REIFEGRAD

Das Magazin für die besten Jahre

NOV - DEZ / 2017
www.reifegrad-magazin.de

Handarbeit
Die Tage werden kürzer – Zeit für die schönen Dinge

Kopenhagen
Heiter und lebenswert: Die dänische Hauptstadt

Gesunde Zähne
Was für die Zähne gut ist: Ernährung und Pflege

Thai Massage
Wohlergehen auf die südostasiatische Art

Mit 50 noch zur Thai Massage ?

„Unverschämtheit“ antwortet Gabi (62) mit gespielter Entrüstung auf die Frage nach dem „richtigen“ Alter. „Mit 50, mit 60 und auch mit 70 kann man natürlich zur Thai Massage gehen. Ich tue es, viele tun es und es gibt auch viele gute Gründe!“

In Thailand ist die Thai Massage eine populäre „Volksmedizin“ mit 2500-jähriger Geschichte. Dort gehen junge Leute, Best Ager und sogar Hochbetagte regelmäßig zur Massage. In Deutschland erlebt die thailändische Wellness einen Boom, auch in unserer Region. Wohl mehr als 25 Studios werben schon rund um Lübeck um die Gunst von Kundinnen und Kunden. Neben hochwertigen und seriösen Anbietern tummeln sich auch schwarze Schafe. Durch reißerisch aufgemachte Medienberichte über Schmerzen bei der fernöstlichen Wellness sollte sich niemand verunsichern lassen.

Fotos: Roman Mensing

„Muss eine Thai Massage weh tun?", fragen wir SU WANYO, Gründerin eines der ältesten Studios in der Lübecker Innenstadt. „Nein, auf keinen Fall. Ein Klischee, das manche Menschen unnötig verunsichert. Die Thai Massage bietet ein intensives Massageerlebnis. Der Körper wird aktiviert und mobilisiert. Aber man wird bei uns keine unangenehmen Schmerzen empfinden."

In Thailand ersetzt der Gang zum Masseur nicht selten einen Besuch beim Arzt. In Deutschland darf die Thai Massage laut Gesetz nicht als Heilkunde angeboten werden. Aus rechtlichen Gründen muss sie in Abgrenzung zur medizinischen Massage als „Wellness-Massage" bezeichnet werden. Das ändert aber nichts an der gesundheitsfördernden und präventiven Wirkung, von der auch viele Menschen im fortgeschrittenen Alter berichten.

Man liegt auf einer Bodenmatte oder einer breiten Liege. In Komfort-Studios gibt es einen Gesichtsausschnitt für die Bauchlage. Man bleibt mindestens mit einer weiten Baumwollhose, die man vom Studio erhalten sollte, bekleidet. Die Massage besteht zum größten Teil aus Drucktechniken, die entlang der körpereigenen Energielinien (Sen) ausgeführt werden und dort Blockaden und Verspannungen lösen. Zusätzlich wird gedehnt und gestreckt.

Manche bezeichnen die Thai Massage auch als „passives Yoga". Viele Techniken ähneln Positionen und Bewegungsabläufen aus dem Yoga. Nur mit dem Vorteil, dass man sie nicht auswendig lernen muss, weil die Masseurin sie beherrscht. Dadurch, dass die Übungen von der Masseurin sicher geführt werden, sind auch Fehlbewegungen und Überlastungen im Normalfall ausgeschlossen.

Erfahrungen

Gabi (62), freut sich auf den Ruhestand
Wenn ich bei meiner Thai Massage bin, ist das wie Erholungsurlaub. Allein die Atmosphäre und die Freundlichkeit aller Mitarbeiterinnen ist schon Entspannung pur. Die Massagen sind der Traum. Wenn ich danach die Tasse Tee genieße, ruhe ich völlig in mir und auf dem Nachhauseweg gehe ich wie auf Wolken. Ich nehme mir an diesen Tagen auch nichts mehr vor, sondern lasse alles auf mich nachwirken.

Jens-Olaf, 54, Unternehmer in Bad Schwartau
Ich bin topfit und stehe erfolgreich im Berufsleben. Aber ich habe in meinem Alter die Lebenserfahrung, zu wissen, dass Körper und Seele bei Belastungen einen Ausgleich brauchen. Wie ein Abend mit Freunden gehört auch eine professionelle Massage zu meiner Balance. Und es ist gut für meine Bandscheiben, die über die Jahre gelitten haben und hier Besserung erfahren.

Dieter (59), ehemaliger Saunameister & Masseur
Ich möchte meinen Körper natürlich nur in wirklich ausgewählte Hände geben. Vertrauen, gute fachliche Kompetenz und angenehme Ausstrahlung sind mir dabei sehr wichtig. Während der Anwendung achte ich auf Wärme, Duft, Ruhe und Gelassenheit. Zu meiner Thai Massage nehme ich sogar meine besten Freunde zu einer Partnermassage mit.

Gabriele (64), Sekretärin
Ich bin ja vor allem eine Freundin der Fuß-, Bein- und Handmassagen im Sessel. Dabei kann man sogar einen Tee genießen. Wenn ich mich auf die Liege lege, dann will ich auch ganz großes Kino und lasse mich für eineinhalb Stunden mit den heißen thailändischen Kräuterstempeln verwöhnen. Übrigens ist die Thai Massage in meinen Augen alterslos – so wie ich mich auch fühle.

Erfahrungen

Rainer (64), arbeitet in der Sicherheitszentrale eines Möbelhauses
Die Frage „Mit 50 noch …?“ finde ich lustig. Mit 20 oder 30 muss in meinen Augen kein Mensch zur Thai Massage. Ab 50 sollte es dagegen Thai Massage auf Rezept geben. Es gibt keine angenehmere Art, etwas für die eigene Beweglichkeit und Fitness zu tun. Man muss sich selber kaum anstrengen, sondern man wird bewegt. Und trotzdem gibt es nachher manchmal ganz schön Muskelkater …

Ingold (65) und Hans-Joachim (64), Handwerksmeister, Malerbetrieb
Wir gehen schon seit Jahren jeden Freitagabend zur Thai Massage an die Obertrave. Das ist für uns ein Ritual, mit dem wir eine Woche körperlich anstrengender Handwerksarbeit abschließen und das Wochenende einläuten. In unserem Alter hat man Knie und Rücken, aber nach der Massage fühlen wir uns immer besser.

Techinee Hubold,
Präsidentin der Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V.

Für die Thai Massage gibt es keine Altersgrenze. Für Menschen, die Entspannung suchen und dabei fit und beweglich bleiben wollen, ist sie in jedem Alter eine Option. Viele deutsche Gäste genießen auch eine Besonderheit der thailändischen Kultur: bei uns haben ältere Menschen den höchsten Stellenwert in der Familie; wir begegnen der Generation unserer Eltern und Großeltern mit Liebe und Respekt.

Su Wanyo-Mensing betreibt seit 2010 zusammen mit ihrem Mann **Mario Mensing** ein weit über die Stadtgrenzen bekanntes Thai Spa in Lübeck.

Mehr Informationen:
www.thai-spa-verband.de/
www.wanyo.de

„Eine gute Thai Massage wirkt auf den Körper und auf den Geist“, erklärt Gabi, die in diesem Jahr in den Ruhestand geht und die thailändische Wellness schon vor Jahren für sich entdeckt hat. „Sie macht den Menschen beweglicher und kraftvoller, da nicht nur Muskeln massiert werden, sondern auch Bänder, Sehnen und Gelenke mobilisiert. Sie fördert den Stoffwechsel, regt den Kreislauf und die Durchblutung an und hilft Stress abzubauen. Die Liste der Wohltaten ist lang.“

Nur eine schlechte Thai Massage ist immer gleich intensiv. Eine gute Masseurin wird Rücksicht auf die körperliche Konstitution des Gastes und die Tagesform nehmen und die Stärke der Massage anpassen. Es gibt nur wenige altersbedingte oder gesundheitliche Gründe, auf eine Thai Massage zu verzichten, wie Krebserkrankungen, fortgeschrittene Herzinsuffizienz, Thrombosen, schwere rheumatische Erkrankungen oder ausgeprägte Osteoporose. Wer Bedenken hat, fragt vor dem ersten Besuch seinen Hausarzt und lässt sich bei der Thai Massage möglichst in deutscher Sprache beraten. Bei SU WANYO an der Obertrave arbeitet zu diesem Zweck sogar eine ausgebildete deutsche Physiotherapeutin an der Rezeption, um alle Fragen der Kunden zu beantworten.

Wie findet man das passende Studio? Achten Sie auf erstklassig ausgebildete und zertifizierte Masseure. In der Region Lübeck erfüllt beispielsweise nur ein einziges Studio den hohen „National Skill Standard“ der Thailändischen Regierung. Zertifikate von privaten Massageschulen dagegen, die in manchen Studios schmuckvoll hängen, können in Thailand auf offener Straße gekauft werden, ohne jegliche Ausbildung. Achten Sie darauf, dass eine Thai Massage einen guten Ruf hat und von vielen Kunden empfohlen wird, sei es im Internet, sei es im persönlichen Gespräch. Je mehr positive Stimmen, umso besser. Ein gutes Zeichen ist eine Mitgliedschaft in der Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V., dem einzigen anerkannten Branchenverband. Achten Sie auf Hinweise auf die Mitgliedschaft in einer gesetzlichen Berufsgenossenschaft. Verfügt der Betrieb über eine Haftpflichtversicherung, damit etwaige Schäden an Gesundheit und Eigentum abgesichert sind? Wird auf Hygiene geachtet? Die Thai Massage sollte penibel sauber sein. Am Ende entscheidet das eigene Wohlgefühl und auch die „Chemie“ zur Masseurin.

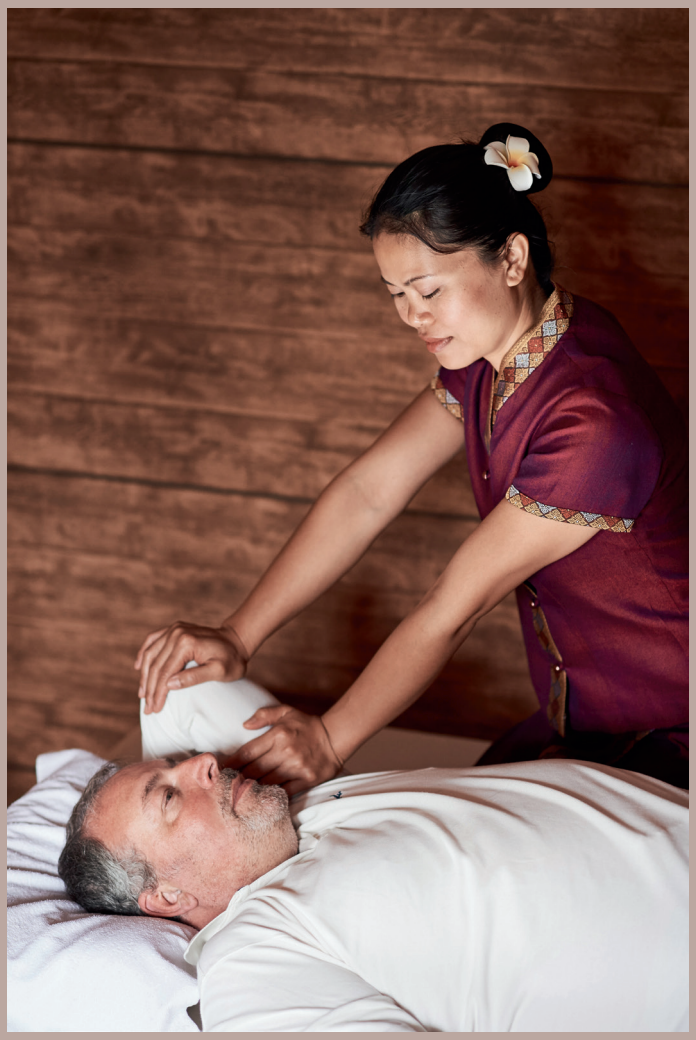
Fotos: Roman Mensing, Rolf Ebeling, djd/Quellenangabe

Was passiert im Körper bei einer Thai Massage ?

Autorin: SU WANYO

Es gehört zum Erfolgsgeheimnis der Thai Massage, dass sie gleichzeitig an verschiedenen Stellschrauben unseres „Systems“ ansetzt: bioenergetisch, biomechanisch, medizinisch, seelisch.

Wir arbeiten nicht nur an Muskeln, sondern auch an Gelenken, Bändern und Sehnen, an Nervenbahnen, am Bindegewebe. Letzteres vor allem dort, wo es als Faszien wie eine innere Haut die Muskeln umhüllt und als flexible Struktur durch den ganzen Körper verläuft. Hier verbessern wir die Gleitfähigkeit von Gewebeschichten. Und wir verbessern die Fähigkeit der Faszien, Informationen und Spannungen im Körper auszugleichen bzw. zu transportieren. Das können sie umso besser, je weniger sie verklebt oder verdreht sind.



Für jeden Gast müssen wir die individuelle Technik und Dosierung finden. Es ist natürlich ein erheblicher Unterschied, ob wir den ganzen Muskel durch Druck in Spannung bringen, um ihn anschließend zu entspannen. Das ist die gleiche Grundidee wie bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Oder ob wir Druck auf die Dehnungsrezeptoren an den Sehnenübergängen ausüben. Diese Rezeptoren schlagen irgendwann nicht mehr an, wenn ein Muskel im Körper unter Dauerspannung steht, jemand „verspannt“ ist. Da tritt eine Art Gewöhnung ein und der Rezeptor gibt kein klares Signal mehr. Durch hohen Druck und Dehnung der Fasern können wir die Rezeptoren „resetten“ und neu programmieren. Das kneift schon mal etwas, aber hilft.

Die Liste der Effekte der Thai Massage ist fast endlos und die Wechselwirkungen sind komplex. Weil aber bei der Thai Massage weder Geräte noch Pharmazeutika angewendet werden, fließt kein Geld in die Wirkungsforschung und wissenschaftliche Studien hoher Evidenzklassen. Es gibt fast nur deskriptive Studien und Fall-Kontrollen mit geringer Aussagefähigkeit. Auch uns Masseuren würde eine präzisere Darstellung helfen, was sich im Zuge der Massage im Stoffwechsel, bei der Durchblutung oder im lymphatischen System tut. Wir sind ja auch selber gar nicht gut genug ausgebildet, um das zu beurteilen. Wir ahnen nur was und hören vieles von unseren Lehrern und Meistern. Und wir lernen durch Erfahrung. Was hat einem Menschen gut getan, mit welchen Techniken hatten wir Erfolg?