

Die Fußreflexzonenmassage

Schon vor tausenden Jahren gab es in China eine Heilmethode, die durch das Berühren der Füße die Lebensenergie harmonisieren und in Fluss bringen sollte. Die Fußreflexzonenmassage, wie sie heute in Mitteleuropa praktiziert wird, hat ihre Ursprünge jedoch bei den amerikanischen Indianern in den USA.

Dort erlernte der Arzt Dr. William H. Fitzgerald zu Beginn des 20. Jahrhunderts von den Ureinwohnern die der Fußreflexzonenmassage zugrunde liegende Technik. Auch die Masseurin Eunice Ingham leistete wichtige Beiträge zur Fortentwicklung und Verbreitung dieser Therapieform, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts durch Inghams Schülerin Hanne Marquardt auch in Deutschland bekannt wurde. Nach Hanne Marquardt bin sind wir ausgebildet.

Der Fußreflexzonenmassage liegt die Annahme zugrunde, dass jedes Körperteil an einer bestimmten Stelle des Fußes widerspiegelt wird und zu lokalisieren ist. Zwischen den einzelnen Reflexzonen und den ihnen entsprechenden Organen, Nerven, Gelenken oder Muskeln schein eine Verbindung zu bestehen, sodass sich die jeweiligen Körperteile von den Füßen her aktivieren und beeinflussen lassen. Umgekehrt äußert sich eine Störung oder Erkrankung dadurch, dass die entsprechende Fußreflexzone bei Berührung schmerzt.

Der Therapeut, in der Regel ein Heilpraktiker oder Masseur, wird nach einem einleitenden Gespräch die Füße zunächst untersuchen. Vor allem wird er sich dabei der Fußsohle widmen, um über Berührungen und die Reaktion des Patienten zu einem Befund zu gelangen.

Im Verlauf der Therapie massiert der Therapeut die Fußsohlen, aber auch Fußrücken, Knöchel und Ferse mittels einer speziellen Technik. Er übt dabei meist mit dem Zeigefinger einen sanften Druck auf die Reflexzone aus, der sich langsam steigert. Spürt der Patient eine wohltuende Wirkung, wird der Druck ebenso langsam wieder verringert.

Die Fußreflexzonenmassage hat sich als unterstützende Therapie unter anderem gegen Rückenschmerzen, Rheuma, Magen- und Darmleiden sowie Allergien und Asthma bewährt. Natürlich kann sie auch Stress und Verspannungen abbauen und soll gegen Migräne, Kopfschmerzen und Schlafstörungen helfen. Insbesondere chronische Beschwerden lassen sich durch diese Therapieform wirksam beeinflussen oder zumindest lindern.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht.

Wir beraten Sie gern:

kontakt@wellnesshh.de oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Beachten Sie, dass diese Ausführungen ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information zum geistigen Heilen (hier REIKI) bzw. der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!