

## **Massage fördert die Abwehrkräfte**

**Schon eine einzige Massage stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und damit das Immunsystem deutlich. Das zeigte ein Versuch von US-Forschern des Cedars-Sinai Medical Centers in Los Angeles. Verschiedene Medien berichteten im September 2010 über die Ergebnisse des Versuchs, in der Schweiz u.a. die Magazine Gesundheitstipp und Saldo.**

Massagen lösen sowohl seelische als auch körperliche Verspannungen und helfen dadurch Stress abzubauen. Gleichzeitig stärken sie aber auch die körpereigene Immunabwehr, wie Mediziner des Cedars-Sinai-Krankenhauses in Los Angeles in ihrer Studie zeigen.

### **Mehr weisse Blutkörperchen, weniger Stresshormone**

An der Studie unter Leitung des Neurowissenschaftlers Mark Rapaport nahmen 29 gesunde Menschen im Alter von 18 bis 45 Jahren teil. Sie bekamen 45 Minuten lang eine klassische Massage. Die Kontrollgruppe aus weiteren 24 Studienteilnehmern berührten die Masseure indes nur leicht. Während der Behandlung entnahmen die Mediziner den „Massierten“ und den Teilnehmern der Kontrollgruppe Blutproben, jeweils einmal vor und mehrmals nach der Massagesitzung, genauer nach einer, fünf, zehn, 15, 30 und 60 Minuten.

Im Anschluss daran verglichen sie das Blut der Massage-Gruppe mit dem der Kontroll-Gruppe. Dabei zeigte sich, dass während der Massage die Zahl der weissen Blutkörperchen anstieg. Das Blut der massierten Personen enthielt deutlich mehr Immunzellen in Form von Lymphozyten als das der Vergleichsgruppe. Lymphozyten sind eine spezielle Gruppe weisser Blutkörperchen, die eine wichtige Funktion im Immunsystem haben, da sie unaufhörlich im Blut patrouillieren, fremde Eindringlinge wie Bakterien oder Viren aufstöbern und diese schließlich vernichten. Die Mediziner schliessen daraus auf eine verbesserte Immunabwehr: Je mehr weiße Blutzellen im Blut aktiv sind, umso besser werden Infektionen bekämpft. Die Massage verringerte zudem die Stresshormone im Blut.

Die Mediziner wollen diese Erkenntnisse nutzen und künftig Massagen verstärkt als therapeutisches Mittel bei Immunsystemleiden einsetzen. Sie erhoffen sich vor allem Erfolge bei der Behandlung von Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen.