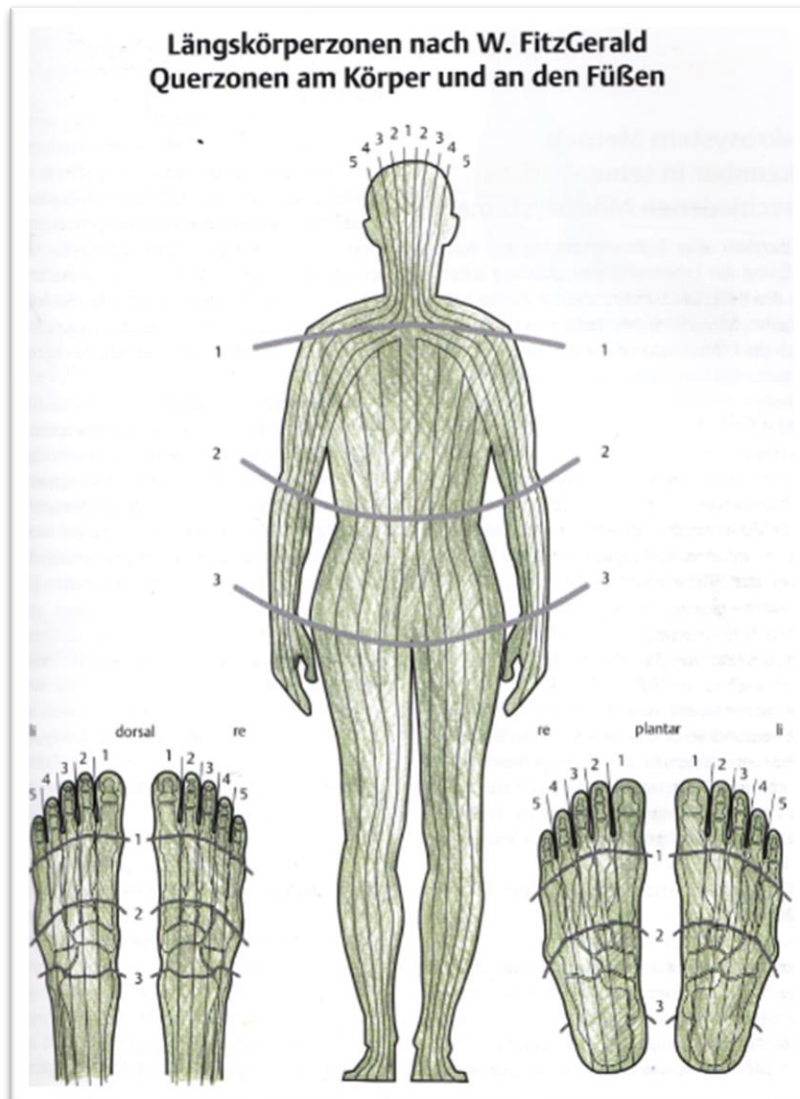


## Reflexzonen am Fuss

«des Menschen beste Arznei ist ein anderer Mensch»

Hanne Marquardt (Heilpraktikerin und Pionierin der Fussreflexzonenmassage)



Quelle: FRZM nach Hanne Marquardt

Die Reflexzonentherapie ist eine Methode, welche die körpereigenen Heilungskräfte aktiviert, Blockaden im stockenden Heilungsprozess lösen kann und Organsysteme reguliert.

Ursprung ist die reflektorische Arbeit, die aufgrund der embryologischen Entstehung des menschlichen Körpers von der Keimzelle her funktioniert.

### Angezeigt bei

- Kopfschmerzen
- Menstruationsstörungen aller Art (Menarche, Zyklusstörungen, Schwangerschaft und Klimakterium)
- Verdauungsstörungen
- Statisch-muskuläre Störungen durch Unfälle, OP, Fehlstellungen
- Rückenbeschwerden, v.a. wenn vorherige Therapien oder auch Medikamente wirkungslos blieben
- Lymphatische Belastungen die nicht direkt mit manueller Lymphdrainage (MLD) behandelt werden können
- Anregung der Ausscheidungen, der Organ- und Drüsenfunktionen
- Störzonen behandeln wie zB Narben, Zähne, alte Erkrankungen die latent verharren

### Nicht geeignet bei

- HIV-AIDS oder anderen Autoimmunprozessen
- Psychosen
- Bösartige Tumoren
- Akute Infekte
- Hautveränderungen am Fuss bei unklarer Genese

### Geschichte der Reflexzonentherapie am Fuss

Die therapeutischen Möglichkeiten über Fussreflexzonen waren schon vor Jahrtausenden in Asien und Indien, aber auch bei den Indianern und in Ägypten bekannt. Anfang des letzten Jahrhunderts hat der amerikanische Arzt Dr. William Henry Fitzgerald (1872 – 1942) als einer der Ersten das Wissen um die Reflexzonen in seine Forschungen und Beobachtungen miteinbezogen und erstmals in ein systematisches Konzept gebracht.

Von altertümlichen Texten, Illustrationen und Artefakten weiss man, dass die frühen chinesischen, japanischen, ägyptischen und indianischen Kulturen schon die Behandlung an den Füßen gefördert haben. Das Prinzip von der Fussreflexzonenmassage beruht auf der Erkenntnis, dass Energiezonen durch den Körper laufen. In den Füßen reflektieren sich diese Zonen und korrespondieren mit den wichtigen Organen, Drüsen und anderen Körperteilen.

Der Methode liegt dasselbe Prinzip wie bei der Akupressur oder Akupunktur zu Grunde. Durch die Stimulation von Reflexpunkten lässt sich der Organismus beeinflussen. Auch andere Massagetechniken wie Bindegewebe- oder Segmentmassagen nutzen das Phänomen, dass Anomalien an Organen, wie z.B. Durchblutungsstörungen etc., sich in den unterschiedlichsten Körperregionen manifestieren. So wird z.B. an den Füßen fast der gesamte menschliche Organismus abgebildet. Durch die Stimulation spezifischer Zonen können die Durchblutung der dazugehörigen Organe angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Der Körper wird von Kopf bis Fuss von 10 Energiezonen durchlaufen, fünf auf jeder Seite des Körpers. Alle Organe und Körperteile liegen an einer oder mehrerer dieser Zonen. Jede Zone stellt ein Kanal für die nicht greifbare Lebensenergie dar. In der orientalischen Medizin nennt man es Chi. Stimuliert oder bearbeitet man nun mit Druck von Finger und Daumen diese Zonen am Fuss, beeinflusst das die entsprechende Zone im ganzen Körper. Der Therapeut stimuliert über 1'000 Nervenenden während einer Fussreflexzonenmassage.