

...gesund und fit  
durch's Leben!



## Massagen auch Bindegewebsmassage

**Nach einem langen Arbeitstag, mit viel Stress, Anspannung und körperlicher Belastung, gibt es für viele Menschen nichts Schöneres als ein Bad oder noch besser: eine Massage.**

Massagen helfen uns einerseits dabei, körperlich zu entspannen und einseitige Belastungen auszugleichen, genauso wie sie uns dabei unterstützen, innere Anspannungen und Stress abzubauen und seelischen Ausgleich zu finden. Sie verfügen in summa über viele verschiedene, für die Gesundheit relevante, positive Wirkungen. Psychische, also seelische, und physische, körperlich wirkende, Entspannung gehen dabei jeweils miteinander einher, bedingen und bewirken sich gegenseitig. Bei Massage unterscheidet man zwischen gesundheitlich indizierter Behandlung und solcher zur allgemeinen Entspannung und lifestyle-orientiertem Wohlgefühl.

Für beide Arten finden wir Massageformen, die zu ihrem Anspruch passen.

Eine therapeutische Massage kann bei einer großen Zahl physischer und psychischer Störungen helfen, bei denen Muskelverspannungen im Körper auftreten. Allgemeine Schmerzen und Beschwerden können durch Massage gelindert werden, u. a. Verspannungen im Nacken und in den Schultern sowie Rückenschmerzen. Die entspannende Wirkung einer Massage stimuliert das Lymphsystem und die Immunabwehr. Die Auswirkungen von Streß, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Migräne können gelindert werden.

Die Bindegewebsmassage ist z. B. hilfreich gegen Verdauungsstörungen wie Verstopfung und Blähungen.