

## Fußreflexzonen

# Massage macht den Körper fit



### Wolfgang Spurzem

In den Reflexzonen der Füße spiegeln sich alle Körperteile und Organe wider. Werden diese Zonen gezielt massiert, lassen sich die entsprechenden Körperregionen positiv beeinflussen. Die nötige Technik für eine Fußreflexzonenmassage ist leicht zu erlernen.

**D**r. William H. H. Fitzgerald, der um die Jahrhundertwende in Boston, London und Wien als Hals-Nasen-Ohren-Arzt tätig war, griff die alt bekannte Idee der Fußreflexzonen erneut auf. Er vermutete, dass der Körper in zehn Längszonen geteilt sei. Jeder Teil des Fußes kann einer dieser Körperzonen zugeordnet werden. Fitzgerald stellte fest: Wenn eine der Zonen am Fuß gereizt wird, so wirkt sich dies auf die Organe aus, welche in derselben Zone liegen.

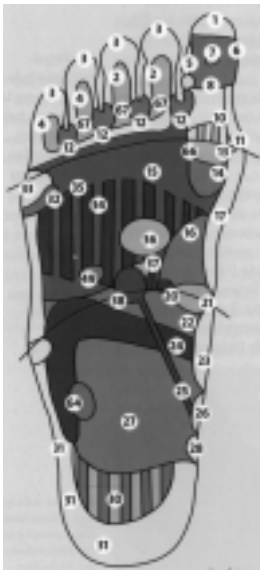
Heute umschreiben Ganzheitsmediziner solche Zusammenhänge mit dem Begriff Holismus. Das Wort stammt aus dem Griechischen und besagt, dass das Ganze im Teil enthalten ist.

Ähnlich verhält es sich z. B. bei einem Hologramm. Dieses Laserbild ergibt einen plastischen Eindruck des abgebildeten Gegenstandes. In guten Hologrammen können Sie sogar den Gegenstand von jeder Seite betrachten, so wie er wirklich ist. Die aufregendste Entdeckung dieses Jahrhunderts ist vielleicht, dass der Körper in gewissem Maße ein holographisches Bild von sich selbst enthält. Das heißt, in jedem auch noch so kleinen Teil ist stets das Ganze vorhanden. Sie können den Fuß nehmen, die Hand, den Unterarm, die Wade, das Ohr, die Nase, das Auge, immer finden Sie das Bild des ganzen Körpers darin. Stets kann ein Reiz auf einen bestimmten Körperpunkt gesetzmäßige Wirkungen in einem anderen Teil erzeugen.

### Wie wirkt die Reflexzonenmassage?

Wissenschaftliche Studien bestätigen immer häufiger die Wirksamkeit dieser alten Lehren. So stellte z. B. unlängst eine Untersuchung an der Universität Würzburg mittels Ultraschall fest, dass die gezielte Behandlung bestimmter Nierenzonen am Fuß die Nierendurchblutung positiv beeinflussen kann. Stimuliert wurden die in der Fußreflexologie angegebenen Nierenzonenpunkte. Reflexstellen daneben hatten keinen Einfluss.

# Reflexzonen in den Fußsohlen



- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 Schädeldach                                      | 23 Lendenwirbelsäule               |
| 2 Augen  | 24 Querliegender Dickdarm          |
| 3 Stirn- und Kieferhöhlen, Zähne                   | 25 Harnleiter                      |
| 4 Ohr, Tonsillen (Mandeln), seitliche Lymphstränge | 26 Kreuzbein                       |
| 5 Schläfen, seitlicher Kiefer                      | 27 Dünndarm                        |
| 6 Großhirn   | 28 Steißbein                       |
| 7 Hypophyse (Hirnanhangdrüse)                      | 29 Mastdarm                        |
| 8 Kleinhirn  | 30 Beckenraum (Bezugszone)         |
| 9 Schädelbasis                                     | 31 Beckenraum                      |
| 10 Nacken  | 32 Lymphknoten                     |
| 11 Halswirbelsäule                                 | 33 Schultergelenk                  |
| 12 Obere Lymphwege                                 | 34 Leber                           |
| 13 Schilddrüse, Hals                               | 35 Lunge                           |
| 14 Herz  | 36 Solarplexus, Zwerchfell         |
| 15 Luft- und Speiseröhre                           | 37 Nebennieren                     |
| 16 Magen   | 38 Nieren                          |
| 17 Brustwirbelsäule                                | 39 Milz                            |
| 18 Mageneingang                                    | 40 Oberarm                         |
| 19 Magen, Leber (Bezugszone)                       | 41 Ellenbogen                      |
| 20 Magenausgang                                    | 42 Unterer Rippenrand, Gürtellinie |
| 21 Bauchspeicheldrüse                              | 49 Gallenblase                     |
| 22 Zwölffingerdarm                                 | 64 Wurmfortsatz                    |
|  | 66 Thymusdrüse                     |
|  | 67 Ohrtrompeten                    |

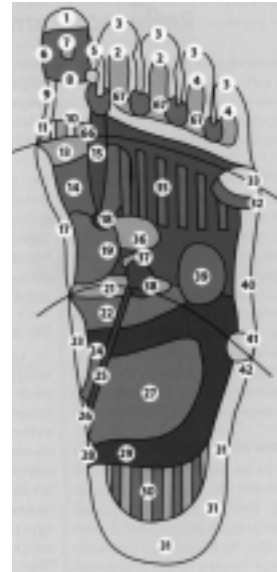


Abb.: G. Prokop, Südwest Verlag

Die drei grundlegenden Thesen der Reflextherapie lauten:

- ◆ Über die Haut können innere Organe beeinflusst werden
- ◆ Innere Erkrankungen sind organfern, am Fuß, ertastbar
- ◆ Von unten – vom Fuß her – kann auf oben, nämlich auf alle anderen Körperteile eingewirkt werden.

Die Reflexzonen-therapie nutzt Übertragungswege im Körper, die nicht unbedingt den klassischen Nervenbahnen folgen. Nicht zuletzt deshalb ist ihr Erfolg mit den Mitteln der Schulmedizin nur schwer fassbar. Es gibt jedoch verschiedene Erklärungsansätze, wie die mechanischen Reize über Hautrezeptoren weitergeleitet werden und welche Verbindungen es zwischen Körperinnerem und Körperperipherie gibt.

## Impulse laufen zu den Organen

Im menschlichen Organismus werden Reize über zwei Nervensysteme weitergeleitet: Das Zentralnervensystem umfasst Gehirn, Rückenmark und periphere Nerven und ist zuständig für im weitesten Sinne bewusste Abläufe. Das autonome oder auch vegetative Nervensystem steuert alle unwillkürlich ablaufenden Prozesse, z. B. Verdauung oder Atmung.

Das Nervensystem hat mehrere Möglichkeiten, einen Reiz zu verarbeiten. Zum einen werden die auf die Haut ausgeübten Reize über die hinführenden Nervenbahnen zum Rückenmark weitergeleitet und dort umgeschaltet auf die vegetativen Nervenbahnen, welche die Impulse dann an das betreffende Organ weitergeben. Oder die Reize werden über das Zwischenhirn an die ableitenden Nerven und dann an das entsprechende Organ geleitet. Neben dem Nervensystem werden bei dieser Übertragung von Impulsen auch die Blutgefäße und Lymphbahnen als Transportwege genutzt. Sie stehen in enger Verbindung mit dem autonomen Nervensystem. Zusätzlich zu den Verbindungen zwischen Nervensystem und Organen existieren jedoch auch noch Leitungen, die einzelne Organsysteme direkt miteinander verknüpfen. Diese zumeist vegetativ funktionierenden Verbindungen heißen Reflexbögen und spannen sich z. B. zwischen Haut und Muskeln oder Haut und Innenorganen.

## Massage sorgt für Gleichgewicht

Der Austausch zwischen dem Körperinneren und -äußeren zeigt sich darin, dass im Krankheitsfall nicht nur ein Organ selbst beeinträchtigt ist, sondern auch die ihn umgebende Unterhaut- und Bindegewebs-

zone. Man merkt das daran, dass bestimmte Bereiche empfindlich auf Berührung reagieren oder schmerzen und dass das Bindegewebe aufquillt bis hin zu Ablagerungen und Knötchenbildung unter der Haut. Eine Folge von Reizen an der entsprechenden Reflexzone kann diesen Bereich lockern und entspannen. Dadurch verbessert sich die Durchblutung, und die Ablagerungen lösen sich auf. Über die Stimulation der Füße kommt es zum Informationsfluss auf den Nerven-, Blut- und Lymphbahnen, wodurch das energetische Gleichgewicht des betroffenen Organs wieder hergestellt wird.

## Wie eine Landkarte

Die Reflexzonenpunkte liegen auf dem Fuß verteilt wie Städte und Dörfer auf einer Landkarte (siehe Abb. oben). Wenn Sie Ihren Fuß von der Seite sehen, bemerken Sie, dass er eine Schwingung hat. Seine Wölbungen entsprechen in auffälliger Weise denen Ihrer Wirbelsäule. Wenn Sie sich diese Ansicht vor Augen halten, dann wissen Sie, wo unten und oben ist. Die Ferse entspricht demnach mehr den unteren Organen, die Zehen den Kopforganen. Alles, was im Körper dazwischen ist, befindet sich auch am Fuß in der Mitte. Halten wir die Füße nebeneinander und betrachten wir

sie von unten, so sehen wir: Alles, was sich in der Mitte des Körpers befindet, liegt auf den Strahlen der großen Zehen, und alles was an den Seiten angeordnet ist, liegt auf den Strahlen der kleinen Zehe. Alle Organe dazwischen sind auf den Strahlen der mittleren Zehen zu finden. Der linke Fuß ist für die linke Körperhälfte zuständig und der rechte für die rechte Hälfte.

An den Zehen liegen alle Kopfzonen. Die Verbindungshäute zwischen den einzelnen Zehen – die Schwimmhäute – sind als Lymphzonen sehr wichtig. Wenn Sie z. B. eine verstopfte Nase haben, lohnt es sich, diese Bereiche 10 Minuten lang kräftig zu massieren. Der Druck sollte nicht zu stark gewählt werden, da die massierten Stellen sonst anschließend Schmerzen können. Fast die wichtigste Zone am Fuß ist die Solar Plexuszone (Sonnengeflecht), die mitten auf der Fußfläche liegt. Sie reguliert den gesamten Oberbauch und hat zudem Auswirkungen auf die Psyche. Auch hier ist eine ausgiebige Massage zur Vorbeugung empfehlenswert, am besten mit der unten beschriebenen Raupentechnik. Vorsicht ist angebracht bei Venenentzündungen und Krankheiten des Fußes selbst. Auch in der Schwangerschaft sollte nur nach Anweisung behandelt werden, da sonst vorzeitige Wehen ausgelöst werden können.

### Grundlegende Handgriffe



Wolfgang Spurzem ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit eigener Praxis. Der Umgang mit chronisch erkrankten Patienten veranlasste ihn, Heilverfahren außerhalb der Schulmedizin in ein logisches, ganzheitliches Therapiekonzept einzubinden.

Zum Massieren legen Sie die Hand möglichst dicht am Fuß auf und geben dann nur mit einer abknickenden Bewegung des Daumenendgliedes langsam Druck auf den Fuß. Stellen Sie sich dabei eine Raupe vor, die sich durch Zusammenkrümmen vorwärts bewegt. Den Druck des Daumens steigern Sie mehr und mehr bis in die Tiefe des Gewebes. Wenn der höchste Druck erreicht

ist, wird die Belastung langsam verringert. Dadurch entsteht eine anschwellende und wieder abschwellende Massagebewegung. Auch bei minimalem Druck bleibt die Handfläche dabei in vollständigem Kontakt mit dem Fuß. Den Zeigefinger setzen Sie bei Zonen ein, die Sie mit dem Daumen schlecht erreichen, z. B. die Zehenzwischenräume. Die Kuppe des Zeigefingers wird an der entsprechenden Stelle angesetzt. Auch der Zeigefinger bewegt sich in der Raupentechnik. Beim Zangengriff ziehen, streichen oder drücken Sie mit Daumen- und Zeigefingerkuppe gleichzeitig. Er ist im Zehenbereich und seitlich am Fuß sinnvoll. Die Massage wird immer kreisförmig ausgeführt. Wichtig dabei ist, dass die einmal eingeschlagene Richtung konstant eingehalten wird. Die Reflexzone wird in kleinsten Schritten Millimeter für Millimeter durchgearbeitet. Sinnvoll ist es, sich eine gute und gleichmäßige Technik anzueignen, damit man immer gleichwertige Ergebnisse bekommt. Am besten erlernen Sie die richtige Masagetechnik in einem entsprechenden Kurs oder üben anhand von Büchern (siehe unten).

Das Schöne an der Fußreflexzonenmassage ist, dass Sie keinerlei Hilfsmittel brauchen. Ihre Hände reichen als Werkzeug völlig aus. Was Sie jedoch unbedingt brauchen ist Ruhe. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine halbe bis ganze Stunde ungestört sind, und stellen Sie sich geistig darauf ein, was Sie tun wollen. Konzentration steigert die Wahrnehmung. Beginnen Sie mit kürzeren Massagen, bis sich die Muskeln und Gelenke Ihres Daumens gekräftigt haben. Arbeiten Sie nur mit leichtem Druck. Sie wollen kein Loch in den Fuß drücken, sondern seine verschiedenen Schichten spüren.

### Sinnvoll als Begleittherapie

Mit der Fußreflexzonenmassage können eine ganze Reihe von Erkrankungen behandelt werden. In



Die richtigen Handgriffe für eine Massage sind leicht zu lernen.

den meisten Fällen trägt sie zusätzlich zu anderen Methoden dazu bei, die Heilung zu beschleunigen. Erfolgreich ist die Massage z. B. bei Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Nebenhöhlenentzündung, Zahnbeschwerden oder Brustschmerzen. Bei Husten, Rückenschmerzen, Magenschmerzen und -geschwüren, Darmerkrankungen, Blasenentzündungen, Unterleibs- sowie Gelenkbeschwerden zeigt sich ebenfalls eine Besserung. Aber auch bei Stress oder den Folgen einer Allergie ist eine regelmäßige Reflexzonenmassage gut geeignet.

In der Reflexzonenmassage wird immer der ganze Körper behandelt, auch wenn nur einzelne Organe Beschwerden bereiten. Stets muss zudem der ganze Fuß untersucht werden, um alle Störzonen zu finden. Deshalb wird gerade die Reflexzonenmassage mit Recht als ganzheitliche Therapie bezeichnet. Es lohnt sich, sie zu erlernen oder sich von einer Fachkraft behandeln zu lassen.

Anschrift des Verfassers:  
Wolfgang Spurzem  
Arzt für Naturheilverfahren  
Königsplatz 15  
D-53173 Bonn

**Tipp** Wolfgang Spurzem:  
Ganzheitlich heilen:  
Fußreflexzonenmassage.  
Südwest-Verlag, München  
1998, ISBN 3-517-08038-1,  
128 S., 9,90 DM