



Andrea Salcher  
Massagen - Naturheilkunde

In Balance  
gesund



MEDIZINISCHE MASSAGEN - HEILMASSAGEN - NATURHEILKUNDLICHE THERAPIEN

Andrea Salcher - 9640 Kötschach 284a - salcherandrea@yahoo.de - + 43 (0) 4715 429



Tel: + 43 (0) 677 61950581



Die **medizinische Massage** ist eine Abfolge von verschiedenen manuellen Grifftechniken, welche sanft aber auch kräftig durchgeführt werden können. Diese kann eine Ganzkörper- wie auch eine Teilkörper-Massage sein. Die **Heilmassage** ist von der Behandlung der medizinischen Massage gleichzusetzen nur das diese mit Verordnung eines Arztes durchgeführt wird.

☆ **Positiven Einfluss auf Haut, Muskulatur, Sehnen und Bänder.** ☆ **Verbessert die Durchblutung, entspannt und wirkt schmerzreduzierend.** ☆ **Med. Massage kann mit anderen Massagetechniken kombiniert werden (z.B. Rückenmassage mit FRZ).** ☆ **Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden mit Wickeltherapie, äth. Ölen u. Kräutern positiv unterstützt.**

Die **Fußreflexzonen Massage (FRZ)** wirkt energetisch-reflektorisch wie auch regulierend. Sie spiegelt sich in allen Körperregionen wieder. Diese Behandlung ist eine tolle Alternative peripher über die Füße zu wirken, wenn es nicht möglich ist lokal am Beschwerdeherd zu arbeiten. Die FRZ findet viele Einsatzgebiete wie z.B. Magen-Darm Trakt, Muskuläre Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Beschwerden jeglicher Organe usw... Ich berate sie gerne!

☆ **positiv auf den gesamten Organismus** ☆ **Aktivierung der schlummernden Selbstheilungskräfte** ☆ **wird bei Babys zur Beruhigung angewandt** ☆ **Auch für kitzelige Personen geeignet! Es ist ein Irrglaube das die FRZ Massage kitzelt.**

De **medische massage** is een opeenvolging van verschillende handmatige masseertechnieken, die voorzichtig maar ook krachtig kunnen worden uitgevoerd. Dit kan zowel een volledige lichaams- als een gedeeltelijke lichaamsmassage zijn. **Therapeutische massage** kann alleen worden gelijkgesteld met de behandeling van de medische massage op voorschrift van een arts.

☆ **Positieve invloed op huid, spieren, pezen en gewrichtsbanden.** ☆ **Verbeterd de bloedcirculatie, ontspant en vermindert pijn.** ☆ **Medische massage kan gecombineerd worden met andere massagetechnieken (bijv. Rugmassage met FRZ)** ☆ **De zelfherstellende krachten van het lichaam kunnen positief worden ondersteund met wikkelderapie, ether. oliën en kruiden.**

De **voetreflexmassage (FRZ)** heeft een energetische, reflecterende maar ook regulerende werking. Ze wordt weerspiegeld in alle delen van het lichaam. Deze behandeling is een geweldig alternatief om via de voeten te werken wanneer dit niet mogelijk is op de lokatie van de problemen. De FRZ heeft veel toepassingsgebieden, zoals het maagdarmkanaal, spierklachten, menstruatieklachten, en van welke organen dan ook.... Ik adviseer u graag!

☆ **positief voor het hele lichaam** ☆ **Activering van de (tijdelijk) buiten werking zijnde zelfherstellende krachten** ☆ **wordt bij baby's gebruikt om te kalmeren** ☆ **Ook geschikt voor mensen die niet tegen kietelen kunnen!**

Il **massaggio medicinale** è una sequenza di diverse tecniche manuali, quali vengono eseguite con dolcezza ma anche con più pressione. Si possono fare massaggi per l'intero corpo ma anche massaggi parziali. Il **massaggio terapeutico** viene considerato come il massaggio medicinale, solo che in questo caso si ha bisogno di un permesso del medico.

☆ **Effetto positivo sulla pelle, muscolatura, tendini e legamenti.** ☆ **Migliora la vascolarizzazione è rilassante e diminuisce il dolore.** ☆ **Il massaggio medicinale può essere combinato con altre tecniche di massaggio (per esempio massaggio alla schiena con FRZ).** ☆ **Poteri autorigeneranti del corpo possono essere supportati positivamente con oli essenziali ed erbe.**

La **riflessologia plantare (FRZ)** ha un effetto energetico, riflessivo e regolare. Il massaggio si rispecchia in tutte le parti del corpo. Questo trattamento è una fantastica alternativa per lavorare con i piedi se non ce la possibilità di lavorare direttamente sul punto doloroso. La riflessologia plantare viene usata per tanti disturbi per esempio infezione intestinale dello stomaco, disturbi muscolari, dolori mestruali, dolori di qualsiasi organi.

☆ **Positivo per tutto l'organismo** ☆ **L'attivazione delle guarigioni** ☆ **Viene usata per neonati per tranquillizzarli** ☆ **Anche per persone che soffrono del solletico!**





**Die Lymphdrainage (LD):** Das Lymphsystem ist im Körper für die Entwässerung, Entschlackung, Entgiftung und Entstauung zuständig. Durch leichte rhythmische Pumpgriffe wird der Rückfluss der Lympheflüssigkeit angeregt. Nach Operationen (z.B. Knie, Hüfte, Brustamputationen ect.) ist eine Lymphdrainage (LD) meist die erste Behandlungsmethode um Flüssigkeitsstauungen und somit Schmerzen zu mindern und ein schnelleres Genesungsziel zu erlangen.

- ☆ LD im Gesicht wirkt gegen Stress, Schlafstörungen und Burnout
- ☆ wirkt beruhigend und schmerzlindernd
- ☆ hat eine entgiftende, entstauende und entschlackende Wirkung
- ☆ fühlt sich sehr angenehm an

**Autonome Osteopathische Repositions Technik (AORT):** ist eine tolle Akut- wie auch Schmerztherapie. Bei dieser sanften osteopathischen Technik wird der Schmerzpunkt lokalisiert, der Körper in eine angenehme, entspannte und schmerzfreie Position gebracht. In dieser Haltung wird solange verweilt bis der erhöhte Muskeltonus nachgibt. Ich lasse diese Technik, die am ganzen Körper durchführbar ist, wenn Notwendigkeit besteht in meine Massage einfließen. Erste Wahl bei z.B. Schleudertrauma, Hexenschuss im Nacken oder Lendenbereich, Überknöcheltem Sprunggelenk...

- ☆ sanfte, schmerzarme, wirkvolle Technik
- ☆ schnelle Linderung bei Muskelschmerzen
- ☆ schnelle spürbare Besserung

**Lymfedrainage (LD):** het lymfestelsel is in het lichaam verantwoordelijk voor drainage, zuivering, ontgiftend en het voorkomen van opstoppingen. Door zachte ritmische pompbewegingen wordt de terugkeer van de lymfvloeistof gestimuleerd.

Na een operatie (bijvoorbeeld knie, heup, borstamputatie, enz.), is lymfedrainage (LD) meestal de eerste behandelingsmethode. Om vochtophopingen en dus pijn te verminderen en een sneller herstel te bereiken.

- ☆ LD in het gezicht werkt tegen stress, slaapproblemen en burn-out
- ☆ heeft een rustgevend en pijn verminderend effect
- ☆ heft een ontgiftende, ontstremmende en ontspannende werking
- ☆ voelt zeer aangenaam aan

**Autonome Osteopathische Reductie Techniek (AORT):** is een fantastische acute evenals pijntherapie. Bij deze zachte osteopathische techniek wordt het punt van de pijn gelokaliseerd en het lichaam in een comfortabele, ontspannen en pijnloze positie gebracht. In deze houding blijft u net zo lang totdat de verhoogde spierspanning het niet meer toelaat. Ik verwerk deze techniek, die praktisch op het hele lichaam uitvoerbaar is, indien noodzakelijk in mijn massage. Eerste keuze bij bijvoorbeeld Whiplash, spit in de nek of onderrug, verkalking in de enkels...

- ☆ zachte, pijnloze, effectieve techniek
- ☆ snelle verlichting van spierpijn
- ☆ snelle merkbare verbetering



**Drenaggio linfatico (LD):** Il sistema linfatico è responsabile per il drenaggio, purificazione, disintossicazione e decongestione. Con movimenti delicati ritmici, viene stimolato il ritorno del liquido linfatico. Dopo interventi (ginocchio, anca, mastectomia eccetera) di solito il drenaggio linfatico (LD) è il primo metodo di trattamento, per ridurre la congestione di liquidi e quindi diminuire il dolore e aiuta a recuperare più velocemente.

- ☆ Il drenaggio linfatico aiuta contro lo stress, i disturbi del sonno e il burnout
- ☆ Ha un effetto calmante e diminuisce i dolori
- ☆ Ha un effetto disintossicante, decongestionante e disintossicante

**Tecnica di riduzione osteopatica autonoma (AORT):** è una terapia per dolori anche acuti. Con questa tecnica delicata viene trovato il punto del dolore, portando il corpo in una posizione comoda e non dolorosa. Si rimane in questa posizione fino a quando il tono muscolare aumentato cede. Faccio uso di questa tecnica, che si può usare per l'intero corpo, se è necessario anche durante il massaggio. Per esempio dopo un incidente con trauma, colpo della strega, caviglia ferita...

- ☆ Tecnica delicata e efficace
- ☆ Rapido sollievo dei dolori muscolari

**Narbenentstörung und Narbenpflege:** Narben stellen oft ein großes Störfeld dar, welches viele nicht auf die Narbe zurückführen. Es bestehen mehrere Möglichkeiten Narben zu entstehen z.B. durch Schröpfen, Akupressur Massage, Friktion, Cremes oder Öle. Durch diese verschiedensten Techniken und Materialien kann die Geschmeidigkeit und die Durchblutung der Narbe wieder hergestellt werden. ☆ **Durchblutungssteigerung** ☆ **Steigerung der Elastizität** ☆ **Verminderung von Taubheitsgefühl**

#### **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):**

**Akupressur Massage (APM):** Mittels Druck auf die ausgewählten Akupressurpunkte wird Energie (=Chi) in den Energiebahnen (=Meridiane) wieder in Schwung gebracht.

**Moxa:** Diese punktuelle Wärmebehandlung mit gepressten Beifuß Zigarren wird über Akupressurpunkte geführt und erzielt somit eine Schmerz- bzw. Beschwerdelinderung.

**Schabmassage (Gua Sha):** Das Gua Sha hat abgerundete Kanten mit welchen man vorsichtig auf eingöhlter Haut schabt, bis diese eine Verfärbung aufweist.

**Schröpfen:** Ist eine tiefgreifende, durchblutungsfördernde Massage. Diese Behandlung wird mit einem Schröpfungsglas durchgeführt. Durch den Unterdruck im Glas und der eingöhlten Haut, kann man das Gewebe leicht verschieben, um so Verklebungen zu lösen.

**Littekenvermindering en littekenverzorging:** Littekens zijn vaak een grote bron van problemen welke velen niet toekennen aan het litteken. Er zijn verschillende manieren om de negatieve effecten van littekens te verkleinen, bijvoorbeeld door cupping, acupressuurmassage, wrijving, crèmes of oliën. Door deze verschillende technieken en materialen kan de soepelheid en doorbloeding van het litteken worden hersteld. ☆ **Verhoogde doorbloeding** ☆ **Verhoogde elasticiteit** ☆ **Vermindering van gevoelloosheid**

#### **Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM):**

**Acupressuurmassage (APM):** Door op de geselecteerde acupressuurpunten te drukken, wordt energie (= chi) in die energiekanalen (= meridiane) nieuw leven ingeblazen.

**Moxa:** Deze punctuele warmtebehandeling met geperste bijvoet-sigarens wordt over acupressuurpunten geleid en bereikt zo pijn- en / of klachtenvermindering.

**Schraapmassage (Gua Sha):** De Gua Sha heeft afgeronde randen waarmee men zachtjes over de geoliede huid schraapt totdat deze een verkleuring vertoont.

**Cupping:** Is een diepgaande, circulatiebevorderende massage. Deze behandeling gebeurt met een cupping-glas. Vanwege de negatieve druk in het glas en de geoliede huid, is het mogelijk het weefsel een beetje te verplaatsen om verklevingen weg te nemen.

**Cura di cicatrici:** Cicatrici spesso sono un grande problema, che molti non attribuiscono alla cicatrice. Ci sono diversi modi per rimuovere le cicatrici, ad esempio "schröpfen", massaggio digitopressione, frizione, creme o oli. Attraverso queste varie tecniche e materiali l'elasticità e la circolazione della cicatrice possono essere ripristinate.

☆ **Aumenta la circolazione del sangue** ☆ **Aumentazione dell' elasticità** ☆ **Riduzione dell'intorpidimento**

#### **Medicina tradizionale cinese (TCM):**

**Massaggio digitopressione (APM):** Premendo i punti di agopressione selezionati, l'energia (=chi) nei percorsi energetici (=meridiane) viene riattivata.

**Moxa:** Questo trattamento termico puntuale con sigari di artemisia vengono premuti e guidati su punti di agopressione e riducono il disturbo.

**Massaggio (Gua Sha):** Il Gua Sha ha bordi arrotondati con i quali si passa accuratamente sulla pelle oliata fino a quando si vede una decolorazione.

**Schröpfen:** È un massaggio che migliora la circolazione del sangue. Questo trattamento viene fatto con una coppetta. A causa della pressione tra il bicchiere e la pelle oleata, si può facilmente spostare il tessuto cutaneo in modo di rimuovere aderenze.



**bleiben oder werden Sie „In Balance gesund“**

**Andrea Salcher**

Heilmasseurin & medizinische Masseurin

#### **Ablauf**

- ☆ Bitte Keycard an der Rezeption abholen.
- ☆ Betreten des Massagebereiches ohne Straßenschuhe, Badeschuhe im Eingangsbereich vorhanden.
- ☆ Umziehen in der Umkleidekabine im Eingangsbereich möglich, Kleidung und Wertgegenstände können in den verschließbaren Fächern deponiert werden.
- ☆ Sie werden im Wartebereich der Massage im 1. Stock im Empfang genommen.
- ☆ Ich bitte sie mich auf Allergien, Verletzungen und dergleichen aufmerksam zu machen.
- ☆ Sie brauchen nichts zur Massage mitbringen außer, sich selbst, Zeit für sich und Entspannung! Nach der Behandlung bitte ich sie ausreichend Wasser zu trinken.
- ☆ Für Gäste des Alpencamps, übernimmt die Rezeption die Vereinbarung der Massageterminen wie auch deren Verrechnung in meinem Namen.