

Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman bei Long-COVID-/Post-Vac-Syndrom

Unda Niedermann-Veith, Anja Weitdke und Expertengruppe des Internationalen Forums für Rhythmische-Massage-Therapie

Die im Folgenden dargestellten Behandlungskonzepte beziehen sich hinsichtlich der relevanten Symptome auf die funktionelle Drei- und Viergliederung des menschlichen Organismus (1). Dieser Ansatz wurde von Dr. med. Ita Wegman (1876–1943) für die anthroposophische Erweiterung der Massage entwickelt, deren Verständnis auf das Zusammenwirken der Wesensglieder in Bezug zum Nerven-Sinnes-System, dem Rhythmische System und dem Stoffwechsel Gliedmaßen-System basiert. Die verschiedenen Symptome einer Long-COVID-Erkrankung können sich in allen Bereichen manifestieren: im Atmungs-, Nieren- und Herz-Kreislauf-System, im Muskel-Skelett-System und im neurologischen System.

In der folgenden tabellarischen Übersicht sind die für Long-COVID charakteristischen Symptome in Beziehung zur funktionellen Dreigliederung des Menschen gesetzt, wodurch das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten der Rhythmischen Massage-Therapie (RMT) sichtbar wird:

Organsystem	Nerven-Sinnes-System	Rhythmisches System	Stoffwechsel-Gliedmaßen-System
Symptome	Schmerzsyndrome: - sowohl N. trigeminus als auch N. olfactorius - Kopfschmerzen - Parästhesien - Bauchschmerzen Kognitive Einschränkungen Konzentrationsstörungen Sensorische Störungen Neuropathien Depression Schlafstörungen	Dyspnoe Herzrhythmusstörungen Überlastung der rechten Herzkammer Bluthochdruck Verschleimung	Fatigue Syndrom Entzündungsfaktoren Bewegungseinschränkungen Myalgien Arthralgien Faszien-Verklebungen Depression Kraftlosigkeit Kältegefühle in Beinen, Armen und Rumpf Schlafstörungen
Wirkung der Rhythmischen Massage	- Schmerzreduzierung - Beruhigung der überschießenden Körperempfindungen - Belebung und «Eingliederung» der Gliedmaßen - Verbesserung der Eigenwahrnehmung	- Ausgleich und Harmonisierung durch Ableitung und Organbehandlungen - spezielle Atemgriffe bei Verschleimung - Mobilisation am Rumpf - Durchwärmung	- Aufbau- und Abbauprozesse im Ganzen sowie in den Strukturen des Bindegewebes anregen - Verklebungen lösen - Detonisierung der Muskulatur - Durchwärmung - Funktionelle Anregung der Organtätigkeiten durch spezielle Organeinreibungen

Für die Qualität der Massagegriffe sind der Befund der Therapeutinnen und Therapeuten und die individuelle Reaktion des Gewebes der Patientin bzw. des Patienten maßgeblich. Die sorgfältige Befunderhebung und das Differenzieren des rhythmischen Massagegriffes hat Christa Maier-Schnorr für die Rhythmische-Massage-Therapie beschrieben: vom „Binden und Lösen“ bis zur Siebengliederung gemäß der eurythmischen Evolutionsreihe (2, S. 97f.). Im Folgenden gehen wir differenziert auf die „Wesensgliedersprache“ im Tastbefund des Körpergewebes ein. Die aus dem Tastbefund folgenden Wahrnehmungen führen zur individuellen Zielsetzung und Vorgehensweise, der Anpassung der Griffqualität und einem patientenzentrierten Aufbau der Behandlung.

Behandlungsempfehlungen für Rhythmische-Massage-Therapie bei Long-COVID

1. Entlastung des Rhythmischen Systems (Variante 1)

- **Behandlung in Rückenlage** zum allgemeinen Spannungsabbau und zur Atemvertiefung: Auflockern des Oberbauchgebietes etwas oberhalb und unterhalb des Rippenbogens und spezielle Atmungsgriffe, um die Ein- und Ausatmung zu unterstützen. Zur Atemvertiefung und Anregung des Kreislaufes werden Bauchmassagen, Wadenmassagen, aber auch ganze Beinmassagen integriert. Das Hüftgebiet – einschließlich des Kreuzes – kann mit tiefen Knetungen der Weichteile durchlässig gemacht werden. Leber- und Milz-Einreibungen begleiten diese Behandlungsserie.
- **Stärkung des Rhythmischen Systems im Sinne des Aufbaus**
Nach dem Auflockern des Oberbauchs werden Armmassagen abwärts bis hinunter in die Hand ausgeführt. Später kann ein Auflockern der gesamten Brustwand vorn und hinten folgen. Zum Vertiefen der Atmung werden Waden- und Fußbehandlung im Wechsel mit Oberarm- und Rückenmassagen mit dem gesamten Kreuz und der Hüfte durchgeführt. Wirkung: Es erfolgt eine Anregung im Sinne der vertieften Einatmung.
- **Mobilisation des Brustkorbs**
Sie dient zur Anregung der Lebenskräfte im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System und zum Fördern der Elastizität des Brustkorbes. Wegen der erlebten Enge im Brustkorb und der daraus häufig resultierenden Angst beginnen wir die Behandlung in Rückenlage mit einem Öffnen und Wärmen der Körpermitte: anfänglich dorsal, dann von dorsal nach ventral weiterführend, dabei flächig die Hülle haltend und das Gewebe sorgfältig weitend und begleitend. Auch das Anheben des Brustkorbes kann angezeigt sein. Mit dem Durchwärmen des Rippenrandes und der Flanken am Übergang wird eine Atemvertiefung ermöglicht. Viele ruhige Wiederholungen verhelfen dem Oberbauch- und Zwerchfellgebiet zu mehr Durchlässigkeit.
Wirkung: Durch die Mobilisation und Erwärmung wird eine Atemvertiefung ermöglicht. Viele ruhige Wiederholungen helfen, den Oberbauch- und Zwerchfellbereich durchlässiger zu machen.

Die genannten Behandlungsbeispiele dienen dazu, sklerosierenden Tendenzen entgegenzuwirken. Die Therapie besteht im Lösen des verkrampften Astralleibes und im Lockern und Durchlässigmachen der Ableitungswege zur Peripherie und den Gliedmaßen hin.

Dieses Grundkonzept beschreibt Margarethe Hauschka in ihrem Massagebuch (3, S. 168). Es ist erforderlich, die Griffqualität der individuellen Befunderhebung anzupassen. Zum tieferen Verständnis und zum Vorgehen bei der Rhythmischen Massage nach Wegman seien zwei Artikel von Charlotte Allmer und Kathrin Studer-Senn empfohlen (4, 5).

2. Regulierung des Nerven-Sinnes-System im Sinne der Beruhigung (Variante 2)

Ziele der RMT sind hier das Beruhigen, die Aufbau- und Abbauprozesse regulierend zu beeinflussen und damit den Brustraum zu weiten. Bei bestehender Angst durch das Enge-Empfinden der Patienten im Brustkorb vermeidet man zunächst eine direkte Berührung im Bereich des Oberbauch- und Zwerchfellgebietes.

- **Behandlungsbeginn im Sitzen**

Es erfolgt eine entspannende, aufrichtende und wärmende Rückenbehandlung bis in die Kreuzgegend, die durch Atemgriffe an den Flanken mit wärmender Lemniskate abgeschlossen wird. Anschließend erfolgt eine belebende Behandlung der Schultern und Oberarme zur Anregung der Atmung und zur Entlastung des Herzens, eventuell verbunden mit einer beruhigenden Herzeinreibung.

- **Armbehandlung im Sinne des Aufbaus**

Zur Anregung der Aufbaukräfte kann eine örtliche Armbehandlung aufwärts erfolgen. Die Anregung der Aufbaukräfte regt die Tätigkeit in den Leibessinnen an. Das damit verbundene Körpererleben stärkt und verbessert die Selbstregulation.

Eine von den Therapeuten häufiger gemachte Beobachtung bestand darin, dass die Arbeit im Sitzen unerwartet lange beibehalten werden musste, da das Liegen von den Patienten als unangenehm erlebt wurde oder zu Atemnot führte. Häufige Wiederholungen und eine langsame, behutsame Steigerung der Intensität ermöglichen jedoch eine positive Entwicklung. Später kann je nach Belastungstoleranz auch das Behandlungskonzept der Variante 1 einbezogen werden.

Wirkung: Das vegetative Nervensystem entlasten

3. Wärmeanregung und Schlafförderung mit Stimulation des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems (Variante 3)

Die Regulation und Anregung des Wärmeorganismus ist eine zentrale Wirksamkeit der Rhythmischen-Massage-Therapie in Bezug auf die Viruserkrankung mit COVID-19. Sie regt die Wärmebildung und die Wärmezirkulation bis in die Extremitäten an.

- **Behandlungsbeispiel in Bauchlage**

Zuerst erfolgt eine Rückenbehandlung zur Durchwärmung des Wurzelbereiches mit breiter Kreuz- oder Schulterbehandlung. Anschließend können die Beine oder Arme in Rücken- oder Bauchlage behandelt werden. Zur Behandlung gehören von Anfang an Bauchmassagen und Lebereinreibungen. Die Intensität wird langsam gesteigert.

- **Behandlungswahl zur Anregung des Schlaf-Wach-Rhythmus**

Nach einer COVID-Erkrankung ist bei vielen Betroffenen der Schlaf beeinträchtigt. Insbesondere die REM-Schlafphase (REM = rapid eye movement) ist gestört, was zu häufigem nächtlichen Erwachen und Tagesmüdigkeit führt. Das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS), das in Folge einer Virusinfektion auftreten kann, wird durch Behandlung der Schlafstörungen verbessert (6). Zur Wiederherstellung und Vertiefung des Schlaf-Wach-Rhythmus ist je nach Befund zu entscheiden, ob die inkarnierende, lokal einleitende Rückenbehandlung mit kräftigen Waden- und Fußbehandlungen oder die rhythmische, warme Arm-Rücken-Behandlung zur Verbesserung der Aufbauprozesse indiziert ist. Die Wahl des Behandlungszeitpunktes richtet sich danach, ob die Qualität eher anregend und kräftigend (morgens) oder eher ausdehnend und beruhigend (abends) sein soll. Ein gesundes Körpergefühl erhöht die Entspannungsfähigkeit und dient damit der Vertiefung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Unterstützend wirkt eine Niereneinreibung.

4. Organtherapie

Ein wesentlicher Bestandteil der RMT sind die Organeinreibungen, die im Anschluss an eine Behandlung durchgeführt werden können. Im Rahmen der Long-COVID-Therapie haben sich vor allem die Herz-, Nieren-, und Lebereinreibungen bewährt, in besonderen Fällen auch die Milz- und Blaseneinreibungen (3, S. 146).

Nachweis der Wirksamkeit und eingesetzte Substanzen

Die Wirksamkeit der Rhythmischen-Massage-Therapie wird durch den hier genannten kollegialen Erfahrungsaustausch bekräftigt. In einer prospektiven explorativen Kohorten-Studie konnten 2014 darüberhinaus folgende physiologische Effekte der RMT nachgewiesen werden (7, S. 98): sofortiger Anstieg der dorsalen Oberflächentemperatur der Patientinnen und Patienten sowie eine erhöhte Herzratenvariabilität (HRV) und sympathische Stimulation. Langfristig führte die RMT zu einer allmählichen Verbesserung der Wärmeverteilung und zu einer Regulierung der Ruhe-HRV. Eine Zusammenfassung der Studienergebnisse aus den Veröffentlichungen der Arbeitsgruppen von Wälchli und Hamre (8, 9) findet sich in der Publikation von Albertin und Härter (10, S. 39–41).

Mögliche Substanzen, die die Wirkung der Rhythmischen-Massage-Therapie unterstützen, wurden im Erfahrungsaustausch der Experten besprochen. Beispielhaft für die Behandlung und Nachbehandlung von viralen Infektionskrankheiten sowie von Long-COVID-Symptomen sind folgenden Substanzen: Eukalyptus, Ingwer, Kupfer, Rosmarin, Thymian, Arnika, Betula/Arnica, Solum, Prunus, Primula, Melisse, Oxalis, Rose, Torf, Kamille.

Anmerkung: Ein ausführlicher Fachartikel zum Krankheitsbild Long-COVID-/Post-Vac-Syndrom aus Sicht und Behandlungsauftrag der Rhythmischen-Massage-Therapie wird von den o. g. Autorinnen im Jahr 2024 in „Der Merkurstab“ erscheinen.

Literaturverzeichnis

- 1 Girke M. Innere Medizin. Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin. Kap.II Das Menschenbild. Band 1. Berlin: Salumed Verlag; 2020.
- 2 Maier-Schnorr C. Rhythmische Massage und die eurythmische Evolutionsreihe. Der Merkurstab 2022;75(2):96–105. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-21477-DE>.
- 3 Hauschka M. Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman. Menschenkundliche Grundlagen. Bad Boll: Schule für künstlerische Therapie und Massage; 1972.
- 4 Allmer C, Studer-Senn K. Rhythmische Massage unter dem Gesichtspunkt des Vortrages „Der unsichtbare Mensch in uns“. Teil 1: Ich-Ströme, Massagegriffe und Griffqualitäten. Der Merkurstab 2019;72(1):21–31. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-21046-DE>.
- 5 Allmer C, Studer-Senn K. Rhythmische Massage unter dem Gesichtspunkt des Vortrages „Der unsichtbare Mensch in uns“. Teil 2: Krankheitsbilder und Therapie. Der Merkurstab 2019;72(4):304–314. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-21119-DE>.
- 6 Jarosch I, Leitl D, Rembert Koczulla A. Post-COVID aus pneumologischer Sicht. Deutsche Medizinische Wochenschrift 2021;146(23):1559–1563. DOI: <https://doi.org/10.1055/a-1578-0347>.
- 7 Wälchli C, Saltzwedel G, Krüerke D, et al. Physiologische Effekte Rhythmischer Massage: Eine prospektive explorative Kohorten-Studie. Der Merkurstab 2014;67(2):98–107. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-20287-DE>.
- 8 Wälchli C, Saltzwedel G, Rist L, et al. Clinical outcomes of rhythmical massage: a prospective cohort study with swiss outpatients. Alternative and Complementary Therapies 2014;20(5):248–258. DOI: <https://doi.org/10.1089/act.2014.20509>.
- 9 Hamre HJ, Witt CM, Glockmann A, et al. Rhythmical massage therapy in chronic disease: a 4-year prospective cohort study. Journal of Alternative and Complementary Medicine 2007;13(6):635–642. DOI: <https://doi.org/10.1089/acm.2006.6345>.
- 10 Albertin LA, Härter S. Berührung – Rhythmus – Ausgleich. Rhythmische Massage Therapie. Arlesheim: Anthrosana; 2022.