

15 gute Gründe, warum eine Massage unsere Gesundheit erheblich verbessern kann

Es gibt nur sehr wenige Menschen, die keine Massage mögen, ganz im Gegenteil. Im Folgenden möchte ich Ihnen deshalb 15 gute Gründe auflisten, warum eine Massage auch für Sie etwas Besonderes sein kann.

01 | MASSAGE IST SEHR GESUND

Eine therapeutische Massage fördert den Stoffwechsel und verbessert die Hautbeschaffenheit. Sie hat eine wohltuende Wirkung auf die Verdauung, des Weiteren stärkt sie das Muskelgewebe und die Gelenke und ist gut für Blutgefäße und Herz.

01

02 | MASSAGE FÖRDERT DIE MOBILITÄT UNSERES KÖRPERS

Die sogenannte Express-Massage (eine 15-minütige Massage am Arbeitsplatz) ist eine vielversprechende Behandlungsform, um Verspannungen und Schmerzsymptomen, die bis hin zu einer Unbeweglichkeit reichen können, vorzubeugen. Außerdem erhöht die Express-Massage die Leistungsfähigkeit im Verlauf des weiteren Arbeitstages, da sie sich auch sehr positiv auf die mentale Stimmung auswirkt.

02

03 | MASSAGE IST EIN GUTES MITTEL GEGEN BERÜHRUNGSARMUT

Streicheln oder einfache Berührungen können oft mehr emotionale Informationen als normales Reden transportieren. Die Haut bleibt für die meisten von uns unerforschtes Terrain. Forscher haben die ausschlaggebenden Nervenfasern gefunden, die langsame und sanfte Berührungen erkennen können. Durch diese Fasern werden Informationen über unser Gehirn verarbeitet, so dass wir diese Berührungen als angenehm empfinden.

03

04 | MASSAGE IST EIN WAHRER GENUSS

Je mehr positive Anregungen wir erleben, desto besser fühlen wir uns. Eine Massage bietet genau diese Anregungen. Vergnügen wird oft unterschätzt. Es stärkt nicht nur uns selbst, wir wirken dadurch auch positiver auf unsere Umgebung.

04

Eine Massage gibt uns Freude, eine gute Lebenseinstellung und natürlich auch ein Gefühl der inneren Harmonie und des Wohlbefindens.

05 | MASSAGE IST DIE BESTE ENTSPANNUNG

Eine Massagesitzung bringt uns gleichzeitig Erholung und Wohlbefinden. Bei all dem Stress um uns herum ist eine Massage Gold wert und ein einfaches und sehr wirkungsvolles Mittel, um den Herausforderungen des täglichen Lebens zu begegnen. Eine Entspannungsmassage ermöglicht uns, Müdigkeit zu überwinden und Belastungen erfolgreich zu meistern. Nach der Massage fühlt man sich einfach wie runderneuert und ist voll frischer Energie.

05

06 | MASSAGE IST EINE EMOTIONALE ENTLASTUNG

Es ist kein Geheimnis, dass eine psychologische Belastung mit Stress einhergeht. Die psychologische Entlastung durch eine Massage ist somit eine Art Allheilmittel gegen Stress.

06

In einem entspannten Zustand ist es einfacher, sich zu konzentrieren und klar zu denken. Menschen können durch eine Massage auch kreativer werden. Und wer weiß? Vielleicht entwickeln sie dadurch auch neue Ideen oder lösen Probleme.

07 | MASSAGE IST EIN NATÜRLICHES SCHMERZMITTEL

Streicheln und Massieren des Körpers kann die Freisetzung von Endorphinen auslösen und dem Körper somit eine Botschaft vermitteln, sich zu beruhigen und zu entspannen. Einige Massagetechniken gehen in die tieferen Muskelschichten, sie lösen Spannungen und lindern Müdigkeit. Mehr als 5000 Jahre Erfahrung in der chinesischen Medizin haben gezeigt, dass der Einsatz von Akupunktur und Massage zur Schmerzlinderung ein schneller und effektiver Weg ist. Bei manchen Krankheiten können Schmerzen unmittelbar nach Akupunktur und Massage verschwinden.

07

08 | MASSAGE KANN EINE BESSERE BEFEUCHTUNG DER HAUT BEWIRKEN

Denn während einer Massage werden nützliche Öle verwendet, die die Hautalterung lindern und die Trockenheit der Haut reduzieren. Die Haut wird angefeuchtet und erhält ein gesundes und strahlendes Aussehen.

08

09 | MASSAGE BEWIRKT, DASS DER KÖRPER WÄHREND DER BEHANDLUNG ABSCHALTEN KANN

Man weiß, dass sich negative Gedanken im Kopf festsetzen können und uns zwingen, uns auf diese Probleme zu konzentrieren. Dadurch leiden unsere Stimmung und unser mentales Wohlbefinden. Was können wir dagegen tun? Meditation, Yoga oder eben eine Wellnessmassage. Genau diese Praktiken helfen, den Körper zu entspannen und die Gedanken aufzuhellen.

09

10 | MASSAGE IST EIN NATÜRLICHES SCHLAFMITTEL

Eine punktuelle Einwirkung auf die biologisch aktiven Punkte der Haut mit den Fingern (Akupressur) hilft Schlaflosigkeit zu lindern, vorausgesetzt sie wurde nicht durch schwere Krankheiten verursacht. Eine fachlich gut ausgeführte Akupressur hilft beim Einschlafen, normalisiert die Dauer und verbessert die Qualität des Schlafes ohne schädliche Auswirkungen auf den Körper. Dieses ist der beste Weg, um Stress abzubauen und die eigene emotionale Stabilität wiederherzustellen.

10

11 | MASSAGE HILFT BEIM ABNEHMEN

Eines der empfindlichsten Teile des menschlichen Körpers ist das Lymphsystem. Durch die natürliche Alterung unseres Körpers wird man öfter und schneller müde. Hinzu kommt, dass durch falsche Ernährung und wenig Bewegung die Gesundheit gefährdet wird. Als Folge davon entsteht Übergewicht, welches oft zu Störungen des Lymphflusses führt. Daher empfehlen wir Menschen mit Stoffwechselstörung und die infolge dessen zu Fettleibigkeit neigen, eine Lymphdrainage-Massage. Denn die hilft wirklich, um schlanker zu werden.

11

12 | MASSAGE IST LIEBE ZU SICH SELBST

Die Selbstliebe ist die natürliche und freudige Sorge um sich selbst, um seinen Körper, um seinen Geist und um seine Seele. Und genau deshalb ist eine Massage eine effektive und angenehme Art, diese Liebe sich selbst zu zeigen.

12

Die Massage ist ein Zeichen, dass wir unseren eigenen Körper schätzen und ihm deshalb etwas Gutes tun.

13 | MASSAGE IST MEDITATION

Eine Meditation ist eine gute Möglichkeit sich zu entspannen und abzuschalten. Die Meditation ermöglicht es einem, sozusagen von der Seite "zu schauen", nämlich darauf, womit das Gehirn beschäftigt ist, und sich somit von der Last von drückenden und quälenden Gedanken zu befreien. Man wird lernen "die Stille in sich selbst" zu erschaffen.

13

14 | MASSAGE ERHÖHT DIE IMMUNITÄT

Es ist kein Geheimnis, dass unser Immunsystem einer ständigen Unterstützung und Stärkung bedarf. Dieses ist insbesondere für diejenigen Menschen, die oft krank sind. Eine Massage verbessert die Qualität der Lymphozyten, die an der Immunabwehr beteiligt sind. Sie verringert auch die Konzentration des Stresshormons Vasopressin.

14

15 | MASSAGE IST EINE WIRKSAME PRÄVENTION UND VERZÖGERUNG VON ALTERUNGSPROZESSEN UNSERES KÖRPERS UND UNSERER HAUT

Die Massage erhöht die Geschwindigkeit des Blutflusses. Somit werden Toxine und Giftstoffe schneller aus unserem Körper entfernt und die ganzen Gewebe werden aktiver mit Sauerstoff versorgt. Nach den regulären Massagesitzungen verschwinden Ödeme und andere stagnierende Phänomene. Schwellungen und andere Beschwerden an Gelenken und Muskeln reduzieren sich erheblich und Sie fühlen sich sofort besser.

15

Die Vorteile der Massage stehen somit außer Zweifel. Eine Wellness Ganzkörpermassage ist gesund, angenehm und einzigartig. Gleichzeitig bestehen keinerlei Verletzungsgefahren.

Unterstützen Sie Ihren Körper und Ihre Seele, geben Sie sich Kraft und Lebendigkeit auf eine wunderbare Art und Weise, wie es nur eine Massage kann.