

Fussreflexzonenmassage

Beschreibung der Methode

Die Reflexzonenmassage ist eine komplementär-therapeutische Methode, welche die Selbstheilungskräfte des Menschen und seine Grundregulationssysteme stärkt und ausgleicht. Grundlage der Reflexzonenmassage ist die Vorstellung, dass sich der Körper in seiner Gesamtheit jeweils in einzelnen Körperteilen spiegelt.

Reflexzonen finden sich an Füßen, Händen, Kopf, Ohren und am ganzen Körper. Die Behandlung der Reflexzonen am Fuss erfreut sich besonderer Beliebtheit, denn ihr wird eine ganzheitliche Wirkung nachgesagt.

Belastungen im Leben eines Menschen führen zu Blockaden des Energieflusses und zu Auffälligkeiten im Gewebe. Durch die Behandlung der Reflexzonen können diese wieder normalisiert werden.

Behandlung

- In einem ersten Gespräch verschafft sich der Therapeut ein möglichst umfassendes Bild des Klienten. In einem Klima der Wertschätzung geht der Therapeut individuell auf den Klienten und seine aktuelle Situation ein. Danach werden gemeinsam mit dem Klienten die Ziele und Behandlungsschwerpunkte festgelegt. Jede Behandlung beabsichtigt bewusst, das Erfassen des ganzen Menschen.
- Eine Behandlung dauert 50 – 60 Minuten. Während der Behandlung werden verschiedene Zonen oder Zonenfolgen bearbeitet. Die einzelnen Zonen können je nach Situation oder Ziel unterschiedlich behandelt werden:
 - Tonisierend (anregend) oder sedierend (beruhigend) falls auf das Organ bezogen
 - Harmonisierend oder anregend falls auf den Menschen bezogen
- Das achtsame Wahrnehmen der auftretenden Reaktionen während und nach der Behandlung fördert das Körperbewusstsein des Klienten und liefert dem Therapeuten wichtige Informationen für die weitere Gestaltung der Therapie.
- Nach 2 – 6 Sitzungen sollten sich beim Klienten günstige Veränderungen zeigen. Je nach Behandlungsgrund beträgt die Anzahl der Behandlungen zwischen 9 und 18 Sitzungen. Bei chronischen und langjährigen Leiden oder zur Unterstützung des Wohlbefindens kann sich die Therapie über eine längere Zeit hinziehen.

Mögliche Reaktionen

Als Reaktion auf die Behandlung können Symptome wie Müdigkeit, starke Schweißbildung, unruhiger Schlaf, Blähungen, Durchfall, Harndrang oder eine Erst-Verschlimmerung der ursprünglichen Beschwerden auftreten. Es können sich aber auch eine grosse Entspannung, Ausgeglichenheit, Kraft und Energie einstellen. Grundsätzlich besteht bei jeder Behandlung die Möglichkeit von unangenehmen Nebenwirkungen. Es ist Aufgabe des Therapeuten, eventuelle Kontraindikationen zu beachten und seine Klienten über mögliche Risiken der Behandlung aufzuklären.

Indikationen

- Allergien
- Chronische oder akute Entzündungen
- Hormonelle Störungen
- Kopfschmerzen verschiedener Art und Genese
- Lymphbelastungen
- Menstruationsbeschwerden
- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Schmerzzustände (akut oder chronisch)
- Schlafstörungen
- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen und bei Entwicklungsprozessen
- Verspannungen
- Verdauungsbeschwerden
- Wohlbefinden

Geschichte der Reflexzonentherapie

Formen der Fussreflexzonen-Therapie/Massage werden in Asien und bei indianischen Völkern seit Jahrhunderten praktiziert. Auch im alten Ägypten und im mittelalterlichen Europa wurde die Fussmassage zu Heilzwecken angewandt.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts beschäftigte sich der amerikanische Arzt William Fitzgerald (1872-1942) eingehend mit dem medizinischen Wissen der Indianer über die Reflexzonentherapie. Zusammen mit einer interessierten Ärzte- und Therapeutengruppe systematisierte und ergänzte er die alten Überlieferungen. Er gilt als Begründer der Fussreflexzonentherapie und veröffentlicht 1917 ein Buch mit dem Titel „Zone Therapy“. In den dreissiger Jahren wurde diese Methode von der Masseurin Eunice Ingham (1889-1974) aufgegriffen. Ihr Buch „Geschichten, die die Füße erzählen können“ wurde zum Fundament der modernen Reflexzonentherapie und machte die Methode populär und einem breiten Laienpublikum zugänglich.

In Europa wurde die sogenannte „Reflexologie“ zuerst als Methode zur Eigenbehandlung und Gesundheitspflege bekannt. Ab 1985 wendete die deutsche Hanne Marquardt, eine Schülerin von Eunice Ingham, die Methode zur Behandlung von Patienten an. Sie entwickelte die Fussreflexzonenmassage als Therapieform und gründete eine Ausbildungsstätte.

Quelle: Schweizerischer Verband für Fussreflexzonen-Massage