

Vorwort

Dieses Buch zu schreiben war dringend notwendig.

Die Massage-Therapie hat in den letzten zwei Jahrzehnten eine gewaltige Entwicklung durchlaufen: technisch, didaktisch, wissenschaftlich. Dieses Buch soll den aktuellen Stand widerspiegeln.

Dabei haben wir einen Spagat versucht zwischen

- einer Anleitung für den Unterricht,
- Erweiterungen und Anregungen für den praktisch tätigen Therapeuten
- und dem Nachschlagewerk für weitergehende Informationen.

Nicht jeder Leser benötigt alle Anteile dieses Buches, aber jeder, der an Massage-Therapie interessiert ist, wird passende Informationen finden.

Der Kern des Buches ist die klassische (schwedische, Western-) Massage-Therapie. Sie wird konsequent und strukturiert vorgestellt: Geschichte, Wirkung, Untersuchung, Massagetechniken, Anwendungsmöglichkeiten, Behandlungsplanung und Fallbeispiele. Die Kapitel, die Schülern und Studenten den Einstieg erleichtern sollen, sind klar, verständlich und ausführlich beschrieben. Die Fülle an Abbildungen im Buch und im Internet sowie die große Anzahl an Videos stellen ein weiteres Alleinstellungsmerkmal dieses Buches dar. Eine noch weit reichendere Unterstützung ist derzeit kaum denkbar.

Zur klassischen Massage-Therapie haben wir noch eine Auswahl weiterer Massageformen hinzugenommen, die uns interessant und aktuell erschienen. Hierunter befinden sich Massageformen, die zu Unrecht wenig wahrgenommen werden: Narbenmassage und Babymassage. Weiterhin findet der Leser auch bekanntere Formen wie Querfriktionen, manuelle Triggerpunkttherapie, Sportmassage und asiatische Massagen. Mit der *Massage in der Neurologie* und der *Slow Stroke Massage* finden sich zwei eher unbekanntere Themen wieder, welche die große Indikationsbreite und die Anwendungsvielfalt von Massage widerspiegeln.

Zur Nachbereitung der Inhalte findet sich am Ende der meisten Kapitel eine kleine Fragensammlung. Der Antwortenkatalog am Ende des Buches erlaubt dann die eigene Erfolgskontrolle. Weiterhin versuchen wir, den Massageschülern, Physiotherapieschülern und -studenten unsere Erfahrungen aus 20 Jahren Unterricht in der Massage-Therapie wiederzugeben. Dies ist jedoch lediglich ein Erfahrungsbericht und möchte Kollegen zur Selbstreflexion anregen.

► **Tradition und Evidenz.** Die aktuelle Herausforderung in der Physiotherapie und in der physikalischen Therapie besteht darin, von den tradierten Einzelkonzepten zu den integrativen und evidenzorientierten Methoden zu gelangen. In der Therapieentscheidung gibt es für das Wissen des Berufsstands, des einzelnen Therapeuten und auch

das Wissen aus der Forschung genügend Raum. Es ist notwendig, der Wissenschaft in der Massage-Therapie mehr Platz einzuräumen und auch die Themen sprachlich präzise aufzuarbeiten. Die Massage-Therapie kann mehr, als ihr zugetraut wird. Dieses Buch soll dazu beitragen, diese Diskrepanz zwischen der allgemein wahrgenommenen Wertigkeit der Massage und dem tatsächlichen therapeutischen Potenzial zu überbrücken.

Die Kapitel *Effekte, Wirkungen und Kontraindikationen* sowie *Ein Blick in die klinische Forschung* sind der Versuch, den gegenwärtigen Wissensstand erstmalig gebündelt in deutscher Sprache zu erfassen, wie das etwa die amerikanische oder die australische Massage-Therapie-Vereinigung (AMTA, AAMT) bereits für den englischsprachigen Raum unternommen haben.

Das Kapitel *Ein Blick in die klinische Forschung* bezieht sehr viel wissenschaftliche Literatur mit ein, doch es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und genügt auch nicht den Kriterien einer systematischen Literaturarbeit. Es basiert auf der Literatursuche in der größten wissenschaftlichen Online-Datenbank (PubMed), in der ja nicht jedes Journal gelistet ist, und auf einer intensiven Recherche „von Hand“. Dabei wurden alle nicht klassischen Massageformen explizit ausgenommen (z. B. Triggerpunktmassage, asiatische und Aromamassagen).

Der Begriff „klinische Forschung“ liest sich gut, ist wissenschaftlich allerdings nicht ganz korrekt und meint vor allem experimentelle Studiendesigns zu Effekten und Wirkungen sowie Literaturübersichten zu diesen Themengebieten.

Die anspruchsvollsten Kapitel sind in *Muskulatur und Neurophysiologie* zusammengefasst. Hier ist es den Autoren gelungen, den Lesern einen Einblick in die Komplexität neurophysiologischer Abläufe zu vermitteln und zu zeigen, was passiert, wenn die Muskulatur zum Schmerzgenerator wird und welche Rolle die Massage in der Behandlung haben kann.

► **Danksagungen.** Ich bin sehr stolz darauf, Herrn Dr. Omer Matthijs, Herrn Prof. Bruno Müller-Oerlinghausen und Herrn Priv.-Doz. Gunther Windisch als Autoren gewonnen zu haben. Sie vereinen ein ungeheures Fachwissen über die Neurophysiologie und die psychischen Effekte und ihre klinische Wirksamkeit der Massage. Ihre Kapitel steigern den fachlichen Wert dieses Buches enorm.

Ganz besonders bedanke ich mich bei Frau Martina Fasolino, die an der Verwirklichung der praktischen Kapitel beteiligt war und fast alle Techniken auf Bildern und Videos darstellt. Die Ordnung und Verwaltung der vielen Abbildungen waren bei ihr in besten Händen. Sie hat „fantastische Hände“ und besitzt eine natürliche Autorität, wenn es darum geht, die Massage-Therapie den Schülern und Studenten zu vermitteln.

Die Gewissheit, die Zielgruppen dieses Buches auch tatsächlich zu erreichen, hat uns eine kleine Gruppe von Reviewern gegeben, denen mein herzlicher Dank für die viele Zeit gilt, die notwendig war, um die vielen Entwürfe und Manuskripte zu lesen, bevor sie beim Verlag eingereicht wurden. Ihre Anregungen und Korrekturen waren immer sehr hilfreich.

Diese Reviewergruppe setzte sich aus einer ehemaligen Massageschülerin (Frau Hanni Hache), einer aktuellen Physiotherapiestudentin (Frau Bettina Münzker), zwei Lehrern der Massage-Therapie (Frau Bettina Pollok und Herr Georgios Michas) und einer Massage- und Lymphdrainagetherapeutin (meiner lieben Frau Ulrike) zusammen. Lustige redaktionelle Outtakes, die von unseren Reviewern zurückkamen, waren z. B.:

- „interkostale Stichführungen“ statt interkostale Strichführungen
- „Tina Massage“ statt Tuina Massage.

Bei meiner Frau Ulrike bedanke ich mich zudem für ihre große Geduld, die sie während der Zeit der Recherche, Analyse und redaktionellen Arbeit mit mir hatte. Ihre wichtigsten Leitsätze in dieser Zeit waren: Drücke dich präzise aus, mach es nicht so kompliziert und schaffe Fakten. Danke dafür!

Die vielen Abbildungen hätten ohne die Hilfe von Modells und Berufsfotografen nicht die Qualität erreichen können, die sie haben. Ein herzlicher Dank geht deshalb an Dennis Wagner für das geduldige Ruhighalten bei den Fotoarbeiten, an die beiden Herren (Jochen und Konrad), die bei den Videos gemodelt haben, sowie an den Fotografen Herrn Oldenburg. Bei der Filmproduktion teamWERK in Stuttgart haben wir uns während und nach den Videotakes sehr gut aufgehoben gefühlt. Die ruhige, professionelle und charmante Art von Volker und Philipp während der Aufnahmen und der sehr schöne Schnitt machen dieses Bildmaterial sehr wertvoll.

Neben den Koautoren und den Reviewern verfügte ich stets über ein breites Netzwerk kompetenter und bereitwilliger Unterstützer bei fachlichen Fragen, denen mein herzlicher Dank gilt:

- Frau Sabine Reichel: Überarbeitung großer Anteile des Kapitels Anatomie des Schädels, Massage in der Neurologie und der neurophysiologischen Anteile der Massageeffekte
- Frau Christiane Pauling: Expertise in der Atemtherapie

- Frau Nannette Stefan: Durchsicht des Kapitels Massage in der Neurologie
- Frau Dr. Heike Leonhardt-Huober: Dermatologische Supervision
- Herr Prof. Dr. Gunther Windisch: in allen Fragen der Anatomie
- Herr Michael Söldner: in allen Fragen der Pathologie und Physiologie
- Frau Studiengangsleitung Andrea Umschaden MSc.: Tipps zur Struktur und zur Überschriftenauswahl sowie zum Thema Unterricht.

Dies ist das dritte Buchprojekt, das ich mit dem Thieme Verlag abgeschlossen habe. Ich danke Herrn Fritz Koller für die Bereitschaft, das Thema der Massage-Therapie in der vorliegenden Breite und in diesem Umfang realisieren zu wollen. Gerne erinnere ich mich an die fruchtbaren Diskussionen, die dieses Buch in der Entwicklung weiter gebracht haben. Mit Frau Eva-Maria Grünewald als Projektleiterin kann man als Autor nur Glück haben. Ihre souveräne und erfahrene Art, den Prozess zu unterhalten und alle Interessen zu vereinen, gab mir sehr viel Sicherheit und Selbstvertrauen und trug zur Qualität des Buches enorm bei. Vielen Dank für die aufmerksame Begleitung. Ein lieber Dank geht auch an Frau Allmuth Sellschop für die akribische Vorbereitung und Begleitung der Videodrehs.

Sollten Sie liebe Leserin, lieber Leser, zwischenzeitlich das Gefühl haben, dass sich ein Text rund und geschmeidig liest, so ist das Herrn Markus Vieten, Arzt und Autor, zu verdanken, dessen große Erfahrung mit der Redaktion medizinischer Manuskripte und dessen Gespür für Formulierungen erheblich zur formalen und inhaltlichen Abrundung der Texte beigetragen haben. Ich bin sehr froh, dass der Verlag ihn zur Redaktion unserer Texte ausgewählt hat. Meinen herzlichen Dank für diese tolle Arbeit.

Diese 1. Auflage ist der Beginn einer Entwicklung. Mit Freuden sehe ich Ihren Rezensionen, mündlichen Rückmeldungen und Emails mit Anregungen und Kritik entgegen. Schreiben Sie bitte an mail@bernhardreichert.de

Ich widme dieses Buch meiner kürzlich verstorbenen Mutter.

Bernhard Reichert
Januar 2015