

Birgit Frohn



# REFLEX ZONEN MASSAGE

Sanfte Selbstheilung  
von Kopf bis Fuß

**mankau**



*Birgit Frohn*

# *Reflexzonen- massage*

Sanfte Selbstheilung  
von Kopf bis Fuß

Haben Sie Fragen an die Autorin?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**mankau**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Birgit Frohn

**Reflexzonenmassage**

Sanfte Selbstheilung von Kopf bis Fuß

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-148-8

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-147-1, 1. Auflage 2014)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Ursula Klocker, München

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Fotos Innenteil: Dirk Bielenberg, Hamburg

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

**Wichtiger Hinweis des Verlags:**

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapieansätze sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Sanft und dabei hoch wirksam</i> .....	9
Selbsteheilung anregen .....	11
Lange Tradition .....	13
Heilende Reaktionen .....	19
Eine wirksame Behandlung für jeden in jedem Alter .....	24
<i>Reflexzonen an den Füßen</i> .....	27
Was uns unsere Füße sagen .....	28
Die Zonen und ihre Lage .....	31
Kopfbzonen .....	34
Zonen des Bewegungsapparates .....	43
Schulter- und Nackenzonen .....	53
Zonen des Lymphsystems .....	55
Zonen der Atemwege .....	60
Zonen von Herz und Kreislauf .....	64
Zonen von Solarplexus und Zwerchfell .....	68
Zonen der Verdauungsorgane .....	70
Harnwegs- und Nierenzonen .....	76
Zonen der Beckenorgane .....	80
Zonen der endokrinen Drüsen .....	84
<i>Extra: Gut zu Fuß, einfach und jeden Tag</i> .....	87
<i>Wie Hände heilen</i> .....	95
Das 1x1 der Reflexzonenmassage .....	96
Basiswissen für die Praxis .....	102
Grundprogramm zur Massage der Fußreflexzonen .....	116
Grenzen der Reflexzonentherapie .....	132
<i>Reflexzonen an den Händen und Ohren</i> .....	135
Die Zonen an den Händen .....	136
Massage der Handreflexzonen .....	140
Die Reflexzonen an den Ohren .....	144
Massage der Ohrreflexzonen .....	146

<i>Beschwerden behandeln</i> .....	151
Abwehrschwäche .....	153
Allergische Reaktionen .....	156
Angstzustände .....	159
Appetitlosigkeit .....	161
Blasenentzündung .....	163
Bluthochdruck .....	166
Bronchitis .....	168
Depressive Verstimmungen .....	171
Erkältungskrankheiten .....	174
Gelenkschmerzen .....	177
Hautentzündung .....	180
Ischiassyndrom .....	182
Konzentrationsschwäche .....	185
Kopfschmerzen .....	187
Magenbeschwerden .....	190
Menstruationsbeschwerden .....	193
Nasennebenhöhlenentzündung .....	196
Nervosität .....	198
Nierenbeschwerden .....	200
Schlafstörungen .....	202
Schmerzzustände .....	205
Verdauungsstörungen .....	207
Wechseljahresbeschwerden .....	210
<i>Massage ganz speziell</i> .....	213
Für mehr Energie zwischendurch .....	214
Kick für das Immunsystem .....	215
Damit die Pfunde leichter purzeln .....	218
Für schönere Haut .....	224
Um der Lust auf die Sprünge zu helfen .....	227
<i>Reflexzonen im Gesicht und auf der Zunge</i> .....	231
Spektrum von Kopf bis Fuß .....	232
<i>Zur Autorin</i> .....	243
<i>Weitere Bücher von Birgit Frohn</i> .....	244
<i>Stichwortregister</i> .....	249

# Vorwort

Wie reagieren Sie, wenn Sie sich wehgetan, beispielsweise gestoßen haben? Mit größter Wahrscheinlichkeit legen Sie eine Hand auf die betroffene Stelle und drücken oder reiben diese. Das Wissen um die heilende Kraft unserer Hände ist uralte und gewissermaßen in unserem „Urinstinkt“ verankert. Die Hände fanden deshalb schon sehr früh in der Menschheitsgeschichte Eingang in das Repertoire der Heilkundigen – alle alten Medizintraditionen kannten und nutzten sie als therapeutisches Mittel. Und daran hat sich bis heute zum Glück auch nichts geändert.

Was in Gestalt von Massagen und heilsamen Berührungen seit Jahrtausenden zum Einsatz kam, wurde im Laufe der Zeit verfeinert und in Form von unterschiedlichen Behandlungsverfahren vervollkommen. Eines dieser Verfahren ist die Massage der Reflexzonen. Diese sehr wirksame Therapiemethode kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Das fundierte Konzept, das ihr heute zugrunde liegt, entstand allerdings erst im letzten Jahrhundert, als Ärzte wie Dr. William Fitzgerald und Sir Henry Head die reflektorischen Zusammenhänge erkannten und entsprechende Therapien entwickelten. Dank dieser Vorreiter haben wir heute eine wirkungsvolle Behandlung „zur Hand“, mit der sich die Gesundheit „in die Hand nehmen“ lässt – und das im jeweils doppelten Wortsinn.

Das Schöne an der Massage der Reflexzonen unseres Körpers ist, dass sie die Gesundheit sanft und umfassend pflegt und



dabei einfach anzuwenden ist: Ohne große Vorkenntnisse und Hilfsmittel kann sie von jedem und jederzeit ausgeführt werden. Nicht von ungefähr gewinnt diese Behandlungsmethode immer mehr Anhänger.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass der Fokus der Reflexzonenmassage auf der Gesundheitsvorsorge liegt. Weil sie den Energiefluss im Körper sowie die Funktionen von Organen, Drüsen und Hormonen ausgleicht und schädliche Spannungen sowie Stressreaktionen abbaut, trägt sie nachhaltig zur Anregung der Selbstheilungskräfte bei. Auf diese Weise kann die Massage der Reflexzonen vielen Störungen des Befindens wirksam vorbeugen. Neben der Vorsorge hat die Reflexzonenmassage aber auch die Heilung im Visier und bewährt sich bei der unterstützenden Behandlung von leichteren Beschwerden.

Erfahren Sie aus diesem Buch Wissenswertes zu Geschichte, Grundlagen und Konzepten der Reflexzonenmassage. Lernen Sie die bekanntesten und am häufigsten behandelten Reflexzonen des menschlichen Körpers kennen und finden Sie heraus, wie Sie mit einem Grundprogramm oder gezielten Massagen Ihr Wohlbefinden erhalten oder spezielle Beschwerden lindern können.

Ich wünsche allen Lesern dieses Buches hilfreiche Erkenntnisse zur Pflege der Gesundheit und viel Freude bei der Lektüre. Vor allem aber eines: Bleiben oder werden Sie gesund!

Birgit Frohn, Mai 2014



# *Sanft und dabei hoch wirksam*

In den letzten Jahrzehnten erfreut sich die Reflexzonenmassage zunehmender Beliebtheit als sanfte und überaus bewährte Methode zur Behandlung zahlloser Gesundheitsstörungen und zur Schmerztherapie. Das hat seine guten Gründe. Denn die Reflexzonenmassage kann ohne weitere Hilfsmittel überall und jederzeit von jedem selbst angewendet werden: ob zur gezielten Therapie von Beschwerden und Schmerzzuständen, zur Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, zum Abbau stressbedingter Spannungszustände oder aber zur allgemeinen Harmonisierung der Energieabläufe im Organismus.



Besonders wirkungsvoll erweist sich die Massage der Reflexzonen bei chronischen und psychosomatisch bedingten Beschwerden. Bei jenen Störungen der Gesundheit also, bei denen die moderne Schulmedizin häufig an ihre Grenzen stößt.

Wegen ihrer hohen Wirksamkeit und der vielfältigen Anwendungsbereiche hat sich die Reflexzonenmassage als fundierte Heilmethode etabliert, die inzwischen unter Medizinern und Therapeuten einen großen Stellenwert erlangt hat. Ihre Bedeutung für das Gesundheitssystem wird zukünftig noch steigen – nicht nur als vorbeugende Maßnahme zur Pflege der Gesundheit, sondern auch als ganzheitlich wirksame Behandlung bereits bestehender Gesundheitsstörungen.



## Selbstheilung anregen

---

Die große Bedeutung der Reflexzonenmassage liegt vor allem in der Gesundheitsvorsorge: Indem sie den Energiefluss im Körper harmonisiert, die Funktionen von Organen und Drüsen normalisiert, Spannungen abbaut und Stressreaktionen ausgleicht, aktiviert sie intensiv die Selbstheilungskräfte und kann so vielen gesundheitlichen Störungen wirksam vorbeugen. Denn ebenso wie bei der chinesischen Druckpunktmassage, der Akupressur, auf der die Reflexzonenmassage in ihren Grundzügen basiert, ist es stets ein Anliegen, Krankheiten vorzubeugen, anstatt sie kurieren zu müssen.

Dieser primär vorbeugende Aspekt soll jedoch nicht implizieren, dass die Massage der Reflexzonen überwiegend der Verhütung von Krankheiten dient. Weit gefehlt: Mit dieser Heilmethode lassen sich auch zahlreiche, bereits bestehende Beschwerden im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich lindern und in den meisten Fällen sogar deutlich bessern. Dies gilt insbesondere für jene Störungen des Befindens, deren Ursachen in einer Disharmonie der Lebenskräfte, der Energien eines Menschen, zu suchen sind – beispielsweise dauerhafte Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, depressive Verstimmungen und Angstzustände.

Als besonders wirkungsvoll erweist sich bei derartigen Beschwerden die Behandlung der Reflexzonen am Ohr. Denn über die Massage der Ohrreflexzonen, die in diesem Buch ebenfalls ausführlich dargestellt ist (ab S. 144), kann direkt auf die seelisch-geistige Ebene eingewirkt und das psychische Befinden harmonisiert werden. Die vielen Erfolge bei Krankheiten, bei denen die moderne Schulmedizin an ihre Grenzen stößt, legen ein sehr eindrucksvolles Zeugnis von den umfassenden Heilwirkungen der Reflexzonenmassage ab.



## Vorbeugen statt kurieren

„Eine Krankheit zu heilen, die schon existiert, ist, als ob man einen Brunnen gräbt, nachdem man Durst bekommen hat.“ Dies besagt ein altes chinesisches Sprichwort. Und so galten im Reich der Mitte auch nicht jene Ärzte als die besten, die am meisten Patienten hatten, sondern jene, welche die meisten gesunden Menschen betreuten.

Als bestes und einfachstes Mittel zur Erhaltung der Gesundheit galt und gilt die Harmonisierung der Lebensenergien, so wie es die Akupressur, aber auch die Reflexzonenmassage vorsieht. Entsprechend bietet sich die Massage der Reflexzonen zur Gesundheitsvorsorge an, da sie die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert und so alle wichtigen Voraussetzungen für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden schafft.

Dieses Buch wendet sich vor allem an all jene, welche die Verantwortung für ihre Gesundheit nicht in andere Hände legen wollen, sondern mit ihren eigenen Händen aktiv zur Förderung und Erhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. Auf den folgenden Seiten finden Sie alles, was Sie zur selbstständigen Massage der Reflexzonen wissen sollten – sowohl der an den Füßen als auch an den Händen und an den Ohren.

Den Auftakt machen Informationen zur Historie der Reflexzonenmassage und Interessantes über ihre Wirkweise.



## *Lange Tradition*

---

Ungeachtet kultureller Grenzen und Entwicklungsstufen hatte man schon sehr früh erkannt, dass das Drücken schmerzender Stellen Linderung verschafft. Beispielsweise kann man noch heute weltweit beobachten, dass Menschen jeder Altersgruppe spontan die Hand auf eine schmerzende Stelle legen, um damit dem Schmerz zu begegnen. Selbst im Tierreich taucht dieses Phänomen auf: Einige Tiere, wie etwa Braunbären, Schimpansen und Orang-Utans, pressen verletzte Körperstellen gegen einen Baumstamm oder legen sich auf Steine, um so Druck auf den Schmerzort auszuüben.

## *Eine uralte Idee*

---

Abgesehen von solchen rein instinktiven „Behandlungen“ existierte in Indien bereits um 3000 v. Chr. ein umfangreiches Wissen über die Schmerzbehandlung durch Drücken und Massieren spezieller Körperpunkte. Nahezu zeitgleich entwickelte sich auch im Reich der Mitte ein komplexes Therapiesystem, bei dem mittels gezielter Massage bestimmter Druckpunkte heilender Einfluss auf andere Körperbereiche und Organe genommen werden konnte: die Akupunktur und Akupressur der Chinesen. Die Reflexzonenmassage gehört damit zu den ältesten natürlichen Heilweisen überhaupt.

Doch nicht nur in fernöstlichen Regionen, auch im Land der Pharaonen hatten die Heilkundigen schon lange vor Beginn unserer Zeitrechnung die Massage der Reflexzonen in ihren Behandlungskanon aufgenommen. Dies belegt unter anderem ein auf etwa 2300 v. Chr. datiertes Gemälde in der Grabkammer eines altägyptischen Arztes aus dem oberägypt-



## Ein „Urenkel“ der Akupressur

Ungeachtet der Tatsache, dass die Reflexzonenmassage auch im Abendland schon in sehr früher Zeit Anwendung fand, nimmt man heute an, dass ihre Wiege im Reich der Mitte stand. Denn die alten Chinesen waren es vermutlich, die als Erste den Nachweis erbrachten, dass sich durch Massieren und Drücken nicht nur die lokal begrenzte Region behandeln lässt, sondern dass sich eine solche Behandlung auch auf weiter entfernt liegende Bereiche auswirkt. Sie stellten fest, dass man auf diese Weise nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch Beschwerden der inneren Organe günstig beeinflussen und heilen kann. Vor diesem Hintergrund darf die chinesische Druckpunktmassage als „Urmutter“ der Reflexzonenmassage angesehen werden.

tischen Sakkara. Es stellt die Behandlung der Reflexzonen an Händen und Füßen dar. Von der legendären ägyptischen Königin Kleopatra wiederum ist überliefert, dass sie sich regelmäßig mit Massagen den Füßen von Marcus Antonius gewidmet haben soll. Ob dies mit zu der großen Verehrung beigetragen hat, die der römische Herrscher der berühmten Masseurin entgegenbrachte, sagt uns die Geschichtsschreibung allerdings nicht.

### *Alte Tradition im Westen*

---

Sehr viel weiter westlich des Nils, jenseits des Atlantiks, bediente man sich ebenfalls der Reflexzonenmassage bei verschiedensten Störungen des Befindens. Aus alten Überliefe-

rungen geht hervor, dass viele Indianervölker Nordamerikas um reflektorische Zusammenhänge wussten und diese gezielt zur Heilung und vor allem zur Schmerzlinderung einsetzten. Nachweislich war die Massage der Reflexzonen auch den alten Inkas wohl vertraut. Sie verfeinerten die Technik zu einem ausgeklügelten Behandlungssystem.

Weiterhin war die Reflexzonentherapie auch im antiken Europa nicht unbekannt. So finden sich in den Schriften römischer Gelehrter und Heilkundiger viele Hinweise auf Behandlungsweisen, die sich exakt in die Theorie der Reflexzonen einfügen. Weniger weit zurück liegt ein historischer Bericht über einen der berühmtesten Bildhauer und Goldschmiede der Renaissance, den Florentiner Benvenuto Cellini (1500–1571). Jenen Zeilen zufolge soll dieser unter quälend starken Schmerzzuständen am gesamten Körper gelitten haben, die er durch Druck auf spezielle Punkte an Fingern und Zehen erfolgreich kuriert hat. Der Nachwelt ebenfalls überliefert sind Schriften des Leipziger Arztes Dr. Ball aus dem Jahr 1580, in denen er über die organferne Therapie von Beschwerden mittels Massage bestimmter Druckpunkte berichtet.

### *Vom tradierten Heilwissen zur fundierten Behandlungsmethode*

---

Auch wenn sich die Anfänge der Reflexzonenmassage bis weit ins Altertum zurückverfolgen lassen: Die Geburtsstunde der modernen Reflexzonentherapie schlug erst mit der wissenschaftlichen Erforschung reflektorischer Zusammenhänge vor etwa 125 Jahren. Einen der wichtigsten Impulse zur Entwicklung der Reflexzonentherapie gaben die Untersuchungen über die Reaktionen des Körpers auf bestimmte Reize,



welche 1904 dem russischen Wissenschaftler Ivan Pawlow (1849–1936) den Nobelpreis einbrachten. Basierend auf seinen Erkenntnissen kamen die Forscher damals auf den Gedanken, die Wirkungen von Reflexreaktionen ganz gezielt zu therapeutischen Zwecken zu nutzen.

Etwa zur gleichen Zeit führte der US-amerikanische Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. William Henry Fitzgerald (1872–1942) umfassende Studien durch, die die Behandlung innerer Organe und die Schmerzlinderung mittels Drücken und Massieren bestimmter Hautareale zum Thema hatten.

## *Die Entwicklung der Zonentheorie*

---

Anhand der gewonnenen Erkenntnisse und des umfangreichen medizinischen Wissens der amerikanischen Ureinwohner entwickelte Dr. Fitzgerald zu Beginn des 20. Jahrhunderts seine sogenannte „Zonentheorie“ (S. 17). Dazu teilte er den Körper in zehn senkrechte Zonen ein, die jeweils in den Fingerspitzen und in den Zehen beider Füße enden. Wird innerhalb einer Zone an einer Stelle Druck ausgeübt, beeinflusst dies die komplette Zone. Bestimmte Bereiche an Füßen oder Händen sind also mit anderen Körperteilen und Organen der gleichen Zone verbunden – eine bahnbrechende Entdeckung.

Im Laufe der Jahrzehnte wurde die von Dr. Fitzgerald entwickelte Zonentherapie immer wieder überarbeitet und modifiziert. Eine Schlüsselrolle spielte dabei die US-amerikanische Masseurin Eunice Ingham: Sie hatte beobachtet, dass Spannungszustände oder erhöhte Schmerzempfindlichkeit an einem bestimmten Bereich am Fuß in nahezu allen Fällen mit einer Störung in dem nach der Zonentheorie jeweils korrespondierenden Körperteil einhergingen. Ausgehend von

## Behandlung via Fernwirkung

Dr. Fitzgerald hatte entdeckt, dass sich durch Drücken beziehungsweise Massieren bestimmter Zonen auf der Haut innere Organe positiv beeinflussen sowie Schmerzen lindern lassen. Dabei erwies es sich als vollkommen unerheblich, wie weit die behandelte Hautregion von dem Organ entfernt lag, an dem sich die Wirkungen zeigten. Den ersten Anstoß zu seinen Untersuchungen erhielt der Arzt vermutlich durch seine eigenen Patienten: Er hatte wiederholt beobachtet, dass jene, die bei operativen Eingriffen weniger empfindlich auf Schmerzen reagierten, ihre Fingerkuppen an die Armlehnen des Operationsstuhls pressten. Zwischen dem Druck auf die Fingerkuppen und der verminderten Schmerzempfindlichkeit schien also ein direkter Zusammenhang zu bestehen.

ihrer langjährigen Erfahrung übertrug Mrs Ingham in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts die Körperzonentheorie auf die Füße und entwickelte so die Fußreflexzonenmassage. Sie hat sich seither millionenfach bewährt und ist zu einer fundierten und dabei einfach anwendbaren Heilmethode für gesunde und kranke Tage geworden. Das hohe Ansehen, das die Reflexzonenmassage bei Patienten und Ärzten genießt, ist das Resultat ihrer umfassenden Wirkungen.

## *Die Head'schen Zonen*

---

Eine wesentliche Rolle für die Entwicklung der modernen Reflexzonenmassage spielte zudem der britische Neurologe Sir Henry Head (1861–1940). Er entdeckte im Jahr 1893, dass kranke Organe über Nerven- und Blutbahnen Veränderungen



an bestimmten Hautgebieten, den Head'schen Zonen (auch Head-Zonen genannt) hervorrufen. Werden diese Zonen behandelt oder gereizt, so kann über die verbindenden Nervenbahnen auch auf die inneren Organe eingewirkt werden. Diese Erkenntnisse nutzen nicht nur die Reflexzonenmassagen, zu denen die Muskelreflexzonenmassage, die Bindegewebsmassage, die Kolon- und die Periostmassage gehören. Auch Kälte- und Wärmeanwendungen sowie die Neuraltherapie und die sogenannte Transkutane Elektrische Nervenstimulation, kurz TENS, basieren auf den Zusammenhängen, die Sir Head herausgefunden hatte. Auch in der Akupunktur, bei Shiatsu- sowie Akupressur-Behandlungen werden teilweise Head'sche Zonen aktiviert. Einer der Gründe, weshalb sich diese Therapiemethoden gut mit der Reflexzonenmassage kombinieren lassen (S. 96f.).

### Über den ganzen Körper verteilt

Reflexzonen gibt es am gesamten Körper (ab Seite 27). Wohl den größten Bekanntheitsgrad haben die Hand- und Fußreflexzonen, weil sie zu diagnostischen wie therapeutischen Zwecken am meisten genutzt werden. Die Beschaffenheit und Stellung der Finger und Zehen ermöglicht nämlich wichtige Aussagen über angeborene organische Schwachbereiche und seelisch-geistige Qualitäten der betreffenden Person.

Neben jenen an den Füßen und Händen wurden noch rund dreißig weitere Reflexzonensysteme auf unserer Hautoberfläche ausfindig gemacht. So verfügen Schädel, Gesicht, Gaumen und Zunge über Reflexzonen, ebenso wie Ohren, Rücken und sogar Schienbeine. Sie sind allesamt ebenso für unser Wohlbefinden bedeutsam.



## *Heilende Reaktionen*

---

Der heilsame Effekt von Reflexzonenmassagen bleibt nicht nur auf die direkt behandelte Körperstelle beschränkt, sondern kann auch weiter entfernt liegende Regionen beeinflussen. Denn das intensive Streichen mit den Fingerkuppen übt einen Reiz auf das Unterhautbindegewebe aus, wodurch die den massierten Bereichen zugeordneten Organe reflektorisch beeinflusst werden können. Diese Fernwirkung stellt die Basis der Reflexzonenmassage dar, die Sie zur Gesundheitsvorsorge sowie zur unterstützenden Behandlung von einfachen Beschwerden mit großem Gewinn selbst anwenden können.

## *Warum Berührung heilen kann*

---

Die Massage der Reflexzonen bewirkt über energetische Verbindungen bestimmte heilende Reaktionen in den ihnen jeweils zugeordneten Körperteilen. Es handelt sich also nicht um eine mechanische „Reparatur“ von außen, sondern um das Harmonisieren beziehungsweise Regulieren körpereigener Energien – also um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Vor diesem Hintergrund lässt sich die Reflexzonenmassage auch als Regulationstherapie verstehen.

Was dabei im Einzelnen vor sich geht und wie die heilsamen „Informationen“ von den behandelten Zonen aus zu ihren Zielorten finden, ist leider noch nicht vollständig geklärt. Um den Wirkmechanismus der Reflexzonenmassage in allen Einzelheiten erläutern zu können, ist noch einige Forschungsarbeit erforderlich.

Es existieren jedoch verschiedene Theorien, die den großen therapeutischen Erfolg der Reflexzonenmassage plausibel



machen können. Auch wenn – das oft kritisierte Manko – bis heute keine anatomischen Zusammenhänge zwischen den massierten Zonen und den jeweiligen reflektorisch zugeordneten Bereichen nachgewiesen werden konnten.

## *Von Reflexbögen und Impulsen*

---

Durch das Massieren einer Reflexzone wird ein Reiz ausgelöst, der über eine reflektorische Koppelung, einen sogenannten Reflexbogen, an das zu behandelnde Organ weitergeleitet wird und dort seine Wirkung entfaltet. Zwischen einzelnen Bereichen der Körperoberfläche und zu den inneren Organen bestehen also Verbindungen, über welche Impulse vermittelt werden können.

Mit anderen Worten: Der Hautbereich, der über entsprechende Reflexbögen mit dem Organ verbunden ist, zeigt ebenso wie das betreffende Organ selbst Störungen. Diese äußern sich durch erhöhte Schmerzempfindlichkeit sowie durch Schwellungen oder Dellen in diesem Bereich. Durch die Massage, das Auslösen eines Reizes, lassen sich zum einen die Störungen in der behandelten Reflexzone selbst beheben und zum anderen das mit ihr in Verbindung stehende Organ heilend beeinflussen. Der durch die Massage hervorgerufene Impuls führt zur Lockerung und Entkrampfung der betreffenden Reflexzone und reguliert über eine Kette biochemischer und nervaler Reaktionen die gestörten Funktionen im entsprechenden Organ.

### *Mehr als nur Nervenstränge*

Lange Zeit wurde die Wirkung der Reflexzonenmassage vorwiegend mit der eben geschilderten Hypothese erklärt: Von den Reflexzonen aus gelangen Nervenimpulse über Reflexbö-



gen an das Gehirn und werden von dort aus an das jeweils korrespondierende Organ gesandt, wo sie einen Reiz auslösen. Dies erschien auch gut nachvollziehbar, da in unseren Füßen die beachtliche Zahl von über 70.000 Nerven endet. Aktiviert man diese, könnten die mit ihnen in Verbindung stehenden Körperteile durchaus beeinflusst werden.

Dieser ebenso einfache wie einleuchtende Mechanismus ist jedoch nicht allein verantwortlich für die Wirkung. Die Reflexzonenmassage basiert nicht nur auf Nervenverbindungen, sondern auf bisher noch nicht nachgewiesenen energetischen Verbindungen zwischen den Füßen und den inneren Organen sowie bestimmten Körperbereichen und -funktionen. Die Wirkung der Reflexzonentherapie liegt also viel tiefer als bislang angenommen. Weitere Forschungen werden hierzu noch interessante Erkenntnisse zutage bringen.

## *Den ganzen Menschen behandeln*

---

Die Massage der Reflexzonen wirkt sich auf den Menschen in seiner Gesamtheit von Körper, Geist und Seele überaus positiv aus. Denn die Reflexzonen repräsentieren stets den gesamten Körper, und so profitiert das allgemeine Befinden von der Massage – auch wenn nur eine spezielle Beschwerde therapiert werden soll. Obwohl immer „nur“ einzelne kleine Teilbereiche an Füßen, Händen, Ohren oder im Gesicht behandelt werden, ist die Reflexzonentherapie also ganzheitlicher Natur, weil sie über die reflektorischen Zusammenhänge den gesamten Organismus erreicht.

Andersherum betrachtet gibt es kaum eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens, bei der sich die Reflexzonenthe-



rapie nicht als effektiv erweist. Ob als alleinige Behandlung oder im Verbund und zur Unterstützung anderer Therapien, ob akutes oder chronisch ausgeprägtes Leiden, ob körperlich oder seelisch-geistig manifest: Diese sanfte Behandlungsmethode entfaltet vielfältigste Wirkungen, da sie vor allem auf der energetischen Ebene ansetzt.

## *Die Wirkung auf den Körper*

---

Zunächst wirkt die Reflexzonenbehandlung, wie jede andere Form der Massage auch, allgemein harmonisierend, entspannend und beruhigend. Durch die Entspannung verbessert sich die Durchblutung im gesamten Körper, was wiederum die Organfunktionen generell stärkt und die Regeneration der Organe fördert.

Darüber hinaus lässt sich über die Massage der Reflexzonen auch ganz direkt auf die jeweils zugeordneten Organe einwirken. Störungen, sei es im Magen-Darm-Trakt, an der Leber oder beispielsweise im Herz-Kreislauf-System, können positiv beeinflusst beziehungsweise beseitigt werden. Doch nicht nur die inneren Organe, auch Knochen, Muskeln und Gelenke profitieren in hohem Maße. Bei vielen Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, etwa bei Rheuma oder Gicht, lassen sich durch die regelmäßige Behandlung der Reflexzonen sehr gute Heilungserfolge erzielen.

Kurzum: Die Stimulation der Reflexzonen kann die Heilung sowohl akuter wie chronischer Beeinträchtigungen des körperlichen Wohlbefindens wirksam unterstützen und beschleunigen. Dies kann jederzeit einfach umgesetzt werden – ohne weitere Hilfsmittel und viele Vorkenntnisse. Dies ist ebenso ein großer Vorteil dieser Methode.



## *Die Wirkung auf die Psyche*

---

Weil die Reflexzonenmassage Entspannung und Ausgeglichenheit fördert, eignet sie sich auch hervorragend zur Behandlung all jener Gesundheitsstörungen, denen übermäßige nervliche Anspannung, Stress und dauerhafte geistige Überbeanspruchung zugrunde liegen. Entsprechend zeigt diese Behandlung vor allem bei psychosomatischen Beschwerden erstaunlich gute Wirkungen. Da Körper und Seele in einer engen wechselseitigen Beziehung stehen, lassen sich psychische Probleme, die sich körperlich äußern, direkt über die Massage der Reflexzonen behandeln.

Eine wichtige Rolle spielen dabei die Reflexzonen an den Ohren. Sie sollten bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden stets in die Massage mit einbezogen werden. Denn viele seelische Funktionsbereiche stehen mit den Ohrreflexzonen in Verbindung. So kann beispielsweise bei Ängsten, Niedergeschlagenheit oder übermäßiger nervlicher Anspannung und Nervosität die Massage der entsprechenden Reflexzonen am Ohr große positive Effekte haben.

Wo sich die Reflexzonen für die verschiedenen psychischen Bereiche an den Ohren befinden, wie sie zu behandeln sind und welche Bedeutung die Ohrreflexzonen-therapie in Zukunft erlangen wird, erfahren Sie ab Seite 144.



## *Eine wirksame Behandlung für jeden in jedem Alter*

---

Da die Massage der Reflexzonen den Organismus in seiner Gesamtheit behandelt und nicht nur die Symptome einer Beschwerde, profitiert jeder von dieser Therapiemethode, ungeachtet seines Alters oder seiner augenblicklichen Verfassung. Die Reflexzonenmassage bringt bei einer großen Anzahl akuter wie chronischer Gesundheitsstörungen deutliche Linderung und sollte regelmäßig durchgeführt werden, um den Behandlungseffekt und damit einhergehend das wiedererlangte Wohlbefinden zu erhalten.

Um die Gesundheit zu stärken und Beschwerden vorzubeugen, wenden Sie die Massage der Fußreflexzonen (S. 116) einmal, noch besser zweimal pro Woche an. Bei akuten Beschwerden sollte die Massage mehrmals täglich erfolgen.

### Einsatzgebiete der Reflexzonenmassage

- frühzeitige Erkennung körperlicher wie psychischer Störungen
- Lokalisierung von Schwachstellen des Organismus
- allgemeine Gesundheitsvorsorge
- Regulierung der Organfunktionen
- tief greifende Umstimmung des Körpers
- Harmonisierung der Energieabläufe
- Stärkung des Immunsystems
- Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Begleittherapie bei schweren Erkrankungen
- Nachsorge nach Operationen
- Rehabilitation nach Unfällen



## Ein breites Spektrum

Bei folgenden Beschwerden hat sich die Reflexzonenmassage bestens bewährt – auch als Unterstützung der schulmedizinischen Behandlung:

- Abnutzungserscheinungen der Muskeln und Knochen
- Allergien
- Angstzustände
- Atemwegserkrankungen
- begleitende Behandlung bei schweren Erkrankungen wie etwa Herzleiden, Multiple Sklerose oder Tumorerkrankungen
- Beschwerden von Nieren und Blase (vor allem Blasenentzündung)
- depressive Verstimmungen
- Hautleiden wie vor allem Akne, Neurodermitis oder Schuppenflechte
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Hormonstörungen
- Kopfschmerzen
- Kreislaufstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Migräne
- Nervenschmerzen
- Nervosität
- psychosomatische Erkrankungen
- rheumatische Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Stress
- Verdauungsbeschwerden jeder Art
- Wechseljahresbeschwerden
- Zahnschmerzen



# *Reflexzonen an den Füßen*

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Vorstellung, dass die Füße den gesamten Körper und alle seine Organe verkleinert widerspiegeln. Den verschiedenen Körperteilen und Organen entsprechen ganz bestimmte Zonen an den Fußsohlen, an den Fußinnen- und -außenseiten sowie auf den Fußrücken. Die Füße sind gewissermaßen eine „Landkarte“ unseres gesamten Organismus.

Wie genau die Füße den Körper widerspiegeln und wo die Zonen liegen, denen die einzelnen Körperteile und Organe zugeordnet sind, erfahren Sie in dem nun folgenden Kapitel.