

Warum tut uns eine Massage so gut, und warum fühlen wir uns auch psychisch entspannt?

Durch die Massage können wir indirekt das parasympathische Nervensystem beeinflussen. Dies ist der Teil unseres Nervensystems, der für unsere Entspannung und Ausgeglichenheit zuständig ist: die Atmung vertieft sich, die gesamten wichtigen Stoffwechselfvorgänge des Körpers wie Verdauung, Durchblutung und Lymphfluss werden angeregt; d.h. Schlackenstoffe, Gifte, Verbrauchtes kann besser ausgeschieden werden.

Im Weiteren werden durch eine Massage vermehrt Endorphine, die so genannten Glückshormone, ausgestoßen. Das reduziert nicht nur Schmerzen, sondern auch Stress. Es werden weniger Stresshormone (wie Adrenalin) gebildet. Das stärkt automatisch unser Immunsystem und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Für wen

Massagen eignen sich für jeden und jede Altersgruppe. Achtsame Berührung hilft uns zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen und mit sich selbst in gutem Kontakt zu sein. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt.

Im Weiteren kann sie unterstützend sein bei folgenden Beschwerden.

- Kopf-Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen (Ischias...)
- Körperlicher + geistiger Überanstrengung
- Verdauungsproblemen
- Schlafstörungen
- Stress – Burn-Out

Wann lieber keine Massage

Ein paar gesundheitliche Beeinträchtigungen schließen eine Massage zumindest zeitweise aus:

Akute Entzündungen und Verletzungen, Fieber, offene Wunden, eine kürzliche Operation, Thrombosen und Krampfadern, Verbrennungen und Blutungsneigung (wenn Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen)

Sind Sie sich unsicher, sprechen Sie mich bitte an. Bitte nehmen Sie auch den Hinweis zur Kenntnis, dass ein Besuch bei mir nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt, diesen aber harmonisch abrundet.

Nach der Massage

Am besten keine anstrengenden Termine mehr wahrnehmen. Am besten wirkt sie, wenn sich Körper und Seele danach ausruhen dürfen. Wunderbar auch: hinterher gleich ins Bett!
Viel Wasser trinken: die Körperzellen sind nach eine Massage angeregt und sollten mit viel Flüssigkeit versorgt werden um den Massageeffekt zu unterstützen.