

Fußreflexzonen

Teil 1: Massagetechniken, Wirbelsäule, Gelenke

Text: Ulrike Icha

Reflektorische Beziehungen

zwischen Reflexbereichen am Fuß sowie zugeordneten Organen und Körperteilen mit ihren Funktionen.

Das Streben nach Gesundheit ist seit jeher ein großes Anliegen der Menschheit. In Indien und China war die Behandlung von Krankheiten über spezielle Druckpunkte schon vor ca. 5.000 Jahren bekannt. Aber auch in Mitteleuropa wurden Methoden ähnlicher Wirkungsart von den Ärzten Adamaus und A'Tats um 1580 beschrieben. In Leipzig veröffentlichte der Arzt Ball ungefähr zur selben Zeit eine Schrift über eine Methode organferner Behandlung von Schmerzen und Erkrankungen durch Druckpunkte. Als Pionier der neueren westlichen Reflexzonenmassage gilt der amerikanische Hals-Nasen-Ohren-Arzt William Fitzgerald (1872 – 1942). Er hatte Kenntnisse in den Methoden indianischer Volksmedizin. Hierzu gehören Vorstellungen über reflektorische Zusammenhänge und eine Druckbehandlung, die seit Jahrhunderten angewendet worden sein sollen und auch gegenwärtig in Indianerreservaten angewendet werden. Die Griff- und Drucktechniken der modernen Fußreflexzonenmassage arbeitete Mitte des 20. Jahrhunderts die amerikanische Masseurin Eunice D. Ingham (1889 – 1974) heraus.

Die Fußreflexzonenmassage beruht auf der Vorstellung, dass jedem Organ oder Körperteil eine bestimmte Zone des Fußes zugeordnet ist. Wird diese Region nun durch Massage stimuliert, wirkt sich das positiv auf das entsprechende Organ oder den zugeordneten Körperteil aus. Die Fußreflexzonenmassage ist jedoch nicht nur ein therapeutisches Werkzeug, sondern kann auch zur Diagnose herangezogen werden: Schmerzende Stellen am Fuß werden als Alarmsignale interpretiert und können auf Probleme in den jeweils zugeordneten Körperregionen hinweisen.

In beiden Füßen gemeinsam findet sich das Abbild des Körpers: Die rechte Körperseite ist reflektorisch im rechten Fuß zu finden, die linke Körperseite im linken Fuß. Reflexzonen am Fuß überlagern sich gemäß den anatomischen Voraussetzungen (z. B. Herz hinter Lunge). Organe, die paarweise im Körper vorhanden sind, sind in beiden Füßen zu finden (z. B. Nieren, Lungenflügel). Die Reflexzonen der in der Körpermitte liegenden Organe sind an den Innenseiten der beiden Füße zu ertasten. Die eigentlichen Reflexzonen hören an den Knöchelgrenzen auf. Erfahrungsgemäß haben aber auch die Stellen bis ca. eine Hand breit über den Knöcheln große therapeutische Wirksamkeit auf die unteren Extremitäten.

Massagetechnik "Die Raupe":

Jeder Griff besteht aus zwei Phasen, dem aktiven und dem passiven Teil. Der Daumen tastet sich aus einer entspannten Haltung in einer kurvig angesetzten Bewegung in die Gewebetiefe vor, wobei er an Kraft und Intensität zunehmend, in eine größere Beugung seines Gelenkes kommt. Danach wird er aus dieser maximalen Aktivität passiv wieder in die lockere Ausgangshaltung zurückgeführt.



Diese dynamische Bewegungsabfolge wiederholt sich in millimetergroßen Abständen und erzeugt durch den wellenförmigen Rhythmus eine harmonische Energieverteilung im Fußgewebe. Der Bewegungsablauf erfolgt immer vorwärts, nie rückwärts und ähnelt der Kriechbewegung einer Raupe (strecken, zusammenziehen, ...). Erfahrene Therapeuten wenden auch andere weitere Techniken, wie Schwingungs- und Dehngriffe an, mit welchen sie Energieimpulse im Fußgewebe hervorrufen.

Sedierungsgriff als "Erste Hilfe":

Bei akuten Zuständen, wie z. B. bei Koliken, Hexenschuss, Zahnschmerzen, ... wird mit dem Daumen in das reflektorische schmerzhafteste Gewebe der Füße ein kräftiger, etwa 1 - 2 Minuten andauernder ruhiger Druck ausgeführt. Oft nimmt die starke Spannung in den Reflexzonen schon nach wenigen Sekunden nach und der akute Schmerz löst sich auf. Gleichzeitig normalisiert sich häufig auch das Befinden des jeweiligen Organs oder Körperteils.

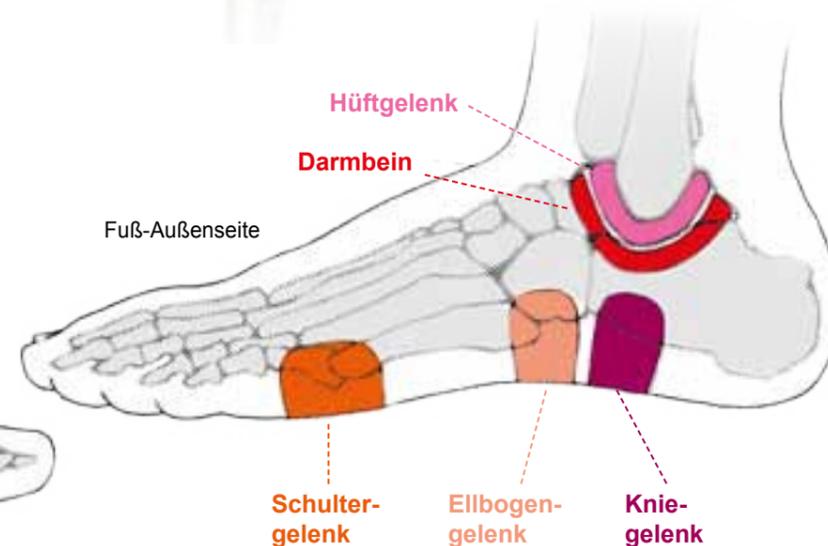
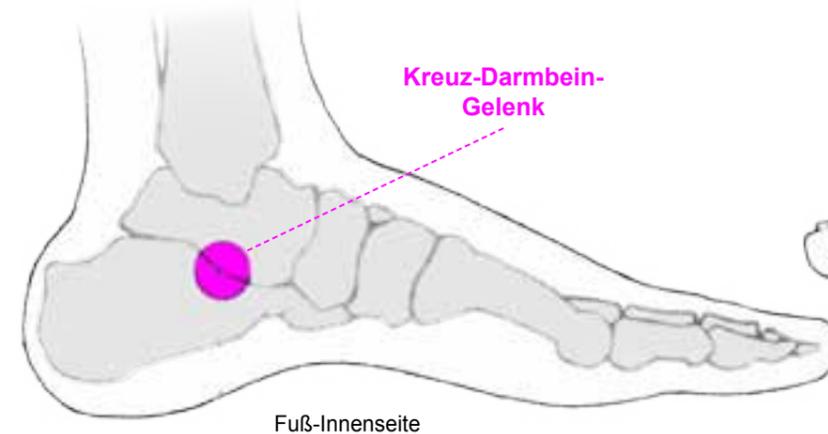


Bei beiden Techniken soll die zweite Hand immer den Fuß halten und Stabilität geben. Der andere Fuß wird in der Zwischenzeit mit einem Handtuch oder mit einer Decke warm gehalten.

Die Fußreflexzonenmassage wird gerne als ergänzende Methode neben medizinischen Therapien eingesetzt und von gut geschulten Ärzten, gewerblichen Masseuren und Physiotherapeuten angeboten. Sie wissen um die Möglichkeiten und Grenzen dieses therapeutischen Ansatzes.

Wer gelenkig genug ist, kann selbstverständlich probieren, die Füße selbst zu massieren. Allerdings muss auf einige Punkte deutlich hingewiesen werden, besonders, wenn Nicht-Fachleute den Versuch unternehmen: Die Selbstbehandlung soll nicht mehr sein als eine Gesundheitsvorsorge oder eine Erste-Hilfe-Maßnahme, bis der gerufene Arzt kommt.

Die nötige Entspannung kommt schlecht zustande, da man die Füße hochziehen muss. Die Merkmale einer Über- oder Unterdosierung können nicht objektiv beobachtet werden.



Halswirbelsäule
(7 Wirbel)

Brustwirbelsäule
(12 Wirbel)

Lendenwirbelsäule
(5 Wirbel)

Kreuzbein
(5 Wirbel sind zu einem Block verschmolzen)

Steißbein
(Die letzten 4 - 5 Wirbel verschmelzen im Alter von 20 - 30 Jahren)

Bei folgenden Beschwerden sollte eine Reflexzonenmassage nicht angewendet werden: Infektiöse und hochfieberhafte Erkrankungen, akute Entzündungen im Venen- und Lymphsystem, Verletzungen am Fuß sowie bei einer Schwangerschaft.

Rechtlicher Hinweis: Die Fußreflexzonenmassage ersetzt keinen Arztbesuch und ist wissenschaftlich nicht anerkannt.

Bildquellen: Grafik - Wirbelsäule: © Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com • Fußmassagen: © Lara Nachtigall - Fotolia.com
Textquellen: Reflexzonenarbeit am Fuß (Hanne Marquardt - Verlag: Haug - ISBN 3-7760-1347-8) • Geschichten, die die Füße erzählen (Eunice D. Ingham - Drei Eichen Verlag - ISBN-3-7699-0544-X) • Reflexzonen Massage (Franz Wagner - Verlag Veritas - ISBN 3-85329-452-9)



Ulrike Icha
Kinesiologie
Ortho-Bionomy
Dunkelfeldmikroskopie

Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

1120 Wien, Flurschützstr. 36/12/46
www.easy.or.at