



DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen

www.dak.de



Massage.

Schon fünf Handgriffe bringen Linderung.



Kneten gegen den Schmerz.

Wenn es irgendwo schmerzt, greift man instinktiv an die schmerzende Stelle, drückt und reibt sie, bis der Schmerz nachlässt. Aus dieser Art der Berührung hat sich eine Heilmethode entwickelt, die zu den ältesten der Welt zählt: die Massage.

DAK

Unternehmen Leben



Entspannung für Körper und Geist.

Die ältesten schriftlichen Anweisungen für eine Heilmassage stammen aus China. Das war vor viereinhalbtausend Jahren. Heute wird Ihnen eine Vielzahl verschiedener Massagetechniken angeboten. Doch nachweislich wirksam sind nur diese:

Achten Sie darauf, dass Massagen immer von staatlich geprüften Masseuren, Krankengymnasten und Physiotherapeuten durchgeführt werden. Andere Methoden sind meistens Mischformen aus der klassischen Massage und fernöstlichen Techniken.

Die klassische Massage: Sie kennen sie vielleicht auch als „schwedische Massage“. Sie wurde im 19. Jahrhundert von dem schwedischen Heilgymnasten Pehr Henrik Ling und einem holländischen Arzt namens J. Georg Mezger entwickelt.

Die Reflexzonenmassage: Bei dieser jüngeren Methode, die erst im letzten Jahrhundert entwickelt wurde, werden durch Handgriffe an bestimmten Hautzonen unsere inneren Organe beeinflusst.

Fünf Handgriffe

Im Wesentlichen besteht die klassische Massage aus fünf Handgriffen: Die Effleurage – mit klein- und großflächigen, streichenden Bewegungen nimmt der Therapeut erst einmal Kontakt zum Patienten auf.

Nun folgen Petrissage (Knetung) und Friktion (Reibung). Zunächst wird geknetet, gedehnt und gerollt. So werden das Fettgewebe der Unterhaut und die Muskulatur durchgearbeitet.

Die Reibtechnik danach erreicht Muskeln, Sehnen und Bänder, löst Verklebungen und narbige Verletzungsfolgen. Das Klopfen mit der Handkante (Tapotement) regt das Gewebe an. Vibrationen mit der flachen Hand oder Schüttelungen lindern Schmerzen bei überspannten Muskeln und runden das Ganze ab.



Gut zu wissen.

Massagen

- fördern die Entspannung der Muskulatur
- lindern Schmerzen bei Hexenschuss, rheumatischen Erkrankungen und tiefen Rückenschmerzen
- steigern die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes
- helfen bei Narbenbehandlungen
- entstauen Venen- und Lymphbahnen
- beschleunigen die Rehabilitation nach Operationen, Verletzungen des Bewegungsapparates und Lähmungen
- bessern Fehlathmung, Bluthochdruck, Migräne

Am besten bündeln Sie die einzelnen Massagen zu Serien – möglichst dreimal die Woche. Dann legen Sie eine lange Pause ein, weil Ihr Körper erst nach Wochen wieder auf neue Massagen anspricht.

Massagen sind nicht zu empfehlen bei:

- Fieber
- Entzündungen
- Geschwüren
- Hauterkrankungen
- Tumoren
- Bluterkrankungen
- Thrombosegefahr
- frischem Herzinfarkt
- ausgeprägter Herzschwäche
- starker Arteriosklerose
- Arterienverschlüssen
- akuten Schmerzzuständen im Hals- und Nackenbereich (Hier darf nie kräftig und hart massiert werden, sondern immer nur zart und vorsichtig!)

Das zahlt die DAK:
Für ärztlich verordnete Heilmittel, dazu gehört auch die Massage, übernimmt die DAK die mit den Vertragsbehandlern vereinbarten Gebühren. Sie leisten lediglich die gesetzliche Zuzahlung.