

WAS IST EIGENTLICH... eine Fußreflexzonenbehandlung?

Die Gesundheitsserie
von Renate Theilen



Die Fußreflexzonenbehandlung ist ein Heilverfahren, bei dem durch die Reizung von Nervenendpunkten am Fuß eine Wirkung auf den Gesamtorganismus erzielt wird. In Form von Entspannung, Schmerzlinderung und Krankheitsheilung.

Als Grundüberlegung geht man davon aus, dass von den Reflexzonen bestimmte Nervenimpulse zum Gehirn geschickt werden und dort in das jeweils zuständige Areal des der Reflexzone zugeordneten Organs gelangen. Von dort aus wird dann die Wirkung an die entsprechenden Organe und Körperteile weitergeleitet.

Zu einer Reflexzone gehören alle Organe und Gewebe, die von demselben, aus der Wirbelsäule austretendem Nervenfaserbündel versorgt werden. Da diese Fasern alle in einer Zentrale nahe der Wirbelsäule (einem Ganglion) zusammen laufen, können durch Hautreizungen in einer Reflexzone auch innere Organe beeinflusst werden.

Mit bestimmten Massagegriffen kann nun der Behandelnde über die Fußsohlen Schmerzen lindern, Organe zur Tätigkeit anregen oder beruhigen und die Durchblutung fördern. Auch in dieser Therapieform wird der Mensch ganzheitlich behandelt und nicht nur einzelne Symptome.

Es gibt geschichtliche Hinweise, dass die Reflexzonenmassage schon seit 4000 Jahren praktiziert wird. Anfang des 20. Jahrhunderts fand der amerikanische Arzt Dr. William Fitzgerald heraus, dass der Mensch aus 10 reflektorischen Längsschnitten besteht, die alle Reflexpunkte in den Füßen haben. So ist die Fußsohle ähnlich wie eine

Landkarte aufgeteilt, wobei jedes Gebiet dieser Karte reflektorisch auf einen bestimmten Körperteil oder ein Organ wirkt.

