






Heutzutage sind Massagen sehr beliebt, und sie nehmen eine herausragende Stellung im Bereich „Gesundheit und Wellness“. Massage ist eine facettenreiche Kunst, ein tolles und effektives Mittel zur positiven Beeinflussung des Körpers und der Seele. Sie hat die schöne Eigenschaft, die Muskeln, das zentrale Nervensystem und hierdurch dem ganzen Körper Wohlgefühl zu schenken.

Aber über Massagen gibt es viele Mythen und widersprüchliche Meinungen. Das gilt insbesondere für die Wirksamkeit dieser Art der Entspannung.

Die Einstellungen zur Massage gehen dabei weit auseinander: manche glauben bedingungslos an die Massageeffekte, andere wiederum sind sehr skeptisch und betrachten die Massage als eine teure Verwöhn-Behandlung.

Im folgenden Text stelle ich die mit der Massage verbundenen Hauptmythen zusammen. Manche dieser Mythen werden sich dabei als Irrtümer erweisen, andere wiederum entsprechen der Wahrheit.



# 1 Der gesunde Mensch braucht keine Massage

Das stimmt so nicht. In der Tat ist eine Massage für jede Person sinnvoll. Die Massage hilft dem Menschen, nicht nur die Muskeln in Spannung zu halten, sondern ist auch eine ausgezeichnete Methode für das Lösen von Verspannungen und damit ein gutes Mittel gegen Stress, Nervosität und Müdigkeit.

Die Massagebehandlung hilft Ihnen auch, starke körperliche Belastung (z. B. im Beruf) besser zu meistern.

Haben Sie den Wunsch, sich zu entspannen und für eine Weile alles zu vergessen, was Ihnen Sorgen bereitet? Verbringen Sie viel Zeit im Auto oder sitzen Sie tagelang am Computer?



Haben Sie Kopfschmerzen oder Verspannungen im Nacken oder Rücken? Hier kann eine Massage schnell und einfach helfen.

Nach der Massage werden Sie mehr Energie sowie eine signifikante Verbesserung Ihres Wohlbefindens verspüren, Sie werden harmonischer, entspannter und fröhlicher. Lieben Sie sich selbst! Wenn Sie noch keine Massage erlebt haben, dann lohnt es sich, dies nachzuholen. Sie werden es nicht bereuen!





# 2

## Masseure sind besser als Masseurinnen (oder umgekehrt)

Das ist eine völlig falsche Aussage! Es hängt alles von den individuellen Fähigkeiten des Masseurs und den Vorzügen des zu Massierenden ab. Das ist sehr persönlich, immerhin vertrauen Sie dem Masseur Ihr Wohlbefinden an.

Ein Masseur kann sich beispielsweise gezielt auf einen Aspekt konzentrieren, gleichzeitig wird trotzdem nicht ein einziges Detail seiner Aufmerksamkeit entgehen. Da Männer körperlich stärker sind, sind sie als Masseur z. B. ideal für die Durchführung von Rehabilitationsmassagen geeignet.



Eine Masseurin hingegen hat nicht selten mehr Einfühlungsvermögen. Schon 10 Minuten nach Beginn der Massage ist eine erfahrene Masseurin in der Lage, intuitiv die benötigte Massagetechnik mit Hilfe ihrer zarten Hände zu finden, welche für den Körper bzw. der Seele des zu Massierenden notwendig sind.

Außerdem haben Frauen meistens zartere Hände und ihre Berührung ist weicher, deswegen werden Gesichtsmassagen und Entspannungstherapien oft durch Masseurinnen durchgeführt.

Oft bevorzugen Männer bei einer Wellness Massage Masseurinnen, bei der Sportmassage wiederum Masseur. Frauen wiederum gehen meistens zu einer Masseurin, da eine Körperberührung für sie eine sehr intime Sache ist. Viele Frauen glauben, dass die Masseurin ihren Körper besser kennt als der Masseur.

Die Wahl des Masseurs oder der Masseurin ist letztendlich sehr persönlich. Aber der wichtigste Faktor ist, dass Sie sich während der Massage wohl fühlen.



# 3

## Massage wird nur mit Öl oder Creme durchgeführt

Nein, nicht immer.

Es gibt viele Gründe Öle oder Lotionen zu verwenden. Zum einen ist es besser, Öl oder Lotionen aufzugeben, da der Blutfluss beim zu Massierenden zunimmt und das Blut schneller in den massierten Bereich fließt.





Zum anderen steigt bei der Massage die Temperatur in den Muskeln um 1,5-2 Grad, die Poren werden geöffnet und gereinigt. Das Öl vermischt sich dabei mit den Sekreten, die aus den Poren kommen und verrieben werden.

Es gibt aber auch viele Massagemethoden ohne Verwendung von Ölen. Eine regelmäßige 10-minütige Trockenbürsten-Selbstmassage mit weichen Naturborsten vor dem morgendlichen Duschen ist z. B. ein effektives und beliebtes Detox-Verfahren (Entgiftung und Entschlackung Ihres Körpers).

Sehr empfehlenswert ist auch eine indische Udvartana Massage oder eine Kräuterpulver Peeling-Massage (siehe darüber in meinem Blog), welche man ohne Öle, sondern mit Kräuterpulver macht. Sie können diese Art der Massage, welche ich neben der Ölmassage empfehle, in meinem Wellness Studio erleben.

Generell gilt, dass Massagen mit Ölen für Wellness-Massagen sehr gut geeignet sind. Trockene Massagen eignen sich dagegen mehr für therapeutische Anwendungen.





**4** Während der Massage ist es notwendig, ständig ein Gespräch mit dem Kunden/Patienten zu führen oder im Hintergrund Musik zu spielen





Das hängt stark von Masseur und Kunden/Patienten ab. Manche mögen lieber Stille, andere wünschen Ablenkung. Letzteres besteht oft bei komplizierteren medizinischen Massagen.

Die Gespräche folgen in der Regel dem „Takt“ des Masseurs, lenken seine Aufmerksamkeit ab, reduzieren die Kraft des Aufpralls, das Tempo wird intermittierend, und es ist nicht mehr nötig, über irgendwelche differenzierten Effekte zu sprechen.

Viele Kunden/Patienten kommen zu einer Massage und möchten sich neben der körperlichen Entspannung auch unterhalten. Und obwohl ich Stille während der Massage bevorzuge, rede ich manchmal. Das Schweigen lässt Sie den Körper in vollem Umfang fühlen, das Gespräch - die Psyche.

Musikalische Begleitung während der Massage ist durchaus sinnvoll, allerdings sind die Musikgeschmäcker verschieden. Deswegen sollte vorher mit dem Kunden/Patienten gesprochen werden, ob er Musik wünscht.

# 5

## In jeder Massagepraxis sollte unbedingt eine Spiegelwand sein

Das muss nicht unbedingt sein. Das Prinzip einer Spiegelwand: Der Kunde/Patient spürt nicht nur die Hände des Masseurs, sondern sieht auch, wie der Masseur ihn massiert. Viele Kunden mögen es, den Verlauf der Massage, sich selbst oder den Masseur während der Massage zu sehen.

Es gibt aber auch Meinungen, die Spiegel schaffen eine Art „Illusionen des Raumes“, die keine volle Entspannung des Kunden/Patienten erlauben. Darüber hinaus wird nicht selten subjektiv die Temperatur eines Raumes mit Spiegelwand als kühler empfunden.





# 6

## Eine gute Massage ist immer teuer

Das stimmt längst nicht immer. Einige Masseur/innen heben ihre Preise bewusst an, um eine hohe Qualifikation zu verdeutlichen. Das muss man aber nicht immer glauben.

Eine teurere Massage ist nicht immer ein Hinweis auf höhere Qualität der Arbeit. Andererseits kann ein sehr niedriger Preis auch auf einen Mangel an Berufserfahrung schließen.

Bevor Sie sich für eine Massage entscheiden, empfehle ich Ihnen, sich die Zeit zu nehmen und sich ausreichend zu informieren. Das gilt vor allem, wenn Sie eine therapeutische Massage, spezielle Teilkörpermassage (z. B. Schulter und Nacken) oder eine Sportmassage benötigen.

Bewertungen oder Erfahrungsberichte im Internet zum Masseur können da gute Hinweise sein.



# 7 Trinken nach der Massage schadet unserem Organismus

Das ist ein klassisches Missverständnis und rührt unter anderem von der Angst vor Schwellungen.

Massagen helfen, die Zirkulation von Flüssigkeiten im Körper zu verbessern. Intensive Sportmassagen, Honigmassagen oder Lymphdrainagen sollen Schlacken und Toxine aus unserem Körper beseitigen. Dies ist aber nur möglich mit Hilfe einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme.

Wenn es um eine normale Wellness-Massage, ist es wiederum relativ egal, ob Sie nach der Massage trinken oder nicht. Ich würde es Ihnen trotzdem empfehlen.



Wenn die Wellness-Massage jedoch intensiv war, werden alle diese Schlacken, Toxine, und Salze aus dem Oberflächengewebe befreit, welche sonst zu den Organen dringen (vor allem natürlich werden sie sich in der Leber niederlassen). In diesem Fall ist Trinken sehr sinnvoll. Es kann sowohl ein Mineralwasser mit als auch ohne Kohlensäure sein. Kräuter- bzw. Früchtetee eignet sich ebenfalls hervorragend.





# 8

## Je länger eine Massage dauert, desto qualifizierter ist sie

Das stimmt definitiv nicht. Es hängt nicht nur von der Art der Massage ab, sondern auch vom Körpergewicht des zu Massierenden, von der massierenden Fläche und in der Hauptsache von den Wünschen des Kunden/Patienten ab.

Bei den alten Römern beispielsweise dauerte eine allgemeine Ganzkörpermassage mehr als 4 Stunden und wurde nur Aristokraten und Soldaten angeboten. Es wurde dabei viel Olivenöl in die Haut gerieben. Das Verfahren war vorteilhaft, da der Körper viel Öl absorbiert.



Je nach Art der Massage empfiehlt sich folgende Dauer:

- Massage aus medizinischen Gründen, je nach Krankheit - zwischen 20 und 90 Minuten;
- Massage im Prozess der Rehabilitation und Erholung (nach Trauma oder Krankheit) - zwischen 60 und 90 Minuten;
- Wellness- und Entspannungsmassage - zwischen 30 und 120 Minuten;
- Massage, um die Figur zu korrigieren - zwischen 45 und 60 Minuten.

Ich empfehle Ihnen, genau auf Ihren Körper zu hören. Es ist ganz individuell: einige brauchen mehr, andere weniger Zeit zum Entspannen bzw. zum Muskelaufbau. Normalerweise reichen 60 Minuten für eine Ganzkörpermassage aus. Das gilt vor allem, wenn die Massage regelmäßig stattfindet.

Lesen Sie im Übrigen auch aufmerksam, ob es sich bei einem Angebot um reine Massagezeit handelt, einige Preise beinhalten Zeit für Vor- und Nachgespräch oder Dusche. Von anderthalb Stunden bleibt dann beispielsweise nur eine Stunde für die Massage selbst.





# 9

## Selbstmassagen sind ineffizient

Das ist eine rundweg falsche Aussage. Es gibt eine Menge Beispiele für eine Selbstmassage, die Sie alleine machen können. Ich nenne Ihnen zwei davon.

- Die Nacken-Selbstmassage hilft Ihnen, Verspannungen des Schulter- und Nackenmuskels zu lindern. Versuchen Sie im Laufe der Tage, die Schulter und Nackenmuskel zart zu massieren, dabei wird die Durchblutung gefördert, sowie verbessern sich Ihr Gedächtnis und Ihre geistige Leistungsfähigkeit.
- Auch eine Fußmassage können Sie selbst vornehmen, unabhängig davon, wo Sie sind. Es gibt sehr effektive Heilverfahren, die viele Symptome wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit, Schwindel beseitigen und zudem bei der Behandlung die Ursachen vieler Krankheiten wie Bluthochdruck lindern.





# 10

## Massage hilft gegen Cellulitis

Das ist der beliebteste Mythos. Cellulite wird durch die Unebenheit der Oberfläche und Anatomie des Fettgewebes verursacht! Cellulite ist ein Ergebnis des weiblichen Hormons Östrogen, es trifft für ca. 80-90% der Frauen zu und ist keine Hautkrankheit wie von vielen behauptet.

Viele verlockende Angebote wie Vakuum-Massagen, Honig-Massagen, Körperpackungen helfen leider so gut wie gar nicht gegen die „Orangenhaut“.

Wissenschaftler haben schon bewiesen, dass die Massage, bzw. auch Schlankheits- und Anti-Cellulite-Cremes lediglich vorübergehend eine optische Wirkung bieten. Es hilft bestenfalls einen Monat lang, wenn man Glück hat. Es ist leider rausgeworfenes Geld und eine tiefe Enttäuschung.



Eine perfekt glatte Haut nach Anticellulite Massage - ist ein Mythos! Lassen Sie sich dabei nicht von Fotos von Schauspielerinnen oder Prominenten blenden. Diese sind in verschiedenen Modezeitschriften mit Photoshop bearbeitet. Die Cellulite wurde dabei mit dem Computer sorgfältig entfernt.

Gegen Cellulitis kann nur regelmäßiger Sport und eine richtige Ernährung helfen, und selbst das nicht 100%ig. Im Rahmen dieser Diät müssen Sie süße, fettige, geräucherte und würzige Speisen aus Ihrer Ernährung ausschließen. Diese Diät werden Sie zudem Ihr ganzes Leben befolgen müssen.

Also sparen Sie sich eine Anti-Cellulite Massage und heben Sie sich Ihr Geld für etwas anderes auf.

Noch mal: Cellulite ganz und für immer loszuwerden, ist leider unmöglich!





Hier habe ich nur einige beliebte Mythen aufgelistet.  
Es gibt natürlich noch viele mehr.

Jeder Mythos hat einen Autor, welcher seine eigenen Ziele verfolgt.

**Wenn Sie Massage lieben, folgen Sie Ihren  
Gefühlen und Ihrer Intuition, verwöhnen  
Sie sich mit Ihrer Lieblingsmassage.**

[blissmassage.de](http://blissmassage.de)