

Studieninfo 04.03.2022

*Studie zeigt die vielseitige Anwendbarkeit der Massagetherapie*

## A Meta-Analysis of Massage Therapy Research

Christopher A. Moyer, James Rounds, and James W. Hannum  
University of Illinois at Urbana-Champaign

Bereits im Jahr 1965 stellten Melzack und Wall die Theorie auf, dass Massagen durch konkurrierende Reize zur Schmerzlinderung beitragen. Hierbei kann durch ausreichenden Druck ein Reiz erzeugt werden, welcher die Weiterleitung von Schmerzreizen verringert.

Die Therapie wurde mittlerweile bei einer Vielzahl an Symptomen bestätigt und zeigte meist eine positive Wirkung auf psychologische Effekte, z.B. Rückgang von Angst, Depressionen und Stresshormonen.

Des Weiteren tritt durch die Massagetherapie eine parasympathische Reaktion auf, welche die kardiovaskuläre Aktivität sowie Stresshormone verringert und ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden übermittelt.

In verschiedenen Studien wurde eruiert, dass die Massagetherapie einen erhöhten Serotoninspiegel und eine Freisetzung von Endorphinen anregen kann.

Ebenfalls wurde in Artikeln zur Trainingserholung und zum Verletzungsmanagement eine beschleunigte Heilung definiert.

Häufig kommt es bei schweren und chronischen Gesundheitsproblemen zu Angstgefühlen. Durch die Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens kann direkt auf die Angstzustände eingegangen werden.

Eine weitere Studie zeigte ebenso einen positiven Effekt bei Patienten, welche unter einer Zustandsangst, also einer dispositionellen, verinnerlichten Eigenschaftsangst leiden. Somit kann die Therapie auch Einfluss auf Depressionen haben.



[Weitere Infos zur Überwassermassage finden Sie hier.](#)

[Hier finden Sie die komplette Studie.](#)

Sophie Glasl für [wissen@schuhfriedmed.at](mailto:wissen@schuhfriedmed.at)