

## Zur Person

Name: Mag. Sonja Schedlbauer  
geb. am: 20. Juni 1973  
wohnhaft in: Waidhofen an der Ybbs



Heilmasseurin: seit 2000  
Freiberufliche Tätigkeit: seit 2006

Mit einer Verordnung von Ihrem Arzt werden Teile der Behandlungskosten von Ihrer Krankenkasse rückerstattet.

### Terminvereinbarung:

rabenbergstraße 1  
3340 waidhofen / ybbs  
mobil 0676 / 465 14 13  
praxis 07442 / 55 050



sonja.schedlbauer @ aon.at  
freiberufliche heilmasseurin

## Wirkungsebenen und Effekte der Massage

Muskulärer Effekt: Lokale Steigerung der Durchblutung, Entspannung der Muskulatur, Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz

Vasaler Effekt: günstige Gefäßbeeinflussung für arteriellen und venösen Blutkreislauf, Lösen von Verklebungen und Narben, verbesserte Wundheilung

Nervaler Effekt: Wirkung über und auf die Nervenbahnen, Schmerzlinderung, Entspannung von Haut und Bindegewebe

Segmenteffekt: Bindegewebsreaktion infolge der Beziehung zwischen Haut und inneren Organen, Entschlackung des Gewebes, Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe

Psychosedativer Effekt: durch Anregung des Gesamtstoffwechsels beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, psychische Entspannung



## Indikationen für eine Massage

Narben als Störfelder, chronische Schmerzen, akute Schmerzen, Asthma Bronchiale, Chronische Bronchitis, Chronischer Husten, Chronische Gastritis, Sinusitis, Reflux(ösophagitis), Verstopfung, Colon irritabile, Hämorrhoiden, Gallensteine, Diabetes mellitus, Migräne, Nierensteinbildung, Bettnässen, Menstruationsstörungen, Rückenschmerzen, Schwindel, Schulterschmerzen, Peitschenschlagsyndrom, alle eiweißreichen und lymphostatischen Ödeme, chronische Lymphabflussstörungen, Schmerzen nach Bandscheibenvorfällen, Ödeme aufgrund einer chronisch-venösen Insuffizienz, postoperative und posttraumatische Schwellungen, Erkrankung des rheumatischen Formenkreises, Trigeminusneuralgie, Karpaltunnelsyndrom, Muskelverspannungen, Impigementsyndrom der Schulter, Achillodynie, verhärteter Muskel, Nackensteifigkeit, Frozen shoulder



## Akupunktmassage (APM)

Wirkung:

Gesundheit herrscht dort, wo Energie fließen kann. Durch Blockaden im Energiefluss kommt es zu Störungen des Energiekreislaufes und entweder zu einem Stau von Energie oder zu einer Leere von Energie im entsprechenden Meridian. Fülle- und Leerezustände im Körper behindern den Energiefluss. Die APM-Massage stellt den Ausgleich wieder her. Mithilfe eines Stäbchens werden die Lebensenergiebahnen „gezogen“ oder bestimmte Akupunkturpunkte behandelt.

## Lymphdrainage

Wirkung:

Durch sanfte und leichte Bewegungen („Zug“) an der Haut wird die entödematisierende Wirkung unterstützt, das Lymphzeitvolumen erhöht und die Lymphbildung verbessert; weiters kommt es zu einer Lockerung von fibrotisch verändertem Gewebe sowie Schmerzlinderung durch Reduktion des mechanischen Drucks des Ödems auf das Gewebe. Die Muskulatur wird entspannt, der Muskeltonus wird gesenkt. Bei schwerer Ödembildung kann mithilfe von Hautpflege, Bandagierung und Gymnastik zusätzlich Abhilfe geschaffen werden.

## Fußreflexzonenmassage (FUZO)

Wirkung:

Alle Organe, Muskeln und Körperfunktionen befinden sich in den ihnen entsprechenden Reflexzonen am Fuß. Durch den Druck an den Reflexzonen werden über neurale Reflexbögen die zugehörigen und betroffenen Organe und Körperteile positiv beeinflusst. Weil an den Füßen massiert wird, wird somit nie direkt im schmerzhaften Gebiet gearbeitet, worin der große Vorteil dieser Behandlungstechnik liegt.

## Segmentmassage

Wirkung:

Ein Segment ist ein vom gleichen Rückenmarkabschnitt versorgtes Gebiet und umfasst den gesamten Einflussbereich eines Spinalnervs: das sind die Gebiete der Haut, des Muskels, der Organe, der Gefäße und der Knochen. Im Rückenmarksegment kommt es zu einer Reizvereinigung, dadurch können Schmerzen aus z.B. Organen in bestimmte Haut- oder Muskelgebiete projiziert werden. Genau die Wirkung in die andere Richtung macht sich die Segmentmassage zunutze: Über eine Reizsetzung an den Haut- oder Muskelarealen werden die erkrankten Organe beeinflusst.

# MASSAGE



**Klassische Massage**

**Lymphdrainage**

**Fußreflexzonenmassage**

**Akupunktmassage**

**Segmentmassage**