



## **„Wir behandeln Menschen und keine Krankheiten“ Von Fußreflexzonen und Meridianen**

Die Reflexzonenmassage am Fuß ist eine alte Therapieform, die schon den Indios Südamerikas bekannt war. In den 50er Jahren kam die Methode dann in den deutschsprachigen Raum und wurde durch Hanne Marquardt zur sanften und wirksamen Spezialtherapie weiter entwickelt. Die Alfdorferin Ingrid Stein hat bei Marquardt gelernt und praktiziert nun selbst schon lange in Rienharz, Gmünd und Schorndorf. In der vergangenen Woche war sie zu Gast beim Freundeskreis Naturheilkunde in Mutlangen.

Reflexzonentherapie stärkt die Selbstheilungskräfte und gleicht die Regulationssysteme des menschlichen Körpers aus. Grundlage ist die Vorstellung, dass sich der gesamte Körper im Fuß widerspiegelt. Wenn man einen Fuß von der Seite betrachtet, ähnelt die Form einem sitzenden Menschen. Die Schwingung der Fußsohle entspricht der geschwungenen Wirbelsäule. Im Fersebereich findet man demnach die unteren menschlichen Organe. In den Zehen ist der Kopf abgebildet. Zum Beispiel im großen Zeh findet man das ganze Gesicht wieder. Dazwischen lassen sich alle Körperregionen und Organe zuordnen. Der Therapeut betrachtet den Fuß von allen Seiten, also von unten und oben, von außen und innen.

Anhand von vielen Beispielen machte Stein deutlich, dass sich Formen und Strukturen des menschlichen Körpers am Fuß wiederholen. So erwähnte sie die auffallende Ähnlichkeit zwischen der Hypophyse und einer bestimmten Struktur am Großzeh. Deshalb kann eine gezielte Massage dieser Zone bei Hormonproblemen helfen.

Doch nicht nur im Fuß finden wir das Bild des ganzen Körpers wieder. Ob wir uns die Füße, Hände oder Ohren anschauen - in jedem auch noch so kleinen Körperteil ist stets das Ganze vorhanden! Ein Reiz auf einem bestimmten Körperpunkt kann daher Wirkungen in einem ganz anderen Körperteil erzeugen.

### **Alles hängt mit allem zusammen.**

Stein hat bei unzähligen Fortbildungen viel über diese Beziehungen und die seelische Seite der Organe gelernt und entsprechend breit ist ihr Behandlungsspektrum. Sie nannte die zwölf Hauptmeridiane, die nach der fernöstlichen Gesundheitslehre den ganzen Körper durchziehen und in denen die Lebensenergie fließt. Als erfahrene Therapeutin erfühlt sie in welchem Zustand sich diese Energiebahnen befinden, spürt Fülle oder Leere wenn sie mit den Fingern an den Meridianen entlang streicht. Über Massagen, Druck oder Ausstreichen versucht sie dann ein Gleichgewicht herzustellen. Stören Narben den Energiefluss kann wiederum eine Fußreflexzonenmassage helfen.

Zum Abschluss ihrer Ausführungen ging die Referentin auf die seelische Seite der Organe ein. Als Beispiel nannte sie das Herz, das unermüdlich im Rhythmus schlägt. Empfinden wir Freude oder fürchten wir uns, beschleunigt sich der Herzschlag; ebenso bei Stress. Ein weiteres Beispiel ist die Galle. Ein Mensch mit Gallenproblemen leidet vielleicht auch an seinem „gestauten Willen“, den er nicht auszuleben wagt. Die Lunge steht in enger Verbindung mit dem Darm. Sie gibt über die Atmung den Takt des Lebens an.

Viel Interessantes wusste Stein über die Nieren zu berichten. Sie werden bei der embryonalen Entwicklung im Halsbereich gebildet, wandern dann nach unten um schließlich an ihren endgültigen Platz im Körper zu gelangen. Man bezeichnet sie als Winterorgan. Wärme tut den Nieren gut und der Nierenmeridian beginnt in den Füßen. Deshalb ist es auch so wichtig auf warme Füße zu achten will man einer Erkältung vorbeugen.



## Freundeskreis Naturheilkunde

---

Ebenfalls interessant: Die chinesischen Mediziner behandeln Menschen mit Tinnitusleiden über den Nieren- und Blasenmeridian. Nach Steins Ausführungen können steife Gelenke, Arthrose, Augenprobleme, ja selbst Depressionen durchaus in Verbindung mit schwacher Leberenergie stehen. Und was haben Darm und Gehirn gemeinsam? Sie sehen ähnlich aus und manchmal haben beide einiges zu verdauen. Also bezieht die Behandlung des einen Organs immer das andere mit ein.

Diese Liste könnte noch lange fortgeführt werden und wieder einmal wurde deutlich, dass ein guter Therapeut immer den ganzen Menschen behandelt und nicht nur Krankheitssymptome.