

## Fussreflexzonentherapie

- ganzheitliches Naturheilverfahren
- Reflexzonen
- Druckmassage
- entspannend
- anregend
- Impulse geben

Bei der Fussreflexzonentherapie handelt es sich um ein ganzheitliches Naturheilverfahren.

Eine Behandlung umfasst also den ganzen Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Ein wichtiger Schritt ist der Abbau von Spannungen und das Herbeiführen von Entspannung. Entspannung ist der erste Schritt zur Normalisierung.

Die Kunst der Reflexzonenarbeit am Fuss darf nicht mit einer einfachen Fussstreichmassage verwechselt werden. Vielmehr handelt es sich um eine spezifische Drucktechnik, eine fließende, dynamische Art von Druckmassage, die an genau festgelegten Reflexzonen am Fuss ansetzt.

Das Prinzip der Fussreflexzonentherapie beruht auf der Entdeckung und Entwicklung des amerikanischen Arztes Dr. W. Fitzgerald. Seine Theorie teilt den Menschen gedanklich in zehn senkrechte Abschnitte auf. Diese zehn Abschnitte werden auf die Füße projiziert. Somit ist im Fuss bzw. den Füßen der ganze Mensch abgebildet.

Die rechte Körperhälfte ist am rechten Fuss zu finden und die linke dementsprechend im linken Fuss. Zonen, die in der Mitte liegen, sind auch im Fuss in der Mitte vorhanden. Organe, die zweimal vorkommen, wie z.B. die Nieren, sind jeweils rechts und links auf den Füßen projiziert.

Die Füße sind sehr bedeutungsvoll, da sich in ihnen die Reflexzonen des gesamten Körpers befinden. Diese Reflexzonen spiegeln alle Organe und Organsysteme.

Die Therapeutin macht nach der Anamnese einen Sicht- und Tastbefund. Mit bestimmten Massagegriffen kann die Therapeutin dann über die Fusssohlen Schmerzen lindern, Organe zur Tätigkeit anregen und die Durchblutung fördern. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Organe gekräftigt und ihr Zusammenwirken harmonisiert.

Die Fussreflexzonentherapie eignet sich gut bei Verdauungsstörungen, Gelenkschmerzen und Schmerzen aller Art (Migräne, Diskushernie), Allergien (Ekzeme, Heuschnupfen), Erkältungen, zur Unterstützung vom Immunsystem oder auch bei Schlafstörungen. Die Fussreflexzonentherapie kann sehr gut bei Säuglingen bis zum älteren Menschen angewendet werden.