

Fußreflexzonenmassage

Über die Füße den ganzen Menschen berühren ...

Auch in unserer Sprache finden wir die „fundamentale“ Bedeutung unserer Füße wieder. Es gibt zahlreiche Bilder, die auf die Füße und ihr Umfeld anspielen und in denen sich das Prinzip von Stabilität und Beweglichkeit ausdrückt: Manchmal haben wir das Gefühl, dass uns der Boden unter den *Füßen* weggezogen wird. Der eine lebt auf *großem Fuß*, ein anderer *bodenständig*. Manche Menschen können ihren *Standpunkt* gut *vertreten* und *stehen* für sich ein. Nicht alle öffentlichen *Auftritte* begeistern den Zuhörer, manchmal sind es eher *Fehlritte*. Das Leben *steht* nicht still, es *verläuft* auch nicht immer nach Plan. Manchmal haben wir den Eindruck, als würden unsere Lebensprojekte nicht *vorangehen*, als würde uns die Zeit *davonlaufen* oder wir keinen *Fuß* mehr auf den Boden bekommen. Dann gibt es Phasen, in denen *läuft* alles wie am Schnürchen.

Unsere Füße – Spiegel unseres Körpers

Unsere Füße sind ein Spiegel unseres Körpers: Am gesamten Fuß – und nicht nur auf der Fußsohle, wie häufig angenommen wird – finden sich Bereiche, so genannte Reflexzonen, die mit sämtlichen Körperbereichen in Verbindung stehen. Hierzu gehören beispielsweise der Bewegungsapparat, das Atmungs-, Verdauungs- oder harnableitende System, innere Organe wie Herz oder Leber, unsere Sin-

nesorgane, das Drüsen- und lymphatische Gewebe. Die Reflexzonen an den Füßen und der Gesamtorganismus stehen in ständiger, enger Wechselwirkung miteinander. Daher ist es möglich, über die Füße Impulse an alle Bereiche des Körpers zu geben. Dieses Prinzip macht sich die Fußreflexzonenmassage zunutze.

Lange Tradition

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Massageform mit langer Tradition. Die Behandlung von Krankheiten durch Ausüben von Druck und Massage auf Körperbereiche, die an ganz anderer Stelle als die erkrankten Organe liegen, wurde im alten China, in Ägypten und in Indien schon vor etwa 5000 Jahren angewandt. Auch von einigen Indianerstämmen ist bekannt, dass sie von der Wirkung dieser Methode Kenntnis hatten und über die Füße Krankheiten behandelten. Aus dem europäischen Raum liegen erste Berichte über eine schmerzlindernde Druckmassage aus dem 16. Jahrhundert vor.

Der Fußreflexzonenmassage liegt die Systematik der Zonentherapie zugrunde. Diese wurde im beginnenden 20. Jahrhundert in den USA von Ärzten entwickelt. Die Zonentherapie teilt den Körper von oben nach unten in zehn Längszonen ein. In diesen zehn Zonen haben alle Organe ihre reflektorische Zone. Die beiden rechtsseitigen Weisheitszähne zum Beispiel liegen nach dieser Systematik

Unsere Füße sind architektonische Meisterwerke der Natur: Welcher Baumeister würde es wagen, ein so großes Gebäude, wie es unserer Körper ist, auf einer so kleinen Fläche zu errichten? Obwohl unsere Füße nur einen Bruchteil unseres Körpers ausmachen, befindet sich hier ungefähr ein Viertel aller im Körper vorhandenen Knochen. Jeder Fuß besteht aus 26 Knochen, über 30 Gelenken, mehr als 100 Bändern und Sehnen und zahlreichen Muskeln. Diese einzelnen Bestandteile sind äußerst präzise aufeinander abgestimmt und bilden das Fundament unseres Körpers. Unsere Füße verleihen uns Stabilität und Halt, genauso wie sie für Beweglichkeit und Voranschreiten sorgen.

tik in der gleichen Längszone wie der rechte kleine Zeh.

Bei der Übertragung der Zonen-Systematik vom ganzen Körper auf den Fuß verlaufen die zehn senkrechten Zonen von den Zehenkuppen bis zur Ferse. Zusätzlich wurde für die Arbeit am Fuß dieser in drei waagrecht verlaufende Querzonen eingeteilt. So entstand – basierend auf einem reichhaltigen Erfahrungsschatz – eine „Organlandkarte“ des gesamten Körpers am Fuß, mit der die verschiedensten Krankheitsbilder behandelt werden können.

Auf der „Landkarte Fuß“ bildet das Fußpaar mit dem Körper eine Einheit. Das bedeutet: die rechte Körperhälfte ist reflektorisch im rechten Fuß zu finden und die linke Körperhälfte im linken Fuß. Organe, die sich in der rechten Körperhälfte befinden, wie zum Beispiel die Gallenblase, finden sich auch im rechten Fuß wieder, Organe der linken Körperhälfte, wie zum Beispiel die Milz, haben ihre Reflexzone im linken Fuß. Dementsprechend finden sich paarig angeordnete Organe, wie Nieren oder Lungenflügel auf beiden Füßen wieder.

Wie wirkt Fußreflexzonenmassage?

Die Fußreflexzonenmassage gehört zu den Regulationstherapien, die auf dem Reiz-/Reaktionsschema beruhen. Ziel ist es, das aus dem Gleichgewicht geratene Organ oder Organsystem durch einen entsprechenden Reiz (= Druckstärke während der Massage) wieder in seine ursprüngliche, harmonische Selbstregulation zurückzusetzen. Hierbei ist zu beachten, dass die exakte Dosierung des Reizes wichtig ist und viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl voraussetzt. Denn wie bei anderen Regulationstherapien gilt auch hier: Nicht viel hilft auch viel. Im Gegenteil: Nur die angemessene Dosis zur rechten Zeit an der richtigen

Stelle kann Gutes bewirken; der Organismus muss die Möglichkeit haben, auf den gesetzten Reiz entsprechend reagieren zu können.

Besonders bewährt hat sich die Fußreflexzonenmassage als schmerzlinderndes und entkrampfendes Verfahren, zur Entschlackung und Entgiftung, als Impuls zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und insbesondere zur körperlichen und seelischen Entspannung.

Das Zusammenspiel von Füßen und Körper beruht auf energetischen Wirkmechanismen, für die wissenschaftliche Nachweise, wie bei vielen alternativen Therapiemethoden, noch fehlen. Bei der Fußreflexzonenmassage handelt es sich um eine durch Erfahrung bestätigte Heilmethode. Im Übrigen existieren diese Wirkmechanismen nicht nur zwischen Körper und Füßen. Auch an Händen, Ohren und am Kopf finden sich Reflexzonen, die den gesamten Körper abbilden.

Unsere Füße – Spiegel unserer Seele

Unsere Füße zeigen über das Körperliche hinaus auch ein Abbild unserer feinstofflichen Gesamtsituation. Der Mensch ist mehr als sein Körper, mehr als das, was man von ihm sehen und anfassen kann. Das menschliche Wesen ist eingebettet in geistige und seelische Zusammenhänge, die mit seinem körperlichen Dasein verwoben sind. Jeder Mensch ist ein Energiewesen und lebt sein irdisches Dasein angebunden an eine Quelle universeller Lebensenergie, die ihn durchströmt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird diese Lebensenergie mit dem Begriff „Qi“, im hinduistischen Sprachgebrauch mit „Prana“ bezeichnet. Als „Transportwege“ für diesen Energiefluss steht dem Menschen sein Meridian- und Chakrensystem zur Verfügung.



Fließt diese Energie frei und harmonisch, ist der Mensch gesund. Körper, Seele und Geist sind in Einklang. Neben körperlicher Unversehrtheit ist der Mensch in Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt. Kommt es – aus welchen Gründen auch immer – zu einer Beeinträchtigung dieser Harmonie, gerät der Mensch ins Ungleichgewicht. Im feinstofflichen System kommt es kommt zu Energiestau oder Energiemangel, im psychisch-emotionalen Bereich entsteht Unausgewogenheit, die in unserer heutigen, leistungsorientierten und schnelllebigen Zeit oft durch Stress bedingt ist. Früher oder später zeigt sich das Ungleichgewicht auch in Form körperlicher Symptome. Christian Morgenstern hat dieses Zusammenspiel sehr treffend formuliert:

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Um das Gleichgewicht wieder herzustellen und die damit einhergehenden Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen ganzheitlich und nachhaltig zu therapieren, ist es erforderlich, die Gründe für ihre Entstehung mit in die Behandlung einzubeziehen. In der Regel zeigen sich bei dieser „Ursachenforschung“ bestimmte Themen (zum Beispiel Einstellungen und Verhaltensmuster des Patienten), die Blockierungen hervorrufen und die sich mithilfe des Körpers zeigen, um Beachtung zu finden

und zur Auflösung zu gelangen. Dies gilt sowohl für Erkrankungen mit organischem Befund wie auch für so genannte funktionelle Beschwerden wie Migräne, chronische Müdigkeit, Reizmagen/Reizdarm, Lern- oder Konzentrationsstörungen (insbesondere bei Kindern und Jugendlichen), Tinnitus usw., für die sich oftmals keine organischen Ursachen feststellen lassen. Im Fuß drücken sich alle Ebenen aus und über die Füße sind alle Ebenen zugänglich und ansprechbar. So können sich Belastungen bestimmter Organzonen bereits im Fuß zeigen, noch bevor eine manifeste Organerkrankung vorhanden ist.

Unterstützt die Diagnostik

Der erfahrene, ganzheitlich arbeitende Therapeut, der sowohl in der Organsprache als auch im Wissen um Energien geschult ist, kann in den Füßen wie in einem Buch „lesen“; denn

die Füße erzählen freimütig die Geschichte „ihres“ Menschen. Manches, was im therapeutischen Erstgespräch nicht geäußert wird, weil es dem Patienten gar nicht bewusst war, offenbart sich in einer Fußreflexzonenmassage. Daher ist die Fußreflexzonenmassage nicht nur als Therapie, sondern auch als unterstützende diagnostische Methode geeignet. In der klassischen Fußreflexzonenmassage spricht man vom Sicht- und Tastbefund am Fuß. Hierbei schaut sich der Behandler die Füße zunächst einmal gründlich an und achtet dabei unter anderem auf vermehrte Hornhautbildung, so genannte „Besenreißer“ und darauf, in welchen Zonen diese oder andere Phänomene auftreten. Danach werden die Füße gründlich durchmassiert, wobei beispielsweise schmerzhafteste Zonen oder die Beschaffenheit des Gewebes Beachtung finden. Die Ergebnisse der Befunderhebung liefern dem Behandler Aufschluss über den Gesamtzustand des Menschen und fließen mit in das Therapiekonzept ein.

Die metamorphische Methode

Die metamorphische Methode (auch – etwas irreführend – unter der Bezeichnung „präinatale Fußreflexzonenmassage“ bekannt) ist eine Behandlungsmethode, die aus der Pränatal-Therapie weiter entwickelt wurde. Bei der metamorphischen Methode werden – sehr sanft und gänzlich ohne Druck – ausschließlich die Reflexbereiche der Wirbelsäule berührt. Dies geschieht nicht nur an den Füßen, sondern auch an Händen und am Kopf. So kann auf vorgeburtliche Prägungen Einfluss genommen werden; Energiemuster, die sich begrenzend auf die Entfaltung

des Potenzials bis in die aktuelle Lebenssituation hin auswirken, können aufgelöst bzw. transformiert werden.



Aus der Entspannung zum intuitiven Erkennen

Sofern der Therapeut sein Augenmerk auf die feinstofflichen Ebenen richtet, spielen Intuition und Einfühlungsvermögen bei der Fußreflexzonenmassage eine besonders wichtige Rolle. Durch sein sanftes Berühren eröffnet er dem Patienten eine Bühne, auf der der Patient in Kontakt kommen kann mit seinem Inneren, seinem Herzen, mit sich selbst. Auf der Bühne der Berührung kann der Patient seine Welt des Spürens und Fühlens betreten und so Zugang finden zu den Themen, die hinter den körperlichen Beschwerden stehen.

So berichten Patienten häufig über die körperlichen Empfindungen hinaus auch über visuelle Eindrücke, die sie während einer Fußreflexzonenmassage haben. Es zeigen sich Farben, abstrakte oder konkrete Bilder, Menschen oder Erfahrungen tauchen vor dem inneren Auge auf, Ein-Sichten erschließen sich. Viele Patienten stellen fest, dass sie sich nach einer Fußreflexzonenmassage „ganz anders, irgendwie bewusster und geerdeter durch ihren Alltag bewegen“ als vorher. Mitunter fließen auch Tränen. Dies ist grundsätzlich ein gutes Zeichen und sollte nicht unterdrückt werden. Denn es zeigt, dass nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch im seelischen Bereich Verhärtungen gelöst wurden, dass etwas im Patienten in Fluss gekommen ist, wofür der Tränenfluss der körperliche Ausdruck ist. All das Erwähnte kann schon für sich zu einem deutlich besseren Befinden des Patienten beitragen.

Die vom Patienten geschilderten Wahrnehmungen, gepaart mit seinen körperlichen Beschwerden und kombiniert mit den diagnostischen Eindrücken des Behandlers lassen Rückschlüsse auf die Themen bzw.

Muster zu, die sich dem Patienten auf dem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit präsentieren. Um den Patienten auf diesem Weg auf allen Ebenen zu unterstützen, wird ein individuell auf ihn zugeschnittenes, ganzheitliches Therapiekonzept erstellt. Dieses kann beispielsweise die Verordnung naturheilkundlicher Arzneimittel, die Anwendung alternativer Behandlungsmethoden und weitere ergänzende Maßnahmen umfassen.

Zu (beinahe) guter Letzt darf der Hinweis nicht fehlen, dass die therapeutische Ausübung der Fußreflexzonenmassage in Deutschland ausschließlich Ärzten und Heilpraktikern, sowie auf deren Anordnung auch Praktizierenden einiger weiterer nichtärztlicher Berufe im Gesundheitswesen vorbehalten ist.

Fußreflexzonenmassage als Wohlfühlmassage

Selbstverständlich kann die Fußreflexzonenmassage in Form einer Wohlfühlmassage auch vom interessierten Laien im privaten Kreis zur Gesundheitsvorsorge angewendet werden. Aufgrund ihrer entspannenden Wirkung bietet sie sich besonders als körperliche und geistige Regenerationsquelle in hektischen Zeiten an. Von Paaren wird sie gerne als Wohlfühl-Ritual in den Alltag integriert. Auch wenn nach einigen Jahren „Alltagstrott“ der Wunsch besteht, Nähe und Vertrautheit wieder neu zuzulassen, ist dieses Wohlfühl-Ritual hervorragend dafür geeignet.

Kinder sind im Allgemeinen sehr zugänglich für diese Art der heilsamen Berührung, sie geben ihre Füße gerne und vertrauensvoll in wohlwollende Hände. Ältere Menschen sind manchmal anfangs etwas zögerlich, ihre Füße berühren zu lassen. Haben sie sich dann entschieden, diese Hemmschwelle zu überwinden, sind auch

© Helene Souza / pixelio.de



sie von einer Fußreflexzonenmassage sehr angetan und schätzen insbesondere die ihnen damit gewidmete Zeit und Aufmerksamkeit.

Wie jede Art der Berührung erfordert auch die Fußreflexzonenmassage im privaten Bereich Respekt und Mitgefühl sowie das Bewusstsein, dass derjenige, der die Füße massiert, den ganzen Menschen als Körper-Seele-Geist-Wesen in den Händen hält. Neben diesen emotionalen Qualitäten sollte natürlich auch der Laie über eine gute Portion Wissen zur korrekten Ausübung der Massage verfügen.

Einige wichtige Grundkenntnisse kann sich der an Fußreflexzonenmassage Interessierte aus den zahlreichen am Markt vorhandenen Büchern anlesen. Allerdings können – ähnlich wie beim Sprachenlernen – Bücher hier nur bedingt helfen. Spätestens, wenn es um den praktischen Teil des Massageablaufs, die unterschiedlichen Massagegriffe, die Handhaltung usw. geht, stoßen Bücher an ihre Grenzen. Wirklich lebendig werden die „Landkarte Fuß“ und die Fußreflexzonenmassage erst durch das praktische Erlernen, Anwenden und auch das Erfahren der verschiedenen Griffe unter fachkundiger und einfühlsamer Anleitung.

Weitere Informationen:

Heilpraktikerin
Shan Khara Birgit Gappa
Naturheilpraxis Herrmann
Auf dem Schellerod 22
53842 Troisdorf
0163 / 898 2001
hp-gappa@gmx.com
www.hp-gappa.de