

# Blaue Flecken nach der Thai Massage?

## Interview über gesundheitliche Fragen

Foto: © Rolf Ebeling



Suphapon und Mario Mensing haben sich in den letzten Jahren in der Thai Massage-Szene in Deutschland einen Namen erarbeitet. Ihr "SU WANYO Thai Day Spa" in exponierter Wasserlage der traditionsreichen Hansestadt gilt manchen als einer der Modellbetriebe der Branche. Mehr als einmal waren Repräsentanten der Thailändischen Botschaft zu Gast, Inspektoren und Gäste thailändischer Ministerien und Regierungsstellen kamen an die Ostsee, viele Kolleginnen und Kollegen aus Thai Massagen in ganz Deutschland. Sogar die thailändische Prinzessin IKH Maha Chakri Sirindhorn kam an die Lübecker Obertrave vis a vis dem berühmten Holstentor. Das Thai Spa wurde im Rahmen des Sappaya-Programms der thailändischen Regierung als Pilotbetrieb nach dem National Skill Standard ausgezeichnet und ist einer der wenigen (wenn nicht gar der einzige?) Betrieb in Deutschland, in dem alle (!) Mitarbeiterinnen nach dem National Skill Standard (Sappaya I und II) zertifiziert sind. Die beiden Spa-Betreiber gelten als offene Gesprächspartner und lassen gerne an ihren Erfahrungen teilhaben, so wie sie selber im Rahmen ihrer Mitgliedschaft in der Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V. oft den Rat von Kollegen suchen.

**FARANG: Die Thai Massage bezeichnet sich in Deutschland rechtlich korrekt als "Wellness-Massage". Auf Nachfrage wird immer wieder auf das Heilpraktikergesetz verwiesen, laut dem Diagnosen und Therapien im Sinne von Heilbehandlungen bestimmten Berufsgruppen vorbehalten sind, zu denen die Thai Massage-Therapeuten üblicherweise nicht gehören. Warum schwören trotzdem so viele Menschen, dass die Thai Massage ihnen bei einem Leiden geholfen hat?**

**Su und Mario:** Die Frage bringt zwei Ebenen durcheinander: Unsere Therapeuten dürfen keine Heilung durch unsere Massagen anbieten oder in Aussicht stellen. Der Behandelte darf die Wirkung der Behandlung dagegen ohne gesetzliche Einschränkungen beurteilen. Er kann dies auch Freunden erzählen oder sich in einer Zeitung damit zitieren lassen. Nur

darf der Thai Massage-Therapeut wiederum diese Berichte seines Kunden nicht mit der Absicht verbreiten, damit den Eindruck zu erwecken, seine Massagen hätten Heilwirkung. Ich weiß, es klingt kompliziert. Ist aber einfach. Es erlegt aber dem Therapeuten eine Demut und Bescheidenheit auf. Man kann Menschen helfen, aber soll nicht damit prahlen.

**Unsere bewegungsarme Lebensweise, schwere körperliche Arbeit, beruflicher und privater Stress – unsere Körper sind vielen Belastungen ausgesetzt. Wo setzt da die Thai Massage an?**

Es gehört zum Erfolgsgeheimnis der Thai Massage, dass sie gleichzeitig an verschiedenen Stellschrauben unseres Systems ansetzt: bioenergetisch, biomechanisch, medizinisch, seelisch. Körper, Seele und Geist werden berührt. Deshalb sagen wir ja auch in unserer Werbung vieldeutig: Thailand berührt Dich! Viele Therapeuten und Ärzte kommen zur

an. Wir verbessern 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. Viele Menschen lassen nach einer Zeit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hinter sich. Wir sagen dann, der Körper hat sich selbst geheilt.

**Ließe sich der gleiche Effekt auch ohne die Thai Massage z.B. durch Yoga erreichen?**

Ja, im Prinzip natürlich. Viele, die Yoga intensiv und versiert praktizieren, berichten davon. Ein wichtiger Unterschied ist, dass Sie als Gast einer Thai Massage nicht selber Techniken erlernen müssen. Die Masseurin oder der Masseur führt die Übungen durch. Sicher, kenntnisreich und effektiv. Deshalb sagen manche "passives Yoga" dazu. Aber wenn Sie Yoga beherrschen, sind Sie ortsunabhän-



Fotos: © Roman Mensing

Massage zu uns. Sie weisen uns immer wieder darauf hin, welche unserer Griffen Techniken ihres Fachgebietes ähneln oder gleichen. Es gibt viele Parallelen zur manuellen Therapie, zur Osteopathie, zur Chiropraktik. 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.

**Faszientechniken gehören also auch zur Thai Massage?**

Ja und nein. Nicht so explizit und kenntnisreich wie in der modernen Osteopathie. Aber natürlich wenden wir durch die über Jahrtausende überlieferten Griffen und Techniken auch Faszientechniken

gig und brauchen keinen Therapeuten zu bezahlen. So hat auch diese Sache ihre zwei Seiten.

**Aber die Massage ist ja mehr. Zur Massage gehören auch die Druckpunkte. Für viele der schmerzhafteste Teil der Behandlung.**

Das empfindet jeder anders und die Kunst besteht darin, die individuelle Dosierung zu finden. Sowieso ist es ein 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. Das kann man mit einiger Übung auch alleine zu Hause machen. Das tut eigentlich nicht weh. Schmerzhaft kann aber der Druck auf die Dehnungsrezeptoren an den Sehnenübergängen sein. 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. **Passiert noch mehr im Körper bei der Thai Massage?**

Ja, die Liste 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 Masseur 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.

**Manche Kunden fühlen sich nach der Thai Massage frisch und leicht. Andere vermelden**

spannungen und es tauchen Beschwerden auf einer tieferen Ebene auf. Durch die Thai Massage und die häufig verwendeten thailändischen Balme wird der Zellstoffwechsel stark angeregt. Es bilden sich Stoffwechselprodukte und auch Hormone. Wenn der Transport und Abtransport von Nährstoffen und Abfallprodukten zu und von den Zellen der Muskeln und der Bindegewebe nicht funktioniert oder ineffizient ist (Ernährung, Körperflüssigkeit, mangelnde Bewegung, Kreislauf), schalten die unterversorgten Zellen unter Sauerstoffmangel auf ein Notprogramm um: sie vergären Zucker zu Milchsäure, die dann als giftige Substanz aus der Zelle geschafft wird und in der Umgebung eine lokale Übersäuerung mit schmerzhaften Entzündungszeichen und Versteifungen verursachen kann. Dies oder auch kleine Mikrofaserisse, die durch ein (zu) starkes Hineinarbeiten in die Muskulatur entstehen können, kann sich anfühlen wie *Muskelkater*.

Man muß sich nur vor Augen führen, dass blockierte Wirbel zu Muskelverspannungen und Haltungsveränderungen führen. Werden nun Verspannungen gelöst und vom Körper angewöhnte Hal-

kung. Und nicht vorherzusehen. Faktoren sind neben Alter und Geschlecht auch Krankheiten, Vitaminmangel (C oder K) und der Zustand des Bindegewebes als Folge von genetischer Disposition, Ernährung und Bewegung. Aber sagen Sie mal einem Gast, der sich wegen eines Blutergusses beschwert, dass er (oder schlimmer noch sie) besser früher mal auf die Qualität seines/ihrer Bindegewebes geachtet hätte. Da steckt man als Behandler eher auch zu Unrecht mal zurück und nimmt die Schuld auf sich. Aber es gibt auch Fälle, da hat man gemessen an den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Kunden zu kräftig gearbeitet und wird beim nächsten Mal, wenn es dazu kommt, geringer dosieren.

**Was erwartet denn ein Kunde, der sich nach einer Massage beschwert?**

Das müsste man besser den Kunden fragen. Wir tun das auch manchmal: "Was erwarten Sie von uns als Reaktion auf Ihre Reklamation? Welche Reaktion finden Sie angemessen?" Bevor wir das aber tun, widmen wir uns sehr aufmerksam der Schilderung der Beschwerde. Entweder wir erkennen darin einen Fehler von uns und bekommen die Chance, uns zu verbessern (und Wiedergutmachung zu leisten) oder wir erkennen, mit welcher Erklärung wir dem Kunden helfen können, mit der körperlichen Reaktion auf die Massage besser umzugehen. Manchmal, eher selten, erkennen wir auch ein klares Fehlverhalten des Kunden nach der Massage (kalte Zugluft, schwere Gartenarbeit), dann sprechen wir das sehr offen und direkt an. Wenn uns jemand massiv angreift und unzugänglich ist, empfehlen wir unverzüglich zum Arzt zu gehen und einen Befund machen zu lassen, damit später ein Gutachten erstellt werden kann. Das ist in den fünf Jahren seit der Eröffnung einmal passiert und wir haben von dieser Kundin lange nichts mehr gehört. Irgendwann kam sie wieder als wäre nichts gewesen und wollte einen Termin. Da haben wir die erneute Behandlung abgelehnt.

**Ihr geht selber in jeder anderen Stadt zur Thai Massage. Woran erkennt Ihr eine gute Masseurin?**

Nur die Qualität des Ambientes, der Ausstattung und der Kommunikation kann man auf den ersten Blick beurteilen. Oft erkennt man die Qualität der Massage nicht sofort, sondern mit etwas Abstand. Einfühlungsvermögen ist toll und die Voraussetzung dafür, eine Individualität der Situation herzustellen. Ein guter Fundus an Techniken, um den Anforderungen eines einzigartigen Körpers gerecht zu werden. Hingabe an die Situation und totale Fokussierung auf mich. Wir verlassen uns bei der Auswahl der Studios in fremden Städten auf Empfehlungen von Bekannten und auf Bewertungen im Internet. **Das Interview mit Supharn & Mario Mensing führte Mathias Heinrich**



**den am Folgetag Schmerzen. Wie passt das zusammen?**

Keine Massage ist wie die andere. Und kein Kunde reagiert exakt wie ein zweiter. Ich gehe jetzt erst mal davon aus, es gab keine übersehene Kontraindikation und keinen Behandlungsfehler. Dann gibt es trotzdem noch eine große Bandbreite körperlicher Reaktionen. Bei mehreren tausend Behandlungen in unserem Spa sind es pro Jahr etwa 10 problematische Fälle, von denen wir erfahren und geschätzt weitere 10, die sich nicht melden. Es kommt bei manchen Menschen (wie auch bei physio- bzw. manualtherapeutischen Heilbehandlungen) manchmal zunächst zu einer (gefühlten) Verschlechterung. Die Behandler nennen das ein Zwiebelphänomen: Man bearbeitet eine erste Schicht und löst dort Ver-

tungsmuster verändert, können durch die Veränderung der gesamten Statik des Körpers neue *Baustellen* aufkommen, wo vorher keine waren.

**Manche Kunden berichten in Internetforen sogar von blauen Flecken also Hämatomen nach der Thai Massage!**

Ja, das haben wir auch schon gelesen und sogar von eigenen Kunden gehört. Eine schwierige Kommunikationssituation zwischen Praxisinhaber, Behandler und Kunde. Harmlos sind nur Blutergüsse, die sich direkt unter der Haut bilden. Intramuskuläre Hämatome (im Muskelgewebe) und erst recht periosteale (in der Knochenhaut) müssen zum Arzt. Aber damit ist noch nichts über die Schuld des Masseurs gesagt. Die Neigung der Menschen zu Hämatomen ist völlig unterschiedlich – bei gleicher Druckeinwir-