

Massage Pro Konstanz

Paradiesstraße 9, 78462 Konstanz +49 178 5317918 massage.pro.kn@gmail.com
www.massage-pro-kn.de

Wann eine Massage geeignet ist:

(Massage empfohlen zur Unterstützung von Entspannung und Wohlbefinden)

- Körperliche und muskuläre Spannungsgefühle
- Stress, innere Unruhe und Erschöpfung
- Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Rückenbereich
- Unruhiger Schlaf und innere Anspannung
- Müdigkeitsgefühl
- Gefühl eingeschränkter Bewegungsfreiheit
- Erholung nach körperlicher und mentaler Belastung

Wann der Massagetermin besser verschoben werden sollte:

- Akute Migräne
- Allgemeines Unwohlsein
- Infekte mit Erkältungssymptomen
- Starke Erschöpfung
- Schmerzen unklarer Ursache
- Verschlechterung chronischer Erkrankungen
- Postoperative Erholungsphase
- Menstruationsbeschwerden (je nach Zustand)
- Ansteckende Hauterkrankungen
- Unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder starken Schmerzmitteln

An welchen Körperbereichen die Entspannungsmassage nicht durchgeführt wird:

- Kleine Hautveränderungen und Verletzungen
- Lokale Krampfadern
- Lymphknoten
- Intimbereiche

In welchen Fällen eine Entspannungsmassage nicht geeignet ist:

*(In bestimmten Situationen sollte **keine** Massage durchgeführt werden.)*

- Thrombose
- Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Onkologische Erkrankungen in aktiver Phase, während laufender Therapie sowie innerhalb der ersten 3–5 Jahre nach der Remission (mit ärztlicher Zustimmung)
- Tuberkulose in aktiver Phase
- Übertragbare Infektionskrankheiten (z. B. HIV, Hepatitis)
- Erhöhte Blutungsneigung
- Ausgeprägte psychische Störungen
- Offene Wunden