

Fußreflexzonentherapie

Die Reflexzonentherapie ist eine etwa 6000 Jahre alte Methode, um kranke Menschen zu diagnostizieren und zu behandeln.

Da das Wissen um diese Methode ausschließlich mündlich an die nächste Generation überliefert wurde, mußten interessierte Therapeuten unserer Zeit mit dem nur noch sehr rudimentär bekannten Wissen jahrzehntelang Pionierarbeit leisten.

Zu Beginn unseres Jahrhunderts (1913) wurde die Methode der Fußreflexmassage von einem amerikanischen HNO – Arzt, Dr. Fitzgerald, als sogenannte Zonentherapie ausgeübt. Auch andere amerikanische Ärzte arbeiteten auf diesem Gebiet, wobei sie zum Teil ihre eigenen Methoden entwickelten.

Zwei der bekanntesten Reflexzonentherapeuten sind Hanne Marquardt und Eunice Ingham.

Beide haben wesentlich zur Bekanntmachung der Therapie beigetragen sowie Therapeuten ausgebildet.

Durch die angenehme Behandlung werden über die Reflexzonen am Fuß die körpereigenen Heilkräfte aktiviert. Es können Erkrankungen in den verschiedenen Bereichen des Körpers behandelt werden.

Über den Fuß erreicht man den ganzen Menschen, z.B. Knochen, Gelenke, Muskeln, Wirbelsäule, Atemwege und Herz, Verdauungstrakt, Harnwege, Sinnesorgane, Zähne, Hormonsystem und Lymphsystem.

D. h., die Füße spiegeln den ganzen Körper wider.

Unsere Lebensenergie fließt in bestimmten Bahnen, den sogenannten Meridianen. Ist der Energiefluß dieser Lebensenergie längere Zeit blockiert oder gestaut, so ist unsere Gesundheit gefährdet.

Mit der Reflexzonenmassage kann man solche Blockaden oder Stauungen auflösen.

Ebenso wird eine bessere Durchblutung der Organe bewirkt. Sauerstoff und Nährstoffe können besser zu den einzelnen Organen fließen und Schlackenstoffe werden besser abtransportiert.

Auf der seelischen Ebene erreichen wir mehr Entspannung, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Die Reflexzonen spiegeln sich im sitzenden Menschen wieder. Zwischen einem sitzenden Menschen und unseren Füßen besteht Formähnlichkeit.

Die Reflexzonen der Körpervorderseite befinden sich am Fußrücken, und die Reflexzonen der Körperrückseite sowie der inneren Organe befinden sich an der Fußsohle.

In den Reflexzonen am Fuß spiegelt sich der gesamte Mensch im Kleinformat wieder, wobei der linke Fuß für die linke Körperseite mit seinen Organen und der rechte Fuß für die rechte Körperseite mit seinen Organen stehen. Die in der Körpermitte gelegenen Organe befinden sich auch in der Fußpaarmitte, d.h., an den Innenseiten der beiden Füße.

Die Reflexzonenlehre teilt den menschlichen Körper in zehn senkrechte gleichmäßig angeordnete Felder ein, die vom Kopf bis zu den Händen und durch den Rumpf bis zu den Füßen führen, und in drei Querzonen.

Durch dieses Horizontal – Vertikal – Raster ist eine nutzbringende anatomisch topographische Orientierung möglich.

Es wird oft angenommen, daß für eine Reflexzonenmassage am Fuß nur die Fußsohlen wichtig seien.. Das ist jedoch nicht richtig. Zu einer Behandlung gehört immer der ganze Fuß, von unten und oben, von der Innen- und der Außenseite.

Es gab Zeiten, in denen es nicht üblich war, erst dann zum Therapeuten zu gehen, wenn sich eine Krankheit bereits manifestiert hat. Auch den alten Chinesen war die Wichtigkeit der Vorbeugung bewußt. Die damaligen chinesischen Ärzte wurden mit regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen betraut, um die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten.

Heutzutage ist es üblich, daß wir erst dann medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn unsere Beschwerden so lästig werden, daß wir sie nicht mehr aushalten können oder wir bereits krank sind.

Aber gerade in der Vorbeugung und Gesunderhaltung kann man mit Fußreflexzonenmassage regulierend eingreifen.

Zu therapeutischen Zwecken ist die FRZ bei Kindern und Erwachsenen eine sehr beliebte und effektive Methode. Natürlich entscheidet der Schweregrad und die Chronizität einer Erkrankung darüber, ob die FRZ eine Krankheit gänzlich ausheilen kann oder vielleicht nur zu lindern vermag. Die FRZ ist kein Allheilmittel, sondern immer nur Teil eines gesamten Behandlungskonzeptes, wenn bereits Erkrankungen vorliegen.

Auch bei schweren Leiden wie etwa Herzkrankheiten, MS oder nach Schlaganfällen kann die FRZ zur Erleichterung beitragen. Allerdings gehört diese Behandlung dann unbedingt in die Hand eines erfahrenen Reflexzonentherapeuten.

Bewährte Indikationen sind:

Allergien, Armbeschwerden, Arthrosen, Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Gelenkserkrankungen, Herz- Kreislauferkrankungen, Hyper- und Hypotonie, Lymphstauungen, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Nasennebenhöhlenerkrankungen, Reizblase, Rheuma, Verdauungsstörungen, Streß, u.v.m

Wie wird eine FRZ durchgeführt?

Der Raum sollte gut gelüftet und warm sein.

Die richtige Lagerung des Patienten ist von großer Bedeutung.

Er sollte mit einer leichten Decke zugedeckt sein. Jeder Wärmeverlust sollte vermieden werden. Der nicht behandelte Fuß muß immer zugedeckt bleiben.

Alle einengenden Kleidungsstücke wie Kragen, Gürtel, Hosenbund, Rockbund, Mieder, zu enge Blusen oder Oberhemden sollten geöffnet werden.

Der Kopf des Patienten sollte so gelagert sein, daß er den Therapeuten und der Therapeut den Patienten sehen kann.

Die Mimik des Patienten ist von Bedeutung, um die richtige Dosierung zu finden. Auftretende Blässe, ein Frösteln oder Schweißbildung sind ein Zeichen von Überreaktionen des Patienten innerhalb der Reflexzonenarbeit. Die Behandlung muß erst einmal abgebrochen werden.

Bei der Therapie sollte die gut verträgliche Schmerzgrenze nicht überschritten werden. Grundsätzlich kann gesagt werden, daß man bei Menschen mit Zeichen einer großen Anspannung und Verkrampfung langsam weich und vorsichtig behandelt. Bei Menschen mit Erschöpfungszeichen und Übermüdung wird tonisierend und anregend behandelt.

Bei der Massage sollten keine Gleitmittel wie Öle oder Salben verwendet werden. Zum Abschluß kann der Fuß jedoch mit biologischen Salben oder ätherischen Ölen eingerieben werden, um die Wirkung der manuell verbesserten Durchblutung noch zu forcieren. Es sollten in keinem Fall chemische Fußsprays verwendet werden. Diese nehmen dem Fuß die Möglichkeit, durch Schweißabsonderung zu entgiften. Unterdrückter Fußschweiß kann zu schweren Organschäden führen.

Zwischen den Behandlungen können Reaktionen auftreten, die aber nicht zu beunruhigen brauchen. Sie sind wie eine Schleusenöffnung zu betrachten, als spontane Ausscheidungsreaktion.

Dazu können gehören:

- brauner übelriechender Urin, vorübergehend vermehrte Harnabsonderung, Stuhlveränderungen, mehr übelriechend oder gar Durchfall, Farbveränderungen, Schweiß, mehr oder wenige stark übelriechend.