

Dr. Thomas Meyer

Mit Selbstmassage:
Techniken und Tools



Sport Massage



Prävention, Entspannung und Aktivierung

**COPRESS
SPORT**

Grundübung für die Behandlung von
Schmerzpunkten beim Partner (Level 2)

Vorgehensweise für die Durchführung von Level-3-Übungen

**Das Innere und die Kunst »innerlich die
Sonne scheinen und Wolken
vorbeiziehen zu lassen«**

Behandeln lernen

Sonderform der Selbstbehandlung
Die Lymphdrainage

**Kapitel 8: Weitere begleitende
gesundheitsfördernde Maßnahmen**

Die Sauna

Entspannende Bäder

Schröpfen

Gua Sha

Thera Cane®

Wohlfühlsport

Ernährung

Anhang

Literatur

Register

Vorwort zur vierten Auflage

Ich freue mich, »Sportmassage« 20 Jahre nach dem Erscheinen der ersten Auflage zum nunmehr vierten Mal überarbeitet und erweitert vorlegen zu dürfen. Ich hatte die Gelegenheit zu überprüfen, was ich damals ausgearbeitet und empfohlen hatte. Erfreulicherweise haben die ursprünglichen Ansätze ihre Gültigkeit weitestgehend behalten und bilden gleichsam die Grundlage für neu eingefügte Kapitel.

Insofern stellt sich die Frage, welche

Entwicklung die Sportmassage in diesem Zeitraum vollzogen hat – was hat sich im Sport, was bei der Massage getan?

In den Bereichen Gesundheitssport und Prävention, Sport im Betrieb und am Arbeitsplatz, im Fitness- sowie im Ausdauersport haben sich zahlreiche Trends und Märkte entwickelt. Und das in Deutschland 2015 in Kraft getretene Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention ist ein Beleg für die gesellschaftliche und politische Bedeutung dieser Themen.

Im Schulsport, so mein Eindruck, sind die Anforderungen gestiegen. Hinzu kommt der allgemein zu beobachtende Noten- und Leistungsdruck. Im Leistungssport hat sich der Trend zur erfolgsabhängigen Förderung des Bundes eher verstärkt: Ausreichende finanzielle

Unterstützung gibt es nur noch in den medaillenträchtigen Sportarten. Im Hochleistungs- und Profisport sind wirtschaftliche Interessen noch stärker in den Vordergrund gerückt: Zu beobachten sind zunehmende Vermarktung und mediale Verwertung von Athleten und Sportevents, einhergehend mit teilweise institutionellem Doping sowie dessen unzulänglicher Bekämpfung.

In unsere Leistungsgesellschaft ist der Sinn und Zweck von Leistung zu hinterfragen. Wir bedürfen einer kritischen Auseinandersetzung mit den Anforderungen, die uns prägen, denn Leistung sollte für sich genommen nicht negativ bewertet werden. Es hilft ein Blick zurück zu den Ursprüngen des Sportes: zum freudvollen Umgang mit Bewegung und Spiel. Sich zu fordern, die Umgebung zu erkunden, Höhen zu erklimmen, in