

GABRIELE HOFFMANN

FUSSREFLEXZONEN- MASSAGE

WOHLTUENDE MASSAGEN
MIT SANFTEM FINGERDRUCK.

südwest^o
EBOOKS

:ZSLWdgPckPTNSZTd

Fundamental – die Füße

Die Behandlung

Beschwerden behandeln von A bis Z

3: ? KL: J

) H. P. B. AL

7f ZOLY PZeLWt OIP 7qnP

Unsere Füße sind ständig in Bewegung. Selbst wenn wir nicht gehen, rennen oder Treppen steigen, sondern still stehen oder still sitzen. Unsere Füße gleichen beständig die winzigen Verlagerungen unserer Wirbelsäule aus, indem sie einmal mehr den Fußballen, die Ferse oder ihre Innen- oder Außenkanten belasten. So sorgen sie dafür, dass unser Körper im Gleichgewicht bleibt, selbst wenn sich die Körperachse – unsere Wirbelsäule – verschiebt.

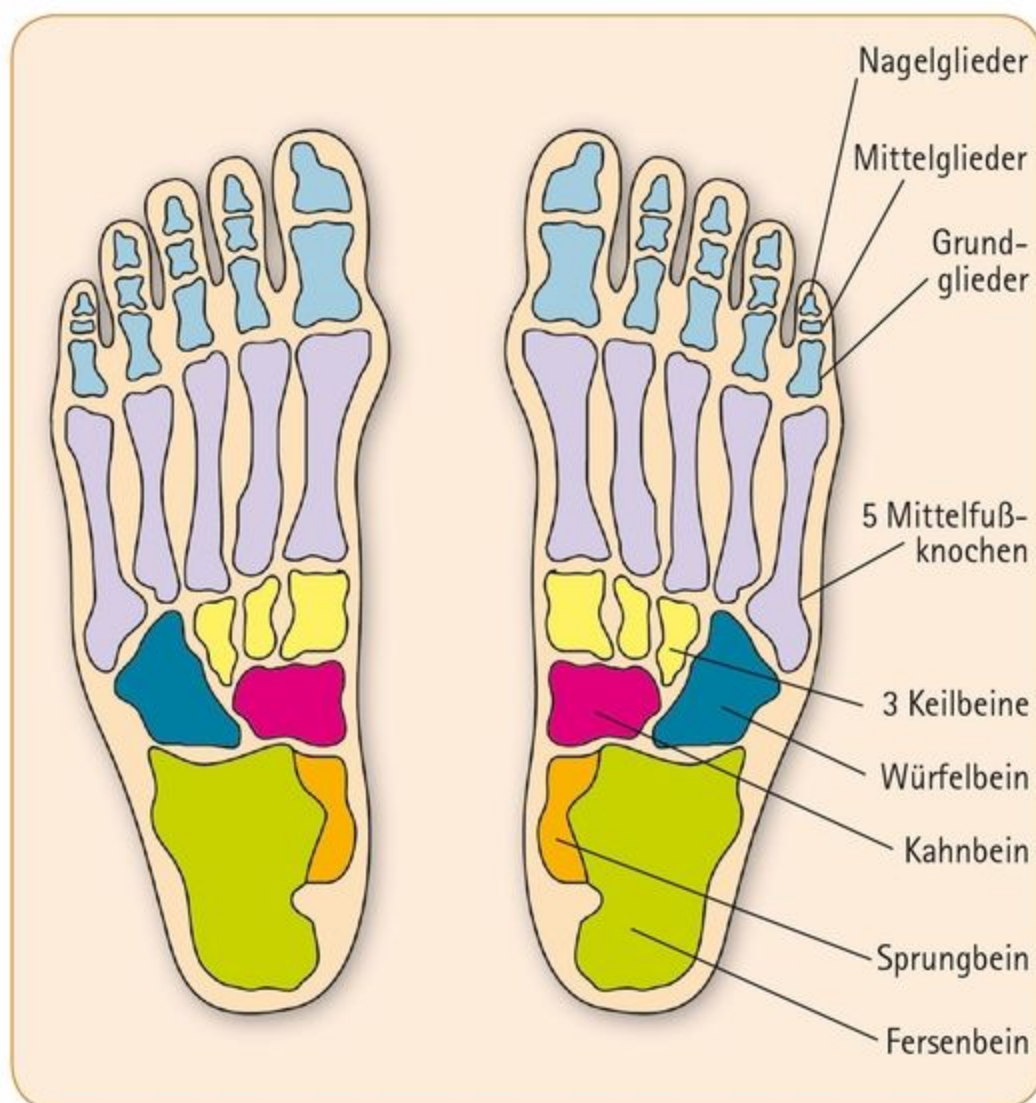
Unsere Füße sind einer immensen Belastung ausgesetzt: Nach einem Spaziergang von ungefähr zwei Kilometern haben die Füße eines normalgewichtigen Menschen insgesamt 250 Tonnen bewegt.

5 TP 2ZLe`Y TP f ZdPcPc 7qnP

Dafür, dass sie für unsere Standfestigkeit sorgen, widmen wir den Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit: Wir zwingen sie in spitzes Schuhwerk mit hohen Absätzen und erlaufen uns so Hühneraugen, Krallen- und Hammerzehen oder auch verkürzte Achillessehnen. Wir wissen oft nicht einmal, wie diese Gliedmaßen aufgebaut sind, die uns durchs Leben tragen.

Anatomisch teilen sich die Füße in drei Bereiche: Vorfuß, Mittelfuß und Ferse. Den Vorfuß bilden die fünf Zehen. Die große Zehe ist aus zwei Zehengliedern aufgebaut, alle anderen Zehen aus drei Zehengliedern: den Grund-, Mittel- und Nagelgliedern. An den Zehengrundgelenken oder Zehenballen sind die Zehen mit den fünf Mittelfußknochen, den ~~HK6 F~~ : I6I6JK6H6! verbunden (violett). Diese bilden auf der Fußoberseite den Rist (auch Spann genannt), auf der

Fußunterseite das Fußgewölbe. Nach hinten werden sie durch die drei Keilbeine, das Würfelbein und das Kahnbein (dunkelblau, gelb und pink) begrenzt. Über die Fersenregion wird der Fuß mit dem Unterschenkel verbunden: Die Ferse besteht aus dem Fersenbein und dem Sprungbein an der Fußinnenseite (hellgrün und orange). Auf dem Fersenbein und dem ersten, vierten und fünften Mittelfußkopf ruht im Stehen das ganze Körpergewicht.



Das Fußskelett ist als Ganzes einer Gewölbekonstruktion vergleichbar: Zwischen Ferse und Großzehenballen

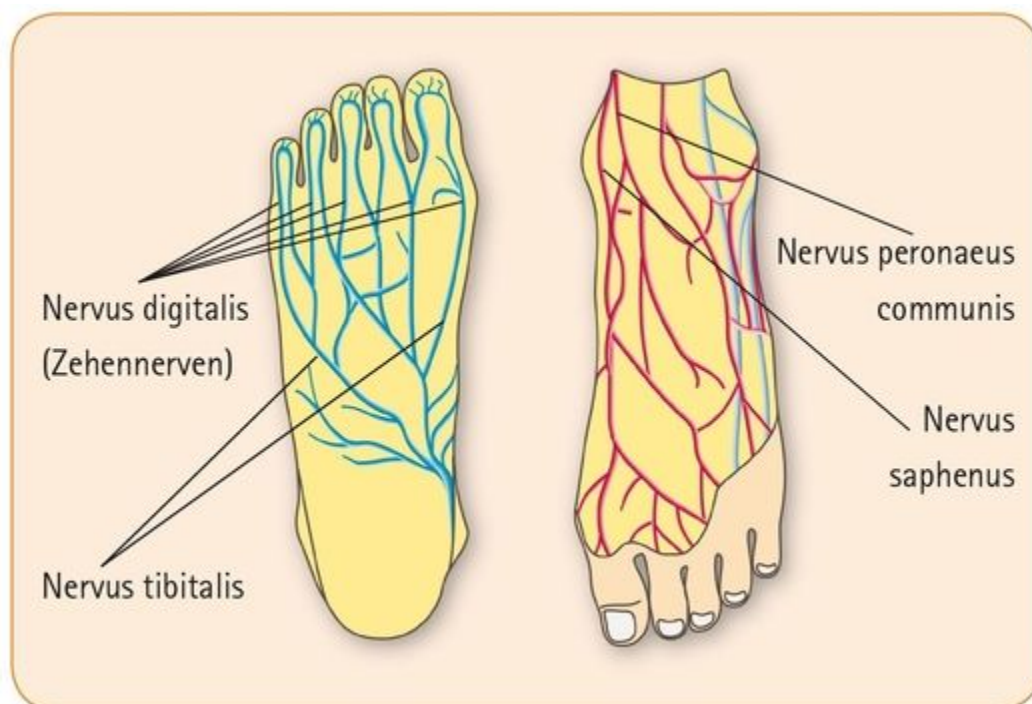
verläuft der Bogen des inneren Längsgewölbes, zwischen Ferse und Kleinzehenballen der flachere Bogen des äußeren Längsgewölbes. Das Quergewölbe bilden die Mittelfußknochen. 27 Muskeln sorgen dafür, dass sich diese Gewölbekonstruktion aus 26 Knochen, die durch 33 Gelenke miteinander verbunden sind, bewegt. Bänder verspannen diese Muskeln, Knochen und Gelenke zu einer in sich extrem beweglichen, anpassungsfähigen und dennoch sehr stabilen Einheit.

Über dem Fersenbein liegen Innen- und Außenknöchel. Durch das obere und das untere Sprunggelenk ist der Fuß mit dem Unterschenkel beweglich verbunden. Das obere Sprunggelenk, welches das Heben und Senken des Fußes ermöglicht, liegt zwischen Schienbein, Wadenbein und Sprungbein. Das untere Sprunggelenk liegt zwischen Sprungbein, Fersenbein und Kahnbein. Es ermöglicht das Heben und Senken von Fußinnenseite und Fußaußenkante.

5 Ld B PcgPZdj dePY f ZdPcPc 7qnP

Unsere Füße sind nicht nur Instrumente zur Fortbewegung unseres Körpers, sondern lebendige, höchst sensible Organe, die vielfältige Aufgaben erfüllen, insbesondere arbeiten sie in der »Aufklärung«. Sie werden von einem dichten Nervengeflecht durchzogen. Dieses sendet beständig Informationen über Bodenbeschaffenheit, Gleichgewichtsverhalten, Fußwölbung und Belastung der Fußsohle zum Rückenmark und zum zentralen Nervensystem. Früher, als wir noch barfuß gingen, waren diese Signale der Fußsohle für das Überleben des Menschen maßgeblich. Fußsohlen, Fußinnenseiten, Fußaußenkanten und Fußrücken werden von mehreren großen Nervensträngen versorgt: Einer davon zweigt vom Lendennervengeflecht ab und läuft durch den Nervus femoralis in den Schenkeln hinunter zu den

Fußaußenseiten. Der vom Ischiasnerv abzweigende Nervus tibialis versorgt die Fußsohle. Der Fußrücken wird vom Nervus peroneus communis versorgt, die Fußinnenseite vom Nervus saphenus. Jeder dieser Nervenhauptstränge verzweigt sich wiederum weiter in immer kleinere Nervenbahnen.



Dank der Nerven, die unsere Füße durchziehen, wissen wir genau, »wo wir stehen«.

An den Enden der haarfeinen Nervenfasern sitzen die Rezeptoren. Sie leiten die auf den Fuß auftreffenden mechanischen Reize wie beispielsweise Temperatur, Druck, Reibung und Berührung über das Zentralnervensystem zum Gehirn weiter. Wenn sie dort decodiert werden, weiß der Mensch, »wo er steht«.

5 TP 7f ncPwPi k` ZPZ

Nicht nur über die verschiedenen Nervenleitbahnen des Nervensystems sind die Füße mit dem übrigen Körper und

seinen Organen verbunden, sondern auch über die Reflexbogen. Diese Reflexbogen sind energetische Bahnen oder Energieverläufe, die sich zwischen Haut und Muskeln spannen, zwischen Haut und Innenorganen, Muskeln und Innenorganen und den verschiedenen Innenorganen selbst. Über diese vegetativ funktionierenden Querverbindungen und über ihr komplexes Nervengeflecht stehen die Füße mit sämtlichen Organen unseres Körpers beständig in Wechselwirkung.

A TVc` V` dY ` d f ZO A LVc` V` dY ` d

Die Vorläufer der Fußreflexzonenmassage sind im indischen Ayurveda, in der tibetischen Medizin und in der chinesischen Akupunktur zu finden. Diese Heilmethoden betrachten den gesamten Organismus des Patienten. Sie beziehen seine seelische und geistige Befindlichkeit sowie seine äußeren Lebensumstände in Diagnose und Heilung mit ein. Die asiatische Weltanschauung geht davon aus, dass sich alle Vorgänge des Makrokosmos Natur im Mikrokosmos Mensch spiegeln. Innerhalb dieser Idee des energetischen Gleichgewichts zwischen Mensch und Natur haben sich weitere ganzheitliche Betrachtungsweisen entwickelt, u. a. die Betrachtungsweise der Organe als verkleinerte Spiegelbilder des gesamten Organismus. Gemäß dieser These enthält jeder Körperteil, Fuß, Hand, Auge und Ohr ein Abbild des ganzen Körpers. Folglich kann die Reizung eines bestimmten Punkts oder einer Zone spezifische Wirkungen in einem weit entfernten anderen Körperteil erzeugen.

5 TP J TPOPcPZeOPNf ZR OPc
7f ncPwPi k` ZPZY LddLRP

Auf ähnlichen Thesen basierte auch die Medizin eines indianischen Volkes im Norden Zentralamerikas und Mexikos, der Maya. Die Maya wendeten bereits während ihrer präkolumbischen Hochkultur (100 v. Chr. bis 900 n. Chr.) ein komplexes Diagnose- und Therapiesystem an. Sie überlieferten ihre Heilmethode auf den Steintafeln des Maya-Altars von Copàn in 36 verschlüsselten Bildern. 1938 gelang es Dr. William H. H. Fitzgerald (1872 – 1942), einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt aus Hartford, Connecticut (USA), und der Physiotherapeutin Eunice D. Ingham-Stopfel (1889 – 1974), diese Bilder zu entziffern. Fitzgeralds Thesen zu den zehn Körperzonen, die er 1917 in Columbus, Ohio (USA), veröffentlicht hatte, wurden dadurch bestätigt.

5 TP 9 PLOdNSPZ K` ZPZ

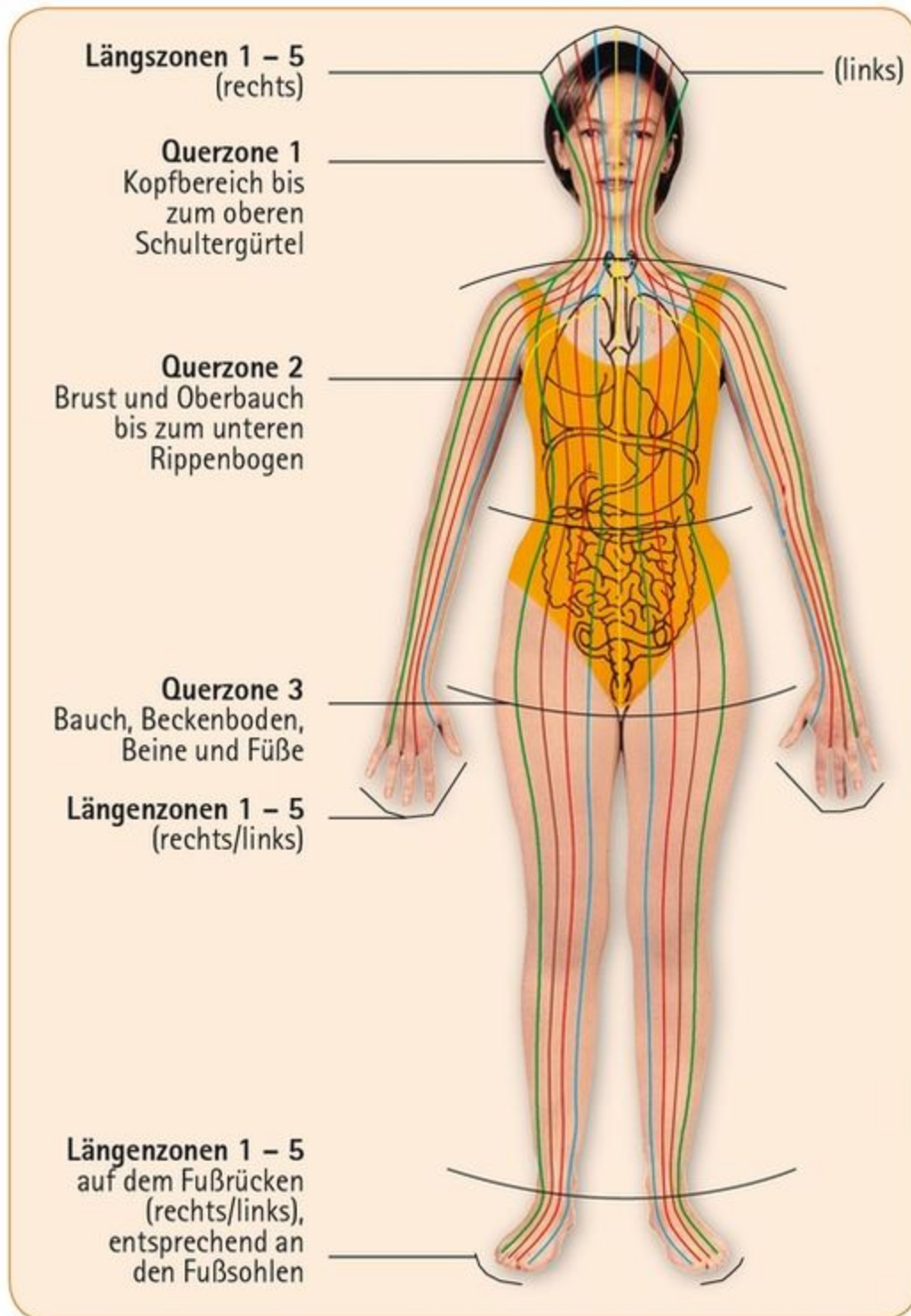
Richtungsweisend für Fitzgeralds Überlegungen waren die Publikationen des englischen Nervenarztes Sir Henry Head (1861 – 1940) über das gesteigerte Schmerzempfinden und die Berührungsempfindlichkeit bestimmter Hautzonen bei der Erkrankung innerer Organe. Head hatte beobachtet, dass zwischen den Hautpartien und den Organen, die ihre sensiblen Fasern aus demselben Rückenmarkssegment beziehen, Verbindungen bestehen. So reagierten bei angegriffenem Zwerchfell die Hautpartien über dem rechten und linken Schlüsselbein nicht nur extrem schmerzempfindlich, sondern das Hautbild und die Struktur des Unterhautfettgewebes sowie des Bindegewebes waren verändert.

Head hatte diese Hautbildveränderungen sowie ihre mutmaßlichen Auslöser katalogisiert und aus diesen Beobachtungen ein Zonensystem entwickelt:

die Headschen Zonen.

7TekRPcLW generalisierte diese Überlegungen. Er hatte entdeckt, dass sich die Reizung eines Körperteils nach

immer demselben Muster auf eine andere Körperpartie auswirkt. Die dabei entstehenden Zonen übertrug er auf die Hautoberfläche: Der Körper ließ sich in zehn Längengrade aufteilen, fünf auf jeder Seite der Wirbelsäule. Die Zonen haben ihren Ursprung in den Fingerspitzen der beiden Hände, laufen über die Arme zum Kopf und von dort aus an der Vorder- und Rückseite des Körpers zu den Zehen. Wird eine dieser Zonen durch Druck, Wärme oder Reibung stimuliert, werden sämtliche Organe, die in derselben Zone liegen, angeregt. Fitzgerald folgerte daraus, dass neben den Nervenverbindungen, dem Lymphsystem und den Blutgefäßen weitere energetische oder elektromagnetische Verbindungen innerhalb des Organismus herrschen, die mit den herkömmlichen wissenschaftlichen Methoden nicht nachweisbar und mit dem mechanistischen Weltbild der Schulmedizin unvereinbar sind. Dass diese Verbindungen existieren, zeigte die Reaktion der Organe.



Fitzgerald teilte den Körper in zehn Längenzonen ein: Fünf auf jeder Seite einer gedachten Mittellinie des Körpers – diese entspricht der Wirbelsäule.

Fitzgerald konnte anhand empirischer Versuche seine Thesen über die Wirkungsweise der Fußreflexzonenmassage bestätigen und die Gesetzmäßigkeiten ihrer Anwendung festlegen.

5 TP 8 cf ZOcPRPW OPc EPwPi k` ZPZY LddLRP

Diese Gesetzmäßigkeiten lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- ➔ Die inneren Organe können von außen indirekt über die Haut beeinflusst werden.
- ➔ Innere Erkrankungen sind von außen in relativer Entfernung von den befallenen Organen ertastbar, beeinflussbar und heilbar.
- ➔ Auf alle Körperteile kann über die vegetativen Verbindungen von den Füßen her eingewirkt werden.
- ➔ Sämtliche Organe des menschlichen Körpers sind auf den Füßen abgebildet.
- ➔ Die Reflexzonen an den Füßen sind spiegelbildlich zum Körper angelegt.

5 TP 7qnP t PTZ FaTPRPW ZdPcPd CcRLZTdY f d

Die Lage der Reflexzonen am Fuß erschließt sich aus dem von Fitzgerald entwickelten Zehn-Zonen-Modell: Die jeweils fünf Zonen, welche rechts und links der Wirbelsäule liegen, verlaufen auch durch die Füße.

Fußreflexzonen

Sie teilen den Fußrücken und die Fußsohle in fünf Streifen oder Strahlen: Der erste Strahl verläuft an der Fußinnenseite von der großen Zehe über den ersten Mittelfußknochen und das innerste Keilbein zum Sprunggelenk und der Ferseninnenseite. Die weiteren vier Strahlen verlaufen analog. Zugleich teilen zwei gekrümmte Linien den Fuß horizontal in Vorfuß, Mittelfuß und Fersengebiet: Zwischen den Mittelfußknochen und den Zehengrundgelenken verläuft die erste Querlinie. Die zweite gekrümmte Querlinie zieht sich über den höchsten Punkt der Fußwölbung entlang der unteren Gelenke der Mittelfußknochen. Sie trennt den Mittelfuß vom Fersengebiet. Diesen drei Querzonen entsprechen am menschlichen Körper die folgenden Bereiche:

- Kopf, Hals und Schultergürtel
- Brust und Oberbauch
- Bauchraum und Becken

Die Aufteilung des Fußes in fünf Strahlen und in drei Querzonen vereinfacht das Auffinden der Reflexzonen.



Bezieht man diese Einteilung auf die inneren Organe, so erhält man folgende Entsprechungen:

→ Die Zehenzone entspricht den Organen des Kopf- und Halsbereichs. Gehirn, Hypophyse, Augen, Ohren, obere und seitliche Lymphwege, Nase, Zähne, Stirn- und Kieferhöhlen werden durch die Massage der Zehen und Zehenballen angesprochen.

→ Schild- und Thymusdrüse, Luft- und Speiseröhre, Bronchien, Lunge, Leber und Gallenblase, Nieren und Nebennieren, Herz, Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse stimuliert die Behandlung von Rist und Sohle des Mittelfußes.

→ Die untere und seitliche Ferse entspricht den Zonen für Dünndarm, Dickdarm, Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane.

→ Die Reflexzonen der Fuß- und Ferseninnenseiten repräsentieren diejenigen Organe, die in der Körpermitte liegen, also Wirbelsäule, Blase, Mastdarm, Gebärmutter bzw. Prostata.

→ Diejenigen Organe, die an den Außenseiten des Körpers liegen, werden durch Reflexzonen an den Fußaußenseiten repräsentiert, nämlich Ohren, Schultergelenke, Achsellymphknoten, Ellenbogen und äußeres Becken.

→ Paarig angelegte Organe, wie Lungen, Nieren, Nebennieren, Augen und Ohren weisen auf beiden Füßen Reflexzonen auf.

7qSWMLc VcLZV1

Die Symptome einer Erkrankung dieser Organe zeigen sich durch Veränderungen des Unterhautgewebes und des Bindegewebes am Fuß. Der Fuß reagiert auf Druck und Reibung sehr empfindlich, sein Schmerzempfinden ist gesteigert. Ertasten lässt sich ein Aufquellen des Bindegewebes, es fühlt sich schwammig an und bildet