

# Die Reflexzonenbehandlung am Fuß



- ★ Die Reflexzonenmassage am Fuß (RFZ) ist eine Behandlungsform, die sich im Laufe von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Therapie entwickelt hat.
- ★ Die Methode der RFZ bedient sich der Ganzkörperprojektionen, d.h. das Makrosystem Mensch wird auf das Mikrosystem Fuß mit all seinen Organen, Drüsen, Strukturen des Bewegungsapparats etc. übertragen.

Der aufgerichtete Fuß entspricht dem aufrecht sitzenden Menschen.

- ★ Die Fußreflexzonenmassage unterscheidet sich von einer gewöhnlichen Fußmassage und ist eine Behandlungsform, die zu einer Verbesserung sämtlicher Beschwerden nicht nur des organischen, knöchernen und muskulären, sondern auch des gemütsmäßigen Zustands führen kann.

Nach ausführlicher Anamnese, Sicht- und Tastbefund werden mittels verschiedener Grifftechniken gezielt Reize gesetzt, um die Selbstheilungskräfte des Patienten zu aktivieren.

- ★ Deshalb gehört die RFZ zur Gruppe der Ordnungstherapien und kann daher unabhängig vom Alter oder vom gesundheitlichen Zustand angewendet werden.

Als Ordnungs- und Regulationstherapie betrachtet die RFZ jede Art von Schmerz (welcher während der Befundung / Behandlung ausgelöst werden kann) nicht als „negativ“.

Im Gegenteil, der Schmerz dient hier als Hinweis, dass die Heil- und Regenerationskraft des Patienten Hilfe und Unterstützung braucht. Auch vegetative Reaktionen können Hinweise auf eine momentane funktionelle Störung sein.

- ★ Für die erste Behandlung benötigt der Therapeut mehr Zeit (ca. 50min) als bei den folgenden Behandlungen (ca. 30min). Denn er muss den Patienten über das aktuelle Beschwerdebild, aber auch über Vorerkrankungen, Medikamente, Traumen, Narben etc. befragen.

Außerdem besteht der Hauptteil der ersten Behandlung aus dem Durchtasten aller Zonen am Fuß, um gewebliche Veränderungen wie Verspannungen, Verhärtungen, Schwellungen, Einziehungen, Temperatur usw. zu erspüren. Sichtbare Veränderungen (Fuß- und Zehenform, Fußnägel, Verhornungen, Warzen ...) nimmt der Therapeut ebenfalls in seine Befunderhebung auf.

Durch die Befundung des gesamten Fußes werden auch „Hintergrundzonen“ bzw. „stumme Zonen“ (Zonen, welche im Makrosystem Mensch noch keine Symptome äußern) ausfindig gemacht.

Aus diesem Grund erfolgt die Therapie nicht rein symptomatisch, sondern ganzheitlich.

- ★ Auf diese Weise ist es möglich Erkrankungen in der Frühphase zu erkennen und zu behandeln. Jedoch kann der Therapeut keine diagnostische Aussage treffen.

Bei den auffälligen Zonen handelt es sich häufig um funktionelle Störungen, die irgendwann in der Zukunft Beschwerden auslösen können.

Der Körper ist durch verschiedene äußere und innere Reize täglich gefordert, seine Homöostase (Gleichgewicht) aufrecht zu erhalten. Es gibt Zeiten, in denen der Körper problemlos mit großen Belastungen umgehen kann und andere Phasen, in denen er durch den kleinsten Auslöser aus der Bahn geworfen wird.

Deshalb ist es wichtig, Signale des Körpers ernst zu nehmen, um durch schnelle Reaktion eine Manifestation von Symptomen zu verhindern.

- ★ Die RFZ kann man daher auch als sinnvolle Ergänzung der Gesundheitspflege und –vorsorge betrachten und anwenden.
- ★ In der Therapie werden außer den funktionellen Zusammenhängen auch anatomische Formenähnlichkeiten mit einbezogen. Weiterhin werden auch Beziehungen zu den Zähnen, zum Lymphgefäßsystem sowie zu den Meridianen und den Handzonen hergestellt.
- ★ Daraus ergibt sich eine Vielzahl an Indikationen (Anwendungsbereichen):
  - Schmerzen und funktionelle Erkrankungen der Wirbelsäule, aller Gelenke und der Muskulatur; Operationsvor- und –nachsorge
  - Kopfschmerzen verschiedener Art
  - Störungen im Verdauungstrakt wie Verstopfung, Blähungen, Fehlfunktionen im Leber-, Gallen- und Magenbereich,
  - Belastungen der Nieren und Blase: chronische Entzündungen, Reizblase, verstärkter Harndrang, Harnverhalten etc.
  - Akute und chronische Erkrankungen der Atemwege wie Asthma, Bronchitis, Stirn- und Kieferhöhlenvereiterung
  - Unterleibsbeschwerden z.B. Menstruationsstörungen
  - Erhöhte Infektanfälligkeit und Allergien, besonders auch bei Kindern
  - Lymphabflussstörungen auch nach Brust- oder Prostataoperationen

- Neurologische Störungen: Parkinson, Multiple Sklerose, Polyneuropathie, nach Schlaganfällen
- Zahn- und Kiefergelenksstörungen
- Zur Begleitung von Schwangeren ab dem 4. Monat, vor und nach der Geburt
- Energetische Schwäche: Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Als Prophylaxe

**Wichtig:** Patienten mit akuten Entzündungen des Venen- oder des Lymphsystems und mit hochfieberhaften Erkrankungen eignen sich nicht für die RFZ.

Ansonsten gibt es kaum eine Krankheit, die sich dem ordnenden Einfluss dieser Therapie entzieht, denn es wird nicht die Krankheit bekämpft, sondern die im Menschen vorhandene Lebenskraft aktiviert.

- ★ Zwischen den einzelnen Behandlungen können verschiedene Reaktionen in allen Systemen auftreten. Jede Reaktion ist ein Zeichen dafür, dass der Körper beginnt, die Impulse zu verarbeiten, und bedeutet den ersten Schritt zur Regeneration.

Es ist wichtig, dass sich der Patient in dieser Zeit gut beobachtet, damit der Therapeut anhand der Reaktion Schwerpunkte in der Behandlung setzen kann.

Falls jedoch anfangs Reaktionen ausbleiben, dann braucht der Körper meist noch etwas Zeit, um mit den gesetzten Impulsen umzugehen. Manchmal braucht auch der Patient noch etwas Zeit, damit er bereit ist, die Therapie auf sich wirken zu lassen. Geduld und Vertrauen sind bei jeder Therapie erforderlich.

- ★ Die am häufigsten beobachteten Reaktionen erfolgen meist über die Ausscheidungsorgane: Darm, Niere, Haut und Atemorgane.

Weitere mögliche Reaktionen können während oder zwischen den einzelnen Behandlungen auftreten und sollten dem Therapeuten mitgeteilt werden.

- Schweißabsonderung, die sich an bestimmten Hautbezirken oder am ganzen Körper zeigen können
- Vermehrte oder verminderte, teils trübere Harnausscheidung
- Vermehrter und zeitweise übelriechender Stuhlgang, Nachlassen der Blähungen
- Säuberung der Schleimhäute von Nasen- und Rachenräumen sowie Unterleibsorganen, indem sich Schnupfen, Auswurf oder Ausfluss zeigen
- Abgeschwächtes und meist kurzfristiges Aufflackern alter Krankheiten, die früher einmal erlitten, jedoch unterdrückt bzw. nicht ausgeheilt worden sind (auch auf psych. Ebene)
- Erfrischender Schlaf, entspannende Müdigkeit
- Harmonisierung der seelischen Verfassung, Vitalität und Lebensfreude
- Selten: erhöhte Temperatur oder ein kleiner Fieberschub, der nicht als neue Krankheit, sondern als Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu verstehen ist.
- Frauen sollten wissen, dass sich auch die monatliche Regel verschieben kann

- ★ Schon innerhalb oder nach der ersten Behandlung können Patienten eine deutliche Erleichterung ihrer Beschwerden und eine Verbesserung des Allgemeinbefindens erleben.

- ★ Durch die Bereitschaft, manche Ihrer bisheriger belastenden Lebensgewohnheiten zu ändern, können Sie selbst viel zur Stabilisierung des Behandlungsergebnisses beitragen.

Erinnern Sie sich in Dankbarkeit:

*Die Füße sind ein Teil von Ihnen,  
der Sie geduldig jahrein, jahraus  
durch jede Lebenssituation trägt!*

#### Empfohlene Literatur:

„Reflexzonenarbeit am Fuß“, Hanne Marquardt, Haug-Verlag, 22. Auflage (auch für Laien gut verständlich)



#### **Unser Betreuungsspektrum:**

Krankengymnastik ★ Massage ★ Lymphdrainage  
Manuelle Therapie ★ Bobath für Erwachsene  
Kiefergelenktherapie (CMD) ★ Osteopathie  
Fußreflexzonenbehandlung nach H. Marquardt  
Sportphysiotherapie ★ Skoliotherapie  
Zusatzheilmittel ★ Kinesio-Tape

#### **Praxis:**

Pfingstrosenstraße 53  
81377 München

Tel. (089) 7195486  
Fax. (089) 72301979

#### **Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag:

06.40 - 20.00 Uhr

#### **So erreichen Sie uns:**

**U6** bis Klinikum Großhadern (Endstation)  
Ausgang Max-Lebsche-Platz

