

## **FUßREFLEXZONENBEHANDLUNG**

### **Was kann die Fußreflexzonenbehandlung?**

#### **Anwendungsbeispiele**

#### **Kontraindikationen**

#### **Die Behandlung**

#### **Grundlagen**

#### **Geschichte**

### **Was kann die Fußreflexzonenbehandlung?**

Durch die Behandlung von bestimmten Zonen am Fuß werden reflektorisch die Körperorgane angesteuert und können auf diese Weise harmonisiert werden. Darüber wird gleichzeitig ein allgemeines Wohlbefinden bewirkt. In diesem Sinne kann die FRZ-Behandlung auch präventiv eingesetzt werden, als Gesundheitspflege.

Die Erfahrung hat jedoch auch gezeigt, dass sich selbst bei Patienten mit schweren degenerativen Krankheiten wie Morbus Bechterew, Morbus Parkinson, Mukoviszidose, Multiple Sklerose, Krebs und Lähmungen eine Reihe von Begleitumständen verbessern lässt.

#### **Anwendungsbeispiele**

- akute und chronische Beschwerden am Bewegungsapparat
- akute und chronische Belastungen und Erkrankungen im Urogenitaltrakt
- Funktionsstörungen im Atmungs- und Herz-Kreislaufsystem
- Beschwerden im Verdauungssystem
- Kopfschmerzen verschiedener Genese, auch zur Unfallnachbehandlung
- Zyklusbeschwerden bei Frauen
- Aktivierung der Ausscheidungsorgane
- Erleichterung der Schmerzzustände im Endstadium von Karzinomkranken
- vermehrte Kontrolle über Schließmuskulatur von Blase und Darm
- Stabilisierung der seelischen Verfassung
- Gerade chronisch kranke Menschen schätzen es besonders, wenn sie in der Schwere ihrer Krankheit die kontinuierliche, einfühlsame Begleitung über die Behandlung der Füße erleben.

#### **Die Behandlung**

Sie legen sich in Rückenlage auf eine Liege. Ihr Kopf ist leicht erhöht, mit Blickkontakt zur Therapeutin. Behutsam wird Kontakt zu den Füßen aufgenommen. Die Füße werden in Augenschein genommen. Durch Dehnung, Rotation und Druck wird Grundtonus und Beweglichkeit der Gelenke geprüft.

Anschließend werden die Druckpunkte »von Kopf zu Fuß« mit der speziellen Grifftechnik durchgearbeitet. Diese wird beschrieben mit Vergleichen wie »als werden Zuckerkristalle zerrieben« oder »als schlängelte sich eine Raupe in einen Apfel hinein«. Besonders empfindliche Zonen werden mit Ihnen besprochen. Aus den auffälligen Zonen und Merkmalen wird, auch unter Einbezug vorhandener ärztlicher Vordiagnosen, der Therapieplan erstellt.

Während der gesamten Behandlung wird immer wieder zwischen rechtem und linkem Fuß gewechselt. Auch werden wiederholt ausgleichende, beruhigende Ausstreichungen eingebaut.

Die erste Behandlung dauert aufgrund der gründlichen Diagnose ca. eine Stunde. Für die Folgebehandlungen können jeweils ca. 30 Minuten veranschlagt werden.

Manche Menschen genießen gerne eine länger währende Behandlung.

Eingeölt wird der Fuß erst zu Abschluss der Behandlung, da sich sonst die speziellen Grifftechniken nicht so gut anwenden lassen.

Da mit der Behandlung durch die vermehrte Durchblutung abgelagerte Stoffe wieder in Bewegung kommen, empfiehlt es sich, danach besonders viel Wasser oder ausleitende Tees zu trinken, um diese auszuspülen.

## **Grundlagen**

Auch die Reflexologie ist eine Erfahrungsheilkunde, die sich über Beobachtungen von Reaktionen auf Druckeinwirkungen an bestimmten Körperarealen entwickelte. Der Fußreflexzonentheorie zufolge findet der gesamte menschliche Organismus im Fuß seine jeweilige Entsprechungszone. Die Reflexzonentherapie ist ein gut einzusetzendes Instrument zur unterstützenden Behandlung der meisten Beschwerden, und erfreut sich bei den Patienten/Innen großer Beliebtheit. Die Reflexzonen am Fuß sind nach zwei Prinzipien verteilt, die sich nicht widersprechen:

- der auf die Ferse gestellte Fuß entspricht dem sitzenden Menschen. Abb 1
- der Fuß wird nach 10 vertikalen und 3 horizontalen Körperzonen eingeteilt. Abb. 2

## **Geschichte**

Vor ca. 5000 Jahren wurde in China und in Indien bereits eine Druckpunktmassage am Fuß eingesetzt, die aber vermutlich mit der Verbreitung der Akupunktur in den Hintergrund trat. Im Laufe der Geschichte haben Völker an verschiedenen Orten ähnliche Methoden entwickelt, auch z.B. die nordamerikanischen Ureinwohner. Das erste Dokument einer Druckpunkttherapie in Europa stammt aus dem Jahr 1582.

Der amerikanische Arzt Dr. med. William Fitzgerald veröffentlichte 1917 sein Buch „Zone Therapy“, das den Grundstein zu unserer heutigen Reflexzonentherapie legte. Die Masseurin Eunice Ingham entwickelte diese Methode ab 1938 weiter, indem sie die Reflexzonen auf die verhältnismäßig kleine Fläche der Füße konzentrierte und eine spezielle Griffart entwickelte. Hanne Marquardt eignete sich 1958 diese Technik an und verbreitete sie in Deutschland in der 1967 gegründeten Lehrstätte in Königsfeld-Burgberg.

Die FRZ-Behandlung nimmt heute in einer großen Anzahl von Kliniken, Praxen und Sanatorien einen gleichwertigen Platz neben anderen Anwendungen aus der physikalischen Therapie ein.