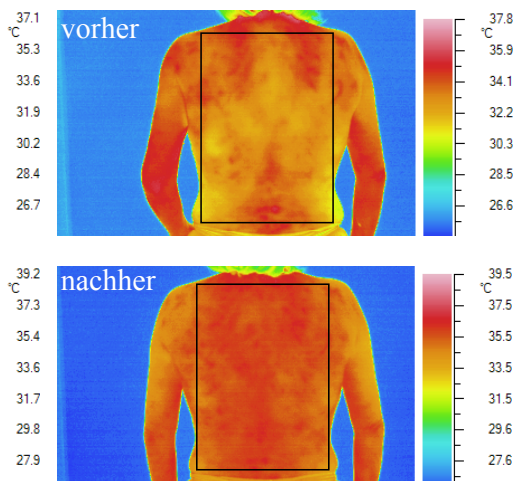




## Mit Rhythmus und Wärme wirksam heilen

### Physiologische Effekte der Rhythmischen Massage: eine prospektive Kohorten Studie

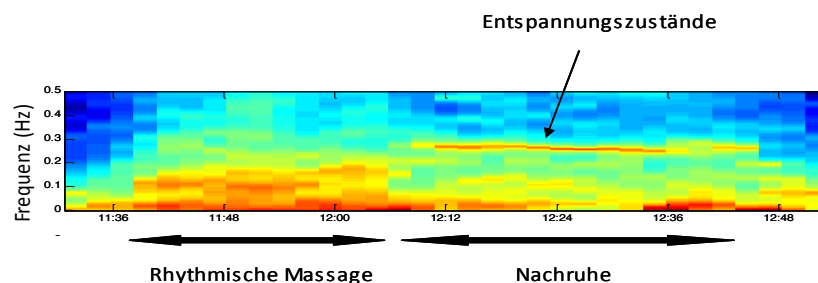
Im Rahmen einer prospektiven Kohorten-Studie bekamen Patientinnen und Patienten des Paracelsus-Spitals Richterswil im Durchschnitt zehn Einheiten Rhythmische Massage, bestehend aus der Therapie selber und einer anschliessenden halbstündigen Nachruhe. Dabei wurden alle Diagnosen berücksichtigt. Auch durften andere Therapien in Anspruch genommen werden.



Die sofortigen und nach mehreren Behandlungen anhaltenden Wirkungen der Rhythmischen Massage liessen sich mit Infrarotfotografie und Analyse der Wärmeverteilung erfassen.

Vor der Therapie waren häufig kältere Stellen ersichtlich, nachher wurden sie deutlich weniger; das heisst, dass während der Behandlung eine **Regulation der Körperrhythmen und der Wärmeverteilung** stattfindet. Im Verlauf der Therapie verbessert sich die Durchwärmungsfähigkeit, was als zunehmende Harmonisierung der Wärmeverteilung verstanden wird.

Weiter zeigt die Analyse der Herzfrequenzvariabilität mittels Elektrokardiogramm, dass sich die Veränderungen im Herzrhythmus über den gesamten Verlauf der Therapie während der Nachruhe normalisierten, was auf eine **verbesserte Erholungsfähigkeit** hindeutet.



Zusammengefasst führt Rhythmische Massage also kurzfristig wie langfristig zu quantitativ erfassbaren Effekten. Sowohl **die Durchwärmungs- als auch die Erholungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten verbessern sich über den gesamten Therapieverlauf**. Aufgrund der nachgewiesenen Wirkung kann eine Kernqualität des Behandlungskonzepts der Rhythmischen Massage aufgezeigt werden.

## Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman

Die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman ist **eine anthroposophisch-medizinische Therapie** und wird seit 1922 erfolgreich in Spitälern, Kliniken, sozialpädagogischen Institutionen und Praxen angewendet. Sie erweitert die üblichen **Indikationen** für Massage und findet ihre Anwendung bei Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, sowie in den Bereichen Innere Medizin, Chirurgie, Gynäkologie, Neurologie, Onkologie, der Heil- und Sonderpädagogik, Traumatologie, Psychosomatik, Psychiatrie und Sterbebegleitung (Palliative Care). Die Rhythmische Massage wird bei Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, Verspannungen und Stauungen angewendet.

Die **Grundformen der Rhythmischen Massage** sind von der klassisch-schwedischen Massage abgeleitet und berücksichtigen das dynamische Zusammenspiel von Leib, Seele und Geist. Dabei wird vor allem die Form der Lemniskate, die Acht – das Urbild des Hin- und Herfliessens – in vielfältigen Variationen angewendet. Auch die Organe Herz, Niere, Blase, Leber und Milz werden mit speziellen Massageformen unterstützt.

Die **Griffqualität** der Rhythmischen Massage ist **rhythmisch gestaltet** und wird individuell abgestimmt, **Gewebe wird gelockert, Flüssigkeitsströme bewegt**, die Atmung greift tiefer und der ganze Körper wird durchwärmt.

*Diese Studie wurde durch die Forschungsabteilungen des Paracelsus-Spital Richterswil und der Ita Wegman Klinik in Arlesheim durchgeführt und am 23. Mai 2013 in der begutachteten Fachzeitschrift „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ unter dem Titel „Physiologic Effects of Rhythmical Massage: A Prospective Exploratory Cohort Study“ im Internet veröffentlicht. Autoren sind C. Wälchli, G. Saltzwedel, D. Krüerke, C. Kaufmann, B. Schnorr, L. Rist, J. Eberhard, M. Decker und A.P. Simões-Wüst.*

### Kontakt:

Verband Rhythmische Massage Schweiz  
Sekretariat  
Im Chloster 32  
8214 Gächlingen

Telefon: 052 681 14 81

sekretariat@rhythmische-massage.ch  
www.rhythmische-massage.ch