

Die Reflexzonen- therapie

Ruth Biallowons

Die Reflexzonenmassage zählt zu den alternativen Behandlungsmethoden. Während einer Behandlung werden zum Beispiel die Füße, die Hände, der Kopf, aber auch Rücken oder Nase behandelt. Diese Therapie beruht auf der Vorstellung, dass es in dem behandelten Körpergebiet Zonen gibt, die einem bestimmten anderen Bereich im Körper entsprechen, diesen also quasi repräsentieren oder widerspiegeln. Am bekanntesten ist die Fußreflexzonenmassage.

Das Prinzip der Reflexzonenmassage entstammt der fernöstlichen Massagetradition und lässt sich in der ayurvedischen Massage, in der Thai-Massage aber auch in der chinesischen Tuina wiederfinden. Manche Anhänger der Reflexzonenmassage gehen davon aus, dass für die Wirksamkeit der Reflexzonen die Energiebahnen (Meridiane) der traditionellen chinesischen Medizin verantwortlich sind.

Durch das manuelle Behandeln der entsprechenden Zonen (drücken, massieren etc.) kommt es zur Verbesserung des Energieflusses in diesem Organsystem und es lassen sich auf diese Weise „Blockaden“ (z. B. Verspannungen, krampfartige Schmerzen oder Störungen des Energieflusses) lösen. Auch werden auffällige Reflexzonen manchmal dazu genutzt, Hinweise zu sammeln, wo im Körper denn überhaupt eine Störung vorliegen könnte. Dieses Vorgehen ersetzt aber auf keinen Fall eine ärztliche klinische Diagnostik, wenn Beschwerden vorliegen. Eine einheitliche Darstellung und Einteilung der Reflexzonen lässt sich allerdings nicht finden. Die meisten ähneln sich auf gewisse Weise, es gibt aber auch immer wieder Unterschiede.

DIE ZONENTHERAPIE

Die moderne Reflexzonenmassage wurde zu Beginn des letzten Jahrhunderts von einem New Yorker Arzt namens William Fitzgerald begründet. Er konzipierte die „Zonentherapie“, welche 1917 den Grundstein für die heutige Reflexzonen-



Foto: © Photographce.eu - Fotolia.com

rapie bildete und auch für weitere Therapien immer wieder verwendet wird. Er teilte den Körper in zehn senkrechte Zonen ein. Später wurden die Längszonen weiter unterteilt – mit den sog. Querzonen. Auf diese Weise kann der gesamte Körper so systematisiert werden, dass verschiedene Körperregionen miteinander in Beziehung gesetzt werden können. Dabei entspricht die Zahl 10 der Anzahl der Finger und der Zehen. Jeder Finger und jede Zehe fällt in eine Zone. Direkter Druck auf eine Stelle in dieser Zone beeinflusst die Zone in ihrer Gesamtheit.

Jede Behandlung mittels Reflexzonenmassage orientiert sich an der Einteilung des menschlichen Körpers in Reflexzonen. Durch die Behandlung bestimmter, auf die Beschwerden des Patienten abgestimmter Zonen kann der Masseur Einfluss auf entsprechende andere Bereiche nehmen. Die Massage stellt somit eine Reizreaktionstherapie dar, die dem Körper eine Information eingibt, die dieser weiterverarbeitet bzw. bearbeitet und so das entstandene Störfeld wirksam ausgeschaltet werden soll. Das Wohlbefinden soll gesteigert werden und der Patient ist nach der Behandlung in der Regel deutlich entspannter.

FUSS- UND HANDREFLEXZONENMASSAGE

Die amerikanische Masseurin Eunice Ingham entwickelte dann auf Basis dieser Zonentherapie die Fußreflexzonen. Sie erweiterte die damals bekannten vertikalen Reflexzonen um die Querzonen

und stellte einen Zusammenhang zwischen Fußsohlen und Organen her. Seither wurden diese Erkenntnisse weiter verbreitet, unterrichtet und auch immer wieder aufs neue bearbeitet. (In Deutschland wurde die Fußreflexzonenmassage durch Hanne Marquardt eingeführt und bekannt gemacht.) Von den zahlreichen Reflexzonen des menschlichen Organismus sind die Hand- und Fußreflexzonen am bekanntesten und werden zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken vor allem von Heilpraktikern und Masseuren genutzt. Es gibt nur wenige Ärzte, die sich auf diesem Gebiet weitergebildet haben.

Während der Behandlung reagieren die Reflexzonen sensibel auf streichende Bewegungen und vor allem auf Druck, was sich auch damit erklären lassen könnte, dass die Fußsohle, noch mehr als die Handinnenfläche, eine sehr hohe Dichte an spezifischen Greif- und Tastsensoren besitzt, die jede Bewegung des Fußes (Auftreten, Anfassen etc.) sensibel erfasst und diese Information direkt über das Rückenmark an das Gehirn weiterleitet. Diese Reize werden verarbeitet und dann als motorische Antwort (Anspannung und Entspannung der Muskulatur) in den Körper zurückgeleitet. Die Behandler stellen über besonders empfindliche Körperzonen eine „Störung der entsprechenden Organe“ fest und können diese dann mit speziellen Techniken versuchen zu behandeln.

Die gleiche Wirkung haben Reflexzonenmassagen der Hand. Der Vorteil hier ist, dass die Hände jederzeit erreichbar sind und sich so für

eine Selbstbehandlung besonders eignen. Bei der Akupressur im Bereich der Handinnenseite ist die Abgrenzung zur Behandlung in der traditionellen chinesischen Medizin allerdings nicht mehr ganz so einfach. Da finden sich durchaus Überschneidungen vermutlich auch der entsprechenden Punkte zum Beispiel gegen Schmerzen oder ein Punkt gegen Unruhe und Übelkeit im Bereich des Handgelenkes.

BEI FOLGENDEN BESCHWERDEN WIRD DIE FUSSREFLEXZONENMASSAGE U.A. ANGEWENDET:

- Stress/Erschöpfung
- Kreislaufprobleme
- Verdauungsprobleme
- Regelschmerzen
- Verspannungen/Rückenschmerzen

Vorsicht bei der Behandlung ist geboten bei

- offenen Hautstellen, Verletzungen, Brüchen im Fußbereich
- kreislaufinstabilen Personen
- Schwangerschaften: die ersten 4 Monate, die letzten 6 Wochen, bei früheren Fehlgeburten

Auch eine Selbstbehandlung ist durchaus möglich und häufig wohltuend; Sie sollten allerdings auf folgende Dinge achten:

1. Ganz langsam mit der Kuppe des Daumens (nicht dem Fingernagel) in die gewählte Reflexzone drücken.
2. Die jeweilige Position mit sanftem Druck etwa 5 bis 20 Sekunden halten.
3. Ganz langsam den Druck wieder lösen. Es sollte kein heftiger Schmerz auftreten und auch eine Überstimulation (zu häufiges und heftiges Drücken) sollte vermieden werden.

Ein wissenschaftlicher Nachweis für die Wirksamkeit zum Beispiel einer Fußreflexzonenmassage ließ sich bisher nicht erbringen. In Europa stehen viele Mediziner der Reflexzonenmassage meist eher skeptisch gegenüber und ordnen sie am ehesten dem Wellnesssektor zu. Trotzdem konnte sich die Methode aufgrund der positiven Erfahrungswerte in der westlichen Welt etablieren. Bei guter Verträglichkeit und einem Therapeuten Ihres Vertrauens ist eine Behandlung möglicherweise eine wohltuende Erfahrung.

Ruth Biallowons



Ruth Biallowons ist Ärztin mit den Schwerpunkten Faszientherapie, Haltungs- und Bewegungsdiagnostik, Naturheilkunde und Akupunktur. Sie arbeitet in der Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Medizin in Düsseldorf zusammen mit Dr. Petersohn und Dr. Sütfels. Im Jahr 2007 hat Ruth Biallowons am

Lehrstuhl für Naturheilkunde bei Prof. Dobos gearbeitet. Ihr besonderes Interesse gilt der ganzheitlichen Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates. Weitere Informationen unter: www.schmerztherapie-ganzheitlich.de und www.pra-ga-med.de