



Wer seinen Füßen eine Fussreflexzonenmassage gönnt, tut sich etwas Gutes.

Fussreflexzonenmassage

Dieser Druck tut gut

In einer hektischen Zeit ist Entspannung besonders wichtig. Die Fussreflexzonenmassage ist eine wunderbar sanfte Methode, um bei diversen Beschwerden Linderung zu finden.

Unsere Füße sind ein echt starkes Stück. Nicht nur, dass sie uns im Laufe unseres Lebens unzählige Meilen weit tragen, sie sind auch das Tor zu unserem Inneren. Der Lehre der Fussreflexzonenmassage liegt nämlich die Annahme zugrunde, dass bestimmte Stellen an den Fusssohlen die Organe des menschlichen Körpers spiegeln. Für jedes Organ gibt es also einen oder mehrere Massagepunkte an den Füßen. Wird auf diese Reflexzonen gezielt Druck ausgeübt, soll sich dies positiv auf Niere, Leber, Herz und Co. auswirken.

Doch was sind die Effekte dieser Art von Behandlung? Eine Fussreflexzonenmassage soll beruhigend wirken und Schmerzen lindern. Darüber hinaus können die Durchblutung des Fusses angekurbelt, Stress abgebaut, Muskelverspannungen gelöst, die Selbstheilungskräfte auf Trab gebracht, der Lymphabfluss in Armen und Beinen gefördert sowie der Körper allgemein gekräftigt werden. Es gibt viele Einsatzgebiete für diese Therapie, besonders typische sind jedoch: Rückenschmerzen, Kopfweh, Menstruationsbeschwerden, Funktionsstörungen von Organen, Schlafprobleme, Erschöpfungszustände, Lymphödeme und Arthritis.

Die perfekten Fussreflexzonenmassagen gibt es natürlich bei speziell ausgebildeten Therapeuten. Statt Hilfe bei einem Profi zu suchen, kann man es natürlich aber auch zu Hause gleich selbst probieren. Hierfür jeweils mit beiden Händen einen Fuss fassen. Dabei kommen die Daumen auf der Fusssohle zu liegen, die Daumenballen liegen am Fuss an und die Finger befinden sich auf dem Fussrücken. Anfänglich werden die jeweiligen Zonen mit leichtem Druck massiert, der sich langsam steigert. Je nach Beschwerden dieselbe Vorgehensweise an anderen Punkten wiederholen. Bei schwerwiegenden Gesundheitsproblemen eignet sich die Selbstbehandlung allerdings nicht. In diesem Fall braucht es Fachleute.

Buchtipps für Anfänger

Franz Wagner: «Reflexzonen-Massage», Gräfe und Unzer Verlag.
Ein umfassender Ratgeber: Hanne Marquardt: «Reflexzonenarbeit am Fuss», Haug Verlag
Im Handel oder für Fr. 18.- beziehungsweise Fr. 41.- plus Fr. 5.-
Versandkosten bei unserer Partnerbuchhandlung.

Quelle: Coopzeitung - Oktober 2013
Autorin: Susanne Stettler