

# Fussreflexzonen-Massage



## Entspannung und Regeneration durch Behandlung der Reflexzonen

Bei der Fussreflexzonenmassage werden definierte Reflexpunkte an den Füßen massiert. Der Lehre nach sind alle diese Punkte mit einem bestimmten Organ und Muskelgruppen verbunden. Durch Stimulation dieser Punkte werden die Organe günstig beeinflusst und allfällige Beschwerden gelindert.

Unten drücken, oben spüren...

2500 Jahre vor Christus wurde auf einem ägyptischen Papyrus ein Heiler abgebildet, der seine Patienten an den Füßen behandelt. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin und bei den Indianern wurde die Fussreflexzonenmassage schon vor Jahrhunderten zu Heilzwecken angewandt. Anfang des 20. Jahrhunderts liess sich der amerikanische Hals-Nasen-Ohren-Arzt William Fitzgerald (1872 – 1942) von der Massagetechnik der Indianer inspirieren und entwickelte die Methode weiter.

Er teilte den menschlichen Körper in zehn Längszonen und drei waagrechte Zonen ein, die er proportional auf die Fusssohle übertrug. Fitzgerald ging davon aus, dass jede Zone auf der Fusssohle mit einem Organ in Verbindung steht. Ist ein Organ erkrankt, löst der Druck auf die entsprechende Zone am Fuss einen Schmerz aus. Gleichzeitig kann durch Massieren der Reflexzone die Selbstheilung des entsprechenden Organs unterstützt werden.

## Die Fussreflexzonenmassage und ihre Wirkung

### 1. Das körperliche Wohlbefinden steigern

Durch die Fussreflexzonenbehandlung wird, wie bei jeder anderen Massage auch, die allgemeine Durchblutung im gesamten Körper angeregt. Das kann sich positiv auf den ganzen Organismus auswirken. Darüber hinaus können Beschwerden, zum Beispiel an der Niere oder im Magen-Darm-Trakt, gezielt über die Reflexzonen gemildert werden. Neben den inneren Organen profitieren aber auch Knochen, Gelenke oder Muskeln.

### 2. Die Heilkraft der Berührung

Streicheleinheiten, eine herzliche Umarmung, ein freundlicher Händedruck - Berührung ist in allen Bereichen des Lebens ein elementarer Bestandteil, auf den der Mensch nicht verzichten kann. So hat auch beim Massieren schon allein die Berührung einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Sie vermittelt Trost und Geborgenheit, beruhigt und entspannt. Das hilft uns unseren Körper bewusster wahrzunehmen und wir spüren deutlicher, was uns guttut und was uns schadet. Der positive Körperkontakt geht buchstäblich unter die Haut: So bewirkt er den Anstieg des Oxytocin-Spiegels, einem Anti-Stress-Hormon. Außerdem sorgt er für eine vermehrte Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin. Wir fühlen uns deutlich besser. So kann die entspannende Wirkung von Berührungen chronische Schmerzen lindern und das Immunsystem langfristig stärken.

### 3. Die Wirkung auf die Psyche

Die psychische Entspannung gehört zu den wohltuenden Effekten einer Fussreflexzonenmassage. Schon alleine deshalb, weil Körper, Geist und Seele in einer engen Beziehung zueinanderstehen, zeigt sich eine positive Wirkung auf den Gemütszustand. So kann die Fussreflexzonenmassage zum Beispiel bei Niedergeschlagenheit, Nervosität oder Schlafstörungen helfen.