

> Fußreflexzonenmassage in Prävention und Therapie

# Heilung, die durch die Füße geht

CARMEN MAGER

**Die Massage, die Kunst der heilenden Berührung, ist so alt wie die Menschheit selbst und zählt zu den frühesten überlieferten Heilverfahren. Sie ist eine natürliche Behandlungsmethode, die für Körper, Geist und Seele heilende Impulse setzt und diverse Beschwerden lindert. Eine besondere Form der Massage ist die Fußreflexzonenmassage, bei der durch die Anregung spezifischer Reflexpunkte Organe und Gewebe positiv beeinflusst werden können. Carmen Mager stellt die Methode vor.**

Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis in allen Lebensphasen. Einfühlsame Berührung und Massage vermitteln eine Wertschätzung für den ganzen Menschen. Der Körper wird bewusster wahrgenommen, das Herz wird berührt, und die Qualität von Mitgefühl wird durch die Achtsamkeit in der Berührung erlebbar – sowohl für den „Gebenden“ als auch für den „Empfangenden“. Dabei wird ein ganzheitlicher Heilungsprozess in Gang gesetzt, der den Patienten darin bestärkt, selbst zur eigenen Gesundheit und Gesunderhaltung beizutragen. Allein die Körperwahrnehmung, die durch jede Form von Massage und Berührung intensiviert wird, ermöglicht es dem Patienten, einen tieferen Kontakt mit sich selbst aufzunehmen und deutlicher wahrzunehmen, was ihm gut tut und was ihm schadet. Diese Selbstwahrnehmung ist eine natürliche Grundlage für einen gesunden Lebensstil.

Sanfte Berührung und Ausstreichungen der Haut bewirken eine vermehrte Ausschüttung von Serotonin, einem Neurotransmitter, der Schmerzempfindungen reduziert, und Oxytocin, einem Anti-Stress- und Bindungshormon. Der Anstieg der Serotonin- und Oxytocin-Spiegel lindert nachweislich Ängste, Schmerzen, Stresssymptome und Verspannungen. Massage und Berührung haben außerdem einen unmittelbar positiven Einfluss auf die Atmung und das Nervensystem. Der Lymphfluss wird angeregt und das Immunsystem durch die stressreduzierende und entspannende Wirkung von Berührung langfristig gestärkt.

Eine vielfältig einsetzbare Form der Berührung in allen Bereichen der Pflege ist die Massage der Füße, die in unterschiedlichen Kulturen seit Jahrtausenden als Miniaturabbild des Menschen betrachtet und behandelt werden.

## Entwicklungsgeschichte

Die Übertragung der menschlichen Organe auf die Füße wurde Anfang des 20. Jahrhunderts in Amerika wieder aufgegriffen und weiter erforscht. Die sogenannte *Fußlandkarte*, die dabei entstanden ist, bildet die Grundlage für die heutige Fußreflexzonenmassage.

Zunächst entdeckte der amerikanische HNO-Arzt Dr. William Fitzgerald zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dass durch gezielte Druckpunktmassage an den Händen entsprechende Zonen in Arm und Gesicht schmerzempfindlicher wurden. Für ein genaueres Verständnis dieser Zusammenhänge hat er den menschlichen Körper in zehn senkrecht und drei quer verlaufende Zonen eingeteilt. Dadurch entstand ein Raster, das an Händen und Füßen im Kleinformat seine Entsprechung findet.

Eunice Ingham, eine amerikanische Krankenschwester und Physiotherapeutin, hat in den folgenden Jahren durch die Behandlung von Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern festgestellt, dass die Massage der Füße ein wirksames Mittel ist, um körperliche Beschwerden und Schmerzen zu lindern. Dabei fiel ihr auf, dass Patienten mit ähnlichen Organbeschwerden, zum Beispiel Magenschmerzen, an der gleichen Stelle am Fuß schmerzempfindlich reagierten.

Mithilfe des Zonenrasters von Dr. William Fitzgerald konnte sie ihre zahlreichen Erfahrungen auswerten und systematisieren. Die Zoneneinteilung des Menschen bietet eine ideale Vorlage für die Übertragung der Lage der inneren Organe auf die Füße. Ein Organ, welches in einer der zehn Körperzonen liegt, findet sich in der entsprechenden Körperzone am Fuß. Mit dieser Zone am Fuß, der sogenannten *Fußreflexzone*, steht dieses Organ reflektorisch und energetisch in Verbindung.

Eunice Ingham hat mit dieser Vorgabe eine „Fußlandkarte“ erstellt, die in den letzten Jahrzehnten von Hanne Marquardt, einer Heilpraktikerin aus Königsfeld/Schwarzwald, unermüdlich weiterentwickelt und detailliert ergänzt wurde.

Ich bin 1984, während meiner Heilpraktiker-Ausbildung im Gesundheits- und Ausbildungszentrum *Weg der Mitte* in Berlin, mit der Fußreflexzonenmassage und ihrem ganzheitlichen Wirkungspotenzial in Berührung gekommen. Ganzheitlichkeit, Präzision und Achtsamkeit in der Berührung sowie eine wertfreie und zugewandte innere Haltung bilden die Grundlage aller Therapien und Heilverfahren, so wie sie im *Weg der Mitte* seit 38 Jahren gelehrt und praktiziert werden. Dieses umfassende und ganzheitliche Verständnis von Gesundheit und Heilung, bei dem der Mensch mit all seinen Bezügen im Mittelpunkt der Behandlung steht, hat mich sofort mit Begeisterung erfüllt.

Das individuelle Krankheitsbild mit seiner jeweiligen Symptomatik wird hier nicht nur, wie in der schulmedizinischen Sichtweise, als Hindernis bzw. Störfaktor betrachtet, der so schnell wie möglich behoben werden muss. Die Krankheit kann auch Hinweise enthalten für eventuell anstehende Veränderungen – körperlicher, emotionaler und geistiger Natur –, die durchaus ihre Zeit benötigen können. Durch eine gezielte Unterstützung und Stärkung der Selbstheilungskräfte kann der Klient/Patient seinen neuen Ausdruck finden.



Foto: Kzenony/Fotolia

*An den Füßen spiegeln sich die Zonen des Körpers wider. Spezifische Druckpunkte sind mit entsprechenden Organzonen energetisch verbunden.*

Die respektvolle Hinwendung, die Betonung des fürsorglichen Umgangs mit dem Klienten/Patienten und mit sich selbst sowie die Notwendigkeit einer individuell angemessenen Dosierung, die ich hier erlernen durfte, sind für mich zum Leitfaden in meiner therapeutischen Arbeit geworden. Bereits durch innere Präsenz beim ersten Kontakt und in der Behandlung wird nach meiner Erfahrung das größte Potenzial der Heilung freigesetzt.

Auf dem Hintergrund dieser umfassenden Sichtweise des Menschen habe ich die bis heute erfolgreichen Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote in Klinischer Fußreflexzonenmassage entwickelt. Die unterschiedlichen Therapieansätze, die im Folgenden erläutert werden, sind integraler Bestandteil dieser Ausbildungskonzepte und -methoden.

## Fußreflexzonen und Meridianlehre

Einige Organpunkte, zum Beispiel die Reflexzonen der Nieren, entsprechen aus Sicht der chinesischen Medizin

wichtigen Akupunkturpunkten und Meridianverläufen am Fuß. Die Nierenreflexpunkte und die Reflexzone des Harnleiters liegen zum Beispiel auf dem Nierenmeridian. Den Zusammenhang zwischen der Fußreflexzonenmassage und der Meridianlehre hat Inge Dougans, eine Reflexzonenmassagetherapeutin aus Südafrika, intensiv erforscht.

Das Wirkungsprinzip der Fußreflexzonenmassage entspricht den Grundprinzipien der chinesischen Meridianlehre. Diese geht davon aus, dass beim gesunden Menschen die Lebensenergie ungehindert durch die Meridiane, also Energiebahnen, fließen kann und folglich alle Organe und Zellen des Körpers optimal mit Nährstoffen und Energie versorgt werden.

Gesundheit und Wohlbefinden sind gefährdet, wenn der freie Energiefluss infolge von chronischer Anspannung, Dauerstress, Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung usw. längere Zeit gestaut oder blockiert ist. Dies führt auf längere Sicht zu diversen Beschwerden und Schmerzsymptomen bis hin zu manifesten Erkrankungen.

An den Füßen zeigen sich solche Energiestauungen oder Blockaden durch Druckempfindlichkeit und Schmerzen an spezifischen Reflexzonen. Selbst wenn jemand keine akuten körperlichen Beschwerden nennt, weist die Empfindlichkeit einzelner Zonen bereits auf Störfelder oder Belastungen der zugeordneten Organe hin.

Ziel der Fußreflexzonenbehandlung ist es, durch spezielle Massagetechniken solche Stauungen und Blockaden aufzulösen und das energetische System wieder zu harmonisieren. Dies geschieht unter anderem durch die lokale Anregung der Durchblutung sowie durch die reflektorische Weiterleitung der gesetzten Impulse über Nerven- und Energiebahnen, sodass auf diesem Weg eine Anregung sämtlicher Organ- und Gewebefunktionen stattfinden kann. Ein freier Energiefluss unterstützt die Selbstheilungskräfte, wodurch Vitalität und Wohlbefinden gesteigert werden. In diesem Sinne ist die Fußreflexzonenmassage eine effektive Methode der Gesundheitsvorsorge.

## Fußreflexzonen-therapie bei orthopädischen Indikationen

Unser Organismus ist bestrebt, Belastungen und Beschwerden so lange wie möglich selbst auszugleichen oder zu kompensieren. Wenn der Körper jedoch aus dem Gleichgewicht geraten ist und die natürlichen Selbstheilungskräfte Unterstützung brauchen, ermöglicht die Stimulation oder Berührung empfindlicher Fußreflexzonen, diese Balance wieder herzustellen.

Eine klare Indikation für den therapeutischen Einsatz der klinischen Fußreflexzonen-therapie sind alle orthopädischen Probleme, die mit der Körperstatik in Verbindung stehen, insbesondere, wenn der Fuß selbst betroffen ist. Ein schmerzhafter Hallux Valgus kann oft durch intensive Grifftechniken, die das Fußgewölbe betonen und das Grundgelenk der großen Zehe entlasten, im Laufe einer Behandlungsserie wieder symptomfrei werden.

Die rhythmisch oder statisch angewandten Drucktechniken an der Fußsohle haben über die Stimulation der Propriozeptoren in der Fußmuskulatur zudem eine unmittelbare Wirkung auf die gesamte Körperstatik.

Eine ganzheitliche Fußreflexzonen-therapie, bei der alle Reflexzonen am Fuß intensiv bearbeitet werden, bietet viele differenzialdiagnostische Möglichkeiten. Die Schmerzempfindlichkeit einzelner Reflexzonen gibt Hinweise auf belastete Bereiche. Insofern hat die Fußreflexzonen-therapie auch bei akuten oder chronischen Rückenschmerzen unterschiedlicher Genese sowohl eine schmerzlindernde als auch eine die Statik günstig beeinflussende Wirkung.

Hier können die Reflexzonen der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur wirkungsvoll behandelt werden. Diese Zonen befinden sich am medialen Rand des inneren Fußgewölbes und sind mit unterschiedlichsten Grifftechniken erreichbar. Zur akuten Behandlung von Schmerzen bietet die Fußreflexzonen-therapie hier eine spezielle Grifftechnik, den Sedierungsgriff.

Bei dieser Grifftechnik werden mit dem Daumen kräftige Impulse auf den jeweiligen Schmerzpunkten, in diesem Fall auf den Reflexzonen der Wirbelsäule, gesetzt. Dadurch werden

### Zusammenfassung

Fußreflexzonen-therapie ist eine naturheilkundliche Methode, bei der durch die Massage spezifischer Zonen und Punkte am Fuß die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Jedes Organ und Körperteil hat eine Projektionsfläche am Fuß. Die Massage dieser Zonen bewirkt unter anderem eine Steigerung der lokalen Durchblutung und eine Verbesserung sämtlicher Organ- und Gewebefunktionen. Ziel der Fußreflexzonen-therapie ist es, Stauungen und Blockaden aufzulösen und über eine tiefe Entspannung das gesamte System wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Fußreflexzonen-therapie und klinische Fußreflexzonen-therapie sind mehr als Techniken: Sie sind wirksame Heilverfahren, die den Menschen ganzheitlich ansprechen.

**Schlüsselwörter:** *Berührung, Heilung, Fußreflexzonen-therapie*

Rückenschmerzen wie bei einer Akupunkturbehandlung sediert. Die Nervenimpulse, die über das Rückenmark weitergeleitet werden, wirken analgetisch und beruhigend auf das Nervensystem. Das Schmerzsignal im Körper wird durch die intensive Druckpunktstimulation am Fuß „übertönt“. Zudem veranlasst das Gehirn in diesem Fall eine vermehrte Ausschüttung von Endorphin, einem körpereigenen Opioid, welches das allgemeine Schmerzempfinden verringert.

Natürlich ersetzt eine solche Akutbehandlung keine Rückenoperation, aber sie kann die Schmerzmedikation im Vorfeld einer Operation reduzieren und somit eine sekundäre Problematik wie etwa die einer Magenschleimhautentzündung verhindern.

### Einsatzmöglichkeiten

In der Pflegepraxis hat diese Form der symptomatischen Behandlung viele Einsatzmöglichkeiten. Bei Patienten mit postoperativer Harnverhaltung und Obstipation kann die Fußreflexzonen-therapie eine medikamentöse Behandlung flankieren oder gar ersetzen. Eine gezielte fünf- bis zehnmütige punktuelle Anregung der Darmzonen oder der Nieren- und Blasenzone kann ein Abführmittel bzw. das Legen eines Blasenkatheters ersetzen und wirkt zudem entspannend für Körper und Geist, sodass auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Atembeschwerden in diesem Zusammenhang mitbehandelt werden.

Selbst in der heutigen Situation, in der die Zeit für persönliche Betreuung in der Pflege immer weiter reduziert wird, lässt sich eine Berührung der Füße für fünf bis zehn Minuten immer

noch „einschieben“. Ein Patient, dem eine Operation bevorsteht, kann durch sanfte Berührung oder Ausstreichungen an den Füßen darin unterstützt werden, mühelos einzuschlafen, anstatt aufgrund von Ängstlichkeit und Anspannung mehrfach die Nachtschwester zu alarmieren. Der Zeit- und Energieaufwand sowie die nervliche Belastung für den Patienten und das Pflegepersonal sind im zweiten Fall sicher intensiver. Erfolgsmeldungen dieser Art berichten Absolventen von Fußreflexzonenkursen aus ihrem Pflegealltag immer wieder. Das ist sehr ermutigend, da es die Einfachheit der Methode in ihrer konkreten Anwendbarkeit und Wirksamkeit bestätigt.

Generell gilt für die Arbeit mit stationären Patienten und besonders bei Bettlägerigkeit: Je beeinträchtigt und schwächer ein Mensch durch seine Erkrankung ist, desto sanfter sollte die Massage oder Berührung sein.

### Lymphbehandlung am Fuß

Eine Weiterentwicklung der klinischen Fußreflexzonen-therapie für chronische Erkrankungen und spezielle Patientengruppen ist die Lymphbehandlung am Fuß. Diese Form der Behandlung ist als Begleittherapie bei postoperativen und Herz-Kreislaufbedingten Ödemen, bei Allergien, rheumatischen Erkrankungen sowie in der Onkologie – auch für Patienten in stationärer Behandlung – empfehlenswert. Schlafstörungen und chronische Erschöpfungszustände bis zum Burnout-Syndrom sind weitere Indikationen für die Lymphbehandlung am Fuß. Diese beruht auf dem Wirkprinzip der Ganzkörper-Lymphdrainage. Die Lymphbahnen des Körpers mit den

jeweiligen Lymphknotenansammlungen werden hierbei entsprechend der Einteilung der Reflexzonen auf den Fußrücken projiziert.

Die Behandlung beginnt an der Fußsohle mit einer sanften Anregung der Darm-, der Nieren- und Blasenzone sowie der Herzzone. Anschließend wird die Reflexzone des Profundus Terminus, der Eintrittsstelle der gesamten Körperlymphe in den venösen Blutkreislauf, sanft kreisend stimuliert, um den Abfluss der dort einströmenden Lymphe anzuregen. Bei akuten oder chronischen Lymphabflussstörungen tritt bereits dadurch eine deutliche Erleichterung und Entspannung ein. Der weitere Behandlungsablauf besteht aus sanften Streichungen, welche das Immunsystem aktivieren und eine ganzheitliche Reinigung und Entlastung des Lymphsystems bewirken. Parallel dazu wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was zu einer tiefen Entspannung auf allen Ebenen führt.

Viele Patienten erleben durch diese Behandlung am Fuß eine intensivere Entlastung als bei einer Ganzkörper-Lymphdrainage, wie zum Beispiel eine Patientin, die nach einem Motorradunfall durch einen komplizierten Oberschenkelbruch mit einem sichtbar gestauten Bein mehrere Wochen im Krankenhaus und in der Rehabilitation verbrachte. Die medizinisch verordnete Lymphdrainage am Bein brachte ihr Erleichterung. Die Lymphbehandlung am Fuß war lediglich ein zusätzliches Angebot, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Zu meinem Erstaunen äußerte die Patientin schon beim Kreisen auf dem Profundus Terminus eine spürbare Entlastung und zum Ende der Behandlung war bereits ein Rückgang der Schwellung sichtbar. Ein weiteres Beispiel für die Wirksamkeit dieser Behandlungstechnik war ein Patient mit schwerer Herzinsuffizienz und Atemnot, der nach jeder Sitzung wieder relativ frei und unbelastet atmen konnte.

Auch bei der Behandlung von Patientinnen nach Brustoperationen wird die Wirkung der Lymphbehandlung am Fuß häufig ganzheitlicher erlebt als eine direkte Arbeit im gestauten Körperbereich. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt bewirken die sanften Streichungen eine wohltuende Unterstützung, indem sie

den Beckenbereich entlasten und den Milchfluss anregen.

## Die Metamorphische Methode

Eine weitere, sehr sanfte Form der Berührung, die ihre Wurzeln in der Fußreflexzonentherapie hat, ist die Metamorphische Methode. Metamorphosis bedeutet Wandlung in dem Sinn, dass etwa aus einer Raupe ein Schmetterling oder aus einem Samenkorn eine Blume oder ein Baum entsteht.

Der englische Arzt Robert St. John hat in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts diese Methode entwickelt. Er hat vorrangig bei der Behandlung von Kindern mit Autismus und Down-Syndrom festgestellt, dass speziell die Berührung der Wirbelsäulenreflexpunkte am Fuß erstaunliche Heilreaktionen auslösen konnte. Das brachte ihn dazu, sich ganz auf diese Behandlungsmethode zu spezialisieren.

Die Metamorphische Methode wurde von seinem Meisterschüler Gaston St. Pierre kontinuierlich weiterentwickelt und hat sich in den letzten Jahrzehnten als wertvolle Unterstützung, auch in der Geburts- und Sterbebegleitung, erwiesen. Die Grifftechniken der Metamorphischen Methode beruhen auf sanften Streichungen und punktuell kreisenden Berührungen an den Reflexzonen der Wirbelsäule sowie sanften Ausstreichungen in der Reflexzone des Beckens.

Das Ziel der Metamorphischen Methode besteht darin, mit einer inneren Haltung der Absichtslosigkeit und Neutralität die energetischen Muster in Körper, Geist und Seele beim Klienten/Behandelten und dadurch auch in sich selbst zu lösen und natürliche innere Wandlungsprozesse zu begleiten. Sie ist leicht zu erlernen und kann auch von Laien ausgeübt werden. Das macht sie zu einem kostbaren Instrument für Eltern mit behinderten und chronisch erkrankten Kindern. Auch in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in allen Phasen des Umbruchs und der Wandlung sowie in der Pflege älterer Menschen und ganz besonders in der Palliativmedizin ist diese Methode eine wertvolle Begleitung und wunderbare Unterstützung.

Seit mehr als 25 Jahren unterrichte ich die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten der Klinischen

Fußreflexzonentherapie in den „Weg der Mitte“ Gesundheits- und Ausbildungszentren Berlin und Kloster Gerode/Thüringen sowie in verschiedenen Gesundheitsakademien und Krankenhäusern. Es ist mir ein Anliegen, Pflegekräfte, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und alle Menschen in helfenden Berufen mit diesen wirkungsvollen und einfach erlernbaren Methoden vertraut zu machen. Diese Massagetechniken verlangen keinerlei Hilfsmittel außer den eigenen Händen und der Bereitschaft, einen anderen Menschen zu berühren. Die innere Haltung von Mitgefühl und Losgelöstheit hat dabei einen entscheidenden Einfluss auf die Stärkung der Selbstheilungskräfte des Patienten. <<



### Link-Tipps

[www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de)



### Literatur

Dougans I. (1999) *Natürlich gesund. Reflexzonenmassage. Therapeutische Fußmassage für Gesundheit und Wohlbefinden.* Time-Life, Amsterdam.

Ingham E.D. (2010) *Geschichten, die die Füße erzählen, Geschichten, die die Füße erzählt haben.* Ernst Vögel, Stamsried.

Marquardt H. (2012) *Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuß.* Haug, Stuttgart.

St. Pierre G. & Shapiro D. (2010) *Die Metamorphische Methode.* Ryvellus, Emmendingen.

### Autorenkontakt:

**Carmen Mager**, Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, BenefitYoga®-Therapeutin, ist seit 1987 in der Gemeinschaftspraxis für Naturheilkunde und Körpertherapien im Weg der Mitte, Berlin und Kloster Gerode, tätig. Ihre Schwerpunkte sind „Klinische Fußreflexzonentherapie“, „Lymphbehandlung am Fuß“, „Metamorphische Methode“ sowie angrenzende Massageformen und BenefitYoga®-Therapie. Mager ist seit 1987 Dozentin für naturheilkundliche Fortbildungen, überwiegend am Europäischen College für Yoga und Therapie, Thüringen, mit den Schwerpunkten „Klinische Fußreflexzonentherapie“ und „BenefitYoga®-Therapie“.  
**Kontakt:** [mager@wegdermitte.de](mailto:mager@wegdermitte.de)