

Gabriele Hoffmann

Fußreflexzonen- massage

Wohltuende Massagen mit sanftem Fingerdruck

südwest^o



Inhalt

Fundamental – die Füße 4

Die Anatomie unserer Füße 4

Das Nervensystem unserer Füße 6

Die Fußreflexzonen 8

Die Headschen Zonen 9

Die Grundregeln der Reflexzonenmassage 12

Die Füße – ein Spiegel unseres Organismus 12

Strahlen und Zonen 13

Fühlbar krank? 14

Die Wirkungsweise der Reflexzonenmassage 15

Die Behandlung 19

Die vier Grundgriffe der Fußreflexzonenmassage 23

Die Massagetechniken 25

Massage des Verdauungstraktes 28

Die tägliche Entspannungsmassage 29

Beschwerden behandeln von A bis Z 31

Abwehrschwäche 31

Allergien 33

Blähungen 38

Blasen- und Harnwegsentzündungen 40

Blutdruck, hoher und niedriger 42

Bronchitis 47

Darm- und Magengeschwür 50

Durchfall 52

Gallenblasenleiden, Gallensteine	55
Gastritis	57
Gefäßerkrankungen	60
Gelenkerkrankungen	65
Hauterkrankungen	69
Husten	72
Konzentrationsschwäche	74
Kopfschmerzen	77
Migräne	78
Krampfadern	82
Lebererkrankungen	84
Magenbeschwerden	89
Menstruationsbeschwerden	92
Nasennebenhöhlenerkrankungen	94
Nierenleiden	97
Osteoporose	100
Prostataerkrankungen	102
Reizdarm	105
Rheumatische Erkrankungen	107
Schilddrüsenerkrankungen	112
Schlafstörungen	115
Verstopfung	117
Wechseljahresbeschwerden	120
Register	123
Impressum	128

Fundamental – die Füße



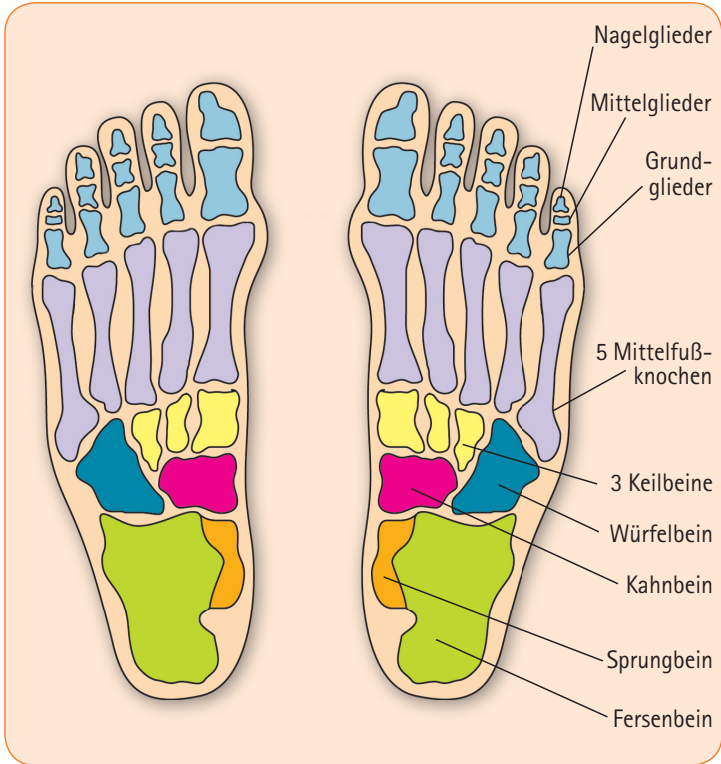
Unsere Füße sind ständig in Bewegung. Selbst wenn wir nicht gehen, rennen oder Treppen steigen, sondern still stehen oder still sitzen. Unsere Füße gleichen beständig die winzigen Verlagerungen unserer Wirbelsäule aus, indem sie einmal mehr den Fußballen, die Ferse oder ihre Innen- oder Außenkanten belasten. So sorgen sie dafür, dass unser Körper im Gleichgewicht bleibt, selbst wenn sich die Körperachse – unsere Wirbelsäule – verschiebt.

Unsere Füße sind einer immensen Belastung ausgesetzt: Nach einem Spaziergang von ungefähr zwei Kilometern haben die Füße eines normalgewichtigen Menschen insgesamt 250 Tonnen bewegt.

Die Anatomie unserer Füße

Dafür, dass sie für unsere Standfestigkeit sorgen, widmen wir den Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit: Wir zwingen sie in spitzes Schuhwerk mit hohen Absätzen und erlaufen uns so Hühneraugen, Krallen- und Hammerzehen oder auch verkürzte Achillessehnen. Wir wissen oft nicht einmal, wie diese Gliedmaßen aufgebaut sind, die uns durchs Leben tragen.

Anatomisch teilen sich die Füße in drei Bereiche: Vorfuß, Mittelfuß und Ferse. Den Vorfuß bilden die fünf Zehen. Die große Zehe ist aus zwei Zehengliedern aufgebaut, alle anderen Zehen aus drei Zehengliedern: den Grund-, Mittel- und



Nagelgliedern. An den Zehengrundgelenken oder Zehenballen sind die Zehen mit den fünf Mittelfußknochen, den *ossa metatarsalia*, verbunden (violett). Diese bilden auf der Fußoberseite den Rist (auch Spann genannt), auf der Fußunterseite das Fußgewölbe. Nach hinten werden sie durch die drei Keilbeine, das Würfelbein und das Kahnbein (dunkelblau, gelb und pink) begrenzt. Über die Fersenregion wird der Fuß mit dem Unterschenkel verbunden: Die Ferse besteht aus dem

Fersenbein und dem Sprungbein an der Fußinnenseite (hellgrün und orange). Auf dem Fersenbein und dem ersten, vierten und fünften Mittelfußkopf ruht im Stehen das ganze Körpergewicht.

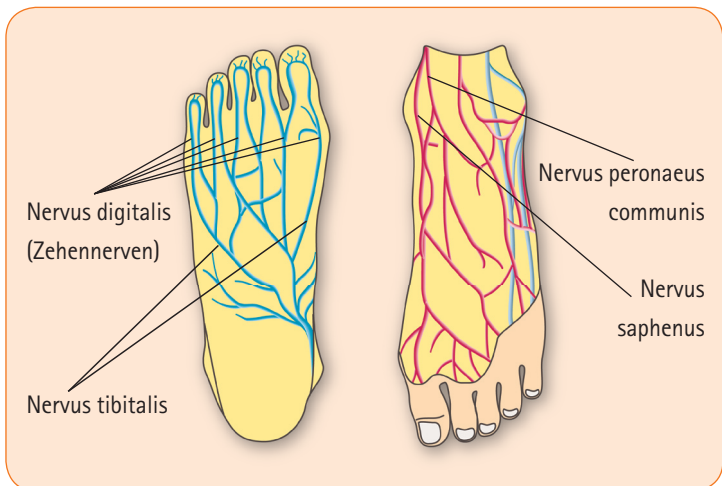
Das Fußskelett ist als Ganzes einer Gewölbekonstruktion vergleichbar: Zwischen Ferse und Großzehenballen verläuft der Bogen des inneren Längsgewölbes, zwischen Ferse und Kleinzehenballen der flachere Bogen des äußeren Längsgewölbes. Das Quergewölbe bilden die Mittelfußknochen. 27 Muskeln sorgen dafür, dass sich diese Gewölbekonstruktion aus 26 Knochen, die durch 33 Gelenke miteinander verbunden sind, bewegt. Bänder verspannen diese Muskeln, Knochen und Gelenke zu einer in sich extrem beweglichen, anpassungsfähigen und dennoch sehr stabilen Einheit.

Über dem Fersenbein liegen Innen- und Außenknöchel. Durch das obere und das untere Sprunggelenk ist der Fuß mit dem Unterschenkel beweglich verbunden. Das obere Sprunggelenk, welches das Heben und Senken des Fußes ermöglicht, liegt zwischen Schienbein, Wadenbein und Sprungbein. Das untere Sprunggelenk liegt zwischen Sprungbein, Fersenbein und Kahnbein. Es ermöglicht das Heben und Senken von Fußinnenseite und Fußaußenkante.

Das Nervensystem unserer Füße

Unsere Füße sind nicht nur Instrumente zur Fortbewegung unseres Körpers, sondern lebendige, höchst sensible Organe, die vielfältige Aufgaben erfüllen, insbesondere arbeiten sie in der »Aufklärung«. Sie werden von einem dichten Nervengeflecht durchzogen. Dieses sendet beständig Informationen über

Bodenbeschaffenheit, Gleichgewichtsverhalten, Fußwölbung und Belastung der Fußsohle zum Rückenmark und zum zentralen Nervensystem. Früher, als wir noch barfuß gingen, waren diese Signale der Fußsohle für das Überleben des Menschen maßgeblich. Fußsohlen, Fußinnenseiten, Fußaußenkanten und Fußrücken werden von mehreren großen Nervensträngen versorgt: Einer davon zweigt vom Lendennervengeflecht ab und läuft durch den Nervus femoralis in den Schenkeln hinunter zu den Fußaußenseiten. Der vom Ischiasnerv abzweigende Nervus tibialis versorgt die Fußsohle. Der Fußrücken wird vom Nervus peroneus communis versorgt, die Fußinnenseite vom Nervus saphenus. Jeder dieser Nerven Hauptstränge verzweigt sich wiederum weiter in immer kleinere Nervenbahnen.



Dank der Nerven, die unsere Füße durchziehen, wissen wir genau, »wo wir stehen«.

An den Enden der haarfeinen Nervenfasern sitzen die Rezeptoren. Sie leiten die auf den Fuß auftreffenden mechanischen Reize wie beispielsweise Temperatur, Druck, Reibung und Berührung über das Zentralnervensystem zum Gehirn weiter. Wenn sie dort decodiert werden, weiß der Mensch, »wo er steht«.

Die Fußreflexzonen

Nicht nur über die verschiedenen Nervenleitbahnen des Nervensystems sind die Füße mit dem übrigen Körper und seinen Organen verbunden, sondern auch über die Reflexbogen. Diese Reflexbogen sind energetische Bahnen oder Energieverläufe, die sich zwischen Haut und Muskeln spannen, zwischen Haut und Innenorganen, Muskeln und Innenorganen und den verschiedenen Innenorganen selbst. Über diese vegetativ funktionierenden Querverbindungen und über ihr komplexes Nervengeflecht stehen die Füße mit sämtlichen Organen unseres Körpers beständig in Wechselwirkung.

Mikrokosmos und Makrokosmos

Die Vorläufer der Fußreflexzonenmassage sind im indischen Ayurveda, in der tibetischen Medizin und in der chinesischen Akupunktur zu finden. Diese Heilmethoden betrachten den gesamten Organismus des Patienten. Sie beziehen seine seelische und geistige Befindlichkeit sowie seine äußeren Lebensumstände in Diagnose und Heilung mit ein. Die asiatische Weltanschauung geht davon aus, dass sich alle Vorgänge des Makrokosmos Natur im Mikrokosmos Mensch spiegeln. Innerhalb dieser Idee des energetischen Gleichgewichts zwischen Mensch und Natur haben sich weitere ganzheitliche Betrach-

tungsweisen entwickelt, u. a. die Betrachtungsweise der Organe als verkleinerte Spiegelbilder des gesamten Organismus. Gemäß dieser These enthält jeder Körperteil, Fuß, Hand, Auge und Ohr ein Abbild des ganzen Körpers. Folglich kann die Reizung eines bestimmten Punkts oder einer Zone spezifische Wirkungen in einem weit entfernten anderen Körperteil erzeugen.

Die Wiederentdeckung der Fußreflexzonenmassage

Auf ähnlichen Thesen basierte auch die Medizin eines indianischen Volkes im Norden Zentralamerikas und Mexikos, der Maya. Die Maya wendeten bereits während ihrer präkolumbischen Hochkultur (100 v. Chr. bis 900 n. Chr.) ein komplexes Diagnose- und Therapiesystem an. Sie überlieferten ihre Heilmethode auf den Steintafeln des Maya-Altars von Copàn in 36 verschlüsselten Bildern.

1938 gelang es Dr. William H. H. Fitzgerald (1872 – 1942), einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt aus Hartford, Connecticut (USA), und der Physiotherapeutin Eunice D. Ingham-Stopfel (1889 – 1974), diese Bilder zu entziffern. Fitzgeralds Thesen zu den zehn Körperzonen, die er 1917 in Columbus, Ohio (USA), veröffentlicht hatte, wurden dadurch bestätigt.

Die Headschen Zonen

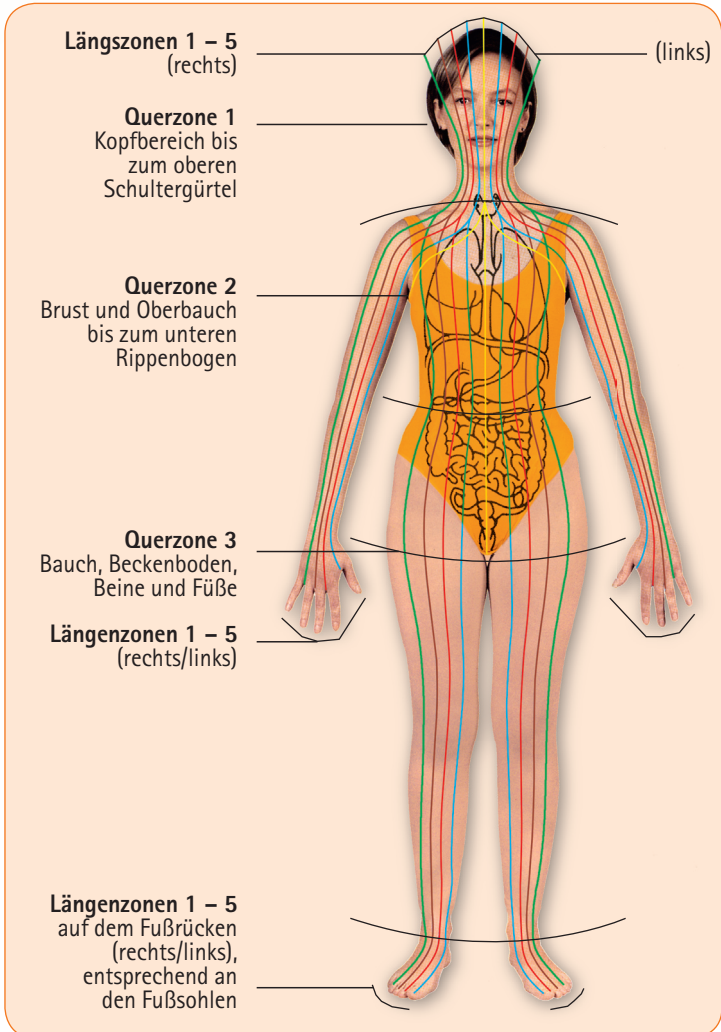
Richtungsweisend für Fitzgeralds Überlegungen waren die Publikationen des englischen Nervenarztes Sir Henry Head (1861 – 1940) über das gesteigerte Schmerzempfinden und die Berührungsempfindlichkeit bestimmter Hautzonen bei der Erkrankung innerer Organe. Head hatte beobachtet, dass

zwischen den Hautpartien und den Organen, die ihre sensiblen Fasern aus demselben Rückenmarkssegment beziehen, Verbindungen bestehen. So reagierten bei angegriffenem Zwerchfell die Hautpartien über dem rechten und linken Schlüsselbein nicht nur extrem schmerzempfindlich, sondern das Hautbild und die Struktur des Unterhautfettgewebes sowie des Bindegewebes waren verändert.

Head hatte diese Hautbildveränderungen sowie ihre mutmaßlichen Auslöser katalogisiert und aus diesen Beobachtungen ein Zonensystem entwickelt:

die Headschen Zonen.

Fitzgerald generalisierte diese Überlegungen. Er hatte entdeckt, dass sich die Reizung eines Körperteils nach immer demselben Muster auf eine andere Körperpartie auswirkt. Die dabei entstehenden Zonen übertrug er auf die Hautoberfläche: Der Körper ließ sich in zehn Längengrade aufteilen, fünf auf jeder Seite der Wirbelsäule. Die Zonen haben ihren Ursprung in den Fingerspitzen der beiden Hände, laufen über die Arme zum Kopf und von dort aus an der Vorder- und Rückseite des Körpers zu den Zehen. Wird eine dieser Zonen durch Druck, Wärme oder Reibung stimuliert, werden sämtliche Organe, die in derselben Zone liegen, angeregt. Fitzgerald folgerte daraus, dass neben den Nervenverbindungen, dem Lymphsystem und den Blutgefäßen weitere energetische oder elektromagnetische Verbindungen innerhalb des Organismus herrschen, die mit den herkömmlichen wissenschaftlichen Methoden nicht nachweisbar und mit dem mechanistischen Weltbild der Schulmedizin unvereinbar sind. Dass diese Verbindungen existieren, zeigte die Reaktion der Organe.



Fitzgerald teilte den Körper in zehn Längszonen ein: Fünf auf jeder Seite einer gedachten Mittellinie des Körpers – diese entspricht der Wirbelsäule.

Fitzgerald konnte anhand empirischer Versuche seine Thesen über die Wirkungsweise der Fußreflexzonenmassage bestätigen und die Gesetzmäßigkeiten ihrer Anwendung festlegen.

Die Grundregeln der Reflexzonenmassage

Diese Gesetzmäßigkeiten lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- Die inneren Organe können von außen indirekt über die Haut beeinflusst werden.
- Innere Erkrankungen sind von außen in relativer Entfernung von den betroffenen Organen ertastbar, beeinflussbar und heilbar.
- Auf alle Körperteile kann über die vegetativen Verbindungen von den Füßen her eingewirkt werden.
- Sämtliche Organe des menschlichen Körpers sind auf den Füßen abgebildet.
- Die Reflexzonen an den Füßen sind spiegelbildlich zum Körper angelegt.

Die Füße – ein Spiegel unseres Organismus

Die Lage der Reflexzonen am Fuß erschließt sich aus dem von Fitzgerald entwickelten Zehn-Zonen-Modell: Die jeweils fünf Zonen, welche rechts und links der Wirbelsäule liegen, verlaufen auch durch die Füße.

Strahlen und Zonen

Sie teilen den Fußrücken und die Fußsohle in fünf Streifen oder Strahlen: Der erste Strahl verläuft an der Fußinnenseite von der großen Zehe über den ersten Mittelfußknochen und das innerste Keilbein zum Sprunggelenk und der Ferseninnenseite. Die weiteren vier Strahlen verlaufen analog. Zugleich teilen zwei gekrümmte Linien den Fuß horizontal in Vorfuß, Mittelfuß und Fersengebiet: Zwischen den Mittelfußknochen und den Zehengrundgelenken verläuft die erste Querlinie. Die zweite gekrümmte Querlinie zieht sich über den höchsten Punkt der Fußwölbung entlang der unteren Gelenke der Mittelfußknochen. Sie trennt den Mittelfuß vom Fersengebiet. Diesen drei Querzonen entsprechen am menschlichen Körper die folgenden Bereiche:

- Kopf, Hals und Schultergürtel
- Brust und Oberbauch
- Bauchraum und Becken



Die Aufteilung des Fußes in fünf Strahlen und in drei Querzonen vereinfacht das Auffinden der Reflexzonen.

Bezieht man diese Einteilung auf die inneren Organe, so erhält man folgende Entsprechungen:

- Die Zehenzone entspricht den Organen des Kopf- und Halsbereichs. Gehirn, Hypophyse, Augen, Ohren, obere und seitliche Lymphwege, Nase, Zähne, Stirn- und Kieferhöhlen werden durch die Massage der Zehen und Zehenballen angesprochen.
- Schild- und Thymusdrüse, Luft- und Speiseröhre, Bronchien, Lunge, Leber und Gallenblase, Nieren und Nebennieren, Herz, Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse stimuliert die Behandlung von Rist und Sohle des Mittelfußes.
- Die untere und seitliche Ferse entspricht den Zonen für Dünndarm, Dickdarm, Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane.
- Die Reflexzonen der Fuß- und Ferseninnenseiten repräsentieren diejenigen Organe, die in der Körpermitte liegen, also Wirbelsäule, Blase, Mastdarm, Gebärmutter bzw. Prostata.
- Diejenigen Organe, die an den Außenseiten des Körpers liegen, werden durch Reflexzonen an den Fußaußenseiten repräsentiert, nämlich Ohren, Schultergelenke, Achsellymphknoten, Ellenbogen und äußeres Becken.
- Paarig angelegte Organe, wie Lungen, Nieren, Nebennieren, Augen und Ohren weisen auf beiden Füßen Reflexzonen auf.

Fühlbar krank?

Die Symptome einer Erkrankung dieser Organe zeigen sich durch Veränderungen des Unterhautgewebes und des Bindegewebes



am Fuß. Der Fuß reagiert auf Druck und Reibung sehr empfindlich, sein Schmerzempfinden ist gesteigert. Er tasten lässt sich ein Aufquellen des Bindegewebes, es fühlt sich schwammig an und bildet Dellen. Sandartige oder kristalline Ablagerungen unter der Haut, Knötchen und Wulste sind spürbar.

Die Wirkungsweise der Reflexzonenmassage

Eine Folge intensiver punktartiger Reize oder Impulse lockert und entspannt die Reflexzone. Kristalline oder knotenförmige Strukturen werden so aufgelöst, eine verbesserte Durchblutung des Gewebes wird ermöglicht. Über die Reflexbögen und das Nervensystem werden diese Impulse zu dem entsprechenden Organ geleitet. Dessen Durchblutungsstatus, sein neurologischer Zustand und der Fluss innerhalb seiner Lymphgefäße verbessern sich. Schlacken und Giftstoffe werden abtransportiert, Blockaden lösen sich auf, und das energetische Gleichgewicht des Organs sowie der beeinflussenden Organe wird wiederhergestellt. Das Organ kann seine regulären Arbeits- und Funktionsweisen wieder aufnehmen. Neben der Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts, der gesunden Funktion und des reibungslosen Zusammenspiels der Organe erzielt die Fußreflexzonenmassage eine Entspannung, da sie eine überhöhte Muskelspannung senkt und passive Muskeln aktiviert. Außerdem wird die Arbeit des Immunsystems beeinflusst und seine Abwehrkraft gesteigert.

Anwendungsgebiete

Die Fußreflexzonenmassage kann zur Linderung und Behebung akuter wie chronischer Leiden angewandt werden. Sie eignet

sich ebenfalls zur Diagnose komplexer organischer Störungen, da sie Anfälligkeiten und Störungsmuster des Organismus erkennen lässt. Diese Kenntnis hilft, vorbeugend Erkrankungen zu verhindern. Die Fußreflexzonenmassage kann begleitend zu anderen medizinischen Techniken angewendet werden und deren Wirkungsweisen optimieren. Zu ihrer Anwendung sollten Sie sich Ihre Grundkenntnisse der menschlichen Anatomie erneut vergegenwärtigen.

Das Gebot der Ganzheitlichkeit

Die Reflexzonenmassage kann nicht wirken, wenn sie nicht ganzheitlich angewendet wird. Eine kurzzeitige, punktuelle Massage einer Zone erzeugt keine Wirkung. Nur eine bis zwei halbstündige Behandlungen pro Woche (mit anschließender Ruhephase) bringen langfristig Erfolg.

Ganzheitlichkeit bedeutet auch, dass die Fußreflexzonenmassage von einer Umstellung der Lebensführung begleitet sein muss, wenn die Ursache der Krankheit in unvernünftiger Lebensführung gründen, etwa in mangelnder Bewegung, falscher Ernährung, Alkohol-, Nikotin- oder Medikamentenmissbrauch.

Anwendungsverbot

Die Fußreflexzonenmassage ist eine natürliche, sanfte Therapie. Was nicht bedeutet, dass sie schmerzfrei ist. Eine Behandlung kann äußerst unangenehm verlaufen. Obendrein können sich Krankheitszeichen durch die Fußreflexzonenmassage erst einmal sehr stark verschlimmern. Bei Nasennebenhöhlenerkrankungen werden Sie beispielsweise feststellen, dass nach einer Behandlung durch Fußreflexzonenmassage die Nase

überhaupt nicht mehr aufhört zu laufen, dass die Stirnhöhlen pochen und die Körpertemperatur ansteigt.

Brechen Sie die Behandlung in diesem Zustand nicht ab. Über die Aktivierung des Lymphflusses wird der verhärtete Schleim in Stirn- und Kieferhöhlen aufgelöst, die eingenisteten Bakterien werden endlich nach draußen gespült, und die hohe Temperatur sinkt ebenso schnell, wie sie gestiegen ist. Dennoch gibt es auch für die Therapie durch Fußreflexzonenmassage Gegenanzeigen. Verboten ist ihre Anwendung bei:

- Schwangerschaft, da sie zu Fehlgeburten oder Frühgeburten führen kann
- Blutdruck über 200 mmHg, da sie einen Kreislaufzusammenbruch verursachen kann
- Venenentzündung und Thrombose, da Blut- und Lymphfluss dadurch behindert sind
- Hautkrankheiten und Pilzbefall der Füße, da durch die Kreisbewegungen Keime und Pilzsporen auf gesundes Gewebe übertragen werden
- Morbus Sudeck, da die normale Funktion der Nerven bei dieser Krankheit beeinträchtigt ist



Die Behandlung

Bevor Sie die Massage beginnen, sollten Sie sich einen Überblick über die Lage der Reflexzonen am Fuß verschaffen. So können Sie deuten, was Sie tasten und die Reaktionen des Patienten auf die Massage richtig einordnen.

Symptomzonen und Kausalzonen

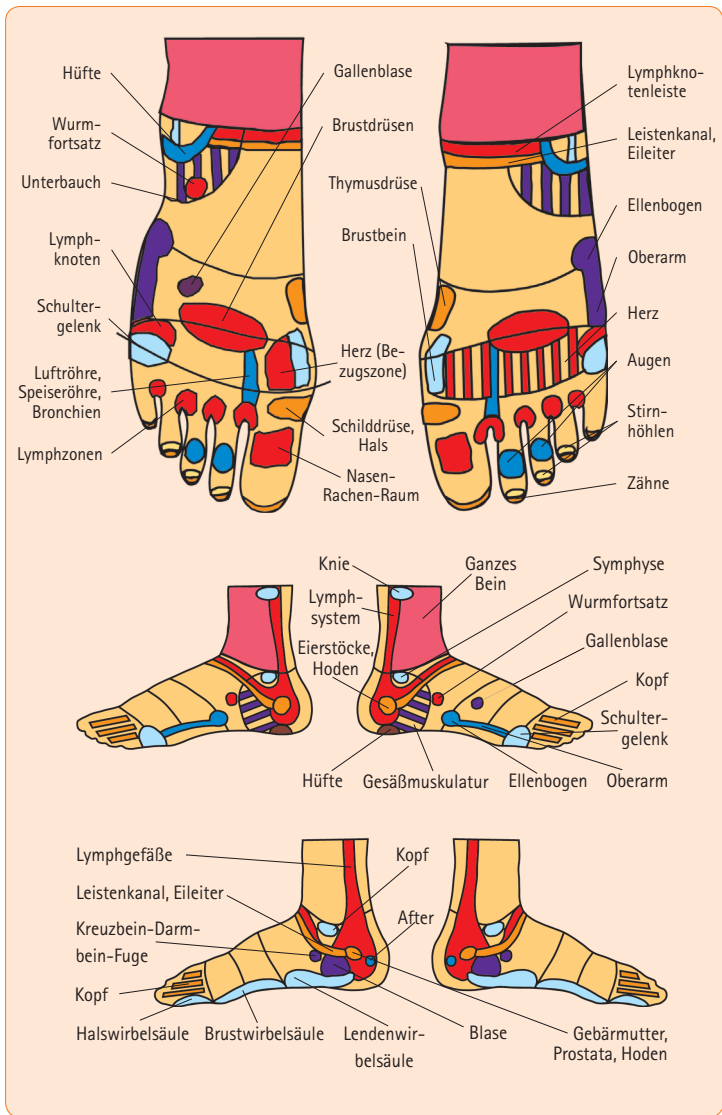
Da die Reflexzonen sich gegenseitig beeinflussen, überlagern und im Krankheitsfall auch ausdehnen, unterteilt man sie in Symptom- und Kausalzonen. Die ersteren fallen Ihnen bei der Massage als beeinträchtigt auf, die zweiten sind die Verursacher dieser Störungen. So sind z. B. bei Patienten mit Nackenschmerzen nicht nur die Zonen auf den Zehenballen der großen Zehen gestört: Häufig ist Kurz- oder Weitsichtigkeit die Ursache von Haltungsfehlern und der Auslöser von Verkrampfungen an Hals und Nacken. Dann zeigen sich auch die Kausalzonen auf der zweiten und dritten Zehe angegriffen und müssen ebenfalls behandelt werden.

Die Bezugszonen

Von Referenz- oder Bezugszonen spricht man, wenn ein Organ wie z. B. das Herz, das anatomisch nur auf dem linken Fuß eine Reflexzone aufweisen sollte, auch durch eine Zone auf dem rechten Fuß beeinflussbar ist. Auch Magen und Leber haben eine Bezugszone am selben Punkt der linken Sohle, die ebenfalls untersucht und therapiert werden sollte.

Rechte und linke Fußsohle





Vorbereitung der Behandlung

Vor Beginn der Massage sollten Sie eine bequeme, konzentrierte Arbeitsatmosphäre herstellen: Sorgen Sie dafür, dass der Raum ruhig, warm und gut durchlüftet ist. Besorgen Sie eine Liege oder ein Bett, damit der zu Behandelnde sich in Rückenlage ausstrecken und der Massierende zu seinen Füßen sitzen kann. Stellen Sie Musik, Telefon und andere Nebengeräusche ab. Halten Sie eine Decke, ein Paar Wollsocken, eine Nackenrolle und ein Kissen bereit, um den Patienten warm zu halten bzw. um seine Kniekehlen zu stützen. Sorgen Sie dafür, dass der zu Behandelnde vor der Massage die Füße waschen und abtrocknen kann. Schneiden Sie sich die Fingernägel kurz, damit Sie dem Partner keine Schmerzen zufügen und verwenden Sie keine Öls oder Cremes: Diese behindern die Tastfähigkeit Ihrer Finger, weil sie die Gleitfähigkeit steigern.

Die Atmung

Den Energiefluss im Körper lässt sich durch die Atmung steuern: Sollte der Behandelte während der Massage Schmerzen empfinden, muss er seinen Atem beim Einatmen an die schmerzende Stelle schicken und sich darauf konzentrieren, den Schmerz mit der Ausatmung aus dem Körper zu schicken. Verkrampft sich ihr Patient, setzen Sie die Massage kurzzeitig aus, oder verringern Sie den Druck. Verringern Sie den Druck der Massage auch, wenn der Massierte aufsteigende Kälte in den Beinen bemerkt: Sie haben dann mit zu hohem Druck massiert und sollten die Behandlung unterbrechen, bis die Durchblutung der Beine sich stabilisiert hat und Beine wie Füße wieder warm geworden sind. Entspannen sollten sich beide: Masseur und Massierter. Beide dürfen die Beine nicht



verkrampfen, beide sollten Rücken- und Nackenmuskulatur locker lassen.

Ihre Pflichten

Handeln Sie verantwortlich: Der Behandelte erwartet Hilfe von Ihnen. Er vertraut sich Ihnen an. Im Gegenzug sollten Sie vertrauenswürdig mit ihm umgehen: Sichern Sie Ihre Diagnose ab, lassen Sie sie durch einen Arzt oder Heilpraktiker bestätigen.

- Setzen Sie weder den Patienten noch sich selbst unter Erfolgsdruck: Behandeln Sie nur, wenn Sie eine Behandlung zuverlässig leisten können.
- Lassen Sie sich nicht von einem Symptom zu voreiligen Schlüssen verleiten, sondern behandeln Sie konzentriert beide Füße. Bearbeiten Sie gestörte Zonen, auch wenn in der Logik der Schulmedizin nichts dafür spricht.
- Nur wenn Sie Arzt, staatlich geprüfter Masseur oder anerkannter Heilpraktiker sind, dürfen Sie gegen Entgelt behandeln.

Die vier Grundgriffe der Fußreflexzonenmassage

Das maßgebliche Werkzeug der Reflexzonenmassage ist der Daumen. Er ertastet die Störung und beseitigt sie mittels folgender Griffarten.

Der Raupengriff

Die massierende Hand liegt völlig auf dem Fuß auf. Indem Sie das Daumenendglied wechselweise abknicken und wieder strecken, üben Sie wechselnden Druck auf den Fuß aus. Der Daumen bewegt sich dabei raupenartig über den Fuß. Der Kontakt zwi-

Gabriele Hoffmann

Fußreflexzonenmassage

Wohltuende Massagen mit sanftem Fingerdruck.

eBook

ISBN: 978-3-641-03466-5

Südwest

Erscheinungstermin: März 2011

Die indirekte Ganzkörpermassage

Alle Organe spiegeln sich in speziellen Zonen der Füße wider, und durch gezielte Massagen lässt sich ihre Tätigkeit anregen. Auf einfache Weise kann damit jeder etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Die genaue Zuordnung der Organe zu den Zonen und die einzelnen Reflexpunkte werden detailliert dargestellt. Die vorgestellten Massagetechniken sind auch für Anfänger leicht ausführbar.