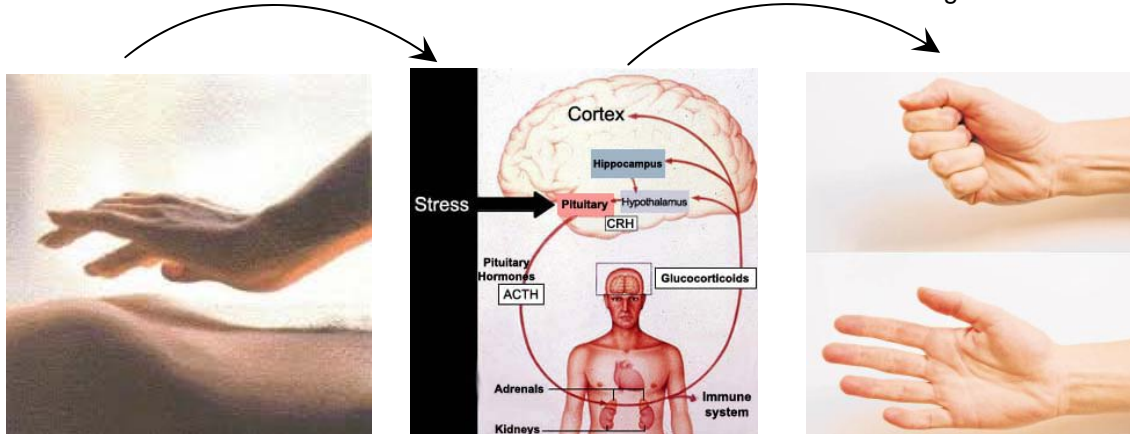




Stress-Abbau und Immun-Stärkung über Massage im Blutbild wissenschaftlich belegt:

Eine Massage steigert die Abwehrkräfte und verringert die Konzentration an Stresshormonen im Körper. Das haben US-Forscher in einer Studie gezeigt, in der sie Blutproben von Versuchsteilnehmern untersuchten, die über einen Zeitraum von 45 Minuten massiert worden waren. Dabei stellten sie erhöhte Mengen der für die Körperabwehr zuständigen weißen Blutkörperchen fest. Außerdem war der Anteil des Stresshormons Cortisol im Blut der Probanden verringert.



„Viele Menschen sehen eine Massage als Teil eines gesunden Lebensstils an“, erklärt Rapaport vom Cedars-Sinai Medical Center, Los Angeles, „doch bis jetzt gab es keine physiologischen Beweise für eine Stärkung des Immunsystems.“ Die Wissenschaftler hoffen darauf, dass ihre Studie zukünftig Auswirkungen auf die Behandlung von Autoimmun- und Entzündungserkrankungen hat.

Für die Studie unterzogen sich 29 Versuchsteilnehmer einer 45-minütigen Schwedischen Massage – der klassischen Form der Massage. Eine Kontrollgruppe, bestehend aus 24 Freiwilligen, wurde der Körper nur leicht berührt. Zum Zeitpunkt der Studie waren alle Teilnehmer zwischen 18 und 45 Jahre alt und sowohl geistig als auch körperlich gesund. Bevor die Probanden sich bei der Massage entspannen konnten, wurde ihnen ein intravenöser Katheter gelegt, um während der Massagesitzung Blutproben entnehmen zu können. Nach einer Ruhephase von 30 Minuten wurde den Freiwilligen vor Beginn der Massage Blut entnommen. Nach der von ausgebildeten Massagetherapeuten durchgeführten Sitzung entnahmen die Wissenschaftler weitere Blutproben sowohl eine Minute nach Beendigung als auch 5, 10, 15, 30 und 60 Minuten später.

Dabei stellte sich heraus, dass eine einzige Massage schon einen messbaren Nutzen für den Massierten hat. Bei der Gruppe, die nach der klassischen Methode massiert worden war, stellten die Wissenschaftler um Mark Rapaport vom Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles im Vergleich zu der Kontrollgruppe eine erhöhte Anzahl an Lymphozyten fest. Diese zu den weißen Blutkörperchen zählenden Immunzellen patrouillieren unermüdlich den Körper auf der Suche nach schädlichen Eindringlingen wie Viren, Bakterien oder Giftstoffe. Darüber hinaus entdeckten die Forscher, dass das Stresshormon Cortisol in geringeren Mengen im Blut der Probanden zu finden war, die sich bei der schwedischen Massage entspannen konnten. Gleichzeitig verringerte sich die Menge des Hormons Arginin-Vasopressin im Blut, welches mit aggressivem Verhalten in Verbindung gebracht wird.

Quelle: „The Journal of Alternative and Complementary Medicine. , Vol. 16, No. 10: 1079-1088“
/ wissenschaftliche Erstveröffentlichung im Oktober 2010 unter dem Titel:

“A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic–Pituitary–Adrenal and Immune Function in Normal Individuals” M. Rapaport, P. Schettler & C. Bresee