

Medizinische Massage und Anwendungen, Fango und Naturmoor

Medizinische Massagen werden von Ärzten vor allem im Rahmen der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen als ergänzende Maßnahme verordnet. Bei der medizinischen Massage werden erkrankungsspezifisch gezielt Muskeln und Gewebe behandelt. Grundsätzlich hat Massage einen fördernden Einfluss auf die Durchblutung und sie wirkt krampf- und verspannungslösend.

Medizinische Massage kann eine schmerzlindernde Wirkung entfalten. Daneben unterstützt sie besonders die natürlichen Regenerationskräfte der Haut und des massierten Gewebes. Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, weil die natürliche Hautatmung angeregt wird. Dadurch wird auch das allgemeine Wohlbefinden gefördert.

Fango und **Naturmoor** gehören zu den bekanntesten **Wärme-** bzw. **Kälteanwendungen**. Ob kalte oder warme Anwendungen vom Arzt verschrieben werden hängt vom Krankheitsbild und den Beschwerden ab. Die Anwendungen fördern die Durchblutung, lindern Schmerzen und helfen dabei Muskelverspannungen abzubauen.

Bei vielen Arten rheumatischer Erkrankungen wird Fango heilsam eingesetzt und auch bei anderen chronischen Gelenkerkrankungen hilft er als Wärmeanwendung. Bestimmte entzündliche Erkrankungen werden dagegen typischerweise mit einer Kälteanwendung behandelt.

