

# Massage - Therapie

## Ein Lehrbuch, herausgegeben von Bernhard Reichert

2015 ist das Lehrbuch *Massage-Therapie*, herausgegeben von Bernhard Reichert -MSc. PT-, erschienen. Es greift die neuesten Forschungsergebnisse und Entwicklungen in der Massagetherapie auf und ist sowohl als Lehrbuch in der Ausbildung wie auch als Anregung für den Arbeitsalltag von Therapeuten vorgesehen. In diesem Beitrag sollen einige wichtige Aspekte daraus vorgestellt werden.

In der Einführung zu seinem Lehrbuch definiert Reichert für die klassische Massagetherapie zunächst vier verschiedene Behandlungsziele: die Behandlung klinischer Symptome, die Steigerung von Entspannung und Wohlbefinden, die Verbesserung von Haltung, Bewegung und Körperwahrnehmung und die energetische Ausbalancierung [S. 15]. Dabei stehen den Masseuren für jedes Ziel unterschiedlichste Therapieformen zur Verfügung. Die bisherigen Kenntnisse über diese Therapieformen und deren Wirksamkeit beruhen auf einem großen Schatz an Erfahrungen, der wohl so alt wie die Massagetherapie selber ist. In den letzten Jahrzehnten erschienen jedoch (und erscheinen noch immer) mehr und mehr wissenschaftliche Studien, die sich mit der Massagetherapie befassen und das tradierte Wissen darüber untermauern.

In Kapitel 1 (Einführung) zeigt Reichert auf, dass die Massage als Therapieform in der Gesellschaft/Bevölkerung eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Anhand verschiedener wissenschaftlicher Studien, auf die er sich stützt, nennt er dazu mehrere Gründe: die Massage gilt als effektiv, insbesondere auch, was deren Kosten betrifft, und sie hat keine oder nur wenig Nebenwirkungen. Ein wichtiger Vorteil gegenüber anderen Behandlungsmethoden ist bei der Massage, dass sie neben den vielfältigen physiologischen Effekten auch einen psychischen Effekt hat: sie reduziert Stress (oftmals krankheitsbedingt) und verbessert ganz allgemein die Lebensqualität. Um diese Ziele zu erreichen, braucht es eine an die Bedürfnisse des Patienten individuell angepasste Therapie, welche die verschiedenen Therapieformen zusammenführt und was seinerseits eine gute Ausbildung voraussetzt.

Reichert betont:

Ein Patient sollte es als fachlichen Vorsprung in einer Massagebehandlung und als persönlichen Vorteil empfinden, wenn Befundergebnisse zu einer auf seine Bedürfnisse angepassten Massage führen. [S. 16]

Im Anschluss an die richtige Anwendung der Massagetherapie und deren subjektiven Erfolg stellt Reichert wie zu erwarten die Frage nach dem nachweisbaren, sprich durch wissenschaftliche Studien belegten Erfolg. Da es sich hier aber um ein Lehrbuch handelt, geht es in erster Linie aber nicht um die Rechtfertigung der Massagetherapie gegenüber der Schulmedizin, viel mehr interessiert Reichert, welche Bedeutung wissenschaftliche Studien für diese Therapie haben. Studien, die die Wirkungsmechanismen und die Behandlungsergebnisse belegen, tragen zum besseren Verständnis der Massagetherapie und dadurch zu einer besseren Behandlung bei. Diese allein sind für Reichert jedoch nicht aussagekräftig genug. Um der Komplexität der Behandlung gerecht zu werden, hält er Erfahrungswerte und empirische Ergebnisse der Therapeuten und Therapeutinnen für ebenso wichtig, und er betont:

[...] die Einbeziehung der Komplexität und Individualität eines Menschen anhand seiner Vorstellungen, Erwartungen [...] und Reaktionen auf die Massagetherapie. [S. 18]

In der Massagetherapie steht also der Patient als komplexes Ganzes im Mittelpunkt und die Therapie muss darauf ausgerichtet werden.

Ein Problem der Massagetherapie ist die oft nur sehr allgemein empfundene Wirkung, "dass sie nur 'gut tut'" [S. 26]. In Kapitel 3 (Effekte, Wirkungen und Kontraindikation) beschäftigt sich Reichert mit den spezifischen Wirkungen der Therapie: zum einen mit deren Bandbreite und zum anderen mit deren Nachweisbarkeit. Festzuhalten ist hier, dass nicht alle Effekte einer Massagetherapie von den Patienten auch wahrgenommen werden, und auch wissenschaftlich sind nicht alle Wirkungen direkt nachweisbar. Reichert diskutiert fünf verschiedene Wirkungsbereiche, die er wiederum ausführlich mit Studien belegt. Dies sind Schmerzlinderung, Tonusänderung, vegetative Wirkung, Regeneration und Beeinflussung psychischer Befindlichkeiten. Dass er dabei den psychischen Effekt in einem eigenen Unterkapitel behandelt, zeigt die Bedeutung, die die Psyche für Reichert in der Massagetherapie hat.

Einer der wichtigsten Behandlungsbereiche der Massagetherapie ist die Behandlung von Muskelschmerzen. Neurophysiologische und endokrinologische Wirkungsweisen machen den größten Teil des Behandlungserfolges aus. In Kapitel 4 (Muskulatur und Neurophysiologie) diskutiert Reichert diese Behandlungen und deren Wirkungsweisen. Wie diese im Einzelnen aussehen, soll hier nicht diskutiert werden. Die meisten der neurologischen Vorgänge/Wirkungsweisen der Schmerzbehandlung werden erst seit etwa 15 bis 20 Jahren erforscht und nachgewiesen. Im Abschnitt 4.2.4. (Wirkungsweisen verschiedener Massagetechniken) werden diese zusammengefasst und kurz erläutert:

Es sind dies Stimulation von Rezeptoren durch Drücken, Streichungen oder Vibrationen auf der Haut, Aktivierung des muskulären Bindegewebes durch Stimulation von A $\beta$ -Fasern (die Weiterleitung in den C-Fasern wird gehemmt).

Neben der Schmerzbehandlung gibt es aber auch neurophysiologische Wirkungen, die neben der Schmerzreduzierung auch andere Wirkungen haben. Das sind beispielsweise: die Senkung der Aktivität des Sympathikus, vermehrte Ausschüttung von GABA, was ebenfalls Schmerzen lindert, indem GABA als hemmender Neurotransmitter die Schmerzweiterleitung zum Gehirn reduziert. Des Weiteren lässt sich mit Rückenmassage der Blutdruck senken und mit der klassischen Massage lassen sich bei Herzpatienten eine Verbesserung der Herzleistung sowie eine bessere Sauerstoffsättigung erzielen. Auf der psychologischen Seite wird die Behandlung von Angstzuständen genannt.

Wenn man das Buches *Massage-Therapie* liest, präsentiert sich einem sowohl ein praxisorientiertes Lehrbuch wie auch ein Buch, das die Massage, deren Wirkungsweisen und deren Stellenwert in der Medizin auf der Grundlage aktueller Forschung vermittelt: Die klassische Massagetherapie als medizinische Massnahme ist zum Einen eine Therapieform, die unter den Patienten ganz allgemein eine nicht zu unterschätzende Beliebtheit aufweist [S. 16]. Zum Anderen, und das ist eines der zentralsten Anliegen Reicherts, sind viele der Wirkungsweisen und damit auch die Effektivität der verschiedenen Massagetherapien in den letzten Jahren wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Die Massagetherapie ist also schon längst keine Therapieform mehr, die nur auf subjektiv wahrgenommenen Wirkungen beruht und einfach "gut tut" [S. 26], vielmehr hat die klassische Massagetherapie, um mit den Worten Reicherts zu schliessen:

einen nicht mehr wegzudenkenden Platz in der Komplementärmedizin [...]. [S. 75]

Die Angaben zum Buch, aus dem auch die Zitate stammen:

Reichert, Bernhard (Hg.): Massage-Therapie. Georg Thieme Verlag 2015, 382 S.  
ISBN: 978-3-13-174841-6 (Print)  
ISBN: 978-3-13-203781-6 (E-Book)  
ISBN: 978-3-13-174851-7 (E-Book PDF)

Angaben zum Autor:

Bernhard Reichert  
Master of Science in Physiotherapy

- Masseur
- Physiotherapeut
- Manualtherapeut
- Dozent
- Fachlehrer
- Fachbuchautor



Internet: [www.bernhardreichert.de](http://www.bernhardreichert.de)