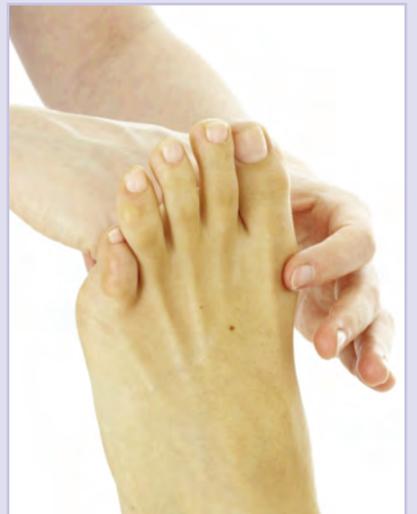
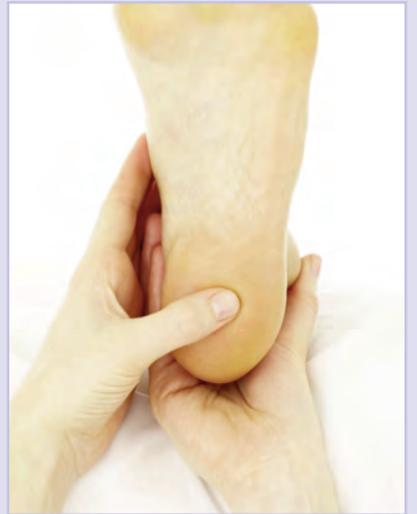
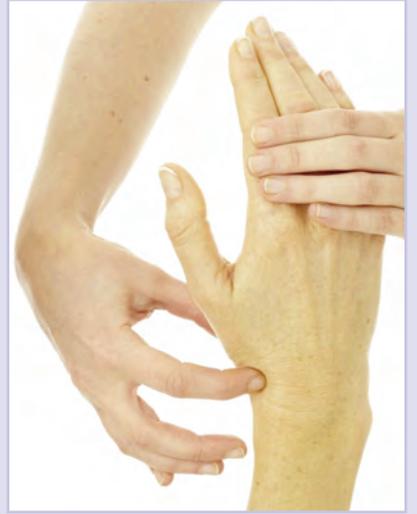


# Reflexzonenmassage – Das große Praxisbuch



# Reflexzonenmassage

*Das große Praxisbuch*

Ann Gillanders

Für meinen Bruder Anthony Porter (ART), der mich vor mehr als 30 Jahren darin bestärkt hat, eine Ausbildung zur Reflexzonen-therapeutin zu machen, und der mich in all den Jahren immer unterstützt hat.

Titel der Originalausgabe: *The Complete Reflexology Tutor: Everything you need to achieve professional expertise*, erschienen bei *Octopus Publishing Group Ltd.*, London

Translation Right arranged with *Octopus Publishing Group Ltd.*, London

© Hans-Nietsch-Verlag 2009  
Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Übersetzung: Burkhard Hickisch  
Redaktion und Lektorat: Martina Klose  
Redaktionelle Beratung: Bernhard Kaspereit  
Satz: Nicolai Dehnhard

Hans-Nietsch-Verlag  
Postfach 2 28  
79002 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-939570-57-8



# Inhalt

Einführung 6

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen 8

Die Ursprünge der Reflexzonenmassage 10

Theoretische Grundlagen der Reflexzonenmassage 24

Vor der Reflexzonenmassage 38

Die Funktionssysteme des Körpers 66

Eine vollständige Reflexzonenmassage am Fuß 156

Handreflexzonenmassage 162

Die Gesundheit stärken durch Reflexzonenmassage 188

Spezielle Anwendungsgebiete 206

Sich als Reflexzonenmassagetherapeut selbstständig machen 234

Glossar 248

Dank 250

# Einführung

Dieses Buch soll angehenden Reflexzonentherapeuten einen umfassenden Überblick über die Reflexzonenmassage bieten und bereits praktizierenden Therapeuten, die nach Informationen für die Behandlung bestimmter Beschwerden suchen, als Nachschlagwerk dienen.

Reflexzonenmassage ist eine jahrhundertealte, ganzheitliche Heilmethode, die den Menschen – seinen Körper, seinen Geist und seine Seele – behandelt. Sie führt ihn in einen Zustand der Entspannung, der Ausgeglichenheit und der Harmonie, in dem die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Reflexzonenmassage ist für Jung und Alt, für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, und das Interesse an dieser natürlichen Heilmethode nimmt immer mehr zu. Viele Patienten entdecken die Reflexzonenmassage, wenn andere Heilverfahren keine Wirkung gezeigt haben: Sie haben sich von ihrem Hausarzt medikamentös behandeln lassen und vielleicht sogar einen operativen Eingriff hinter sich gebracht – und ihr Zustand hat sich nicht verbessert. Reflexzonenmassage kann in dieser Situation eine wahre Offenbarung sein, da sie körperlichen und geistigen Stress abbaut, den langwierigen Krankheiten mit sich bringen. Sie unterstützt den Patienten, indem sie sein Wohlbefinden fördert.

Reflexzonentherapeuten finden in diesem Buch eine Fülle an professionellen Ratschlägen und Informationen, die ihnen nützlich sind, falls sie eine eigene Praxis eröffnen wollen. Die Reflexzonenmassage selbst kann man allerdings nicht allein dadurch erlernen, dass man ein Buch liest und ein farbiges Schaubild studiert, auf dem die verschiedenen Reflexzonen zu sehen sind. Angehende Reflexzonentherapeuten sollten sich von einem Experten ausbilden lassen, der bereits auf diesem Gebiet arbeitet und der über genügend Erfahrung als Lehrender verfügt.

## Übung macht den Meister

Die praktischen Fertigkeiten erlernen Sie am besten, indem Sie so viele verschiedene Menschen wie möglich behandeln – auf diese Weise bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie unterschiedlich Füße auf die Massage ansprechen. Oft sind die Reflexpunkte nur stecknadelkopfgroß, sodass die empfindliche Stelle nicht immer leicht zu finden ist. Wenn Sie sich am Abend in Ihrem Sessel entspannen, können Sie die behutsame, kriechende rhythmische Bewegung, die Sie für diese Massage brauchen, mit Daumen und Zeigefinger auf der Armlehne üben. Es dauert einige Zeit, bis Sie die Kraft entwickelt haben, die Sie in Ihren Händen benötigen.

Achten Sie darauf, dass Sie den Fuß stets so halten und stützen, wie ich es Ihnen in diesem Buch empfehle. Wenn Sie eine professionelle Behandlung geben wollen, ist es von entscheidender Bedeutung, die Füße richtig zu lagern und die Daumen-/Finger-Technik korrekt anzuwenden. Wenn Sie richtig sitzen und Ihre Hände auf die richtige Weise einsetzen, trägt das dazu bei, dass Sie als Behandelnder so entspannt wie möglich arbeiten können.

Da Sie als Reflexzonentherapeut auch mit Patienten zu tun haben, die ernsthaft erkrankt sind, müssen Sie wissen, wie der menschliche Körper funktioniert; sie sollten die Aufgabe, die genaue Lage und die Reflexzonen jedes Organs oder Körpersystems kennen. Lassen Sie sich während der Ausbildung in Reflexzonenmassage immer wieder von einem Freund oder von einem Familienmitglied zu den Themen „Anatomie“ und „Physiologie“ abfragen, auf diese Weise üben Sie und Sie vertiefen Ihr Wissen auf diesem Gebiet.

Mithilfe der beschrifteten Schaubilder in diesem Buch können Sie die



Fußreflexzonen genau kennenlernen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Sie die richtigen Reflexzonen bei einer Massage behandeln, sodass Sie auch tatsächlich den Bereich des Körpers ansprechen, der Ihre Unterstützung braucht.

Während Sie die Grundlagen der Reflexzonenmassage erlernen, sollten Sie sich angewöhnen, Ihre Beobachtungen, die Sie während und nach einer Sitzung machen, schriftlich festzuhalten – achten Sie dabei besonders darauf, welche Reflexzonen schmerzempfindlich reagieren; ob die Sensibilität mit jeder Sitzung zunimmt und wie der Patient auf die Behandlung reagiert – ob er sich zum Beispiel wohler fühlt, weniger Schmerzen hat und vielleicht besser schläft.

Ich hoffe, dass es mir mit diesem Buch gelingt, Ihr Interesse an der Reflexzonenmassage zu wecken und Ihre berufliche Entwicklung als Reflexzonenmassagetherapeut zu fördern. Mir hat es in jedem Fall Freude gemacht, es zu schreiben!

*Ann Gillanders*

Ann Gillanders

Leiterin der *British School of Reflexology*



# Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Wenn die Reflexzonenmassage für Sie noch neu ist und Sie sie erst einmal richtig kennenlernen wollen, sollten Sie jedes Kapitel gründlich durcharbeiten. Wenn Sie bereits als Reflexzonentherapeut arbeiten, können Sie hier die Informationen finden, die Sie für die Behandlung Ihrer Patienten benötigen.

Im Kapitel „Die Ursprünge der Reflexzonentherapie“ (Seite 10 ff.) gebe ich Ihnen Hintergrundinformationen darüber, wie sich die Reflexzonenmassage über die Jahrhunderte hinweg entwickelt hat und auf welche Weise diese Therapie ganzheitlich wirkt. Ich gehe in diesem Kapitel auch auf klinische Studien ein, die die Wirksamkeit der Reflexzonentherapie belegen.

Im Kapitel „Theoretische Grundlagen der Reflexzonen-therapie“ (Seite 24 ff.) erkläre ich die einzelnen Reflexzonen am Fuß und an der Hand anhand von detaillierten Schautafeln. Die Lage der Reflexzonen wird Ihnen mit der Zeit selbstverständlich werden, aber während Sie die Reflexzonenmassage erlernen, wer- den Sie immer wieder einen Blick auf die Tafeln werfen müssen.

In dem Kapitel „Vor der Reflexzonenbehandlung“ (Seite 38 ff.)

zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, was vor den eigentlichen Massagen zu berücksichtigen ist. Ich erkläre Ihnen, wie Sie herausfinden, was der Patient braucht und wie Sie Ihre Sitzun- gen schriftlich festhalten. Außerdem werden Sie die grundle- genden Techniken erlernen, die wir in der Reflexzonentherapie einsetzen. Und ich beantworte Fragen, die mir häufig zum Thema „Reflexzonentherapie“ gestellt werden.

Das Kapitel „Die Funktionssysteme des Körpers“ (Seite 66 ff.) ist das längste Kapitel. Ich erläutere Ihnen hier, wie die ver- schiedenen Körpersysteme zusammenhängen und wie Sie Beschwerden, die an einem bestimmten Organ oder System auftreten, mithilfe der Reflexzonenmassage behandeln können.

## SCHRITT FÜR SCHRITT LERNEN

Die Reflexzonenbehandlungen werden Schritt für Schritt beschrieben und anhand von Abbildungen veranschaulicht, sodass Sie genau sehen können, wie Sie den Fuß abstützen und an ihm arbeiten müssen. Dieses Beispiel veranschaulicht Ihnen die verschiedenen Informationen, die Sie in jeder Abbil- dung finden werden.



Hier sehen Sie auf einen Blick, welcher Teil des Körpers behandelt wird, an welchem Bereich des Fußes und in welche Richtung Sie arbeiten (siehe Seite 51) und welcher Teil des Fußes gestützt bzw. gehalten wird.

Die Pfeile zeigen Ihnen genau, welcher Bereich des Fußes behandelt und in welche Richtung massiert wird.

Dieses Symbol zeigt Ihnen, welche Zonen (siehe Seite 28) des Fußes behandelt werden – in diesem Fall sind es die Zonen 1 bis 5.

Der Anfänger sollte dieses Kapitel in jedem Fall von Anfang bis Ende durcharbeiten, während es dem ausgebildeten Therapeuten zum Nachschlagen dient, wenn er sein Wissen über bestimmte Reflexzonen und ihre Wirkung auf spezielle Körpersysteme auffrischen will. Die Abbildungen zeigen Schritt für Schritt, wie jede einzelne Handbewegung ausgeführt wird, so sind die Anleitungen sehr leicht nachzuvollziehen.

In dem Kapitel „Eine vollständige Reflexzonenbehandlung am Fuß“ (Seite 156 ff.) verbinde ich alle Massagetechniken, die im vorhergehenden Kapitel beschrieben werden, dann zu einer Behandlung.

Im Kapitel „Reflexzonenmassage an der Hand“ (Seite 162 ff.) erkläre ich Ihnen, wie Sie die Hand massieren können, wenn eine Behandlung der Füße aus irgendeinem Grund nicht möglich sein sollte. Sie können Ihre Patienten auch dazu anleiten, die Reflexzonen der Hand zu Hause selbst zu massieren.

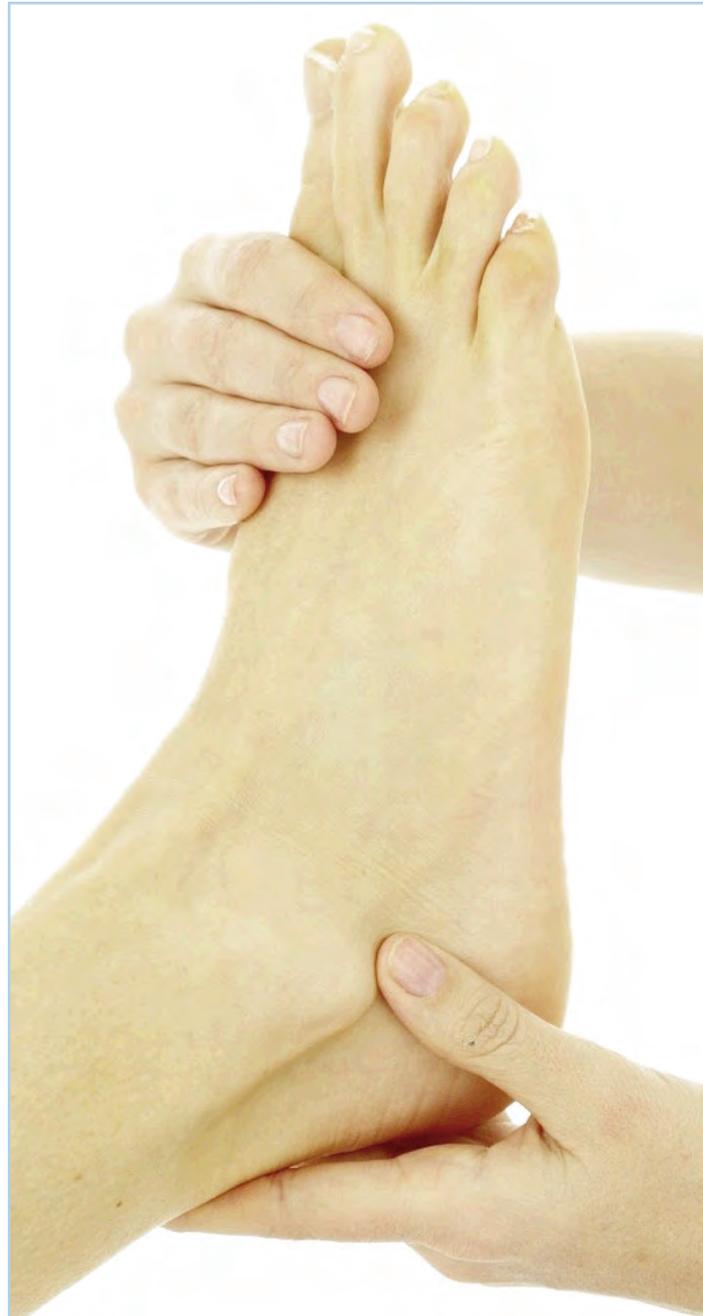
In den nachfolgenden Kapiteln „Die Gesundheit stärken durch Reflexzonenmassage“ (Seite 188 ff.) und „Spezielle Anwendungsbereiche“ (Seite 206 ff.) werfen wir einen Blick auf spezielle Erkrankungen und Gesundheitszustände. Ich zeige Ihnen, wie Sie Schwangere und Kleinkinder, aber auch Patienten, die an Krebs erkrankt sind oder einen Schlaganfall hatten oder unheilbar krank sind, behandeln können. Hier finden Sie außerdem ein Verzeichnis der Beschwerden, die durch Reflexzonenmassage gelindert werden können.

In dem abschließenden Kapitel „Sich als Reflexzonen-therapeut selbstständig machen“ (Seite 234 ff.) zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre eigene Praxis eröffnen und sich einen Patientenstamm aufbauen.

Viel Erfolg bei der Arbeit mit diesem Buch!

#### ACHTUNG!

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Patient, wenn er unter Diabetes, Thrombose oder Venenentzündung leidet, einen Arzt oder Heilpraktiker konsultiert hat und seine Beschwerden medizinisch abgeklärt sind, bevor Sie ihn behandeln.
- Behandeln Sie keine Frauen in den ersten 14 Wochen der Schwangerschaft, besonders dann nicht, wenn sie schon einmal eine Fehlgeburt hatten.
- Behandeln Sie niemanden, der gerade einen akuten Infekt hat.
- Erstellen Sie keine Diagnose aufgrund der Schmerzempfindlichkeit bestimmter Reflexzonen.





# Die Ursprünge der Reflexzonenmassage

Die moderne Reflexzonenmassage ist noch nicht einmal hundert Jahre alt, aber viele Kulturen, sogar die alten Ägypter, heilten, indem sie Hände und Füße behandelten. Die Reflexzonenmassage entwickelte sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den USA aus der „Theorie der Körperzonen“. Sie ist eine ganzheitliche Behandlungsform: In der Reflexzonenmassage wird der Mensch nicht als bloße Ansammlung von Symptomen betrachtet, und Wohlbefinden bedeutet weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

**Die Geschichte der Reflexzonenmassage 12**

**Ganzheitliches Heilen und universale Energie 16**

**Für wen ist die Reflexzonenmassage geeignet? 20**

**Wissenschaftliche Beweise 22**

# Die Geschichte der Reflexzonentherapie

Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass die Reflexzonenmassage schon seit Urzeiten von verschiedenen Kulturen überall auf der Welt praktiziert wird. Wir können heute nicht mit absoluter Gewissheit sagen, dass die Ägypter vor 4000 Jahren unter „Reflexzonenbehandlung“ tatsächlich das Gleiche verstanden wie wir heute, doch man weiß, dass sie zahlreiche unterschiedliche Heilmethoden einsetzten.

Archäologen haben verschiedene chirurgische Instrumente und Schädel entdeckt, die darauf hindeuten, dass Operationen am Kopf durchgeführt wurden. So bohrte man ein Loch in den Schädel, damit der böse Zauber entweichen konnte, der in das Gehirn des unglücklichen Opfers eingedrungen war. Dr. Shelby Riley, ein Pionier der Reflexzonentherapie in den 1930er Jahren (siehe Seite 14), war der Ansicht, dass sich die Reflexzonenmassage später von Ägypten aus über das ganze Römische Reich ausgebreitet habe.

Einige Gelehrte glauben, dass eine bestimmte Form der Reflexzonenmassage von den Inkas an die nordamerikanischen Ureinwohner weitergegeben worden sei. Der Stamm der Cherokee kennt eine Druckmassage der Fußsohlen, bei der die Reflexpunkte mit kleinen Holzstöckchen stimuliert werden; diese Behandlung soll blockierte Energiebahnen öffnen und das körperliche Gleichgewicht wiederherstellen.

## Die Grabkammer des Arztes

Auf dem riesigen Ausgrabungsgelände im ägyptischen Sakkara gibt es eine berühmte Wandmalerei aus dem Jahr 2330 v. Chr. Sie befindet sich in der sogenannten „Grabkammer des Arztes“. Sie wird so bezeichnet, weil auf dem Gemälde zwei Ärzte zu sehen sind, die ihren Patienten eine Form von Reflexzonenbehandlung geben: Ein Arzt massiert den Fuß des einen und der zweite die Hand des anderen Patienten. Nach den alten Hieroglyphen sagt einer der Patienten: „Tu mir nicht weh“, und der Arzt antwortet: „Ich werde dich so behandeln, dass du voll des Lobes für mich sein wirst.“

Auf der Abbildung ist zu sehen, dass der Heiler, der den Fuß behandelt, mit dem Rücken zu seinem Patienten sitzt. Auf diese Weise wird vermieden, dass eine Person beleidigt wird, weil ihr ein anderer einen Fuß vor das Gesicht hält. Auf dem Bild ist

## DIE PYRAMIDE ALS ENERGIESYMBOL

In vielen Kulturen steht die Pyramide für den Fluss von Energie. Die alten Ägypter setzten ihre Toten ihrer sozialen Stellung entsprechend in Pyramiden bei. Der König bzw. die Königin lag ganz oben in der Pyramide, darunter die Verwandten, und die einfachen Arbeiter und die Sklaven waren auf der untersten Ebene zu finden.

Der Kirchturm im Christentum ist von seiner Form her auch eine Pyramide, und diese Form fördert eine Atmosphäre von Frieden, Ruhe und Spiritualität. Hexen werden oft mit Hüten dargestellt, die die Form einer Pyramide haben. Diese ermöglichen es ihnen, mehr Energien für ihren Zauber „einzufangen“. Und die pyramidenförmigen Eselsmützen werden jemandem aufgesetzt, um seinem trägen Gehirn mehr Energie zuzuführen.

außerdem zu sehen, dass beide Patienten eine Hand unter die Achsel gelegt haben. Man ging davon aus, dass während der Sitzung Energie freigesetzt wurde, und auf diese Weise stellte man sicher, dass die Energie durch die Hand wieder in den Körper zurückfloss und nicht verloren ging. Ein Verlust von Lebensenergie, so wurde angenommen, würde das gesamte System schwächen.

Die Bildzeichen, die auf dem Wandgemälde zu sehen sind, betonen ebenfalls, wie wichtig der Energiefluss ist: Die blaue Zickzacklinie symbolisiert den Nil und darüber hinaus die vitale Lebenskraft des Universums, und die Pyramide, die über beiden Personenpaaren zu sehen ist, steht ebenfalls für Energie (siehe blauer Kasten).



## Akupunktur

Im 4. Jahrhundert entdeckte der chinesische Arzt Ko Hung, dass sich die Heilung verstärkte, wenn er mit dem Daumen fest auf bestimmte Stellen der Fußsohle drückte, nachdem er seine Nadeln gesetzt hatte. Manchmal wird die Reflexzonentherapie auch als „Akupunktur ohne Nadeln“ bezeichnet.

**Auf dem Wandgemälde in der „Grabkammer des Arztes“ werden Füße und Hände behandelt** Unter den Symbolen, die über den Gestalten zu sehen sind, findet man Bilder für Energie und „den weißen Vogel des Friedens und des Paradieses“, der ein Zeichen für Frieden, Wohlstand und Wohlwollen ist.

## Die Anfänge der Zonentherapie

Die „Zonentherapie“ ist der Vorläufer der modernen Reflexzonenmassage. Sie geht auf den US-amerikanischen Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. William Fitzgerald zurück, der im frühen 20. Jahrhundert am *Boston City Hospital* und am *St. Francis Hospital* in Connecticut beschäftigt war. Er entdeckte, dass er im Gesichtsbereich eine betäubende Wirkung erzielen konnte, wenn er mit Metallklammern Druck auf die Fingerspitzen ausübte und straff sitzende Gummibänder um den mittleren Bereich der Finger wickelte. Auf diese Weise konnte er einfache Operationen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich ohne Betäubung durchzuführen.

Dr. Fitzgerald ließ Patienten, die unter Schmerzzuständen litten, einen Kamm in die Hand nehmen und seine Zacken fest in den Handteller drücken. Wenn seine Patienten das mehrmals am Tag wiederholten, ließen die Schmerzen deutlich nach. Übt man Druck auf den Daumen aus, ließen sie ebenfalls nach. Unser gegenwärtiger Wissensstand unterstreicht dies, da der Daumen mit dem Bereich unseres Gehirns in Verbindung steht, der für die Ausschüttung von Endorphinen verantwortlich ist. Endorphine erzeugen ein Gefühl der Entspannung und lindern auf diese Weise Schmerzen. Dr. Fitzgerald verwendete außerdem Druckpunkte auf der Zunge, am Gaumen und im hinteren Teil des Rachens, um Schmerzen zu reduzieren oder ganz aufzulösen.

## Der Verlauf der Zonen

Fitzgerald nannte seine Arbeit „Zonen-Analgesie“. Er entwarf ein Schaubild, auf dem die zehn vertikal durch den Körper verlaufenden Energiebahnen zu sehen waren. Außerdem schrieb er zahlreiche Artikel zum Thema „Wie man Schmerzen durch Druck lindern kann“, und 1917 verfasste er gemeinsam mit Dr. Edwin Bowers ein Buch mit dem Titel *Zone Therapy or Relieving Pain at Home* [Zonentherapie oder: Wie man Schmerzen zu Hause lindert]. Im Vorwort können wir lesen: „Die Menschen erkennen immer mehr, dass Krankheit in den meisten Fällen darauf beruht, dass Körper und Geist nicht richtig funktionieren.“ Diese Aussage hat sich als wahr erwiesen.

Dr. Fitzgerald fand zudem heraus, dass nicht nur der Schmerz nachließ, wenn er mit Druck an den betreffenden Zonen der Füße, der Hände oder anderer Körperteile arbeitete, sondern in den meisten Fällen die Ursache des Schmerzes ebenfalls aufgelöst wurde. In der Reflexzonentherapie, die zum Teil auf den theoretischen Grundlagen der „Zonentherapie“ beruht, machen wir heute die gleichen Erfahrungen.

Dr. Shelby Riley, der eng mit Dr. Fitzgerald zusammenarbeitete, entwickelte die „Theorie der Reflexzonen“ weiter. Er fügte

die horizontal verlaufenden Zonen hinzu und entdeckte, dass starker Druck, besonders am Fuß, die in Längsrichtung verlaufenden Zonen stimulierte und die Durchblutung förderte, wodurch blockierte Bereiche des Körpers entgiftet und Schmerzen gelindert wurden.

## Von der Zonentherapie zur Reflexzonenmassage

Eunice D. Ingham war Physiotherapeutin und arbeitete mit Dr. Riley zusammen. Sie war von der Zonentherapie fasziniert und begann in den 1930er Jahren, ihre Fußreflexzonentheorie zu entwickeln. Sie überprüfte ihr Konzept an Hunderten von Patienten, bis sie mit Sicherheit sagen konnte, dass „die Reflexzonen des Fußes das exakte Spiegelbild der Organe, der Funktionen und des Aufbaus des menschlichen Körpers darstellen“. Während man sich in der Zonentherapie allein auf die Zonen stützte, um bestimmte Bereiche des Körpers zu stimulieren, gibt es bei der Reflexzonenmassage wiederum Bereiche innerhalb dieser Zonen, die es ermöglichen, bestimmte Körperteile ganz gezielt anzuregen.

Dr. Riley ermutigte Eunice Ingham dazu, ihr erstes Buch zu veröffentlichen, das den Titel *Geschichten, die die Füße erzählen können* trägt. Sie schrieb in diesem Buch ihre Fallbeispiele nieder und stellte die Reflexzonen des Fußes so dar, wie wir sie heute kennen. Das Buch erschien im Jahr 1938; es wurde später in mehrere Sprachen übersetzt und machte die Reflexzonenmassage über die USA hinaus bekannt.

Eunice Ingham nahm an vielen Veranstaltungen zum Thema „Gesundheit“ teil und hielt überall in den USA Vorträge. Viele Menschen kamen dadurch in den Genuss der Reflexzonenmassage, mit der unzählige Beschwerden – von Rückenschmerzen bis hin zu Migräne – gelindert werden konnten. Die neue Therapie wurde in der Ärzteschaft und unter Laien schnell bekannt. Das zweite Buch von Eunice Ingham erschien ein paar Jahre nach ihrem ersten. Es trägt den Titel *Geschichten, die die Füße erzählt haben* und enthält eine Sammlung der interessantesten Fallbeispiele aus ihrer Praxis.

## Die weitere Entwicklung der Reflexzonentherapie

Ende der 1950er Jahre half Dwight Byers, ein Neffe von Eunice Ingham, seiner Tante bei ihren Workshops. 1961 erlernte er gemeinsam mit seiner Schwester Eusebia Messenger (die als Krankenschwester arbeitete) bei Eunice die Reflexzonenmassage und beide begannen, Seminare zu geben. Sieben Jahre später gründeten sie das *International Institute of Reflexology*, das bis heute Reflexzonentherapeuten ausbildet.

Eunice Ingham behandelte bis zu ihrem Lebensende. 1974 starb sie im Alter von 85 Jahren friedlich im Schlaf. Sie hat

große Beiträge auf dem Gebiet der „Reflexzonentherapie“ geleistet, die gut dokumentiert sind, und war davon überzeugt, dass die Reflexzonenbehandlung dazu beitragen könne, die Leiden der Menschheit zu lindern. Wie diese Form der Therapie funktioniert, das lässt sich leicht erklären:

- Alle Organe, Drüsen und wichtigen Körperteile finden sich in den Fußreflexzonen wieder. Am rechten Fuß befinden sich alle Reflexzonen der Organe, die in der rechten Körperhälfte liegen, am linken Fuß die der linken Körperhälfte.
- Wenn es in einem Bereich des Körpers ein Problem gibt, reagiert die entsprechende Reflexzone, wenn wir Druck auf sie ausüben. Und indem wir sie stimulieren, können wir Veränderungen im Körper bewirken, die zu einer Linderung der Symptome und zu einer Verringerung der Sensibilität der betreffenden Reflexzone führen.

- Starker rhythmischer Druck hat eine stimulierende Wirkung, die alle Körperbereiche erreicht. Das ist der entgegengesetzte Effekt der örtlichen Betäubung, die Dr. Fitzgerald dadurch erreichte, dass er mithilfe von Metallklammern und Gummibändern einen gleichmäßigen Druck erzeugte.
- Reflexzonenmassage kann sehr hilfreich sein, wenn wir die stressbedingten Beschwerden unserer modernen Welt lindern wollen; sie lässt sich bei Menschen aller Altersgruppen anwenden.

**Reflexzonentherapeuten in Taiwan** Die Reflexzonenmassage ist eine einfache und wirksame Therapie, die man gefahrlos anwenden kann und die auf der ganzen Welt Verbreitung findet.



# Ganzheitliches Heilen und universale Energie

Was ist Heilung? Es ist nicht leicht, diese Frage zu beantworten, obgleich die meisten ein Gefühl dafür haben, was sie unter „Heilung“ verstehen. Die meisten von uns denken dabei an ihre Erfahrungen, die sie mit Krankheit und Gesundwerden gemacht haben.

In manchen Kulturen glaubt man, dass Krankheit durch böse Geister verursacht wird, die auf den Plan gerufen werden durch den Fluch eines Gottes oder eines böswilligen Menschen oder weil der Betroffene selbst etwas „Schlechtes“ getan hat. Viele von uns mögen das für abergläubischen Unsinn halten, doch die Erfahrungen, die Menschen machen, die in einer solchen Kultur leben, sind für sie sehr real, und sie sind zumindest der Beweis dafür, wie stark die Macht des Glaubens und der Suggestion sein kann.

In der westlichen Kultur wird Krankheit gewöhnlich vom rein physischen Standpunkt aus betrachtet – so, als sei der Körper eine Maschine. Es geht hauptsächlich darum, Symptome zu unterdrücken, das heißt, dem Patienten das Leben zu erleichtern, indem man ihm beispielsweise Medikamente verschreibt oder nicht mehr funktionierende Teile des Körpers entfernt. Jeder Bereich des Körpers wird dabei von einem anderen Spezialisten behandelt.

Zwischen diesen beiden grundverschiedenen Annäherungsweisen an das Thema „Gesundheit“ bewegt sich die sogenannte alternative Medizin oder Komplementärmedizin: Hier wird „Krankheit“ als ein Zustand betrachtet, in dem Körper, Geist und Seele nicht mehr in Einklang sind. Für den alternativen Therapeuten erfordern Gesundheit und Wohlbefinden eine ganzheitliche Herangehensweise.

## Der ganzheitliche Ansatz

Ganzheitliches Heilen bedeutet, dass „der ganze Mensch behandelt wird“ – sein Körper, sein Geist und seine Seele. Hier wird nicht nur die körperliche und die emotionale Verfassung eines Menschen betrachtet, sondern sein gesamter Lebensstil. Der Körper wird als Ganzes behandelt; das heißt, wenn ein Teilbereich in Unordnung geraten ist, wirkt sich das auf alle anderen Bereiche aus.

Diese Herangehensweise ist eine grundlegend andere, als

wenn man Symptome oder Teile des Körpers für sich betrachtet, denn Letzteres ermöglicht es nicht, die wahre Ursache einer Krankheit zu behandeln. Und so wird der Patient nie wirklich gesund; er leidet eher unter zunehmend mehr Beschwerden, etwa wenn er über einen langen Zeitraum Medikamente einnehmen muss. Kein Medikament ist vollständig „ohne Nebenwirkungen“, alle Arzneien haben Auswirkungen auf andere Körperfunktionen und schwächen außerdem das Immunsystem des Körpers.

Noch vor fünfzig Jahren hatte der Hausarzt seinen Patienten nicht viel anzubieten: eine Flasche Hustensaft, ein paar schmerzlindernde Arzneimittel und die Empfehlung, das Bett zu hüten. Vielen Menschen mit „normalen“ Beschwerden konnte auf diese Weise geholfen werden, auch wenn es länger dauerte als heute, wo es schnell wirkende Antibiotika gibt.

Wenn der Arzt ehrlich ist, wird er zugeben, dass die meisten Beschwerden nach sieben Tagen überwunden sind, auch wenn man gar nichts dagegen unternimmt. Unser Körper verfügt über erstaunliche Selbstheilungskräfte, die es ihm in der Regel ermöglichen, sich selbst gesundheitlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Zum Heilungsprozess gehört außerdem, dass man sich die Gedankenmuster, durch die körperliche Krankheiten beeinflusst werden, und die psychischen Faktoren, die zum Ausbruch und zur Verschlimmerung einer Krankheit führen, anschaut.

Es ist ein großer Unterschied, ob man einfach nur keine Krankheitssymptome hat oder ob man tatsächlich völlig gesund ist. Wenn wir wirklich gesund sind, sind Körper, Geist und Seele in Einklang. Ein gesunder Mensch ist rundum zufrieden und glücklich, und er weiß, dass sein Leben einen Sinn hat.

## Energiefelder

Alles, was lebt, ist von Energie durchströmt, und all diese Energie enthält Informationen – das ist für Vertreter der alternativen

Heilmethoden eine Tatsache, andere tun sich eher schwer damit. Immerhin gibt es aber Physiker, die davon ausgehen, dass es ein elektromagnetisches Feld gibt, das durch die biologischen Abläufe im Körper erzeugt wird. Manche spirituellen Lehren sprechen von einem „ätherischen Körper“.

Der menschliche Körper ist von einem Energiefeld umgeben, das so weit reicht wie unsere ausgestreckten Arme und ein hochsensibles Wahrnehmungs- und Kommunikationssystem darstellt. Wir empfangen und senden in jedem Augenblick eine Vielzahl von Informationen. Der Geist ist also nicht nur eng mit unserem Körper verbunden, sondern durchdringt buchstäblich jede unserer Zellen. Und so hat alles, was wir denken und glauben, Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Mit anderen Worten: Körper und Geist arbeiten Hand in Hand. Wenn wir Angst haben, beschleunigt das unseren Herzschlag, und manche von uns können sogar in Ohnmacht fallen, wenn eine Situation allzu unangenehm ist. Einsamkeit und Traurigkeit beeinflussen unseren Körper ebenfalls unmittelbar.

Wenn Depression, Angst, Sorgen, emotionaler Schmerz, Wut oder Eifersucht unsere Gefühlslage allzu sehr bestimmen, schwächen sie unser Immunsystem, und wir werden anfälliger für Krankheiten. Ein ganzheitlich arbeitender Arzt oder Heilpraktiker weiß, dass negative Emotionen als „negative Energie“ gespeichert werden, die den Körper aus dem Gleichgewicht bringen kann, wodurch wiederum chronische Krankheiten entstehen können. Alternative Heilmethoden – und hier im Besonderen die Reflexzonenmassage – stärken das innere Gleichgewicht und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers.

**Ganzheitlich an das Thema „Heilung“ herangehen** Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga stärken das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.



## Kirlian-Fotografie

Im Jahre 1939 entdeckte der russische Erfinder Semyon Kirlian durch Zufall Folgendes: Legt man ein Objekt auf eine Fotoplatte und setzt diese einem hohen elektrischen Spannungsfeld aus, so wird ein Abbild dieses Objekts auf der Fotoplatte erzeugt. Auf diesem ist das Objekt von einem farbigen Lichtschleier oder einem Strahlenkranz umgeben.

Einige Forscher sind der Ansicht, dass Kirlian-Fotografien übersinnliche Energie abbildeten und uns einen Einblick in den Bereich des Paranormalen ermöglichten. Eine andere Theorie besagt, dass die Fotos den ätherischen Körper oder die „Lebenskraft“ darstelle, die alles Lebende umgibt. Das schürt die Hoffnung, dass uns die Kirlian-Fotografie hilfreiche Einblicke in die Medizin, in die Psychologie, das übersinnliche Heilen und das Rutengehen liefern könnte.

Tatsächlich halten Kirlian-Fotografien ganz natürliche Phänomene fest, die zum Beispiel durch Druck, Feuchtigkeit und Temperatur zustande kommen. Lebende Dinge sind feucht. Wenn die elektrische Ladung auf ein Objekt trifft, das auf der Fotoplatte liegt, überträgt sich diese Feuchtigkeit auf die Emul-

sionsoberfläche des fotografischen Films und bewirkt dort eine Veränderung der elektrischen Ladung. Veränderungen des Feuchtigkeitsgehalts (die unter anderem einen veränderten Luftdruck und veränderte Gefühle widerspiegeln können) erzeugen verschiedene „Auren“.

Obgleich es keinen Beweis dafür gibt, dass Kirlian-Fotografien übersinnliche Phänomene darstellen, verändern sie sich dennoch mit dem Gesundheits- oder Gefühlszustand der lebenden Dinge: Sie weisen unterschiedliche Helligkeit, verschiedene Farben und Lichtmuster auf. So verändert sich beispielsweise die Aura eines Blattes, wenn eine menschliche Hand sich ihm mit der Absicht nähert, es abzupflücken. Und wenn man einen Teil des Blattes abschneidet, ist dieser auf dem Film immer noch zu sehen.

Andere Forscher sind der Auffassung, dass Helligkeitsgrad, Farbe und Muster auf den Fotos Aufschluss über den emotionalen Zustand eines Menschen gäben. Auf Kirlian-Fotografien von Geistheilern und von Uri Geller, der durch seine psychokinetischen Kräfte Löffel verbiegt, ist zu sehen, wie Licht aus ihren Fingern strömt, wenn sie sich ihrer Kräfte bedienen.

## Chakras

Im menschlichen Körper gibt es sieben Energiezentren, die sogenannten Chakras. Sie sind – vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt des Kopfes – senkrecht übereinander angeordnet. Jedes Chakra steht für eine bestimmte universale spirituelle Energie; zusammen sorgen die Chakras dafür, dass der Körper in physischer, emotionaler und geistiger Hinsicht in Harmonie bleibt. Das siebte Chakra verbindet uns mit dem geistigen und dem kreativen Aspekt des Universums.

Wenn ein kleines Kind im Alter von zwei Jahren Klavier zu spielen lernt und mit acht oder neun Jahren bereits Konzerte gibt, hat dieses Kind über das siebte Chakra eine ganz besondere musikalische Gabe vom Universum empfangen. Diese kreative Energie wirkt in großen Künstlern, in Musikern, in Schriftstellern und in Erfindern. Wir sagen, dass solche Menschen überdurchschnittlich begabt seien, und das ist auch so, denn sie erhalten diese Gaben direkt von der universalen Energie.

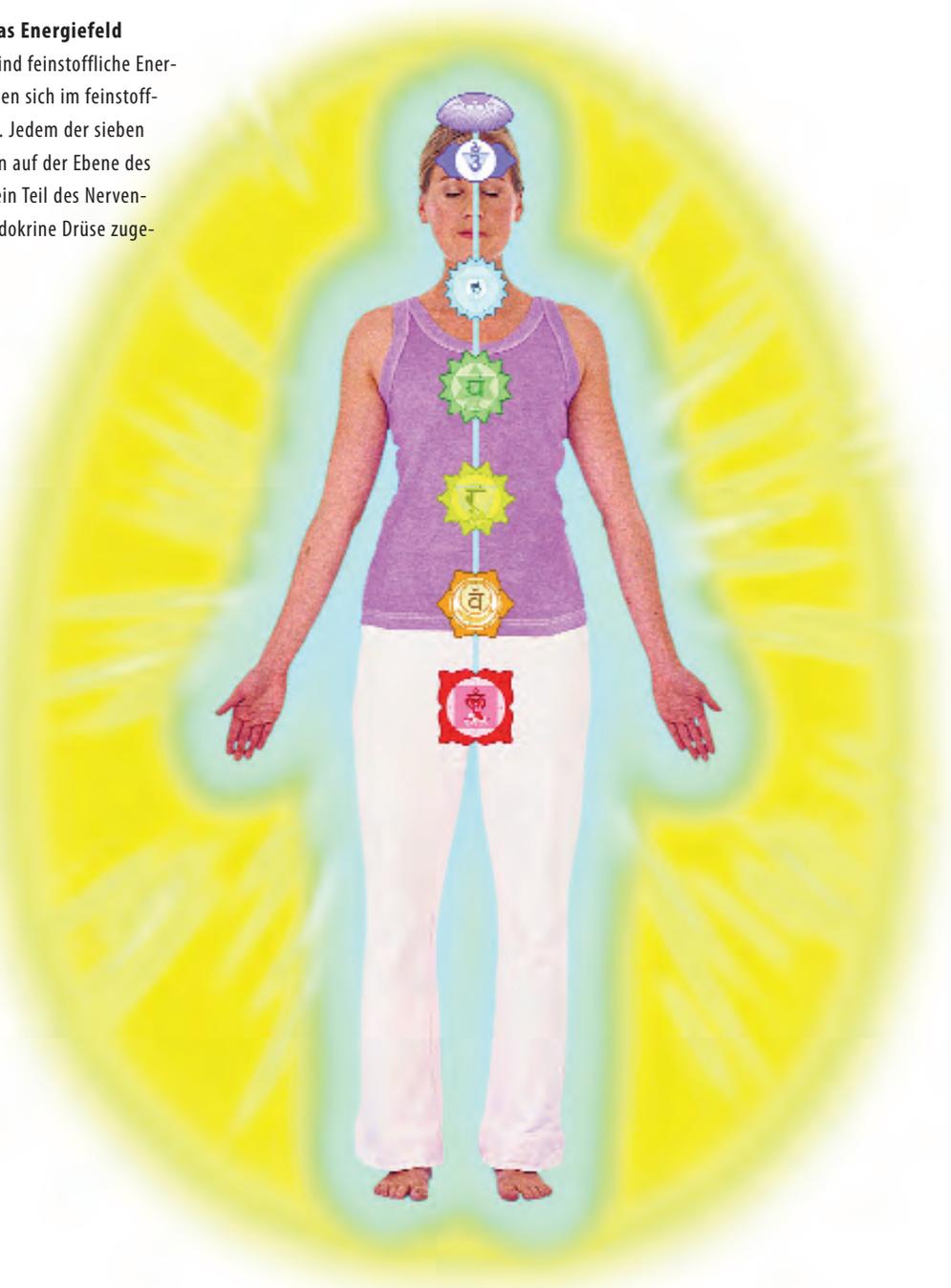
Ist ein Chakra aus dem Gleichgewicht geraten, können sich Krankheiten im Körper manifestieren. Wenn beispielsweise jemand seine Wut über kindliche Erfahrungen lange unter-



**Kirlian-Fotografie eines Ahornblattes** Kirlian-Fotografien von lebenden Dingen sind unterschiedlich hell und zeigen verschiedene Farben – je nach ihrem Gesundheitszustand.

### Die Chakras und das Energiefeld

Die sieben Chakras sind feinstoffliche Energiewirbel. Sie befinden sich im feinstofflichen Energiekörper. Jedem der sieben Hauptchakras werden auf der Ebene des physischen Körpers ein Teil des Nervensystems und eine endokrine Drüse zugeordnet.



drückt, wird diese Wut in seinem ätherischen Körper gespeichert, der mit dem Magen und dem Zwölffingerdarm in Verbindung steht. Auf lange Sicht können dort Geschwüre entstehen. Wird die angestaute Wut losgelassen, so heilen die Geschwüre oft wie von selbst ab. Das Gleiche gilt für Trauer, besonders über den Verlust eines geliebten Menschen; sie wird in dem Teil des ätherischen Körpers gespeichert, der mit dem Herzen

in Verbindung steht: Wir alle kennen den Ausdruck „an gebrochenem Herzen sterben“. Alternative Heilmethoden, besonders die Reflexzonenmassage, stärken die Abwehrkräfte des Körpers, indem sie sein Gleichgewicht wiederherstellen und seine Selbstheilungskräfte stimulieren. Die Reflexzonenmassage aktiviert die heilende Energie über die Nerven- und Energiebahnen im Körper.

# Für wen ist die Reflexzonenmassage geeignet?

Menschen jeden Alters – vom kleinen Baby bis zum alten Menschen – können von der Reflexzonentherapie profitieren. Sie hilft nicht nur kranken Menschen, wieder gesund zu werden, sondern trägt auch dazu bei, dass man gesund bleibt.

Reflexzonenmassage hilft dem Körper, sich zu entgiften, und stärkt so das Immunsystem. Wenn wir sie nutzen, um kleinere Beschwerden zu behandeln, können viele ernsthafte Gesundheitsprobleme gar nicht entstehen.

Über die Reflexzonen des Fußes können wir alle Organe und Körperteile erreichen. Wenn wir die Reflexzonen massieren, können wir Schmerzen lindern, die Durchblutung steigern und das gesunde Gleichgewicht im Körper wiederherstellen. Besonders wirksam ist Reflexzonentherapie bei kleineren gesundheitlichen Problemen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

## Kinder und Jugendliche

Kleine Kinder mit Verdauungsbeschwerden oder Infektionen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich sprechen gut auf die Massage der Reflexzonen an. Wie auf Seite 76 beschrieben, liegt die Ursache vieler Atemwegsinfekte in Verdauungsproblemen. Atmungsapparat und Verdauungssystem liegen in demselben Körperbereich, und so können wir Infektionen der Atemwege an der Wurzel behandeln, wenn wir das Verdauungssystem stärken. Die Behandlung ist hier sehr effektiv, auch wenn es kleinen Kindern schwerfallen mag, lange genug still sitzen zu bleiben.

Während der Pubertät, wenn Menstruationsstörungen oder Unreinheiten der Haut zum Problem werden, kann die regelmäßige Massage der Reflexzonen Menstruationsbeschwerden lindern, den Menstruationszyklus ins Gleichgewicht bringen und Hormonstörungen ausgleichen, die zu Irritationen der Haut führen. Die Behandlung der Reflexzonen ist außerdem sehr zu empfehlen, wenn Kinder unter Prüfungsstress stehen, denn sie hilft ihnen, sich zu entspannen.

## Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind die häufigste Krankheitsursache bei berufstätigen Menschen. Die schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten sind hier sehr begrenzt: Schmerzmittel, entzündungshemmende Medikamente und der Rat des Arztes, sich zu schonen. Manchmal wird eine Physiotherapie verschrieben und

in seltenen Fällen sogar ein operativer Eingriff empfohlen. Der Reflexzonentherapeut behandelt viele Beschwerden, die mit dem Skelett und der Muskulatur in Zusammenhang stehen, zum Beispiel Schmerzen in Lenden- und Halswirbeln, Schleudertraumata, Ischiasbeschwerden, verspannte Schultern, *Arthritis* in der Wirbelsäule, der Hüfte und den Knien sowie Sportverletzungen. Es ist erstaunlich, wie wirksam die Reflexzonentherapie auf diesen Gebieten ist.

## Die Gesundheit der Frau

In der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung kann der Reflexzonentherapeut schwangerschaftsbedingte Übelkeit, aber auch Rückenschmerzen behandeln, die durch das Gewicht des ungeborenen Babys verursacht werden. Viele Frauen lassen sich auch während der Geburt von einer Reflexzonentherapeutin unterstützen.

Außerdem kann die Reflexzonenmassage für Frauen in den Wechseljahren hilfreich sein und zur Linderung von Hitzewallungen, Depressionen, Stimmungsschwankungen und Migräne beitragen.

## Die zweite Lebenshälfte

Männer und Frauen leiden mit dem Älterwerden oft unter zu hohem Blutdruck, unter Herzproblemen und rheumatischen Beschwerden. Viele ältere Menschen gönnen sich aus diesem Grund regelmäßig Reflexzonenmassagen, denn sie wollen so lange wie möglich gesund und vital bleiben.

Wenn eine Hüft- oder Knieoperation unvermeidlich ist, hilft die Behandlung der Reflexzonen dem Körper, sich schnell wieder zu regenerieren. Jeder operative Eingriff erzeugt im Körper eine Schockreaktion, und die Anästhesie schwächt darüber hinaus das Immunsystem, sodass die Reflexzonenmassage auch nach einem operativen Eingriff von größtem Nutzen ist.

**Reflexzonenbehandlung bei Kindern** Die meisten Kinder genießen die Massage der Reflexzonen, besonders wenn man sie mit einbezieht und sie beispielsweise ihre Füße selbst eincremen dürfen.



# Wissenschaftliche Beweise

Bislang wurden nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit der Reflexzonentherapie durchgeführt, doch die klinischen Studien, die veröffentlicht wurden, sind äußerst vielversprechend. Im Laufe der Jahre habe ich außerdem zahlreiche Erfahrungsberichte von Ärzten erhalten, die Reflexzonentherapie anwenden und mir von den Erfolgen in ihrem jeweiligen Fachgebiet berichteten. Im Folgenden finden Sie einige davon beschrieben.

## Blutdrucksenkung und Schmerzlinderung bei älteren Menschen

Eine Studie mit 48 Versuchspersonen ergab, dass die Reflexzonenmassage bei älteren Menschen das geistige und das körperliche Wohlbefinden erhöhte und zu einer Senkung des Blutdrucks und zur Linderung der Schmerzen führte. Ältere Menschen konnten ihren Alltag besser bewältigen und mehr am sozialen Leben teilnehmen.

## Krebs (Schmerz und Übelkeit)

Reflexzonentherapie konnte bei Krebspatienten im Krankenhaus Schmerzen und Übelkeit deutlich mindern. In einer Studie erhielten 87 Versuchspersonen eine 10-minütige Reflexzonenmassage, die bei ihnen allen zu einer deutlichen und sofortigen Entspannung führte. Die Untersuchungsergebnisse waren so positiv, dass die Wissenschaftler empfahlen, weitere Untersuchungen in einem größeren Rahmen durchzuführen, um festzustellen, in welchem Ausmaß die Reflexzonenmassage dazu beitragen kann, Schmerz, Übelkeit und Angst abzubauen, und ob diese Symptome auch zu Hause von Familienmitgliedern behandelt werden können.

## Krebs (Lebensqualität)

Eine klinische Studie mit Krebspatienten im palliativen Stadium zeigt, dass die Reflexzonentherapie in vielerlei Hinsicht eine positive Wirkung hat. Bei allen Probanden konnte eine Verbesserung der Lebensqualität – insbesondere der äußeren Erscheinung, des Appetits, der Atmung, der Kommunikations- und der Konzentrationsfähigkeit und der Verdauung – festgestellt werden. Außerdem hatten die Patienten weniger Zukunftsangst und isolierten sich nicht mehr so stark; ihre Beweglichkeit und ihre Stimmung verbesserten sich, ebenso Ausscheidung und Schlaf. Erschöpfung, Übelkeit und Schmerzen nahmen ab.

Die Verbesserung der Lebensqualität lag bei 67,5 Prozent im Vergleich zu der Gruppe, die keine Fußreflexzonenbehandlungen erhalten hatte. Die Studie zeigt also, dass die Reflexzonentherapie bei Patienten in diesem Krankheitsstadium eine deutliche Linderung bewirkt. Die Teilnehmer der Studie genossen die Massage nicht nur, sondern fühlten sich auch „entspannt“ und „getröstet“, und sie berichteten, dass einige Symptome nachgelassen hätten.

## Verdauungsstörungen

In einer klinischen Studie zur Wirksamkeit von Reflexzonentherapie bei der Behandlung von Verdauungsstörungen wurden Patienten mit Magen- und Darmstörungen in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe mit 132 Versuchspersonen erhielt zwei Wochen lang ein- bis zweimal täglich eine 30-minütige Massage, die andere Gruppe erhielt stattdessen zwei Wochen lang Medikamente gegen ihre Beschwerden. Bei 74,2 Prozent der Patienten war die Reflexzonentherapie sehr erfolgreich, bei 22,7 Prozent zeigte sie gute Wirkungen, und nur bei 0,3 Prozent blieb sie ganz wirkungslos. In der Kontrollgruppe waren die Medikamente bei 60,4 Prozent der Probanden sehr erfolgreich, zeigten bei 14,5 Prozent eine gute Wirkung und wirkten bei 25 Prozent gar nicht.

## Allgemeine Fitness

In dieser Studie wurden zwölf Sportler in zwei Gruppen eingeteilt; die eine erhielt täglich Reflexzonenmassagen, die andere nicht. Beide Gruppen absolvierten das gleiche Training und wurden im Hinblick auf ihr Schlafverhalten, ihren Appetit und ihre Reaktionen auf das Training beobachtet. Die Gruppe, die die Reflexzonenbehandlungen erhielt, schlief besser, hatte mehr Appetit und erholte sich schneller bei Ermüdung und Muskelkater.

## Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind bei Erwachsenen weit verbreitet. Reflexzonen­therapie ist dafür bekannt, dass sie bei Spannungskopfschmerzen und Migräne entspannend und beruhigend wirkt.

Eine in Dänemark landesweit durchgeführte Studie erbrachte, dass die Reflexzonen­therapie eine positive Wirkung bei Patienten hatte, die unter Spannungskopfschmerzen und Migräne litten. 90 Prozent von 220 Versuchspersonen gaben an,

dass sie im letzten Monat mindestens zweimal in der Woche Medikamente gegen Kopfschmerzen eingenommen hätten. 36 Prozent von ihnen hatten dabei mit leichten bis schwerwiegenden Nebenwirkungen zu kämpfen. Drei Monate nach Abschluss der Reflexzonen­therapie berichteten 81 Prozent der Probanden, dass ihre Symptome durch die Behandlung entweder geheilt (16 Prozent) oder zumindest stark gelindert (65 Prozent) worden seien.

**Die wirkliche Ursache finden** Anhaltende Kopfschmerzen können beispielsweise von Verdauungsbeschwerden, von einer Entzündung im Nackenbereich oder einer Verspannung der Augenmuskulatur herrühren.





**Ann Gillanders**  
**Reflexzonen Massage**  
**Das große Praxisbuch**

Mit einer Massage der Reflexzonen können alle Organe und Körperteile positiv beeinflusst, Schmerzen gelindert und die Durchblutung kann gesteigert werden. So gelangt der Körper in einen Zustand der Entspannung und der Harmonie, in dem seine natürlichen Selbstheilungskräfte angeregt werden. Mit Reflexzonenmassage – Das große Praxisbuch werden dem Leser eine übersichtliche und umfassende Aufstellung der verschiedenen Reflexzonen an Händen und Füßen, eine Schritt-für-Schritt-Einführung in die einzelnen Handgriffe und Techniken zur Selbstbehandlung und zur Behandlung anderer gegeben. Er wird detailliert zur Behandlung von mehr als 70 häufig vorkommenden Beschwerden angeleitet und bekommt einen Einblick in die Funktionsabläufe des Körpers, in die Grundlagen dieser manuellen Therapie sowie in ihre Entstehungsgeschichte. Der Leser erfährt, welche durch klinische Studien belegte Bedeutung der Reflexzonentherapie im Bereich der alternativen Heilweisen zukommt und erhält viele praktische Tipps und Hinweise für seine Praxis.

*256 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-939570-57-8*