

# Fußreflexzonen: Was Füße über die Gesundheit verraten

Füße haben eine physische und eine energetische Bedeutung für den Körper, die wir nicht außer Acht lassen können, wenn wir Gesundheit als Ganzheit verstehen.

07.10.2018 - von Jeannette Hagen

Sagt der Volksmund, dass jemand mit beiden Beinen fest im Leben steht, so ist damit stets eine gute Erdung, eine Bodenständigkeit bei gleichzeitiger Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gemeint. Eigenschaften, die ein gesunder Fuß in sich vereint. Denn Füße sind weit mehr als nur das Ende der Beine. Sie haben eine physische und eine energetische Bedeutung für den Körper, die wir nicht außer Acht lassen können, wenn wir Gesundheit als Ganzheit verstehen.

**Was sind Fußreflexzonen?** Von den zahlreichen Reflexzonen des menschlichen Organismus sind wohl die Fußreflexzonen die bekanntesten. Sie werden sowohl zu medizinischen, zu diagnostischen als auch zu therapeutischen Zwecken genutzt. Bei den Anwendungen wird angenommen, dass sich der gesamte Körperzustand in den Füßen widerspiegelt. Die Reflexzonen sind Nervenendpunkte am Fuß, die über das Meridiansystem (Energieleitsystem nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM) mit einem Organ oder einem Organsystem verbunden sind.

**Geschichte der Fußreflexzonen** Das Wissen um die Fußreflexzonen ist rund 500 Jahre alt. Überliefert ist es aus China, doch auch die Inder und einige Indianerstämme wussten um die wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Körperregionen und Organen. Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte der US-amerikanische Arzt Dr. William Fitzgerald diese Weisheit wieder und entwickelte daraus die sogenannte „Zonen Therapie“. Dazu teilte er den Körper senkrecht und waagrecht in Zonen ein, übertrug sie auf die Füße und erarbeitete dann die verschiedenen Druckpunkte, die auch heute noch Basis jeder Fußreflexzonenmassage sind. In Deutschland ist es vor allem Hanne Marquard, die diese Therapieform populär gemacht hat.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/30>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**Was Füße erzählen** Nicht nur die Fußreflexzonen geben Auskunft über den Zustand des Organismus. Grundsätzlich lässt sich aus den Füßen weit mehr lesen, als nur, ob sie platt, gespreizt oder hohl sind. Die Schweizer Autorin Shanti C. Wenzel beschreibt in „Feet Reading“ sehr eindrucksvoll, wie wir lernen können, die Füße als Landkarte unseres Körpers zu lesen. Laut Shanti C. Wenzel lässt sich an den Füßen erkennen, wie eine Person im Leben steht, wie sie ihren Weg geht und natürlich körperliche Schwachpunkte oder sogar Krankheiten.

Ihrer Ansicht nach kann jeder Laie lernen, aus den Füßen zu lesen. Zum Beispiel: Wie fühlt sich die Haut an? Ist sie weich, glatt, geschmeidig oder trocken und rissig? An welchen Stellen befindet sich Hornhaut? Gibt es Warzen, Hühneraugen oder andere Auffälligkeiten und im Bereich welcher Reflexzone liegen sie? Wenn zum Beispiel eine Reflexzone gestört ist, gibt es oft einen überraschenden Schmerz, wenn dieser Bereich „gedrückt“ wird. Meist kommen andere Körpersymptome wie rasch auftretender Handschweiß, ein trockener Mund oder eine veränderte Atmung dazu. Aber es gibt noch mehr Hinweise.

Hornhaut zum Beispiel kann Fehlbelastungen durch Fußschwächen anzeigen, aber auch ein Hinweis auf eine starke Abgrenzung der jeweiligen Person gegenüber anderen Menschen sein. Meist stecken Ängste oder negative Erfahrungen dahinter. All das sind Wegweiser, die uns zu einem ganzheitlichen Verständnis unseres Körpers führen und die mittels einer Fußreflexzonenmassage auf sanfte Weise den Körper wieder in Balance bringen.

**Für wen und wann ist die Behandlung der Fußreflexzonen geeignet?** Ganzheitliche Betrachtungskonzepte nehmen neben der schulmedizinischen Methodik einen immer größeren Raum ein. So erlebt auch die Fußreflexzonenmassage derzeit eine Renaissance, die über ein herkömmliches Wellness-Programm hinausgeht. Immer mehr Ärzte und Orthopäden eignen sich dieses Wissen an, um ihren Patienten Operationen zu ersparen oder Krankheiten vorzubeugen. Der Mensch ist mit einem großartig funktionierenden Selbstheilungssystem ausgestattet. Grundsätzlich eignet sich also eine Reflexzonenmassage für jeden Menschen, es sei denn, er leidet akut unter einem fieberhaften Infekt oder unter einer Entzündung des Lymph- oder Venensystems. Ist das auszuschließen, kann eine Behandlung der Füße zu hervorragenden Resultaten führen. Hanne Marquard, die deutsche Pionierin der Fußreflexzonenmassage, sagt dazu: „Häufig erleben die Patientinnen und Patienten schon innerhalb oder nach der ersten Behandlung eine deutliche Erleichterung ihrer Beschwerden.“ Ihrer Ansicht nach eignet sich die Fußreflexzonenmassage bei folgenden Symptomen:

- Schmerzen und Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/30>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- akuten und chronischen Störungen im Verdauungstrakt
- Erkrankungen und Belastungen der Nieren und der Blase
- akuten und chronischen Belastungen der Atemwege, auch Allergien
- Unterleibsbeschwerden, etwa Schmerzen vor und während der Menstruation
- lymphatischen Belastungen der Kinder wie chronische Infekte

**Fazit: Schenken Sie Ihren Füßen in der nächsten Zeit auch ein wenig mehr Beachtung – mit einer Fußreflexzonenmassage. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.**

*Lesen Sie, wie sich Ihre Füße wohlfühlen:*

*Wohlbefinden durch gesunde Füße*