

Massage: Was sagt die Wissenschaft?

Hier findest du eine Zusammenfassung einiger wissenschaftlicher Studienergebnisse zu den Wirkungsweisen von Massagen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, wird aber regelmäßig aktualisiert.

1) Schmerzlinderung und Funktionssteigerung durch Massagen

Eine Analyse von 26 Untersuchungen ergab, dass Massage als alleinstehende Therapiemaßnahme zumindest kurzfristige Schmerzlinderung und Funktionssteigerung bei verschiedenen Beschwerden und Krankheitsbildern (Lumbalgie, Schulter- und Nackenschmerzen, Kniegelenksentzündung, Fibromyalgie) bewirken kann:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1836955315000582#bib0295>

Weitere Untersuchungen bezüglich muskuloskelettaler Beschwerden, Kopfschmerzen et cetera:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26386912/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23411644/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23087776/>

<https://www.gavinpublishers.com/article/view/pain-and-massage-therapy-a-narrative-review>

2) Massage-Effekte bei Depressionen, Angst- und Essstörungen

Der wissenschaftlich am besten belegte Effekt von Massagen: Sie sind in der Lage, depressive Symptome, aber auch Angst- und Stresszustände zu vermindern, wie mehr als 50 Studien zeigen. Eine Teilkomponente ist hierbei mutmaßlich die Reduktion des „Stresshormons“ Kortisol, aber auch die vermehrte Ausschüttung von Oxytocin (siehe Punkt 4):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16864390/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14717648/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20361919/>

3) Besserer Schlaf durch Massagen

Post-operative Patienten, hochschwangere und menopausale Frauen sind – neben vielen anderen Gruppen - von erhöhter Schlaflosigkeit betroffen. Untersuchungen an diesen Gruppen zeigten, dass regelmäßige Massagen sowohl Dauer, als auch Tiefe und Qualität des Schlafs verbessern, das nächtliche Aufwachen reduzieren können:

https://www.researchgate.net/publication/363167879_The_Effect_of_Back_Massage_on_Sleep_Quality_A_Systematic_Review

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4521661/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38422316/>

<https://www.mdpi.com/2227-9032/13/2/180>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830724001915>

4) Hormonelle Veränderungen durch Massage

Untersuchungen zeigten, dass Massagen die Konzentration des „Kuschelhormons“ Oxytocin zunehmen lassen. Gleichzeitig nahm das Kortisol-freisetzende ACTH ab. Das „Stresshormon“ Kortisol erhöht unter anderem den Blutdruck und Blutzuckerspiegel und schwächt das Immunsystem. Oxytocin ist notwendig für empathisches Empfinden, positive soziale Beziehungen, wirkt entspannend, dämpft Depressionen und Angstzustände (siehe Punkt 2) und kann die Gedächtnisleistung fördern:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453018308370>

<https://www.academia.edu/3570732/>

[Massage_increases_oxytocin_and_reduces_ACTH_in_humans?email_work_card=view-paper](https://www.academia.edu/3570732/Massage_increases_oxytocin_and_reduces_ACTH_in_humans?email_work_card=view-paper)

5) Beruhigung des vegetativen Nervensystems durch Massage

Das vegetativ-autonome Nervensystem steuert unsere lebenswichtigen Funktionen und Aktivitäten der inneren Organe. Es hat zwei Anteile: Der Sympathikus ist aktiv, wenn wir Leistung erbringen müssen oder unter Stress sind. Er erhöht sämtliche Organaktivitäten außer jene der Verdauung. In mehreren Studien wurde beobachtet, dass Massagen eher auf den zweiten Anteil, den Parasympathikus, einwirken. Dieser beruhigt unseren Organismus über seinen Vagus-Nerv. Gemessen wurde dies unter anderem über die Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26562003/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3733180/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859299901298>

<https://www.academia.edu/100200764/>

[Effects_of_Different_Duration_of_Traditional_Thai_Massage_on_Parasympathetic_Nervous_System?auto=download&email_work_card=download-paper](https://www.academia.edu/100200764/Effects_of_Different_Duration_of_Traditional_Thai_Massage_on_Parasympathetic_Nervous_System?auto=download&email_work_card=download-paper)

6) Unterstützung des Immunsystems

58 Frauen, die in den vergangenen drei Jahren an Brustkrebs im Frühstadium erkrankt waren erhielten über fünf Wochen 15 Massagen á 30 Minuten. Neben der Reduktion depressiver Verstimmungen, Angstgefühlen und Schmerzen wurde erhöhte Produktion und Aktivität der Natürlichen Killerzellen (NK) gemessen. Diese Abwehrkörper bekämpfen Tumorzellen und viral infizierte Zellen. (Achtung: Das bedeutet NICHT, dass Massagen gegen Krebs helfen!) Ähnliche Ergebnisse wurden auch bei Studien mit HIV-infizierten Jugendlichen und Männern erzielt:

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/7927505_Natural_killer_cells_and_lymphocytes_increase_in_women_with_breast_cancer_following_massage_therapy)

[7927505_Natural_killer_cells_and_lymphocytes_increase_in_women_with_breast_cancer_following_massage_therapy](https://www.researchgate.net/publication/7927505_Natural_killer_cells_and_lymphocytes_increase_in_women_with_breast_cancer_following_massage_therapy)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11264907/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8707483/>

7) Muskelregeneration, Reduktion von Muskelschmerzen nach Training

Eine Zusammenfassung von 12 Einzelstudien (an Menschen und Tieren) bestärkt die Annahme, dass Massagen nach Trainingseinheiten bei der Muskelregeneration, der Reduktion von Muskelschmerzen und entzündlicher Prozesse in der Muskulatur helfen. Dies geschieht durch vermehrte Bildung von Muskelvorläuferzellen und die Verringerung von Entzündungsfaktoren:

<https://www.academia.edu/102862487/>

[Massage_Has_the_Potential_to_Accelerate_Recovery_and_Decrease_Muscle_Soreness_after_Physical_Exercise_Literature_Review?auto=download&email_work_card=download-paper](https://www.academia.edu/102862487/Massage_Has_the_Potential_to_Accelerate_Recovery_and_Decrease_Muscle_Soreness_after_Physical_Exercise_Literature_Review?auto=download&email_work_card=download-paper)

<https://www.science.org/doi/10.1126/scitranslmed.abe8868>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22301554/>

<https://www.academia.edu/81711678/>

[Effectiveness_of_Sports_Massage_for_Recovery_of_Skeletal_Muscle_From_Strenuous_Exercise?auto=download&email_work_card=download-paper](https://www.academia.edu/81711678/Effectiveness_of_Sports_Massage_for_Recovery_of_Skeletal_Muscle_From_Strenuous_Exercise?auto=download&email_work_card=download-paper)

<https://www.academia.edu/9622121/>

[Massage_Reduces_Pain_Perception_and_Hyperalgesia_in_Experimental_Muscle_Pain_A_Randomized_Controlled_Trial?email_work_card=title](https://www.academia.edu/9622121/Massage_Reduces_Pain_Perception_and_Hyperalgesia_in_Experimental_Muscle_Pain_A_Randomized_Controlled_Trial?email_work_card=title)

HINWEIS: Wissenschaftliche Studienergebnisse haben selten universelle Gültigkeit, ihre Erkenntnisse haben meist Grenzen. Sie müssen daher immer kritisch hinterfragt werden. Auch Massage-Studien haben mit Problemen zu kämpfen (teilweise sehr kleine Zahlen an Studienteilnehmern, teilweise keine Vergleichs- oder Kontrollgruppen, schwierige Schaffung eines Massage-Placebos, sehr unterschiedliche Methodik usw.). Diese Mängel sollten aber Motivation sein, die langfristige Erforschung der Massage als Therapieform stärker zu finanzieren und methodisch zu verbessern.