



PRAXIS-RATGEBER

So hilft die Physikalische Therapie



Reflexzonenmassage am Fuß

Die Grundidee

Das Prinzip der Reflexzonenmassage am Fuß beruht auf der Entdeckung und Entwicklung des amerikanischen Arztes Dr. W. Fitzgerald. Er stellte 1916 seine Zonentherapie erstmals der Öffentlichkeit vor. Dr. Fitzgerald teilte den Menschen gedanklich in zehn senkrechte Abschnitte auf. Er fand heraus, daß innerhalb dieser Abschnitte alle Punkte miteinander verbunden sind. Diese zehn Abschnitte werden auf die Füße projiziert. Im Fuß bzw. den Füßen ist der ganze Mensch abgebildet. Die rechte Körperhälfte ist am rechten Fuß zu finden und die linke dementsprechend im linken Fuß. Punkte, die in der Mitte liegen, sind auch im Fuß in der Mitte vorhanden. Organe, die zweimal vorkommen, wie z. B. die Nieren, sind jeweils rechts und links auf den Füßen projiziert. Organe, die nur einmal vorkommen, sind der entsprechenden Fußseite zuzuordnen, zum Beispiel die Leber rechts, die Milz links.

Die Behandlung

Der Therapeut macht am Anfang einen Sicht und Tastbefund und legt danach seine Vorgehensweise und die Arbeitsintensität fest, z. B. müssen erschlaffte Zonen ganz intensiv und fest durchgearbeitet werden, um die Spannung im Gewebe wieder zu erhöhen. Übererregte Zonen, wo sehr hohe Spannungen vorhanden sind, müssen weich und sanft behandelt werden, damit das Gewebe wieder eine normale Gewebespannung bekommt. Das wichtigste Prinzip der Reflexzonentherapie ist die Harmonisierung des ganzen Körpers. Einzelne Zonen werden

zwar entsprechend unterschiedlich behandelt, aber nur in der Gesamtheit der Gewebearmonisierung kann der Erfolg liegen.

Die Wirkung

Mit seinen Reaktionen sollte der Patient auf jeden Fall »Schrittmacher« des Therapieverhaltens sein. Reaktionen können sein: Schweißbildung, entspannter Schlaf oder psychische Umstimmung. Der Patient sollte vom Behandler darauf vorbereitet sein, daß alte Krankheiten nochmal aufflackern können und dadurch zur Ausheilung gelangen können.

Er sollte die Reaktionen deswegen nicht als negativ, sondern als positiv empfinden. Die Reaktion ist ein Anzeichen dafür, daß der Körper den »inneren Arzt« geweckt hat. Eine exakte, wissenschaftliche Erklärung der Reflexzonentherapie am Fuß ist bis heute nicht möglich. Es hat aber auch bis heute keine ernsthaft wissenschaftliche Untersuchung über die Wirkungsweise der Reflexzonentherapie stattgefunden.

Empirisch hat sich durch zigfache Behandlungen erwiesen, daß die Reflexzonentherapie eine hochwirksame Behandlungsmethode darstellt, z. B. hat Pfarrer Kneipp in seinem Buch »Meine Wasserkur« in verschiedenen Zusammenhängen die Füße 44mal erwähnt, die Hände hingegen nur 4mal.

Die Anwendungsbereiche

Die Anwendungsbereiche der Reflexzonenmassage am Fuß ist breit gefächert. Der Therapeut kann den Patienten z. B. von Mi-

Reflexzonenmassage am Fuß

grüne befreien. Sie ist eine sehr gute Umstellungstherapie bei heuschnupfengeplagten Patienten. Menstruationsbeschwerden können auf ein Minimum reduziert werden. Auch Verdauungsstörungen oder Hörsturz nachbehandlungen sind zum Beispiel günstig beeinflussbar. Selbst bei Asthmabronchiale und chronischen Rheumatikern kann die Therapie eine wesentliche Erleichterung dem Patienten im Krankheitsbild bringen. Dies sind nur wenige Anwendungsgebiete, aber Wunder kann auch die Reflexzonenmassage am Fuß nicht vollbringen.

Sie kann nicht helfen bei Krankheiten, wie zum Beispiel Krebs, Querschnittslähmung oder Multiple Sklerose. Selbstbehandlung ist nicht möglich, da man sich nicht genügend entspannen kann und seine persönlichen Merkmale nicht richtig wahrnimmt. Und das Wichtigste ist, daß ein Energieaustausch nicht stattfindet. Die Reflexzonenmassage am Fuß sollte nur von einem gut geschulten Therapeuten in Zusammenarbeit mit einem Arzt durchgeführt werden.

Peter Bouchette

