

01 Die Massage

A.



http://moonbeauty.de/images/slider_images/services_s/2.jpg [11.03.2015]



<http://www.newenergy-bodycare.com/wp-content/uploads/2014/02/massage.jpg> [11.03.2015]



<http://www.massageprofis.de/images/cover.jpg> [11.03.2015]



[11.03.2015]

<http://www.tagtigall.de/thai-yoga-massage/>



[http://www.massage-m.at/ kepek/m_3_relax_stresszoldo_massz.jpg](http://www.massage-m.at/kepek/m_3_relax_stresszoldo_massz.jpg) [11.03.2015]



http://www.grandtorino.it/wp-content/uploads/2013/10/LUM_3443.jpg [11.03.2015]

B. Gebräuchlichste und angenehmste Methode

Viele Menschen haben auf Grund ihres Berufes **Schmerzen in der Muskulatur**. In den meisten Fällen ist der Nacken betroffen. Typische Symptome einer Verspannung sind, neben den lokalen Beschwerden, Schwindel, Sehstörungen oder Übelkeit.

Eine klassische Massagetherapie kann hier Abhilfe schaffen. Dabei werden nicht nur die Muskeln des Körpers gelockert; die Psyche wird durch die Entspannung ebenso positiv beeinflusst. Dabei darf eine Massage **niemals schmerzhaft** sein. Ein Therapeut stellt sich immer auf die Bedürfnisse eines Patienten ein.

Durch spezielle Techniken werden einzelne Muskelpartien gedehnt und geknetet. Die Resultate lassen nicht lange auf sich warten. Als Erstes wird die Haut besser durchblutet, wodurch sich ein Gefühl der Lockerung einstellt. Nach **ungefähr sechs Behandlungen** lassen sich meistens eine Verbesserung der Bewegungsfähigkeit und eine Schmerzlinderung feststellen.

I. Beantworten Sie die folgenden Fragen!

1. Woran glauben die meisten Kranken, wenn es um die Massage geht?
.....
2. Was verursacht Schmerzen in der Muskulatur bei vielen Menschen?
.....
3. Welcher Körperteil ist meistens von solchen Schmerzen betroffen?
.....

4. Was sind typische Symptome einer Verspannung?
.....
.....
5. Worauf ist bei einer Massage besonders zu achten?
.....
.....
6. Was sind positive Folgen einer klassischen Massagetherapie?
.....
7. Worauf muss sich jeder Therapeut bei der Behandlung der Patienten unbedingt einstellen?
.....
8. Was geschieht mit einzelnen Muskelpartien während der Massage?
.....
9. Was sind die ersten Resultate einer Massage?
.....
10. Was kann nach ungefähr sechs Behandlungen festgestellt werden?
.....
.....

II. Ergänzen Sie den fehlenden Satzteil!

1. Auf Grund meines Berufes
2. In den meisten Fällen
3. Nachdem ich typische Symptome einer Verspannung bemerkt hatte,
4. Wir müssen sofort für Abhilfe sorgen, sonst
5. Als sich das erste Gefühl der Lockerung bei mir einstellte,
6. Sollten die spürbaren Resultate der Massage auf sich lange warten lassen, dann

III. Nennen Sie den bestimmten Artikel und Singular der folgenden Substantive!

1. die Schmerzen
2. die Fälle
3. die Verspannungen
4. die Symptome
5. die Muskeln
6. die Bedürfnisse
7. die Resultate
8. die Häute
9. die Gefühle
10. die Behandlungen

IV. Setzen Sie die folgenden Adjektive in den Superlativ!

- | | | |
|------------------|---------------------|----------|
| 1. typisch: | der, die, das | am |
| 2. klassisch: | der, die, das | am |
| 3. positiv: | der, die, das | am |
| 4. speziell: | der, die, das | am |
| 5. gebräuchlich: | der, die, das | am |
| 6. angenehm: | der, die, das | am |
| 7. schmerzhaft: | der, die, das | am |

8. lang: der, die, das am
9. teuer: der, die, das am
10. dünn: der, die, das am

V. Ergänzen Sie das Fehlende in den folgenden Wortgruppen!

1. Abhilfe	A. in der Muskulatur haben
2. durch spezielle Techniken	B. positiv beeinflussen
3. Schmerzen	C. des Körpers lockern
4. sich immer auf die Bedürfnisse	D. schaffen
5. typische Symptome	E. verspüren
6. eine plötzliche Übelkeit	F. feststellen
7. eine Schmerzlinderung	G. kneten
8. die Muskeln	H. dehnen
9. einzelne Muskelpartien	I. eines Patienten einstellen
10. die Psyche	J. einer Verspannung

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

VI. Vervollständigen Sie die fehlenden Verbgrundformen und nennen Sie die polnische Bedeutung des Infinitivs!

Infinitiv	Präteritum	Partizip II (Perfekt)	Übersetzung
lockern			
	schuf		
		betroffen	
einstellen			
		gedurft	
kneten			
	ließ		
		geworden	
	beeinflusste		
		durchgeblutet	

C.

<http://www.meine-gesundheit.de/klassische-massage> [11.03.2015]

Klassische Massage



© schwede-photodesign - Fotolia.com

VII. Wie schreibt man die unterstrichenen Wörter richtig?

Das Masssieren ist eine Jahrtausende alte Technik zur Vorbeuegung und Behandlung von Beschwerrden und Erkrankungen im Bereech des Bewegungsapparats. Mit Hilffe bestimmter Massagetechnniken können aber auch erkrankte innere Organe günsstg beeinflusst werden. Die klassische Massage ist die bekannteste und am weitsten verbreitete Massageform. Sie wiird auch «schwedische Massage» genannt, da ihre Technik umm die Jahrhundertenwende vom schwedischen Studenten Henri Peter Ling entwickelt woorden ist.

VIII. Ergänzen Sie bitte die fehlenden bestimmten Artikel!

Philosophie / Entstehungsgeschichte der klassischen Massage

_____ (1) «Kunst _____ (2) Berührung», wie _____ (3) Massage auch genannt wird, gehört zu _____ (4) Behandlungsformen, mit denen _____ (5) Menschen Kraft und Vitalität zurückgegeben werden sollen. _____ (6) Praxis _____ (7) Massierens kommt ursprünglich aus _____ (8) fernen Osten. _____ (9) Begriff «massieren» soll einen arabischen Ursprung haben.

_____ (10) Hauptzweck _____ (11) Massage liegt darin, _____ (12) Harmonie _____ (13) Organismus durch regulierende Techniken _____ (14) Berührung zu bewahren oder wiederherzustellen. Während es bei _____ (15) östlichen Techniken wie Shiatsu oder Akupressur eher um _____ (16) Wiederherstellung _____ (17) inneren Energiegleichgewichts geht, bewirken _____ (18) westlichen Massagetechniken eine direkte körperliche Reaktion.

IX. Ergänzen Sie bitte die fehlenden Präpositionen!

Technik der klassischen Massage

Die klassische Massage besteht _____ (1) vier verschiedenen Techniken, die nacheinander durchgeführt werden:

Effleurage (Streichung)

Sanfte, leichte Massage parallel _____ (2) Verlauf der Muskelfasern. Die Streichbewegung erfolgt meistens _____ (3) Richtung Herzen. _____ (4) der Streichung nimmt der Masseur Kontakt _____ (5) der zu behandelnden Person auf und erspürt Verspannungen oder Verhärtungen.

Petrissage (Knetung)

_____ (6) Kneten werden die Muskeln gegeneinander geschoben und dabei gedehnt. Die Knetung erfolgt jeweils _____ (7) beide Verlaufsrichtungen des Muskels. Sie dient _____ (8) Wesentlichen der vermehrten Durchblutung der Muskulatur und dem Lösen _____ (9) Verspannungen.

Friktion (Reibung)

_____(10) der Reibung macht der Masseur kreisende Bewegungen _____(11) den Daumen und den Fingerkuppen _____(12) die Tiefe der Muskulatur. Die Reibungen dienen dazu, sogenannte Myogelosen aufzuheben. Dies sind fühlbare, harte Knoten _____(13) Muskelgewebe.

Tapotement (Klopfen, Klatschen)

_____ (14) leichtes Schlagen, Klopfen oder Klatschen _____ (15) lockerer Hand wird die Durchblutung der Muskulatur _____ (16) der Tiefe gefördert. Gleichzeitig regt diese Massagetechnik das Nervensystem an.

X. Welche Antwort passt – a, b oder c?

Wie kann die klassische Massage 1 werden

Die **2** Massage dient vor **3** zur Vorbeugung und
..... **4** von Verspannungen der **5**. Typische
6, die jemanden zum Masseur **7**, sind:

- **8** Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen **9** verspannter Rücken- und **10**
- **11** Muskulatur nach größeren sportlichen **12**
- Bewegungseinschränkungen, die **13** eine verspannte oder verkürzte Muskulatur **14** sind

Außerdem dient die Message auch zur:

- Entspannung und **15** Lockerung
- Verbesserung der Durchblutung **16** Haut und Muskulatur

- | | | |
|-------------------|---------------------|---------------------|
| 1. a. einzusetzen | b. eingesetzt | c. einsetzen |
| 2. a. klassike | b. klassizistische | c. klassische |
| 3. a. allen | b. alle | c. allem |
| 4. a. Verhandeln | b. Behandlung | c. Behandeln |
| 5. a. Muskulatur | b. Tinktur | c. Makulatur |
| 6. a. Beschwerden | b. Behauptungen | c. Bestellungen |
| 7. a. fernhalten | b. fahren | c. führen |
| 8. a. romantische | b. rheumatische | c. rumänische |
| 9. a. bei | b. auf | c. nach |
| 10. a. Nackenmann | b. Nackenmuskulatur | c. Nackenmuskel |
| 11. a. weiche | b. harte | c. verhärtete |
| 12. a. Leistungen | b. Bekämpfungen | c. Bekanntmachungen |
| 13. a. durch | b. wegen | c. ohne |
| 14. a. zugelassen | b. bedingt | c. vorgeschrieben |
| 15. a. von | b. für | c. allgemeinen |
| 16. a. von | b. zu | c. unterhalb |

[illegible]

Die klassische Massage und Nebenwirkungen

Bei den folgenden Erkrankungen sollte eine Massage erst nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen:

- Gefäßerkrankungen
- akute Entzündungen und Infektionskrankheiten
- [Krebs](#),
- [hohes Fieber](#)
- [Herz-Kreislaufprobleme](#)
- Erkrankungen der Muskeln und der Nerven
- Blutungsneigung
- [Venenleiden](#)

XI. Entscheiden Sie bitte, ob die folgenden Substantive im Singular oder Plural stehen und ergänzen Sie auch ihren bestimmten Artikel!

Artikel	Substantiv	Singular	Plural
.....	Krebs		
.....	Gefäße		
.....	Rücksprache		
.....	Muskeln		
.....	Neigung		
.....	Leiden		
.....	Erkrankungen		
.....	Venen		
.....	Blutung		
.....	Entzündungen		

XII. Kreuzen Sie die richtige Antwort an!

1. Wozu dient das Massieren?

- a) zur Vorbeugung von ansteckenden Krankheiten,
- b) zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparats,
- c) zur Vorbeugung und Behandlung von psychischen Obsessionen.

2. Wie wird die klassische Massage auch genannt?

- a) schottische Massage,
- b) schwäbische Massage,
- c) schwedische Massage.

3. Die Praxis des Massierens kommt ursprünglich aus:

- a) dem Nahen Osten,
- b) dem Fernen Osten,
- c) dem Mittleren Osten.

4. Aus wieviel verschiedenen Techniken besteht die klassische Massage?

- a) aus fünf Techniken,
- b) aus drei Techniken,

- c) aus vier Techniken.

5. Worum geht es bei den östlichen Techniken wie Shiatsu oder Akupressur?

- a) um die Wiederherstellung des körperlichen Energiegleichgewichts,
- b) um die Wiederherstellung des geistig-körperlichen Energiegleichgewichts,
- c) um die Wiederherstellung des inneren Energiegleichgewichts.

6. Die westlichen Massagetechniken bewirken:

- a) eine indirekte körperliche Reaktion,
- b) eine indirekte verspätete Reaktion,
- c) eine direkte körperliche Reaktion.

7. Was erspürt der Masseur bei der Streichung?

- a) entweder Wärme oder Kälte,
- b) Rhythmusstörungen und Zittern des ganzen Körpers,
- c) Verspannungen oder Verhärtungen.

8. Was bezweckt die Knetung?

- a) die vermehrte Durchblutung und das Lösen von Verspannungen,
- b) die verminderte Durchblutung und die Entstehung von Verspannungen,
- c) den Blutstillstand und den Tod des Patienten.

9. Was sind sogenannte Myogelosen?

- a) nur schwer fühlbare weiche Knoten im Muskelgewebe,
- b) nur schwer identifizierbare große Knoten im Fettgewebe,
- c) fühlbare, harte Knoten im Muskelgewebe.

10. Was regt die vierte Massagetechnik [Tapotement (Klopfen, Klatschen)] gleichzeitig an?

- a) das Verdauungs- und Ausscheidungssystem,
- b) das Atmungs- und Kreislaufsystem,
- c) das Nervensystem.

Wie kann die klassische Massage eingesetzt werden

Die klassische Massage dient vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Muskulatur. Typische Beschwerden, die jemanden zum Masseur führen, sind:

- a) [Rheumatische Beschwerden](#)
- b) [Rückenschmerzen](#)
- c) [Kopfschmerzen](#) bei verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur
- d) Verhärtete Muskulatur nach größeren sportlichen Leistungen
- e) Bewegungseinschränkungen, die durch eine verspannte oder verkürzte Muskulatur bedingt sind

Außerdem dient die Massage auch zur:

- Entspannung und allgemeinen Lockerung

- Verbesserung der Durchblutung von Haut und Muskulatur

XIII. Entscheiden Sie, ob die folgenden Sätze richtig (r) oder falsch (f) sind!

1. Die klassische Massage dient vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Muskulatur.
2. Zu den typischen Beschwerden, die jemanden zum Masseur führen, gehört auch Liebeskummer.
3. Die klassische Massage wird nur selten bei Bewegungseinschränkungen, die durch eine verspannte oder verkürzte Muskulatur bedingt sind, eingesetzt.
4. Bei rheumatischen Beschwerden wird die klassische Massage gern empfohlen.
5. Nach einer Massage fühlt sich der Patient nur manchmal entspannt.
6. Die Massage dient auch zur Verbesserung der Durchblutung von Haut und Muskulatur.
7. Bevor man sich für eine Massage entscheidet, sollte man – falls man an einer bestimmten Krankheit leidet – seinen Arzt aufsuchen.
8. Man muss es aber nicht tun, wenn man hohes Fieber hat.
9. Bei Herz-Kreislaufproblemen muss man sich unbedingt einen Rat vom Arzt holen.
10. Dies gilt aber nicht für Erkrankungen der Muskeln und der Nerven.

[illegible]