

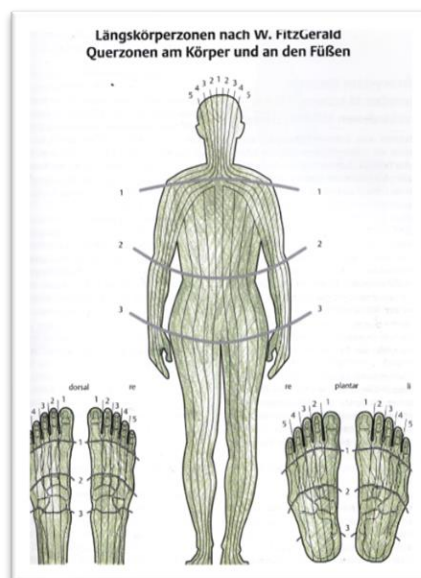
## REFLEXZONEN AM FUSS

«des Menschen beste Arznei ist ein anderer Mensch»

Hanne Marquardt (Heilpraktikerin und Pionierin der Fussreflexzonenmassage)

Die Reflexzonenmassage 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.



Bildquelle: Hanne Marquardt Praktisches Lehrbuch der Reflexzonenmassage am Fuss

## ANGEZEIGT BEI

- Kopfschmerzen
- Menstruationsstörungen aller Art (Menarche, Zyklusstörungen, Schwangerschaft oder 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 behandelt werden können
- Anregung der Ausscheidungen über 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
- akuten Infekten wie zB Fieber
- Hautveränderungen am Fuss bei unklarer Genese

## GESCHICHTE DER REFLEXZONENTHERAPIE AM FUSS (KAUSALITÄTEN NACH HANNE MARQUARDT)

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. 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 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 zB Durchblutungsstörungen, sich in den unterschiedlichsten Körperregionen manifestieren. So wird zB 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 diese Zonen am Fuss, beeinflusst das die entsprechende Zone im ganzen Körper. Der Therapeut stimuliert über 1'000 Nervenenden während einer Fussreflexzonenmassage.