

## Massagepraktiken (NHP)

**Massagepraktiken** unterschiedlicher Art gehören zu den traditionellen Behandlungsmethoden eines **Naturheilpraktikers**.

Die Wurzeln der **traditionellen europäischen Naturheilkunde (TEN)** reichen zurück bis in die griechische Antike. Die von Hippokrates (460-377 v. Chr.) und Galen (129-199 n. Chr.) entwickelte Humoralmedizin (Vielsäftelehre) bildet die Grundlage, auf der das theoretische Konzept der Naturheilkunde aufbaut. Massgeblich beeinflusst wurde die Naturheilkunde durch die Arbeit des Arztes und Alchemisten Paracelsus (1493-1541): Er stellte die Heilkraft der Natur in den Mittelpunkt seiner Theorien und betonte, dass für jede Krankheit ein Heilmittel in der Natur gefunden werden könne. Vor allem im 19. Jahrhundert befassten sich zahlreiche Ärzte und Heilkundige wie beispielsweise Sebastian Kneipp (1821-1897) oder Johann Schroth (1789-1856) mit den naturheilkundlichen Prinzipien und entwickelten eigene Behandlungskonzepte. Auf diese Weise entstand im Lauf der Zeit ein umfassendes Heilsystem mit vielfältigen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

Ein wichtiger Bestandteil der **naturheilkundlichen Therapie** sind seit jeher die **verschiedenen Massagemethoden**, die der **Naturheilpraktiker** im Rahmen seiner Ausbildung erlernt. Dazu gehören meist die **klassische Massage**, die **Fuss-** und die **Muskelreflexzonenmassage**, die **Lymphdrainage** und die **Bindegewebsmassage**.

Die **Massagepraktiken** werden zur Linderung oder Beeinflussung von **Leiden** oder in der **Gesundheitsvorsorge** eingesetzt.

Durch den mechanischen Effekt der Massage, werden die **Blut- und Lymphzirkulationen** angeregt. Dies verbessert den Abtransport von **Stoffwechsel-Endprodukten**, zudem verbessert es die Versorgung der **Zellen** mit **Sauerstoff** und **Nährstoffen**.

**Verspannungen** in den **Muskeln** oder auch **Verklebungen** zwischen einzelnen **Gewebsschichten** werden aufgelöst. Die Massage wirkt sich auch positiv auf den **Gemütszustand** aus und stabilisiert das **Immunsystem**. Sie verbessert die allgemeine **Entspannung** und **Lockerheit**.

Durch die verschiedenen Massagegriffe übt der Masseur auf die **Haut** und die darunter liegenden **Gewebe** einen **Reiz** aus, der von **Nervenendigungen** aufgenommen und weitergeleitet wird. Durch **Kneten** oder **Reiben** können **Verspannungen** gelockert und **Schmerzen** beseitigt werden. Darüber hinaus wirkt eine Massage auch auf das **vegetative Nervensystem**, wodurch Körperfunktionen wie **Atmung**, **Verdauung** und **Kreislauf** positiv beeinflusst und die **Selbstheilungskräfte** des **Organismus** angeregt werden.

Das Prinzip der **Reflexzonenmassagen** beruht auf der Vorstellung, dass durch die Massage von Reflexzonen auf der Körperoberfläche die dazu gehörigen **inneren Organe** reflektorisch beeinflusst werden können.