

Wirkung von Massagen

Freitag, 23. November 2007

Letzte Aktualisierung Montag, 26. November 2007

Auf den Organismus

Die körperliche Wirkung umfasst nahezu alle Gewebe unseres Körpers. Massagen erhöhen die Blutzufuhr in der Haut, den Muskeln sowie den inneren Organen und verbessern dadurch die Versorgung des Körpers mit lebenswichtigem Sauerstoff und essentiellen Nährstoffen. Sie lösen schmerzhafte Muskelverspannungen, machen Sehnen, Bänder und Kapseln geschmeidiger und verbessern vor allen Dingen den Abfluss der Lymphe, über welche die zum Teil giftigen Stoffwechselprodukte unseres Körpers ausgeschwemmt werden.

Auf die Muskulatur

Durch eine Massage werden zum einen die Durchblutung sowie die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Muskelgewebes verbessert, zum anderen werden überschüssige und zum Teil giftige Stoffwechselprodukte und Ermüdungsstoffe (z. B. Milchsäure) schneller abtransportiert.

Ä