Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 2

Artikel: Die Wesensart der Massage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551622

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

nötigt man sehr viel Erfahrung dazu. Selbst für den Arzt mag die Diät oft ein Problem darstellen, denn an unseren heutigen Universitäten wird über die Ernährungstherapie und Diät sehr wenig geboten. Zur Zeit, als Dr. Bircher-Benner auf diesem Gebiet bahnbrechend voranging, hätte man einen Lehrstuhl für diese Therapie errichten sollen, und er selbst wäre für den Beginn dieser Richtung in der Schweiz der geeignete Mann gewesen. Leider waren damals aber die massgebenden Professoren noch nicht soweit, die Notwendigkeit eines solchen Lehrstuhles einzusehen. Darum müssen sich die Ärzte heute noch durch den ungeordneten Dschungel der Ernährungstherapie betreffs Diätvorschriften auf eigene Faust durchschlagen. Das hat zur Folge, dass manche den Diätfragen nicht jene Aufmerksamkeit schenken, die Patienten erwarten mögen. So kam es beispielsweise vor, dass ein Arzt, den eine Patientin um Diätvorschriften bat, erwidern konnte, er sei als Arzt doch kein Koch, sondern betrachte es als Angelegenheit und Pflicht der Hausfrau, eine gute, gesunde Nahrung zusammenstellen zu können. Andere Ärzte mögen solche Fragen etwas geschickter lösen, indem sie dem Patienten die Weisung geben, sich ein gutes Diätkochbuch anzuschaffen, wie beispielsweise dasjenige von Frau Ruth Kunz-Bircher, die das Standardkochbuch für gesundheitliche Ernährung im Bircher-Benner-Verlag Zürich herausgegeben hat. Es enthält ausführliche und erprobte Ratschläge zur Unterstützung des ärztlichen Heilplanes und Anleitungen zur wirksamen und schmackhaften Diät. Das Buch ist in den Reformhäusern erhältlich.

Die Wesensart der Massage

Vor Jahren liess ich mich von einem Masseur behandeln. Seine stetigen Kunden waren Sportler, so dass er gewohnt war, seine Massage nach deren Bedürfnis auszurichten. Ich verspürte denn auch bereits während der Behandlung und ebenso nachher, wie mich jeder Muskel schmerzte, weshalb ich mich erkundigte, ob die Anwendung nicht zu stark sei, denn da ich mir nachträglich förmlich «mölsch» vorkam, wie man dies von einem gequetschten Apfel sagt, überlegte ich mir reiflich, ob die angewandte Massage wohl die beste Form für mich sei? Der Masseur war jedoch der Ansicht, dass die verhockten Muskelpartien so lange Schmerzen auslösen würden, bis alle Stoffwechselprodukte herausgearbeitet und der Muskel wieder frei und elastisch sei, was alsdann die jetzt schon erwünschte Unempfindlichkeit zur Folge haben werde. Dies mag für den Sportler, der stets im Training steht, seine Richtigkeit haben. Man sollte nun aber bedenken, dass die Massage eine Heiltherapie darstellt, die nicht nur für Sportler, sondern für alle Menschen, insbesondere auch für den Kranken in Frage kommt. Es ist deshalb notwendig, die Wesensart der Massage etwas eingehender zu betrachten, denn wenn sie nur einseitig gehandhabt wird, kann sie sich nicht in gleichem Masse hilfreich auswirken, wie wenn man ihre verschiedenen Möglichkeiten ausschöpft.

Zwei Hauptpunkte

Es gibt also bei der Massage vor allem zwei Hauptpunkte zu beachten. Erstens sind Stauungen zu lösen, bildlich gesprochen Stoffwechselschlacken dem Kreislauf zuzuführen. Zweitens sollte man das Gefäss-, vor allem das Kapillarsystem beeinflussen, um es elastischer zu gestalten und eine bessere Durchblutung zu erwirken, wodurch die Ernährung der Zellen gewährleistet wird. Bezweckt man den ersten Punkt, die Lösung der Stauungen, dann ist eine etwas kräftigere Massage angebracht. Der zweite Punkt, also die Beeinflussung des Kapillarsystems, verlangt eine mildere Behandlungsweise. Der geschulte Masseur darf daher seinen Beruf nicht nur vom technischen Stand-

punkte aus betrachten und ausüben, weil er sonst nicht allen Forderungen gerecht werden könnte. Er muss unbedingt auch ein tieferes Verständnis für die Psyche des Patienten aufbringen, denn nur dadurch wird er betreffs Art und Stärke der Massage die richtige Form zu wählen vermögen, hat er doch zu entscheiden, ob eine Knet-, eine Streich- oder eine Vibrationsmassage angebracht ist, denn vom Einsatz der richtigen Massageform für den jeweiligen Patienten wird auch der erwünschte Erfolg wesentlich abhängen.

Elektrische und energetische Energien

Durch Reibung entsteht nicht nur Wärme, sondern auch Elektrizität. Dies können wir besonders nachts beim Entkleiden gut feststellen, denn oftmals knistert unsere Woll- und Seidenwäsche von Induktionsströmen, und wenn wir uns im Dunkeln ausziehen, können wir feststellen, dass das Knistern von einem Aufleuchten begleitet ist, ja dass manchmal sogar Funken entstehen wie kleine Blitze. Bei der Massage spielen nun diese elektrischen wie auch die magnetischen Energien eine grosse Rolle. Das ist der Grund, warum nicht nur das Mechanische, sondern vor allem das Energetische in bezug auf den Heilerfolg der Massage ausschlaggebend ist. Wenn die mitfühlende Mutter die schmerzende Wange des leidenden Kindes streichelt, dann kann sie dadurch eine Linderung erwirken. Diese scheinbar unbedeutende Feststellung mag uns als gutes Beispiel der übertragbaren Energien bei einer Massage dienen. Nie könnte ein blosser Massageapparat den gleichen Erfolg zustande bringen wie die Handmassage, da sich das Gefühl des Massierenden jeweils den gegebenen Verhältnissen anpassen kann. Eine Massage kann als gut gelten, wenn sie alle Feinheiten und Anpassungsmöglichkeiten des Körpers individuell berücksichtigt und entsprechend auswertet. Diese Fähigkeit eines guten Einfühlungsvermögens entspringt meist auch einer künstlerischen Geschicklichkeit, die ein besonderes Talent erfordert. Wer zum Privatgebrauch in der eigenen Familie von den Vorzügen der Massage Gebrauch machen möchte, sollte sich auf eine milde Streichmassage beschränken. Dabei muss er darauf achten, dass er nur Muskelpartien massieren darf. Wer Drüsen und entzündete oder geschwollene Körperteile behandelt, kann damit Unheil anrichten, denn es kann beispielsweise vorkommen, dass er durch die Massage eingekapselte Bakterienherde ins Blut befördert.

Kreislaufstörungen, Verstopfung, Steifheit der Glieder, unerwünschter Fettansatz und noch viele andere Leiden und Störungen lassen sich durch Massage vorteilhaft beeinflussen. Um den Erfolg noch wesentlich zu begünstigen, sollte man durch die geeigneten phytotherapeutischen Mittel noch nachhelfen, denn nicht bloss äusserlich, sondern auch innerlich müssen wir den Körper unterstützen, was mit Pflanzenmitteln besonders gut geschehen kann, da sich dadurch eine Heilung besser und vor allem rascher erwirken lässt.

Gesundheitliche Kleiderfragen

Seit den Tagen von Dr. Lahmann und Dr. Jäger, die sich beide aus gesundheitlichen Gründen seinerzeit mit dem Wäsche- und teilweise auch mit dem Kleiderproblem beschäftigt hatten, änderte sich manches auf diesem Gebiet. Poröse, handgewobene Stoffe aus Wolle oder Leinen waren damals besonders bei jenen, die nach gesunder Lebensweise trachten, Trumpf. Unbemittelte wählten meist Baumwolle. Nicht alle kümmerten sich über die gesundheitliche Wirkung der verschiedenen Stoffarten. Daran waren eigenartigerweise mehr die Orientalen interessiert. Mit Vorliebe tragen sie weite Wollkleider, die gegen die nächtliche Kälte, gleichzeitig aber auch gegen Winde und sengende Strahlen der Wüstensonne schützen.