

DIE MASSEURE

Experten der Entspannung

INHALT

In einem gesunden Körper

Der gewerbliche Masseur sorgt für körperliches Wohlbefinden, damit sich auch der Geist entspannen kann.

Hohe Kunst aus Fernost

Shiatsu löst innere Blockaden und bringt Menschen wieder ins Gleichgewicht. Sanfte Techniken für tiefe Entspannung.

Mit Diagnose des Arztes

Auf ärztliche Anordnung bietet der freiberufliche Heilmasseur wohltuende Therapien, um wieder gesund zu werden.



*Das Journal der
steirischen Masseure*

AUS DEM INHALT

Seite

4

GEWERBLICHER MASSEUR

Massage ist Vorsorge – damit Sie gar nicht erst zum Arzt müssen.



Seite

6

SHIATSU-PRAKTIKER

Shiatsu bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und wird immer beliebter.



Seite

8

SPORTMASSAGE

Das Interview mit Prof. Hans Holdhaus live aus Vancouver. Und die Meinung der Promis.



Seite

12

DER HEILMASSEUR

Die Freiberufler versorgen Sie mit therapeutischen Massagen auf ärztlichen Rat.



Seite

14

MASSAGE-EINMALEINS

Ein Überblick über die verschiedenen Massage-Arten und ihre Wirkung.



Massage im Brennpunkt:

Massage – ein einfaches Wort für eine Vielzahl an unterschiedlichen Techniken und Methoden. Wir haben mit Landes- und Bundesinnungsmeister Hermann Talowski über das breite Feld der Massage gesprochen.

Herr Talowski, was ist das Faszinierende an dieser Arbeit?

HERMANN TALOWSKI: Es gibt viele Aspekte, die Massage zu einem interessanten Beruf machen. Was besonders zählt, ist, dass man Menschen helfen kann, sich besser zu fühlen. Das ist auch das verbindende Element aller Massagetechniken und -methoden, von der „klassischen“ Massage über die Heilmassage bis hin zu Shiatsu, einer alten fernöstlichen Technik der Körperarbeit.

Was zeichnet einen guten Masseur aus?

TALOWSKI: Massage erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen. Wer massiert, muss zunächst einmal zuhören und jeden Einzelnen ganzheitlich wahrnehmen können. Jeder Mensch ist anders, empfindet anders, nimmt anders wahr. Das heißt, man muss in der Lage sein, individuell auf die Menschen einzugehen. Vieles ist Erfahrungssache. Was man aber unbedingt mitbringen sollte, ist Kommunikationsfähigkeit und die Freude am Umgang mit Menschen.

Es gibt viele Masseure in der Steiermark und es werden immer mehr. Wie weiß man, wer die Richtige/der Richtige ist?

TALOWSKI: Indem man es einfach ausprobiert und herausfindet, wer wirklich zu einem passt. Gerade weil wir in der Steiermark ein so großes Angebot an exzellenten Masseurinnen und Masseuren haben, ist das leicht möglich.

Wenn wir von Massage sprechen, dann weiß jeder, was damit



„MASSEURIN ODER MASSEUR ZU WERDEN, IST EINE ENTSCHEIDUNG FÜR DIE EIGENE POSITIVE ZUKUNFT. WER SICH HEUTE IN EINEM WELLNESSBERUF QUALIFIZIERT, HAT BESTE CHANCEN AM ARBEITSMARKT.“

HERMANN TALOWSKI
LANDESINNUNGSMEISTER

gemeint ist. Es gibt aber eine Vielzahl an Bezeichnungen wie gewerblicher Masseur, Heilmasseur oder medizinischer Masseur ...

TALOWSKI: Ja, wir haben eine große Bandbreite. Deshalb war es auch notwendig, Transparenz zu schaffen, um die Konsumenten nicht zu verwirren.

Wir haben auf Landes- und Bundesebene für Klarheit gesorgt. So ist der gewerbliche Masseur in der Vorbeugung tätig. Der Heilmasseur bzw. der medizinische Masseur wird wiederum bei bereits bestehenden Erkrankungen nach Anordnung eines Arztes aktiv. Beide Berufsgruppen haben eine hohe Verantwortung für die es auch die entsprechende Qualifikation in Form der Meisterprüfung braucht. Wichtig ist: Gewerblicher Masseur und Heilmasseur stehen in keinem Konkurrenzverhältnis

zueinander. Wir haben auch für mehr Durchlässigkeit bei den Berufen gesorgt. Das bedeutet: Jeder gewerbliche Masseur kann sich zum Heilmasseur weiterqualifizieren, und jeder Heilmasseur kann sich zum gewerblichen Masseur weiterqualifizieren.

Apropos Qualifizierung – wie wird man in der Steiermark eigentlich Masseurin oder Masseur?



◆ Wohltuende Behandlung für den Rücken

ISTOCK

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Wirtschaftskammer Steiermark, Landesinnung der Fußpfleger, Kosmetiker und Masseure, Körblergasse 111–113, 8021 Graz. **Produktion:** Anzeigen und Marketing Kleine Zeitung GmbH & CoKG, Schönaugasse 64, 8010 Graz. © PR-Redaktion. **Anzeigenkoordination:** Robert Hirschmugl. **Koordination:** Tali Tormoche. **Texte:** Magdalena Mayer, Karin Riess, Erhard Sammer, Tali Tormoche, Gernot Zenz. **Layout:** m4! Mediendienstleistungs GmbH & Co KG, Patricia Kollegger. **Druck:** Druck Styria GmbH & Co KG, 8042 Graz. **Foto Titelseite:** istock. **WERBUNG**

„Hand“werk, das belebt!

TALOWSKI: Am besten, indem man eine Lehre absolviert. Diese dauert zurzeit zwei Jahre. Wir arbeiten aber seit einigen Jahren daran, dass wir diese Lehrzeit auf drei Jahre anheben, um die Fülle der Wissensgebiete besser an die jungen Menschen vermitteln zu können.

Die Chancen stehen gut, dass es diese Anhebung der Lehrzeit schon bald geben wird. Denn eines darf man nicht vergessen. Massage ist ein boomender Zweig! Wer sich heute in einem Wellness-Beruf qualifiziert, der hat beste Chancen am Arbeitsmarkt.

Qualifikation ist überhaupt das Schlüsselthema für unsere Branche. Denn nur dadurch ist sichergestellt, dass die Menschen auch die beste Behandlung bzw. Therapie für den Körper bekommen. Unsere Mitgliedsbetriebe verfügen über diese Qualifikation – dank abgelegter Meister-/Befähigungsprüfung, die die Basis für eine selbstständige Tätigkeit bildet.

Massage & Wellness erfordern sehr hohe Standards in den jeweiligen Studios ...

TALOWSKI: Ganz genau! Deshalb ist es uns gelungen, österreichweite Hygienestandards zu etablieren, die den Menschen die Gewissheit geben, dass in unseren Studios und Fachinstituten absolut sauber gearbeitet wird.

Das gilt übrigens nicht nur für Massage, sondern auch für eine Vielzahl von anderen „verwandten“ Bereichen, etwa Fußpflege oder Kosmetik, Permanent-Makeup, Nageldesign, aber auch Piercing und Tätowierung. Sauberkeit und Hygiene sind oberstes Gebot. Denn der Mensch steht bei allen unseren Leistungen im Mittelpunkt!

MEHR INFORMATIONEN zum Thema Massage sowie alle vorliegenden Artikel dieses Journals finden Sie auch im Web auf www.kleinezeitung/wohlfuehlen



◆ **Beruf und Berufung Masseurin bzw. Masseur: Man muss gerne mit Menschen arbeiten**

MELBINGER

Damit Sie gar nicht erst zum

Eine Massage ist auch Gesundheitsvorsorge und schafft ganz nebenbei pures Wohlbefinden. Möglich macht das alles der gewerbliche Masseur.

Vom Arzt wird eine Massage meist erst dann verschrieben, wenn bereits ein Krankheitsbild vorliegt. Wer auf die Signale seines Körpers hört, wird aber feststellen, dass auch ein gesunder Körper oft schon förmlich nach einer Massage schreit. Zum Beispiel wenn Sie bei stundenlanger Arbeit vorm Computer gedankenverloren Ihre Nackenmuskulatur kneten, die einfach nach Lockerung verlangt. Oder wenn sich Ihre Beine nach einem langen Tag im Stehen und Gehen einfach nur noch schwer und müde anfühlen. Diese „kleinen Wehwehchen“ kennt fast jeder, doch wenn sie



◆ *Alltag eines gewerblichen Masseurs: Massagen unterschiedlichster Art, Packungen, Kräuterkompressen*

DREAMSTIME (7)



Arzt gehen müssen



Lymphdrainage viel Gutes, denn damit werden Stauungen der Körpersäfte beseitigt.

Der gewerbliche Masseur kann Ihnen auch Tipps zur Gesundheitsprophylaxe geben und Sie mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Bewegungsübungen unterstützen.

Und noch ein Grund, weshalb sich der Besuch beim gewerblichen Masseur lohnt: Massagen entspannen, tun gut und machen einfach glücklich. Viele Masseure bieten zum Beispiel Klangschalenmassagen, Aromaölmassagen oder Hot-Stone-Massagen an. Lassen Sie sich verwöhnen! Denn eine Massage tut Körper und Seele gut und kann sogar Depressionen vorbeugen.

DATEN UND FAKTEN

Gewerbliche Masseure arbeiten in der Gesundheitsvorsorge.

Sie arbeiten in gewerblichen Praxen, Sport-, Wellness- und Gesundheitshotels oder selbstständig im eigenen Betrieb.

Die Ausbildung erfolgt als Lehre mit Berufsschulbesuch oder in der Erwachsenenbildung an entsprechend zertifizierten Ausbildungsstellen. Die höchste Stufe der fachlichen Qualifikation ist die Meister-/Befähigungsprüfung.

unbehandelt bleiben, werden sie erst so richtig unangenehm. Die Muskelverspannungen, die die Nackenschmerzen auslösen, können zu Blockierungen und Entzündungen der kleinen Gelenke zwischen den Wirbeln führen und so chronische Schmerzen hervorrufen.

Aus den „schweren Beinen“ können im Handumdrehen Krampfadern werden, die nicht nur unschön sind, sondern auch gefährlich werden können – Stichwort: Venenthrombose.

Für Körper und Seele

Mit regelmäßigen Besuchen beim gewerblichen Masseur können Sie diesen Problemen gezielt vorbeugen. Zum Beispiel mit einer Bindegewebsmassage, die tiefe Muskelgruppen anspricht und auflockert. Ihren Lymphgefäßen und Venen tun Sie mit der



◆ **Kopfmassagen beruhigen**



◆ **Aromaöle zur Entspannung**



◆ **Heiße Steine wirken lockernd**

WUSSTEN SIE, DASS...

... **auch Organe** von einer Massage profitieren? Und zwar über die reflektorische Wirkung wie zum Beispiel die Erweiterung der Blutgefäße.

... **Stoffwechselprodukte** wie zum Beispiel Milchsäure oder Kohlendioxid durch Massagen schneller abgebaut werden?

... **die Zellen** besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden und sich sogar der Blutzuckerspiegel senken kann?

... **das Immunsystem** angeregt wird, da bei Massagen das Lymphsystem stimuliert wird?

... **die Haut** von Massagen profitiert? Denn die erhöhte Durchblutung wirkt sich positiv auf die Hauterneuerung und die Aktivität der Schweiß- und Talgdrüsen aus.

... **die Wirkung** auf das vegetative Nervensystem für die psychische Entspannung bei einer Massage sorgt?

ANWENDUNG I



Klassische Massage:

Die „Mutterdisziplin“ für viele Massagearten liefert die Grundtechniken der Massage und wird in vielen Bereichen eingesetzt. Als Sportmassage kommt sie am gesunden, aber nicht ganz leistungsfähigen Menschen zum Einsatz. Durch diese Behandlungsform wird eine Vielzahl an positiven Wirkmechanismen im Körper ausgelöst (siehe auch oben).

Manuelle Heilmassage: Hierbei wird die klassische Massage bei verschiedenen Krankheitsbildern eingesetzt. Eine genaue Diagnose und Therapieanleitung durch den behandelnden Arzt ist erforderlich. Die Dosierung der Griffen und ihre technische Umsetzung werden dem jeweiligen Krankheitsverlauf angepasst. Die Folge sind Entlastung belasteter Strukturen sowie die Aktivierung körpereigener Selbstheilungskräfte.

Massieren gegen die Zeit

In Vancouver werden derzeit die Muskeln Olympia-fit massiert. Vom Quäntchen Glück und den Massage-Erlebnissen von Sportlern und Promis.

Live aus Vancouver berichtet Hans Holdhaus, Leiter des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Betreuung Südstadt. Als „Chef de Mission“ im Einsatz, ist er für das österreichische Olympiateam verantwortlich. Für ihn ist eines klar: „Die Sportmassage ist aus dem komplexen Betreuungssystem im Hochleistungssport nicht wegzudenken“.

Allerdings hat nicht jeder Olympionike seinen persönlichen Masseur mit im Gepäck. „Im Rahmen von Olympischen Spielen sind in der Regel jene Masseure tätig, die bei den Verbänden auch das ganze Jahr über die Sportler betreuen“, weiß Holdhaus.

Wettkampfunterstützend

Die Massage für einen Spitzensportler unterscheidet sich schon alleine auf Grund der gesetzten Ziele von einer „normalen“ Massage. Während beim „Otto-Normalverbraucher“ in den meisten Fällen die Entspannung im Mittelpunkt steht, kann ein Sportmasseur durch die Anwendung spezieller Techniken auch gezielt verschiedenste wettkampfunterstützende aber erholungsfördernde Effekte erzielen. „Schließlich ist es in hohem Maße die Funktionalität der Muskulatur,

die über Erfolg oder auch Niederlage entscheidet“, meint Holdhaus, www.imsb.at. Gilt es vor dem Wettkampf in erster Linie die Muskeln „wettkampf-fit“ zu machen, so gilt es nach dem Wettkampf durch gezielte Massagen die Muskulatur so rasch als möglich wiederherzustellen.



„**MASSAGE IST AUS DEM BETREUUNGSSYSTEM IM HOCHLEISTUNGSSPORT NICHT MEHR WEGZUDENKEN.**“

HANS HOLDHAUS
CHEF DE MISSION, VANCOUVER

Nicht zu unterschätzen ist daneben natürlich auch der psychologische Effekt der Sportmassage.

Quäntchen Glück

Ein Blick hinter die Kulissen von Olympia zeigt, dass neben der Massage auch andere, völlig unterschiedliche Maßnahmen zur Motivation eingesetzt werden. Das geht von Symboltraining, Gedankenlenkung, Selbstmotivation bis hin zu Zielformulierung und Willensschulung. Entscheidend ist jene Technik anzuwenden, die für den einzelnen Sportler die Richtige ist.

Und Holdhaus' Erwartungen an unsere Profisportler: „Was ich mir erhoffe, ist, dass das österreichische Team mit jenen Erfolgen zurückkehrt, die sich die Sportler durch ihr Training auch verdient haben.“ Aber natürlich gehört im Leistungssport immer auch ein kleines Stückchen Glück dazu. „Ich hoffe, dass wir das auch haben werden“.



Wann müssen Sie als Moderator von „Guten Morgen Steiermark“ auf Radio Steiermark täglich aufstehen?

WERNER RANACHER: Um zwei Uhr fünfzehn! Meine Kollegen halten mich für verrückt, aber so geht sich das Frühstück daheim noch aus. Da hilft nur Kaffee, Kaffee und nochmals Kaffee – die Jumbotasse zweimal nachfüllen.

Betreiben Sie als Ausgleich zum berufsbedingten langem Sitzen am PC Sport?

RANACHER: Ja, ich gehe leidenschaftlich gerne Radfahren.

Sie werden immer wieder von Ihrem Masseur betreut. Welche Probleme sind bei Ihnen vorrangig?

RANACHER: Mein Masseur ist mein Retter in der Not. Ich habe es mit dem Nacken, da ich berufsbedingt lange vor dem PC sitze. Außerdem lege ich mich aufs Massagebrett, wenn mein dreijähriger Bub mir ins Kreuz springt.

Kommt Ihr Masseur direkt ins Studio?

RANACHER: Nein, ich in seine Praxis. Aber er ist wirklich immer für mich da, auch am Wochenende, wenn es einmal notwendig ist.

Favorisieren Sie eigentlich eine gewisse Massage-technik?

RANACHER: Einmal habe ich eine Ayurveda-Massage probiert. Das war ein Aha-Erlebnis, ich bin sogar eingeschlafen. Was ja angeblich Ziel der Sache ist. Diese Massage war aber eher eine Wellness-Applikation.



◆ **Morgendliche Stimme auf Ö2: Werner Ranacher**

ORF STEIERMARK



◆ **Massage macht die Muskeln wett-kampffit!**

ISTOCK

ANWENDUNG II



Sportmassage:

Fälschlicherweise nehmen viele Menschen an, dass es sich um eine besonders harte und schmerzhaftes Massagetechnik handelt. Im Gegenteil: Bei der Sportmassage herrschen leichte, weiche und lockere Griffe vor. Es wäre dem Sportler sonst unmöglich, seine volle Leistung zu bringen bzw. einen ganzen Wettkampf durchzustehen. Man unterscheidet zwischen der Trainingsmassage und der Entmüdungsmassage.

Trainingsmassage: Baut den Muskel (nach längeren Pausen) auf und entschlackt. Dient zur Vorbereitung vor dem Wettkampf.

Entmüdungsmassage: Während der Wettkampfpausen und nach dem Wettkampf zur Wiederauflockerung der Muskulatur.

Welche Körperteile sind bei Tänzern berufsbedingt besonders gefordert?

BARBARA KOITZ: Manche mögen vielleicht denken, dass bei uns Profitänzern nur die Beine stark beansprucht sind – aber eigentlich ist es der ganze Körper. Die Bewegungen beim Tanzen sind sehr komplex, deswegen kann man von keinem speziellen – sehr geforderten Bereich sprechen.

Hilft Massage nach Verletzungen bei einem Wiedereinstieg in den Beruf?

KOITZ: Auf alle Fälle. Ich habe professionelle Massage nach einer Verletzung an der Achillessehne am rechten Fuß genutzt. Egal, ob als Vorbereitung für einen Wettkampf oder zur Regeneration – ohne Massage geht es im Tanzsport nicht.

Mit Udo Wenders tanzten Sie bei Dancing Stars auf Platz drei. Stand Ihnen bei den strapaziösen Trainingsvorbereitungen auch ein Masseur zur Seite?

KOITZ: Ja, es war schon jemand da. Nur gegen Ende hin hätten wir vermehrte Massage-Betreuung gebraucht.

Wenn Sie an Ihre „Lieblingssmassage“ denken, was ist das?

KOITZ: Das kommt ganz auf die Situation an. Zur Entspannung bevorzuge ich eine klassische Ganzkörpermassage. Wenn ich an den Tanzbereich denke, dann ist mir eine Rücken und Nackenmassage die Liebste.



◆ **Profitänzerin und Dancing-Star-Finalistin Babsi Koitz**

MONIKA WAGNER

Sie sind amtierender Leiter des Sportamts Graz und ehemaliger Weltmeister im Wildwasserpaddeln. Was bringt mehr Verspannungen mit sich?

GERHARD PEINHAUPT: Jetzt habe ich mehr Verspannungen, vor allem im Nacken. Ich muss berufsbedingt länger in einer Position verharren und habe wenig Ausgleich. Früher war das der Sport.

Kann es Sport ohne Massage geben?

PEINHAUPT: Massage kann ein Training nicht ersetzen, aber sie ist ein zusätzlicher wichtiger Bereich. Massage macht noch leistungsfähiger. Ihr Stellenwert hat sich im Laufe der Jahre verändert.

Inwiefern?

PEINHAUPT: Früher, das war vor 35 Jahren, wurde Massage eher als Regeneration eingesetzt. Oder vor wichtigen Wettkämpfen. Im 83er-Jahr hatte ich zum ersten Mal einen eigenen Masseur mit zur Weltmeisterschaft. Wir erreichten knapp Platz drei, waren drei Zehntel vor dem Vierten. Also haben wir nur um einen Wimpernschlag die Medaille bekommen. Im Ziel habe ich dann zu meinem Masseur gesagt: Das ist Ihr Verdienst!

Wird Massage für bestimmte Berufsgruppen in Zukunft von der Stadt Graz gefördert werden?

PEINHAUPT: Vom Sportamt aus leider nicht. Dazu fehlen uns die Mittel.



◆ **Gerhard Peinhaupt, Leiter des Sportamts Graz**

KK

◆ Führen Heilmassagen in Krankenhäusern, Ambulatorien und Arztpraxen durch: medizinische Masseur

MELBINGER



Masseur im Dienst der Medizin

Medizinische Masseurinnen und Masseur führen unter Anleitung und Aufsicht eines Arztes Massagetherapien an Kranken durch. Ihre Tätigkeit erfolgt stets in einem Dienstverhältnis.

Medizinische Masseurinnen und Masseur arbeiten im privaten Gesundheitswesen, in Kur- und Krankenhäusern, Ambulatorien, Arztpraxen oder physiotherapeutischen Gemeinschaftspraxen. Sie üben dort ihre Tätigkeit zu Heilzwecken nach ärztlicher Anordnung und unter Anleitung und Aufsicht eines Arztes aus. Klassische Massagen werden von ihnen genauso durchgeführt wie Thermo- und Ultraschalltherapie, Packungsanwendungen sowie Spezialmassagen wie z. B. Elektrotherapie, Ultraschall- und Softlaserbehandlung.

Medizinische Masseur mit der Spezialqualifikation „Hydro- und Balneotherapie“ (Wasserheil- und Bäderheilbehandlungen) führen außerdem Unterwassermassagen und Unterwasserdruckstrahlmassagen durch und verabreichen Bäder und Güsse mit

DAS ARBEITSGEBIET

Medizinische Masseur arbeiten in einem Dienstverhältnis an kranken, verletzten und pflegebedürftigen Menschen. Die Arbeit erfolgt unter Anleitung und Aufsicht eines Arztes.

Ihre Arbeitsstätten sind Kur- und Krankenhäusern, Ambulatorien, Arztpraxen, physiotherapeutische Gemeinschaftspraxen.

Heilwässern oder verschiedenen Zusätzen.

Voraussetzung für die Ausübung dieses Berufes ist eine umfangreiche Ausbildung, die sich in zwei Teilbereiche gliedert: Den Ausbildungsblock (815 Stunden) und den anschließenden Praktikumsblock im Umfang von 875 Stunden an zugelassenen Kran-

kenanstalten, Reha-Kliniken, Therapiepraxen und Kuranstalten. In der Praktikumszeit erlernt die angehende medizinische Masseurin bzw. der medizinische Masseur die verschiedensten Massagetechniken – von der Lymphdrainage über die Akupunktmassage und Wirbelsäulenbehandlung bis hin zur Tiefenmassage.

Grundsätzlich ist die medizinische Masseurin/der medizinische Masseur im Angestelltenverhältnis tätig. In Folge ist aber durch die Aufschulung zum Heilmasseur auch eine selbstständige Ausübung des Berufes möglich.

Durch den regelmäßigen Besuch von Fortbildungsveranstaltungen, die den persönlichen und fachlichen Bereich umfassen, sowie die Anwendung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, wird die hohe Qualität der Arbeit der medizinischen Masseurinnen und Masseur stets gesichert.

**Robert Vidrich, Weiz**

„Seit sechs Monaten lasse ich mich ab und zu massieren. Normalerweise nur den Rücken und die Schultern. Einfach dort, wo es am ehesten weh tut.“

**Ismaela Dervisevic, Bosnien**

„Ich habe seit 13 Jahren rheumatische Probleme, da helfen Massagen sehr gut. Um einen guten Masseur zu finden, schaue ich ins Internet.“

**Harald Sisko, Graz**

„Meine Frau massiert mich mindestens drei Mal die Woche. Sie ist Masseurin und hat zahlreiche, einschlägige Fachkurse besucht.“

ANWENDUNG III

Mobilisierende Massage: Bei der mobilisierenden Massage werden Gelenke und Körperabschnitte passiv bewegt. Durch Rhythmus, Umfang und Richtung der durchgeführten Bewegung kommt es zu einem regelmäßigen Wechselspiel von Dehnung und Lockerung der behandelten Muskeln. Periphere neuromuskuläre Steuerungsorgane des Stütz- und Bewegungsapparates sind die Angriffspunkte dieser Methode.

Muskeldehntechnik: Manuelle Muskeldehntechniken runden das Verfeinerungsprogramm der klassischen Massage ab (siehe auch Seite 5). Diese effektive therapeutische Maßnahme trägt mit dazu bei, die Beweglichkeit beziehungsweise die Dehnungsfähigkeit veränderter Muskulatur wieder herzustellen.

WISSENSWERT

Muskulatur: Die Muskulatur unseres Körpers ist einer der größten Energiekonsumenten. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Müdigkeit und Abgeschlagenheit Folgen von chronischen Muskelverspannungen und Veränderungen in der Muskulatur sind. Überbelastungen des Bewegungsapparates im Alltag, Freizeit und Beruf sowie Stressbelastungen mit psychosomatischen Folgen verstärken dieses Gefühl.

Die Psyche: Durch Massagen treten folgende psychische Wirkungen auf: Verbesserung der Entspannung, Verbesserung des Allgemeinbefindens, Verminderung von Angstgefühlen, Besserung einer depressiven Stimmungslage, beruhigende oder belebende Wirkung (je nach Technik und Methode), Stärkung des seelisch-geistig-körperlichen Gleichgewichts.



Die Steirerinnen und Steirer wissen sehr wohl um die wohltuende Wirkung einer Massage und lassen sich gerne verwöhnen.

**Weil
es uns
guttut**

**Augustine Mitteregger, Gröbming**

„Beim Kuraufenthalt wurde ich wegen meiner Kreuzschmerzen massiert. Momentan geht es mir etwas besser - das verdanke ich der professionellen Massage!“

**Mario Geidl, Graz**

„Bei einer Massage war ich bisher noch nie. Auch meine Freunde nicht. Den Rücken würde ich mir aber gerne massieren lassen, weil das angenehm ist.“

**Edith König, Graz**

„Meine Halswirbelsäule ist seit Jahren durch meinen Beruf als Friseurin etwas lädiert. Ich gehe deshalb in ein Massagezentrum und bin sehr zufrieden.“

◆ **Die klassische Massage löst Muskelverspannungen und lindert Schmerzen**



◆ **Bei der Segmentmassage werden Blockaden gelöst, die Nerven einengen**

◆ **Am häufigsten werden Probleme im Hals-, Rücken- und Lendenwirbelsäulenbereich behandelt**



◆ **Die Bindegewebsmassage hat durch Haut-Organ-Reflexe heilende Wirkung**

◆ **Fußreflexo- und Akupunkturmassage gehören ebenso zum großen Leistungsspektrum**



Mit heilenden

Freiberufliche Heilmasseure führen auf ärztliche Anordnung selbstständig heilende Massagen durch – von der Bindegewebsmassage bis zur Elektrotherapie

Am Anfang der Behandlung durch einen freiberuflichen Heilmasseur steht die Überweisung durch den Arzt. Zumeist sind es Beschwerden im Hals-, Brust- oder Lendenwirbelbereich, die von den selbstständig tätigen Experten behandelt werden. (Die ärztliche Anordnung ist auch für die Teilerstattung der Behandlung durch die Krankenkasse erforderlich.) Hauptursache sind Muskelverspannungen aufgrund vorwiegend sitzender Tätigkeit, falsche Körperhaltung oder die Überbelastung spezieller Muskelgruppen.

Am Anfang der Therapie durch den freiberuflichen Heilmasseur steht die Anamnese, d. h. die Beurteilung, wie sehr die Muskulatur bereits in Mitleidenschaft gezogen ist. Außerdem muss der Experte beurteilen, ob es Kontraindikationen, wie beispielsweise eine Entzündung gibt – was eine andere Art der Behandlung erforderlich machen würde.

Um den Patienten wieder schmerzfrei zu machen stehen dem freiberuflichen Heilmasseur eine ganze Reihe von verschie-

denen Therapien zur Verfügung. Zu den klassischen Massagen zählen die Heilmassage sowie die Bindegewebs- und Segmentmassage. Eine Heilmassage löst Muskelverspannungen, lindert Schmerzzustände und steigert die Durchblutung des Gewebes. Außerdem wird der Abtransport lokaler Stoffwechselprodukte gefördert. Bei der Bindegewebs- und Segmentmassage wird der „Haut-Organ-Reflex“ genutzt. Mit speziellen Massagegriffen an Hautzonen (vor allem im Rücken) werden die jeweiligen Organfunktionen positiv beeinflusst und die Durchblut-

DAS ARBEITSGEBIET

Das Berufsbild des Heilmassieurs umfasst die eigenverantwortliche Durchführung von klassischen Massagen, Spezialmassagen zu Heilzwecken, Thermo-, Hydro- und Balneotherapie, Packungen, Wickel sowie Spezialtherapien wie beispielsweise Elektrotherapie und Ultraschall.

Die Ausübung der Tätigkeit erfolgt freiberuflich in einer eigenen Praxis sowie in Gruppenpraxen in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und selbstständigen Ärzten.



Fingerspitzengefühl

◆ **Freiberufliche Heilmassseure arbeiten zumeist in ihrer eigenen Praxis** MELBINGER (6)



verstärkt. Bei Erkrankungen des „rheumatischen Formenkreises“ (Gelenksabnutzung, chronische Entzündungen etc.) wird eine Fango-Kur angewandt. Dieser Mineralschlamm vulkanischen Ursprungs entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und lindert Schmerzen. (Um eine Besserung zu erzielen sind im Rahmen der Kur mindestens sieben Behandlungen erforderlich.)

Eine wirksame Methode bei Erkrankungen des Bewegungsapparats und Schmerzzuständen ist die Elektrotherapie, bei der verschiedene niederfrequente Ströme heilend wirken. Auf der Basis von hochfrequenten Schwingungen funktioniert die Ultraschall-Methode, mit der eventuell vorhandene Disharmonien von Muskelfasern vollkommen schmerzfrei ausgeglichen werden können.

Nicht die Behandlung der Muskulatur sondern die Ableitung von Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (z. B. Schwellungen) wird bei der „manuellen Lymphdrainage“ vom Therapeuten durchgeführt: Mittels sanfter Grifftechnik wird das Gewebe verschoben und damit die vermehrte Ansammlung von Lymphe abgeleitet.

Da freiberufliche Heilmassseure auch medizinische Masseure sein müssen und in den meisten Fällen auch gewerbliche Masseure sind, decken sie die gesamte Bandbreite im Massagebereich ab.

MOBILE MASSAGE



◆ **Massage zuhause: bei älteren, nicht mobilen Menschen**

Massagen vor Ort durchführen

Generell findet die Behandlung durch freiberufliche Heilmassseure in deren Praxis statt. Wenn Menschen allerdings aufgrund einer Verletzung oder beispielweise wegen ihres hohen Alters nicht mehr mobil sind, werden Massagen – im eingeschränkten Maße – auch zuhause durchgeführt.

Eine ganz andere Art der Massage vor Ort ist das Angebot an Firmen, für deren Mitarbeiter eine Chair-Massage durchzuführen. „Die Chair-Massage ist die beste Form der mobilen Massage, um Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich in kürzester Zeit effizient und nachhaltig zu behandeln“, so der freiberufliche Heilmassseur Raimund Stelzl. „Eine Chair-Massage, die am Arbeitsplatz oder bei Seminaren durchgeführt wird, wirkt auf die Mitarbeiter entspannend, höchst motivierend und setzt körpereigene Energien wieder frei“, sagt Raimund Stelzl.

◆ **Vor Ort und sehr effektiv: die Chair-Massage**

ISTOCK, BEGSTEIGER



Das große Einmaleins der

Welche Behandlungsmethoden Masseure aus dem Handgelenk schütteln, wie sie sich anfühlen und bei welchen Beschwerden sie Wirkung zeigen.



CRANIOSACRAL-THERAPIE

Methode: Sehr sanfte, achtsame Berührungen im Bereich des Kopfes, der Wirbelsäule, des Beckens und der Füße bewirken einen Spannungsausgleich.

Wirkung: Das Nervensystem wird entlastet, Missempfindungen und Schmerzen im Kopfbereich beeinflusst, die Koordination des Stütz- und Bewegungsapparates verbessert, das Immunsystem stimuliert.



TUINA-THERAPIE

Methode: Die fernöstliche Massage Tuina ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die speziellen Griff-, Mobilisierungs- und Dehntechniken stimulieren Meridianverläufe und -punkte nach der Fünf-Elemente-Lehre.

Wirkung: Sie beeinflusst psychosomatische Erkrankungen, solche des Bewegungsapparates sowie der Inneren Medizin.

LYMPHDRAINAGE

Methode: Die manuelle Lymphdrainage bringt mit weichen Streich- und Pumpgriffen – wie mit „Katzenpfötchen“ – das Lymphgefäßsystem und dessen Abflusswege in Schwung.

Wirkung: Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe sind ihr hauptsächliches Einsatzgebiet. Aber auch schwerer Muskelkater, Kopfschmerzen oder Hautkrankheiten lassen sich so therapieren.

heilenden Handarbeit

TRIGGERPUNKT-TECHNIK

Methode: Tender- und Triggerpunkte sind bei Druck schmerzhaft. Stellen an Bändern, Sehnen oder Muskeln, die durch gleichförmigen Druck, entlastende Lagerung und anschließende Dehnung sowie Mobilisierung therapiert werden.

Wirkung: Mit der manuellen Triggerpunkt-Technik lassen sich akute, aber auch chronische Schmerzzustände behandeln.



AKUPUNKTMASSAGE

Methode: Die Akupunktmassage nach Penzel ist eine westliche Form der östlichen Behandlungstechniken, bei der mit einem Metallstäbchen Meridianverläufe und -punkte behandelt werden.

Wirkung: So kann etwa ein Ungleichgewicht an Lebensenergie in einzelnen Körperabschnitten korrigiert werden. Die Technik ist vielfältig und nebenwirkungsfrei einsetzbar.

OHR-AKUPUNKTMASSAGE

Methode: Die Ohr-Akupunktmassage gilt als kürzester therapeutischer Zugang zum zentralen Nervensystem. Mit einem speziellen Massagestäbchen werden Akupunkturpunkte und Reflexzonen am Ohr stimuliert.

Wirkung: Fehlsteuerungen im menschlichen Körper werden so erkannt und durch die gezielte Reizung ein Energieausgleich hergestellt.



FUSSREFLEXZONEN

Methode: Die Reflexzonentherapie an den Füßen gewährt mit sanftem Daumendruck Zugang zu allen Organen und Systemen des Menschen.

Wirkung: Die ganzheitliche Methode behandelt nicht nur Symptome, sondern auch den Entstehungshintergrund. Sie wirkt ordnend auf Körper und Seele, regt die Selbstheilung und die Lebensenergie an.

BINDEGEWEBSMASSAGE

Methode: Durch ziehende Griffe auf die im Bindegewebe eingelagerten Reflexzonen werden auch tiefsitzende Muskelgruppen angesprochen. Gearbeitet wird meist am Rücken ohne Verwendung von Ölen oder Salben.

Wirkung: Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und der inneren Organe bringt diese Methode gute Erfolge.

ERFOLG IM BERUF



◆ **Peter Hohegger,**
Leiter des
WIFI: „Jeder
bestimmt
seine Chan-
cen selbst“

WIFI

Erfolg durch
Verantwortung

„Gerade in Berufsfeldern, die aktuell so im Trend liegen wie Gesundheit und Wellness, muss man sich bewusst sein: Nur Qualität setzt sich nachhaltig durch“, betont WIFI-Leiter Peter Hohegger.

„Nur wer sich für sein Berufsziel voll einsetzt, kann auf Dauer Erfolg haben. Bildung schafft die Chancen, sie umzusetzen, liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen.“

Qualität durch Wissen

Der Weg in den Beruf ist anspruchsvoll: denn wer mit Menschen arbeiten will, trägt ein hohes Maß an Verantwortung.

Es geht um mehr, als um „Wellness“, wenn man den Beruf als Masseurin oder Masseur anstrebt. Man muss sich immer bewusst sein, dass man Einfluss auf die Gesundheit ausübt. Die Ausbildung ist darum genau geregelt und umfangreich. Schon von Anfang an wird man am WIFI mit den wesentlichen medizinischen Grundlagen vertraut gemacht. „Das Verständnis der Theorie ist notwendig, um in der Praxis die bestmögliche Wirkung zu erzielen“, sagt Andreas Sammer. Der



◆ **Massageprofis brauchen viel**
Hintergrundwissen

WIFI

Mediziner ist schon seit seiner Zeit als Studienassistent am Institut für Anatomie in Graz im Trainer-Team des WIFI. „Wir bemühen uns, die Anatomie und Physiologie anschaulich und vor allem praxisorientiert zu vermitteln.“ Spezialisten betreuen die theoretische und praktische Ausbildung in den verschiedensten Massagetechniken – das WIFI kooperiert dabei auch mit verschiedenen Fachinstitutionen. Wer sich für Berufswege in der Massage – vom gewerblichen oder medizinischen Masseur bis hin zum Heilmasseur – interessiert: Das WIFI bietet Informationsveranstaltungen mit einer persönlichen Bildungsberatung, in denen man alles über Bildungswege und Berufschancen erfährt. Die Termine findet man auf der Homepage des WIFI Steiermark.

In Ihren Händen fühlt man sich gut aufgehoben.

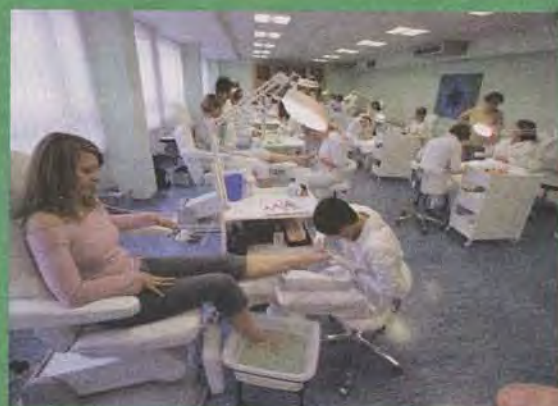


Berufe für Menschen mit Feingefühl:

Massage
Kosmetik
Fußpflege

Vom ersten Einstieg über die Qualifizierung zur Berufsausübung bis zur laufenden Weiterbildung: Am WIFI gibt es ein umfassendes Bildungsprogramm mit anerkannten Bildungsabschlüssen.

Details in der WIFI-Broschüre „Gesundheit und Wellness“ und unter www.stmk.wifi.at/gesundheit



Das WIFI Süd in Unterpremstätten bietet die optimale Infrastruktur für die Aus- und Weiterbildung in gesundheitsnahen Berufen.

WIFI. Wissen Ist Für Immer. (0316) 602-1234 www.stmk.wifi.at