

Unterstützende Behandlungen bei Diabetes

Auszeit mit Massage

Massage kann den Blutzuckerspiegel und die Symptome der diabetischen Neuropathie positiv beeinflussen. Warum Massage unter die Haut gehen kann, erfuhrt Diabetes mail in einem Gespräch mit der Masseurin Myrtha Leuthold.

Auszeit und Ritual

«Massage», fasst Myrtha Leuthold Wesen und Wirkungen der verschiedenen Richtungen dieser Methode zusammen, «fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden und stärkt die Lebenskraft. Massage ist ein uraltes Mittel zur Linderung und besonders zur Vorbeugung vieler Krankheiten und stellt so eine wichtige Alternative oder Ergänzung zu Medikamenten dar. Massage ist eine allen Wesen verständliche Sprache; sie teilt Wärme, Trost, Heilung und Lebensfreude mit. Während der Massage verändert sich die Atmung; sie verlangsamt sich und führt zur Entspannung. Massage aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Die Fussreflexzonenmassage im Besonderen fördert die Durchblutung der Füße, was für Diabetiker besonders wichtig ist. Zudem kann durch die Massage der Reflexpunkte der Füße die Funktion von Bauchspeicheldrüse, Nieren, Leber, Magen, Darm usw. angeregt werden.»

Wenn die Leute zum ersten Mal zu ihr zur Massage kommen, fragt Myrtha Leuthold sie: «Wo fehlt es Ihnen, was brauchen Sie?» und achtet genau darauf,



Myrtha Leuthold verfügt über eine mehrjährige Ausbildung in energetischer Körpermassage und massiert in Praxisräumen von Apotheken in Bern und Zürich. Daneben führt sie Fachberatungen für die Firma Weleda AG, Arlesheim, durch.

Aktiv und fit



welche Wörter die Klienten beim Antworten wählen. Sehr oft bekommt sie zu hören: «Zeit für mich!». Die Massage-Stunde kann eine solche Auszeit sein – und auch eine Art modernes Ritual.

Botschaft und Achtsamkeit

Beim Massieren stimmt sie sich über den Atem auf ihre Klienten ein. Hält beispielsweise ein Klient den Atem an, stoppt sie sofort mit dem Massieren. So lernt er langsam seinen Atem, und mit der Zeit auch den ganzen Körper bewusster wahrzunehmen – und damit auch Störungen. Diese Achtsamkeit hilft auch bei der Vorbeugung von Krankheiten. Massage, sagt Myrtha Leuthold, vermittelt dem Körper Informationen, die Selbstheilungskräfte aktivieren. Bei vielen Patientinnen arbeitet die vitale Frau auch mit Farben und Bild-Imaginationen; oft helfen diese, die Blutzirkulation auch in den Füßen zu verbessern.

Sanft und herzwärts

«Auch Laien können Diabetiker massieren, sofern sie auf die spezifische Situation der Diabetiker, vor allem auf dünne Haut Rücksicht nehmen und sanft, ohne

Hilfsmittel und immer in Richtung zum Herzen massieren. Wichtig ist der positive psychologische – stressmindernde – Effekt. Bei geschwollenen Beinen (lymphatischen Ödemen) darf jedoch nur eine professionelle Lymphdrainage-Massage angewendet werden.»

Für ihre energetischen Massagen verwendet Myrtha Leuthold u. a. Sanddornpflegeöl. «Öl», erklärt sie, «macht nicht nur das Massieren sanfter; ein geeignetes Präparat wirkt sich positiv auf die trockene Haut der Diabetiker aus, indem es die Elastizität und Widerstandskraft der Haut verbessert und regenerierend in den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt eingreift.»

«Massage ist passives Bewegen. Vorzüglich. Aber noch besser wäre für Diabetiker, sich selber zu bewegen», sagt sie und fügt lachend hinzu: «Ich würde einem Diabetiker einen Hund schenken!»

Quelle für **TIPPS**
Ezzo J, Donner T, Nickols D, Cox M. Is massage useful in the management of diabetes?
Diabetes Spectrum 2001;14:218–224.

TIPPS

Massage bei Behandlung mit Insulin oder Sulfonylharnstoffen

- 1. Massage kann den Blutzucker beeinflussen. Diabetiker, die mit Insulin oder Sulfonylharnstoffen behandelt werden, sollten daher ihre Blutzuckerwerte vor und nach einer Massage messen. Ist der Blutzuckerspiegel vor der Massage tief oder normal, könnte etwas Kleines gegessen werden; sind die Blutzuckerwerte hoch, kann allenfalls wenig zusätzliches Insulin gespritzt werden. Die Messung nach der Massage erlaubt Rückschlüsse, ob die Massnahme richtig war oder beim nächsten Mal korrigiert werden muss.*
- 2. Massage sollte – wie Sport – nicht in der Zeit mit der höchsten Insulin-Aktivität ausgeführt werden. Schnellwirkende Insuline (Lispro, Aspart) zeigen ihr Wirkungsmaximum 1–3 Stunden nach dem Spritzen, mittellang wirkende Insuline (z. B. NPH) ca. 4–8 Stunden später.*
- 3. Die Massage sollte stets mit sanften Streichungen (Effleurage) begonnen werden; allenfalls können später leichte Reibungen (Friction) hinzukommen.*