

Fußreflexzonenmassage / Handreflexzonenmassage

Reflexzonenmassage kennt die Menschheit schon seit Jahrtausenden; es gibt Hieroglyphen aus dem alten Ägypten, welche die gezielte Massage von Hand- und Fußreflexzonen als gesundheitsfördernde Maßnahme beschreiben. Druckpunkte an Stellen des Körpers spielen eine herausragende Rolle z. B. bei der Akupressur und Akupunktur. Außerdem bedurfte es langer Forschungen, bis man herausfand, dass man bestimmte Punkte sogar mit elektrischen Messgeräten herausfinden kann. Die Nervenstränge des Körpers verbinden verschiedene Organe und Körperregionen so miteinander, dass wechselseitige Stimulation hervorgerufen werden kann. Man hat festgestellt, dass Laufen eine bedeutende Rolle für die Entwicklung des Gehirns spielt. Verstärkt gilt dies für das Barfuß-Gehen und Barfuß-Laufen; Menschen, die oft barfuß gehen, zeigen besseres Gleichgewichts- und Koordinationsverhalten und besseres Fallverhalten als andere: Die Nervenenden unserer Füße tun beim Kontakt mit der Erde also doch weit mehr, als die Reifen eines Autos; sie sind hochgradig empfindliche Sensoren und stehen tatsächlich mit der gesamten Motorik des Körpers in Verbindung. Eine Rückkopplung entsteht.

Ein Mensch geht nicht mehr barfuß, umso wichtiger wird es, die Fußsohlen gelegentlich zu massieren. Eine Fuß- oder Handreflexzonenmassage ist wohltuend, regenerierend und fördert die Gesundheit durch die Anregung des Stoffwechsels und des Lymphflusses. Bei der Fuß- oder Handreflexzonenmassage werden an indizierten vorher getesteten Stellen gezielt Punkte durch sanften oder intensiveren Druck angeregt. Die Füße und Hände können in sehr genaue Zonen eingeteilt werden, die einzelnen Organzonen entsprechen, der gesamte Kreislauf wird stimuliert, die Ausscheidung von Toxinen und Schlacken aus den Geweben gefördert. Durch Auflösung von Energieblockaden und kristallinen Ablagerungen, die oft die Ursache von Schmerzzuständen sind werden gezielte Heilwirkungen ermöglicht.

Reflexzonenmassage ebenso wie die klassische Körpermassage zielt auf eine streßverringende Entkrampfung und Entgiftung der Muskeln. Bei akuten Beschwerden wird alle 2 Tage eine Behandlung von 30 Minuten empfohlen. Die meisten Fußreflex-Massagen sind ebenso auch gut für eine Baby- und Kleinkind-Massage geeignet.

Die bei der Reflexzonenmassage gemeinten Zonen im Körper spiegeln Organe und Muskel- und Knochengruppen auf der Hautoberfläche und im Haut-Unterhautbereich wieder. Diese Zonen gibt es am Rücken, am Fuß, an der Hand, am Ohr, an der Nase und am Schädel und können diagnostisch (Pathophysiognomie) oder im Rahmen einer Reflexzonenmassage, Akupunktur oder Akupressur eingesetzt werden.

Somatotopie ist ebenfalls die Bezeichnung für diese reflexartigen Wechselwirkungen; es gibt dazu kartographisch exakte Darstellungen des Gesamtorganismus und seiner Teilbereiche.

Die Reflexzonenmassage ist eine Behandlungsform, die zu alternativmedizinischen Therapien gezählt wird. Dieses Verfahren kann in der Schmerztherapie, bei Durchblutungs- und Stoffwechselstörungen und vielen anderen Symptomen übliche medizinische Verfahren und auch physiotherapeutische Anwendungen ergänzen sowie eine Verbesserung des Allgemeinbefindens unterstützen.

Entwickelt wurde die heute genutzte Reflexzonenmassage vom amerikanischen Arzt W. Fitzgerald um 1900. Er hatte neben schulmedizinischen Kenntnissen auch solche über Methoden indianischer Volksmedizin, die seit Jahrtausenden und auch heute noch in den Reservaten angewandt werden. In China und Indien war ebenfalls schon vor 5000 Jahren eine Behandlung durch Druckpunkte bekannt, sie geriet doch eher in den Hintergrund, weil sich die aus den gleichen Wurzeln stammende Akupunktur

dort stärker durchsetzte. Fitzgerald entwickelte ein System und teilte den Körper in 10 Zonen ein; diese „Zonentherapie“ war der Baustein für die heutige Reflexzonen-Therapie. Später wurden diese Längszonen noch in jeweils 3 Querzonen geteilt; diese Einteilung wird heute genutzt. Anwendungen, bei denen drucksensible Zonen zur Befunderhebung und durch mechanische oder andere Reizung (Softlaser, Farbstrahler, Farbauflagen, Edelsteine usw.) stimuliert werden.