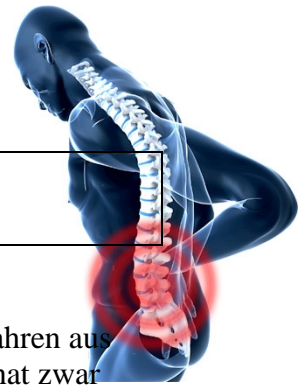


Fußreflexzonentherapie



Die Reflexzonentherapie am Fuß ist eine Therapieform, die sich im Lauf von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Spezialtherapie entwickelt hat. Sie hat zwar ihren Ausgangspunkt am Fuß, ist jedoch mehr als eine übliche Fußmassage, denn sie kann, außer einer lokalen intensiven Durchblutung, eine Heilung oder Verbesserung sämtlicher gestörter Organ- und Gewebefunktionen der Patienten bewirken. Sie wird auf Nachfrage verordnet und privat abgerechnet.

Schon vor Jahrtausenden kannten Kulturvölker die Zusammenhänge und Möglichkeiten der organfernen Behandlung, wie es auch die Fußreflexzonentherapie ist. Zum ersten Mal wurde dieses Erfahrungsgut vom amerikanischen Arzt William Fitzgerald thematisiert und in eine moderne Form gebracht. Er unterrichtete zahlreiche Ärzte und Therapeuten, die auch entsprechende Erfolge einfahren konnten. Allerdings rückten nach und nach andere Methoden in den Vordergrund des Interesses und die Reflexzonentherapie am Fuß geriet wieder in Vergessenheit.

Eine begabte Masseurin, Eunice Ingham, begann 1930 das vorhandene Grundwissen erneut weiterzugeben. So kam die ursprüngliche Therapie als vereinfachte Form der Selbstbehandlung aus den U.S.A. zu uns nach Europa.

Ab 1959 behandelte Frau Hanne Marquardt 8 Jahre lang Patienten unterschiedlichster Art mit Fußreflexzonentherapie in ihrer Praxis mit so erstaunlichen Ergebnissen, dass sie mit systematischem Unterricht begann. Heutzutage ist sie eine bekannte und anerkannte Therapieform, wenn auch nicht von den Krankenkassen.

Zur Anwendung der Methode:

Im Fuß haben alle Bereiche des Menschen ihre zugeordneten Stellen, die Reflexzonen, die seine augenblickliche Verfassung bildschirmähnlich wiedergeben. Wir Therapeuten arbeiten mit gezielten Griffen im wahren Sinne einer Be-Hand-lung, ohne Zwischenschaltung von Geräten oder anderen Hilfsmitteln, um die im Menschen gestörten Energieabläufe zu ordnen und zu harmonisieren, soweit dies möglich ist.

Der Schmerz, der durch die Reflexzonentherapie am Fuß ausgelöst wird, unterscheidet sich von anderen Schmerzen im Fuß (z. B. orthopädische Probleme, Gewebestauungen, Unfälle, Gefäßveränderungen usw.) dadurch, dass er meist nur auf gezielte punktuelle Behandlung hin auftritt und im Laufe einer Behandlungsserie fast immer nachlässt. Er ist eine Art „Wegweiser“, denn er zeigt uns den Weg der Therapie.

Frau Marquardt konnte über Jahrzehnte hinweg die Erfahrung sammeln, dass die Beschwerden in den geschwächten oder erkrankten Organen in dem Maße nachlassen, wie sich die übersensiblen Reflexzonen normalisierten. Ein gesunder Mensch hat üblicherweise einen schmerzfreien Fuß, der sich warm und elastisch anfühlt und gut durchblutet ist. Sobald er häufig kalt und bewegungseingeschränkt ist, wenn sich Fußpilz, Hühneraugen, Schrunden, durchgetretene Längs- und Quergewölbe (Platt-, Knick-, Senk-, Spreizfuß!) zeigen, kann das auch auf Schwächen oder Krankheiten im Sinne einer Reflexzonenbelastung hinweisen.

Überlegungen, ob das Befinden im Menschen oder die Reflexzonen am Fuß sich zuerst gestört zeigen, sind müßig. Nach ihren Erfahrungen handelt es sich um eine Wechselbeziehung zwischen den Fußpunkten und dem gesamten Organismus, die beim Gesunden unspezifisch, beim Kranken schmerzhaft spürbar vorhanden sind. Wenn eine Reflexzone gestört ist, zeigt sich das meist durch eine fühlbare Veränderung in der lokalen Gewebespannung, dem sogenannten Tonus.

Solche Störungen können sehr schnell auftreten oder sich über Wochen und Monate langsam aufbauen, so dass teilweise sogar tastbare Ablagerungen vorhanden sind.

Immer wieder ergibt es sich, dass bestimmte Zonen am Fuß schmerzen, obwohl die Patienten in den zugeordneten Organen oder Geweben ihres Körpers noch keine Beschwerden verspüren. Da der Mensch eine dynamische Lebenseinheit darstellt, in der alles mit allem leitend verbunden ist, ist es selbstverständlich, dass der Körper zuerst versucht, seine Beschwerden so lange wie möglich selbst auszugleichen. In diesem Vorfeldstadium gibt es jedoch schon Hinweise durch die Belastung einzelner Punkte am Fuß. Diese Beobachtung und deren Schlussfolgerung eröffnen alle Möglichkeiten einer tiefgreifenden Umstimmung mittels der Fußreflexzonen-therapie bereits im Anfangsstadium einer Krankheit und stellen damit auch eine sinnvolle Gesundheitsvorsorge dar.

Abgesehen vom spontan verspürten Behandlungsschmerz in der belasteten Reflexzone reagieren die Patienten in den Zeiten zwischen den einzelnen Behandlungen mit typischen Anzeichen, den Reaktionen. Ihnen kommt eine besondere Bedeutung zu, denn durch sie zeigt sich sowohl für uns Therapeuten, als auch für die Patienten eine Wende im Verlauf der Krankheit an. Reaktionen sind demgemäß auch erwünschte und erwartete Antworten des Organismus auf den gesetzten Heilreiz, selbst wenn sie teilweise und vorübergehend unangenehm sein können. Sie lassen immer erkennen, dass der Mensch noch Lebenskraft genug besitzt, sich der Störung zu erwehren. Deshalb bedient sich der „innere Arzt“ auch oft der Ausscheidungsorgane, um Reaktionsphasen abzuwickeln.

Folgende Beobachtungen sind am häufigsten:

- Schweißabsonderungen an bestimmten Hautbezirken oder am ganzen Körper, oft an der Hand
- Vermehrte und trübe Harnausscheidung
- Vermehrter und übelriechender Stuhlgang, oft verbunden mit Blähungen
- Säuberung der Nasen-, Rachen- und Unterleibsschleimhäute durch Schnupfen, Auswurf oder Ausfluss
- Abgeschwächtes Aufflackern alter Krankheiten, die früher nicht ausgeheilt worden sind
- Sehr selten: Erhöhte Temperatur oder ein kleiner Fieberschub, der nicht als neue Krankheit, sondern als Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu verstehen ist
- Entspannende Müdigkeit, erfrischender Schlaf, Harmonisierung der seelischen Verfassung
- Für Frauen ist es wichtig zu wissen, dass sich auch die monatliche Regel verschieben kann

Häufig erleben die Patienten schon innerhalb der ersten Behandlung eine angenehme Erleichterung ihrer Beschwerden und sollten nicht vergessen, dass das eine der ermutigsten Reaktionen auf die Behandlung darstellt. Die für sie unangenehmen Reaktionen gleichen einem zeitweiligen Frühjahrsputz im Organismus, der erwarten läßt, dass sich der Mensch in seinem Körper danach umso wohler fühlen wird.

Wichtig: Wenn Sie als Patientin oder Patient stark störende oder Sie verunsichernde Reaktionen erleben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre Therapeuten, um mit ihnen zu beraten, wie Ihnen weiter geholfen werden kann. Oft genügt eine dazwischen geschaltete ausgleichende Behandlung. Sie werden im Bedarfsfall auch mit Ihrem Arzt sprechen und weitere Entscheidungen gemeinsam miteinander abstimmen.

Darüberhinaus sollten Sie Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten Hinweise geben, wenn Sie bestimmte Arzneimittel nehmen (z. B. Insulin oder andere Hormone, Schmerzmittel oder Psychopharmaka, Betablocker usw.), denn dadurch kann sich die Reaktionslage verändern.

Gegenanzeigen: Patienten mit akuten, hochfieberhaften oder mit ansteckenden bzw. operativ zu erfassenden Krankheiten, mit Entzündungen im Venen- oder Lymphsystem oder speziellen psychischen Erkrankungen usw. gehören zum Facharzt, der darüber entscheiden soll, ob eine zusätzliche oder nachfolgende Behandlung über die Reflexzonen sinnvoll ist. Sonst gibt es jedoch kaum eine Krankheit, die sich dem ordnenden Einfluß dieser Therapie entzieht, denn es wird nicht die Krankheit bekämpft, sondern die im Menschen vorhandene Lebens- und Regenerationskraft aktiviert.

Je mehr Sie selbst an der Besserung Ihrer Beschwerden interessiert sind, desto eher werden Sie auch bereit sein, manche Ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten zu ändern, falls diese Ihnen schaden.

Vorschläge, was Sie zur Pflege Ihrer Füße tun können:

1. Halten Sie Ihre Füße frei von Hornhaut, Schwielen, Hühneraugen und Fußpilz, soweit Ihnen das selber möglich ist; bei Bedarf gibt es auch sehr gute Fußpflegepraxen in Ihrer Nähe!
2. Setzen Sie Ihre Füße, sooft Sie können, den natürlichen Reizen wie Luft, Licht und Wasser aus und gehen Sie wenigstens in Ihrer Freizeit oder im Urlaub immer wieder barfuß!
3. Seien Sie anspruchsvoll in der Auswahl der Fußbekleidung und bevorzugen Sie natürliche Textilien und formgerechtes Schuhwerk.

Und denken Sie in Dankbarkeit daran:

Kein anderes menschliches Organ hilft uns so geduldig und doch so zielstrebig, unseren Lebensweg zu gehen, wie es unsere Füße jahrein, jahraus für uns tun!

Zwei mit den Fußsohlen aneinander gestellte Füße erinnern an zwei Menschen, die Rücken an Rücken sitzen und geben so Aufschluß über die Formenähnlichkeit: die Großzehe als Kopf, der Fuß selber als Rückgrat und das Sprunggelenk als Becken mit den Beinen.

Wenn Sie wissen wollen, ob diese Methode Wirkung hat, sollten Sie nicht zögern, sie einmal mit ein paar Behandlungen auszuprobieren.

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopatisch arbeitender Therapeut

