

## 12 Fragen - 12 Antworten

### ***Was ist Massage hilft! überhaupt?***

Massage hilft! ist das original Kärntner Massage-Institut und ausschließlich auf klassische Massage spezialisiert.

### ***Was bedeutet der Begriff „klassische Massage“ überhaupt?***

Ursprünglich bedeutete der Begriff Massage Knetung. Im Laufe der Zeit hat sich die Massage allerdings mit ihren unterschiedlichen Griffen zu einem regelechten Behandlungssystem entwickelt. Die klassische Massage ist die wohl bekannteste aller Massage-Techniken.

### ***Wie wirkt die klassische Massage?***

Mit der klassischen Massage wird der Körper manuell auf mehreren Ebenen beeinflusst. So werden Verspannungen und Verklebungen punktuell bzw. flächig gelöst. Gleichzeitig kommt es im behandelten Gewebe zu einer Durchblutungssteigerung, einer besseren Nährstoffversorgung und zu einem schnelleren Abtransport von Stoffwechselprodukten. Außerdem wirkt die klassische Massage positiv auf das vegetative Nervensystem, d.h. auf innerkörperliche Vorgänge (Atmung, Verdauung, ...) die nicht direkt vom Menschen beeinflusst werden können. Zusätzlich wirkt die Massage stimmungsaufhellend und hat somit positive Auswirkungen auf die Psyche.

### ***Wann hilft die klassische Massage, bzw. wann soll ich mich massieren lassen?***

Die klassische Massage hilft Körper und Geist zu entspannen und insgesamt Wohlbefinden zu erlangen. Dabei werden einerseits Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur und der darunter liegenden Gewebe gelöst, andererseits hilft die Massage gedanklich abzuschalten und sich geistig zu beruhigen.

### ***Wann sollte ich mich nicht massieren lassen?***

Nicht zu empfehlen ist die klassische Massage wenn folgende Beschwerden vorliegen:

- Entzündungen an Weichteilen, Knochen und Gelenken
- Fieber
- Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose oder Phlebitis
- Infektionskrankheiten
- Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Pilzkrankungen
- Akute Psychosen
- Frische Verletzungen (Schürfwunden, ...)
- Bösartige Erkrankungen (Tumorerkrankungen, ...)

### ***In welchen Intervallen sollte ich mich massieren lassen?***

Die Intervalle zwischen den Massagen sind sehr individuell gestaltbar und im Regelfall wöchentlich, alle 14 Tage oder monatlich empfehlenswert. Das hängt auch davon ab, wie lange der Entspannungszustand nach der Massage anhält bzw. in welchem Ausmaß eine Linderung der Beschwerden eingetreten ist.

### ***Was muss ich zur Massage mitbringen?***

Außer etwas Zeit und dem Wunsch sich zu entspannen nichts. Alles weitere für die Massage Notwendige (Liege, Leintücher, Handtücher, Öle) ist selbstverständlich vorhanden.

**Was kosten die klassischen Massagen?**

Die 25-minütige Teilkörpermassage kostet € 26.- und die 50-minütige Ganzkörpermassage € 52.-.

Es wird auch eine Aromaölmassage, wobei zwischen drei Aromaölen gewählt werden kann, und eine Zirbenölmassage (25 Minuten/€30.- / 50 Minuten/€60.-) angeboten. Selbstverständlich können auch Massage-Gutscheine für alle Massagen erworben werden. Zusätzlich gibt es ein Sortiment an Gesundheits- und Naturprodukten wie ätherischen Ölen, Cremes und Duschgels die hilfreich in der Nachbehandlung sind. Nähere Informationen finden sie übrigens unter dem Menüpunkt „Preise und Produkte“.

**Muss ich die Massagen aus eigener Tasche zahlen oder werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?**

Grundsätzlich sind die Massagen privat zu zahlen, da keine Verträge mit Krankenkassen bestehen. Es ist aber möglich, die Rechnung bei einer Zusatzkrankenversicherung einzureichen. Die Höhe der Rückerstattung richtet sich nach der Art und dem Leistungsumfang der abgeschlossenen Versicherung.

**Wo befindet sich das Institut Massage hilft!?**

In der Pischeldorfer Straße 103, in Klagenfurt am Wörthersee.

**Wie sind die Massage hilft! - Öffnungszeiten?**

Termine können grundsätzlich individuell vereinbart werden.

**Wie komme ich zu einem Termin?**

Entweder telefonisch unter 0680/1433184 oder via E-Mail: [office@massage-hilft.at](mailto:office@massage-hilft.at).

Massage hilft!

Das original Kärntner Massage-Institut

Elmar Pasterk BA MA

Pischeldorfer Straße 103

9020 Klagenfurt am Wörthersee

0680/1433184

[office@massage-hilft.at](mailto:office@massage-hilft.at)

[www.massage-hilft.at](http://www.massage-hilft.at)