



Makrosystem Mensch – Mikrosystem Fuß

## **Das Abbild des Menschen in den Füßen**

Nach einem interessanten Vortrag im Januar über Handmassage und ihre praktische Anwendung hatte der Freundeskreis Naturheilkunde vor kurzem zu einem Vortrag über die Fußreflexzonen-therapie eingeladen. Frau Christine Schonter, die Referentin des Abends, ist ausgebildete Heilpraktikerin und setzt bei ihrer ganzheitlich ausgerichteten Behandlung auch die Fußreflexzonenmassage ein.

### **Entstehung und Entwicklung**

Schon die Ureinwohner Nordamerikas wussten um die heilende Wirkung einer Fußbehandlung. Doch erst der amerikanische Arzt W. Fitzgerald griff zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Behandlungsmethoden der Indianer auf und entwickelte sie weiter. Vergleicht man die Form eines sitzenden Menschen mit einem abgewinkelten Fuß, stellt man eine auffällige Ähnlichkeit fest. Deshalb ging er davon aus, dass sich der Zustand des ganzen Menschen in den Füßen wieder findet, also im verkleinerten Maßstab reflektiert wird. Seine Einteilung des Körpers in Längs- und Querzonen war die Grundlage auf der die Krankenschwester und Physiotherapeutin Hanne Marquardt 1958 die moderne Fußreflexzonen-therapie begründete.

### **Was sind Reflexzonen**

Allen Organen, Knochen, Systemen und dem seelischen Befinden wird ein ganz bestimmter Platz an den Füßen zugeordnet. Alle paarigen Organe, z.B. die Nieren, werden auf beiden Füßen abgebildet. Ebenso verfährt man mit den Organen der Körpermitte, z.B. dem Magen, der Blase und dem Herzen. Die Wirbelsäule liegt demnach an beiden Füßen auf der Fußinnenseite. Die Gallenblase dagegen liegt in der linken Körperhälfte, deshalb findet man sie auf der linken Fußsohle wieder.

Die Quereinteilung des Körpers ist eine weitere Hilfe um die Lage eines Organs am Fuß genau bestimmen zu können. Unterhalb der Zehen verläuft die erste Linie; sie wird dem Schultergürtel gleichgesetzt. Die Zehen spiegeln also den Kopfbereich wieder. Die Fußknöchel entsprechen nach dieser Einteilung den Hüften. Von der Zehe bis zur Ferse, von der Sohle bis zum Spann beurteilt der Fußzonen-therapeut die einzelnen Körperregionen.

### **Therapie**

Wie läuft nun eine Behandlung ab? Zunächst wird eine ausführliche Anamnese erstellt. Daran schließt sich ein erster Sichtbefund an. Ein besonderes Augenmerk legt Christine Schonter dabei auch auf vorhandene Narben. Sie können Störfelder sein und den Energiefluss beeinträchtigen. Eine Narbe am Körper, z.B. durch Operation oder Unfall, wird auf die Füße übertragen bzw. auf die Lage des entsprechenden Organs am Fuß.

Bei der nachfolgenden Erstuntersuchung wird der Fuß ganz genau abgetastet. Mit unterschiedlichen Griffen und mehr oder minder starkem Druck erspürt die Therapeutin belastete Zonen. Ein Hinweis darauf sind schmerzende Stellen, die bei der Arbeit am Fuß zutage treten. Im Verlauf der Behandlung antwortet der Organismus auf die Heilreize mit weiteren Reaktionen wie z.B. Handschweiß, veränderte Harnausscheidung, schnellem Atmen und Pulsbeschleunigung. Die Reflexzonen-therapie ist eine Ordnungs- und Regulationstherapie, die darauf abzielt, die Heil- und Regenerationskraft zu aktivieren – Ungeordnetes soll geordnet werden.



Die Therapeutin stellt keine Diagnose, sondern erkennt die belasteten Zonen und behandelt diese mit ihren Griffen. Dabei kann es durchaus sein, dass der Patient noch keine störenden Beschwerden am betroffenen Organ/System spürt. Inzwischen weiß man ja auch, dass jeder Krankheit eine mehr oder weniger lange Entstehungsgeschichte voraus geht. Unser Körper versucht solange wie möglich zu kompensieren was nicht in Ordnung ist. Erst wenn dieses System erschöpft ist, setzen Beschwerden ein. Die Fußreflexzonenmassage regt dann den Organismus an sich selbst zu helfen.

Nach der Behandlung ist es wichtig zu ruhen. In den Folgebehandlungen wird nach Reaktionen und Veränderungen gefragt und die weitere Vorgehensweise daran ausgerichtet. Der Körper kann auf eine Behandlung zum Beispiel mit erhöhter Temperatur, unruhigem Schlaf, vermehrtem Harndrang, Veränderung der Schleimhäute und vielem mehr reagieren. Es ist also eindeutig, dass etwas angestoßen und neu geordnet wird. Dabei findet die Umstimmung im Körper in der Regel erst nach der dritten Behandlung statt.

## **Indikationen**

Krankheiten, die sehr gut auf eine Fußreflexzonenmassage ansprechen sind: Schmerzen des Bewegungsapparates, Störungen des Verdauungstrakts, Kopfschmerzen/Migräne, Atemwegserkrankungen, Unterleibsbeschwerden, Zyklusstörungen, Infektanfälligkeit und Allergien. Kontraindikationen sind: Entzündungen der Venen und des Lymphsystems, Psychosen, Transplantate, Melanome und die ersten Schwangerschaftsmonate. Dagegen sprechen Säuglinge, Kinder, auch behinderte Kinder, sehr gut auf eine Behandlung an.

## **Was kann man selbst tun**

Mit unseren Füßen stellen wir den Kontakt zur Erde her, sie tragen uns ein ganzes Leben lang. Sie haben also sehr viel mehr Aufmerksamkeit und Pflege verdient als die meisten Menschen ihnen zukommen lassen. Gutes Schuhwerk sollte selbstverständlich sein. In der warmen Jahreszeit ist barfuß laufen eine gute Möglichkeit Licht und Luft an die Füße zu lassen. In der kälteren Jahreszeit sollten wir immer auf warme Füße achten. Eine partnerschaftliche Fußmassage verwöhnt die Füße und schenkt Wohlbefinden.

Christine Schonter hat es mit ihrem leicht verständlichen und anschaulichen Vortrag verstanden den Zuhörern einen Einblick in die Fußreflexzonenmassage zu geben und sie für das Thema „Füße“ zu sensibilisieren. Herzlichen Dank dafür!

Die nächste Veranstaltung des Freundeskreises findet am 17. April wieder in der Mutlanger Seniorenbegegnungsstätte in der Forststraße statt. Ein Vortrag der Heilpraktikerin Erika Zeitler von der Deutschen Homöopathie Union verspricht interessante Erkenntnisse. Das Thema des Abends lautet „Homöopathie gegen Alltagsstress“. Weitere Informationen über den Freundeskreis erhalten Sie gerne unter Telefon 07171/71118, per E-mail an [naturheilkunde@mutlangen.de](mailto:naturheilkunde@mutlangen.de) oder über „Leben in Mutlangen“ auf [www.mutlangen.de](http://www.mutlangen.de).