

Landkarten unter den Füßen

Am großen Zeh drücken und die Nase wird frei. Bei Rückenschmerzen die Ferse massieren. Sind die Füße wirklich ein Spiegelbild unseres gesamten Körpers oder versetzt hier der Glaube Berge?

von Stefanie Deckers



Foto: hjschneider / stock.adobe.com

Foto: Fabian / stock.adobe.com

Die Lehre der Fußreflexzonenmassage geht davon aus: Füße sind wie Landkarten. Die Ballen, Fersen und Zehen bilden Bereiche, die über feinste Nervenbahnen mit allen unseren Körperteilen und inneren Organen in Verbindung stehen. Füße wissen also genau, wo der Schuh drückt. Sonja Schmitz-Harwardt, Heilpraktikerin, Sport- und Reflexzonentherapeutin, schwört auf diese alternative Heilmethode – unter gewissen Bedingungen.



Foto: S. Schmitz-Harwardt

Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert in NRW.



Frau Schmitz-Harwardt, was macht die Fußreflexzonenmassage für Sie so verlässlich?

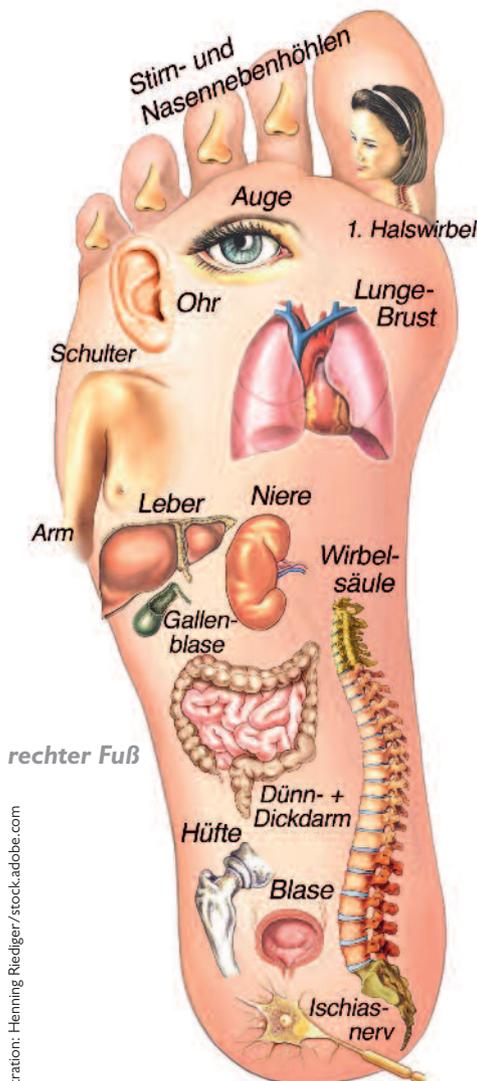
Sonja Schmitz-Harwardt: Keiner weiß, wie alt die Fußreflexzonenmassage wirklich ist. Experten schätzen: 5.000 Jahre und mehr. Wir greifen auf uraltes Wissen zurück. Überlieferungen aus dem alten Ägypten und aus China berichten von Druckpunkten unter den Füßen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geht von Energieleitbahnen aus, die in den Füßen wurzeln und die alle Bereiche des Körpers erreichen. Fußsohlen sind wie Spiegelbilder, die in Ballen, Fersen und Zehen den gesamten Körper abbilden.

Wo liegt der Unterschied zwischen einer Fußreflexzonenmassage und der -therapie?

Sonja Schmitz-Harwardt: Die Fußreflexzonenmassage dient der Entspannung. Schon eine Kurzbehandlung von 15 Minuten kann die Nerven beruhigen und bei Stresssymptomen helfen.

Entscheidend ist die Frage: Wer führt die Reflexzonenmassage durch? Nur Ärzte und Heilpraktiker sind berechtigt, die Methode medizinisch einzusetzen. Dann gehört zu jeder Fußreflexzonenmassage eine gründliche Anamnese, an die sich eine Reihe von Massaggeeinheiten anschließt. Eine therapeutische Fußreflexzonenbehandlung ist nichts für Eilige. Mindestens sechs Sitzungen sollten es sein. Erst dann kann ich Aussagen zum Beschwerdebild treffen und eine weitere Vorgehensweise vorschlagen.

Bei der Fußreflexzonenmassage stimulieren wir die Meridiane und setzen den Energiefluss neu in Gang. Wir können auf diese Weise Blockaden aufspüren und Dysbalancen ins Gleichgewicht bringen. Die Ohr-Akupunktur arbeitet auf eine ähnliche Art und Weise wie die Fußreflexzonenmassage und ist inzwischen eine anerkannte Methode in der Schmerztherapie.



rechter Fuß

Illustration: Henning Riediger/stock.adobe.com

Wo drückt's?

Füße sind wie Spiegelbilder. Ballen, Fersen und Zehen bilden Bereiche, die den einzelnen Körperteilen und Organen zugeordnet sind. Für den Behandler entsteht eine Landkarte unter den Fußsohlen. Wo befindet sich was?

- **Zehen:** Kopf mit Gehirn, Augen, Ohren, Nase und Zähnen
- **Fußinnenseite:** Wirbelsäule (zwischen Großzehen und Ballen), Lendenwirbelsäule (Übergang zur Ferse), Kreuzbein (Ferse innen)
- **Fußaußenseite:** Arme, Schultern, Hüfte, Knie
- **Ballen:** Brust, Lunge, Herz, Schilddrüse, Speiseröhre
- **Ferse:** unterer Rücken, Ischiasnerv, Gesäß, Knie
- **Fußgewölbe:** innere Organe (Blase, Darm, Galle, Leber, Nieren)



>> Landkarten unter den Füßen

Dient die Fußreflexzonentherapie eher dem Aufspüren von Erkrankungen oder der Behandlung?

Sonja Schmitz-Harwardt: Beides ist möglich. Die Reflexzonentherapie ist eine ganzheitliche Methode, die den Menschen in all seinen Facetten betrachtet. Ein Beispiel: Schmerzt zum wiederholten Mal der Druckpunkt, der den Nierenbereich widerspiegelt, dann lohnt sich die Frage: Was geht an die Nieren? Kummer und Sorgen drücken sich oft psychosomatisch in Nierenbeschwerden aus. Mithilfe einer kurmäßigen Reflexzonentherapie können wir die Ursachen einer Erkrankung finden und gleichzeitig die Symptome lindern. Die Druckpunktmassage stimuliert die Nervenleitbahnen (Meridiane). Organe werden besser mit Nährstoffen versorgt und die Selbstheilungskräfte angeregt.

Welche Erkrankungen spielen bei der Reflexzonentherapie eine Rolle?

Sonja Schmitz-Harwardt: Aus ganzheitlicher Sicht entsteht eine Krankheit dann, wenn Energiefelder im Körper blockiert sind. Stress ist die Hauptursache und führt zu Stagnationen wie Muskelverspannungen oder Rückenleiden. Die Fußreflexzonentherapie fördert die Durchblutung, steigert den Lymphfluss und hilft beim Ausleiten von Giftstoffen. Sie eignet sich gut als begleitende Maßnahme bei chronischen Gelenkbeschwerden, bei Verdauungsstörungen und bei Asthma, bei hormonellem Ungleichgewicht, innerer Unruhe und Schlafproblemen. Die Druckpunktmassage hat übrigens keine Nebenwirkungen.

Wie funktioniert eine Fußreflexzonenbehandlung?

Sonja Schmitz-Harwardt: Das wichtigste Werkzeug des Behandlers sind die Hände. Für die Massage sind nur zwei Techniken von Bedeutung: der aktivierende und der entspannende Handgriff. Man beginnt immer an den Zehen und endet an den Fersen und Knöcheln. Mit dem letzten Daumenglied massieren wir zwei Minuten lang jeden einzelnen Druckpunkt. Schnelle Bewegungen wirken anregend. Beim sanften Massagegriff den Daumen gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen und wenig Druck ausüben. Das beruhigt das Nervensystem.

Immer zuerst den rechten Fuß auf der herzfernen Körperhälfte behandeln, dann den linken, um das Herz-Kreislauf-System langsam zu stimulieren. Hinterher ausstreichen. So verstärken wir den stressreduzierenden Effekt.

Ist auch eine Anti-Stress-Selbstbehandlung zu Hause möglich?

Sonja Schmitz-Harwardt: Ein Fußreflexzonentherapeut beherrscht die Technik und kann Sie im Lauf der Behandlung auf Störfelder im Organismus hinweisen. Nichtsdestotrotz wirkt jede Fußmassage zu Hause entspannend und kann eine Wohltat nach einem stressigen Tag sein. Wann immer es möglich ist, sollten Sie barfuß laufen. Das ist die simpelste Fußreflexzonenmassage.

In der Apotheke gibt es spezielle Fußmassageroller zur Selbstbehandlung. Meistens bestehen sie aus Holz und Gumminoppen. Die Geräte sind ideal für eine Kurzentspannung zwischendurch. Da jede Fußsohle anders ist, können Sie selbst den Druck bestimmen. Auch Igelbälle und Faszienrollen für die Füße stimulieren die Reflexzonen und regen den Energiefluss im gesamten Körper an.



Foto: Frank Eckgold / stock.adobe.com



Massageroller und Igelbälle für die entspannende Fußreflexzonenmassage zu Hause gibt es in Ihrer Apotheke!

Füße und ihre Zonen

Die moderne Reflexzonentherapie geht auf den amerikanischen Arzt Dr. William H. Fitzgerald (1872–1942) zurück. Er stellte fest, dass die Massage von Druckpunkten auf der Haut Schmerzen lindern und bestenfalls die Ursache beseitigen kann. Daraufhin teilte er den menschlichen Körper von Kopf bis Fuß in 10 unterschiedliche Zonen ein. Seine Theorie: Körperteile und Organe, die in einer Körperzone liegen, sind mit einem Energiefluss miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Seine Erkenntnisse schrieb Fitzgerald in dem Buch „Zone Therapy“ nieder, ein medizinisches Werk, das andere Therapeuten inspirierte, die Methode zu verfeinern. Die Physiotherapeutin Eunice Ingham übertrug Fitzgerald's Zonen auf die Unterseite der Füße. Die Landkarte mit ihren Reflexzonen war geboren.

Illustration: Henning Riediger/stock.adobe.com

linker Fuß



Kontraindikationen: Entzündungen und akute Infektionen, Krampfadern und diabetisches Fußsyndrom sprechen gegen eine Fußreflexzonentherapie. Vorsicht bei Risikoschwangerschaften.

Linda Giese,
Motivationstrainerin,
Glücks-Coach und
Autorin aus Kempen
am Niederrhein,
gibt Monat für Monat
einen neuen Impuls
zum Glück.

Foto: Linda Giese

Freunde sind pures Glück

Wir alle brauchen gute soziale Kontakte, um uns geliebt und geschätzt zu fühlen.

Der Austausch mit Gleichgesinnten zeigt uns, dass wir mit unseren Wünschen und Zielen nicht alleine dastehen. Wir spüren, dass wir so sein dürfen, wie wir sind. Wenn wir Ausflüge und Unternehmungen mit Freunden genießen, fühlen wir uns willkommen. Schöne Stunden mit dem Partner sind Balsam für die Seele: Wir finden uns liebenswert.

Zusammen sein bedeutet: Wir fühlen uns verstanden, auch wenn der Kummer noch so groß ist. Spüren Sie es nicht auch so? Menschen, die zu uns stehen, machen uns glücklich.

Verabreden Sie sich noch heute mit lieben Freunden, Verwandten oder Nachbarn, bei denen Sie sich wohlfühlen, und gönnen Sie sich eine gemeinsame Zeit. Wen haben Sie länger nicht gesehen, dem Sie sagen möchten, dass Sie ihn mögen? Ich bin mir sicher, Ihnen fällt jemand ein, mit dem Sie Glück teilen möchten.

**Ihre
Linda Giese**

Möchten Sie uns mitteilen, welche Erfahrungen Sie machen, wenn Sie anderen Ihre Hilfe geben? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: nug@sud-verlag.de

Blumen-Illustration: Anna/stock.adobe.com