

Pressemitteilung November 2015

## **TouchLife® Massagen verbessern deutlich das Wohlbefinden von Senioren**

### **So das Ergebnis einer Studie an der Steinbeis-Hochschule Berlin**

Die Wirkung der TouchLife Massage auf das Wohlbefinden von Senioren wurde von dem Komplementärtherapeut und Leiter der Schule für TouchLife Massage in Darmstadt, Jörg Henkel, im Rahmen einer Abschlussarbeit an der Steinbeis-Hochschule wissenschaftlich untersucht. Es erhielten dazu von Dezember 2014 bis März 2015 insgesamt 112 Personen ab 65 Jahren von ausgebildeten TouchLife Praktikern jeweils vier Behandlungen. Zum Start und Ende der Untersuchung wurden die Senioren mit standardisierten Fragebögen zu ihrem körperlichen und psychischen Wohlbefinden befragt.

***"Mich plagen zahlreiche Zipperlein. Nach der Behandlung und in den Tagen danach ist endlich mal Ruhe im Körper. Ich schlafe dann auch besser."*** (Studienteilnehmer, 72 Jahre alt)

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass durch die TouchLife Massagen das körperliche und psychische Wohlbefinden von den behandelten Personen unabhängig von dem Geschlecht und in allen Altersgruppen statistisch signifikant gesteigert werden konnten. Dabei nahmen bei den Probanden Anspannungen durchschnittlich um 40% ab. Deutlich zwischen 10 und 18% wurden dagegen die Genussfreude, Ruhe/Muße, die Zufriedenheit mit dem aktuellen Körperzustand, das Körpergefühl und die Vitalität und Lebensfreude der Senioren gesteigert.

***"Das strömte nach der Massage von Rücken und Beinen von den Haarspitzen bis zur Fußsohle: Wie ein Jungbrunnen."*** Studienteilnehmerin, 88 Jahre jung)

TouchLife Massagen können daher bei rüstigen Senioren als auch bei Menschen, die pflegebedürftig sind, ein wichtiger Baustein für den Erhalt und die Steigerung der Lebensqualität sein. Durch das verbesserte Wohlbefinden der Senioren werden als Folge auch die Angehörigen und das Pflegepersonal entlastet.

### **Was ist TouchLife?**

TouchLife Massage ist eine achtsamkeitsbasierte Massagemethode, die vor 30 Jahren von den deutschen Massage-Lehrern Frank B. Leder und Sylvia Gräfin von Kalckreuth begründet wurde. Diese ganzheitliche Massagemethode beinhaltet über 100 verschiedene Massagetechniken und ein klientenzentriertes Gespräch. Die Basis der TouchLife Massage ist der Respekt für jeden Menschen.

TouchLife Massagen werden ausschließlich von geprüften TouchLife Praktikern gegeben, die die Grundausbildung erfolgreich absolviert haben. In dem internationalen TouchLife Massage-Netzwerk sind über 400 Praktiker registriert, die selbständig arbeiten. Adressen dieser Behandler und weitere Informationen über die TouchLife Massage erhalten Sie unter [www.touchlife.de](http://www.touchlife.de).

Weitere Informationen zu der Studie erhalten sie bei Jörg Henkel, Tel. 06151-47570 oder per Mail an [info@institut-henkel.de](mailto:info@institut-henkel.de).

### **TouchLife-Schule**

Frank B. Leder & Sylvia Gräfin von Kalckreuth  
Massage-Lehrer • Partnerschaftsgesellschaft  
Breckenheimer Str. 26 a  
65719 Hofheim  
Tel: 06192-24513  
[team@touchlife.de](mailto:team@touchlife.de)  
[www.touchlife.de](http://www.touchlife.de) und [www.touchlife-mobil.de](http://www.touchlife-mobil.de)