

Fußreflexzonen­therapie

nach Hanne Marquardt



Bildnachweis: Canva, lizenzfrei

Begleitskript zum Vortrag von Nadine Etkorn

Naturheilpraxis Nadine Etkorn, Bergstraße 24a, 76227 Durlach-Aue
info@naturheilpraxis-etkorn.de • Telefon 0721 95299909

Die Historische Entwicklung der Fußbehandlung

Fußbehandlungen sind schon seit Jahrtausenden bekannt, zum Beispiel in der Chinesischen Medizin. Es gibt alte Darstellungen auf ägyptischen Piktographien. Ebenso gibt es eine koreanische Reflextherapie Namens Su-Jok und eine thailändische Fußmassage. Fußbehandlungen wurden um die Jahrhundertwende auch bei den Ureinwohnern Nord- und Mittelamerikas dokumentiert. Man sieht, Fußbehandlungen waren in vielen Kulturen und auf vielen Kontinenten beliebt und verbreitet.

Die Geschichte der „modernen Zonentherapie“

Die Zonentherapie wurde um 1900 vom amerikanischen Arzt Dr. William Fitzgerald entwickelt. Er fand Unterstützung bei Dr. Edwin Bowers und Dr. Star White. Dr. Fitzgerald entwarf das Zehn-Zonen-Model, nach dem heute noch gearbeitet wird und ist daher einer der am häufigsten genannten Namen. Weitere Pioniere waren Shelby Riley und seine Assistentin Eunice Ingham.

1958 begegnete der jungen Masseurin Hanne Marquardt das Buch von Eunice Ingham „Geschichten, die Füße erzählen können.“ Fasziniert von der Wirksamkeit der Fußzonen entwickelte sie dann die Fußreflexzonentherapie. Sie baute zahlreiche Schulen im In- und Ausland auf und bildete Therapeuten in ihrer Methode aus. Sie verstarb 2025 im Alter von 92 Jahren. Ihr Lebenswerk wird weitergeführt. Ihr Buch ist mittlerweile in 13 Sprachen übersetzt. Hier findet man viel Interessantes über die Fußreflexzonentherapie: <https://www.fussreflex.de/>

Es gibt viele verschiedene Methoden und Möglichkeiten Reflexzonen im Körper zu spiegeln. So hat man bei der Augendiagnose oder Irisdiagnose den ganzen Menschen in der Iris. Auch Handreflexzonen sind bekannt. Der liegende Embryo ist der Spiegel des Menschen im Ohr für die Ohrakupunktur. Vina-Ma ist eine vietnamesische Reflextherapie. Head'sche Zonen oder Dermatome sind Hautareale, die mitbestimmten Organen verbunden sind.

Die Form gibt uns eine In-FORMation. Ähnliches gibt es auch in der Pflanzenwelt als Signaturlehre. In der Fußreflexzonentherapie wird mit der Formenähnlichkeit gearbeitet. Zum Beispiel verdaut das Gehirn Informationen und der Darm Nahrung, beide haben eine Formenähnlichkeit durch die gewundene Struktur und beeinflussen sich gegenseitig.

Die Fußreflexzonentherapie, eine ganz besondere Therapie und sie passt wunderbar in unsere Zeit, denn:

- Sie vermittelt durch die Berührung an den Füßen zwischenmenschlichen Kontakt und Vertrauen.
- Sie arbeitet mit der Lebenskraft.
- Sie ist eine Ordnungstherapie.
- Sie kann in jedem Lebensalter eingesetzt werden und braucht keinerlei technische Hilfsmittel.
- Sie hat einen umfassenden Indikationsbereich.
- Sie arbeitet außer mit den Symptomzonen auch mit den Hintergrundzonen einer Erkrankung.

Was sind Symptomzonen?

Zum Beispiel bei Schulterschmerzen sind die Schultern die Symptomzone.

Was sind Hintergrundzonen?

Hintergrundzonen sind Zonen die ebenfalls Auffälligkeiten zeigen und mit dem Symptom zusammenhängen könnten, zum Beispiel die Schulter-Nackenschultermuskulatur, die Hüfte, die Wirbelsäule, die Leber- oder die Magenzone.

Indikationen

- Beschwerden des Bewegungsapparates, statisch-muskuläre Belastungen
- Verdauungsbeschwerden
- Menstruationsstörungen, Kinderwunsch, Wechseljahresprobleme
- Chronischer Schnupfen, akute Infekte, Allergien
- Abwehrschwäche und lymphatische Belastungen
- verschiedene Arten von Kopfschmerzen
- und vieles mehr.

Relative Kontraindikationen

- Krankheiten die die Füße direkt betreffen:
 - Hautkrankheiten wie Gewebsnekrosen, Ekzeme, Pilzbefall oder schmerzhafter
 - Schub von Rheuma an den Füßen.
- Infekte mit hohem Fieber.
- Schlechte Abwehr, stark geschwächte Patienten durch schwere Erkrankungen.
- Risikoschwangerschaften.
- Nieren- und Gallensteine können sich in Bewegung setzen.

Kontraindikationen

- Akute Entzündungen im Venensystem/Lymphsystem.
- Splitter von Kriegsverletzungen oder Unfällen in der Nähe von lebenswichtigen Organen.
- Psychosen
- Transplantate
- Aneurysmen

Der Kopf ist rund,
damit das denken
die Richtung ändern kann.

Francis Picabia

Wir arbeiten nach der „Dawos-Regel“, da wo etwas auffällig oder schmerzhaft ist. Daher bleibt man während der Behandlung im Gespräch um Veränderung und Reaktionen zu kommunizieren.

In der Fußreflexzonen­therapie gibt es noch weitere Behandlungsmöglichkeiten, wie die des Lymphsystems, der Beckenbänder und die Narbenbehandlung. Es werden auch die Meridianverläufe am Fuß beachtet. Es gibt konsensuelle und kontralaterale Bezüge und Möglichkeiten für eine Akutbehandlung. Das Einbeziehen von Balsamen für das Vegetativum oder die Verdauungszonen ergänzen die Fußreflexzonen­therapie.

Man hat Dir einen Kopf gegeben,
damit Du auch über Deine Füße
nachdenkst.
(Indianische Weisheit)

- Es gibt eine Dosierungsgrenze. Der subjektive Schmerz wird beachtet. Wir wollen keine Abwehrspannung durch Schmerz erzeugen.
- Oft reagiert das vegetative Nervensystem mit trockenem Mund, verstärktem Speichelfluss, Änderung der Gesichtsfarbe, tieferer Atmung, Gänsehaut oder Bauchgluckern.
- Auch können innere Blockaden gelöst werden, die sich durch weinen oder Äußerung von Gefühlen zeigen können.
- Bei Menschen die Medikamente einnehmen, die das Nervensystem beeinflussen, zeigen sich oft weniger Reaktionen, hier ist besonders auf die Dosierung zu achten.
- Während der Behandlung werden immer wieder Ausgleichsgriffe angewendet. Diese werden meist als besonders wohltuend empfunden.
- Das Arbeitstempo und die Intensität werden an jeden Patienten individuell angepasst.
- Es werden verschiedene Griff­techniken eingesetzt.

„Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit – nicht seine Diagnose.“

Selbsthilfe mit Fußübungen

Achten Sie stets auf Ihr Körpergefühl: Die Berührung sollte sich gut und stimmig anfühlen. Manchmal zeigen sich druckempfindliche oder schmerz­hafte Stellen. Häufig wird dieser Impuls als ein befreiendes „Wohlweh“ beschrieben – ein Gefühl von: „Aua ja, genau da! Es tut weh, tut aber gleichzeitig unheimlich gut.“

Ein Paar Grundregeln für die Selbstanwendung:

- **Vorbereitung:** Ein kurzes, warmes Fußbad oder ein sanftes Ausstreichen des Fußes stimmt den Körper ein.
- **Technik:** Drücke den Punkt sanft mit der Daumenkuppe und kreise leicht (ca. 30–60 Sekunden pro Punkt). Wenn ein Punkt sehr empfindlich ist, verringere den Druck – er braucht dann besonders viel Aufmerksamkeit.
- **Atmen:** Während der Massage tief und gleichmäßig in den Bauch ein- und ausatmen.

Allgemeine Tipps für das Wohlbefinden:

- **Auswringen:** Den Fuß sanft, aber dynamisch mit dem sogenannten „Wringgriff“ lockern.
- **Wirbelsäulen-Zone:** Mit den Fingerknöcheln die Fußinnenseite entlang der Reflexzone der Wirbelsäule massieren.
- **Zentrum der Fußsohle:** Die Mitte der Fußsohle mit den Knöcheln tief und gleichmäßig durcharbeiten.

Bei Beschwerden im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich:

- **Zehen krallen:** Die Zehen bewusst einrollen. Beobachten Sie dabei aufmerksam: Welche Zehen bewegen sich leicht und flexibel, welche wirken eher unbeweglich?
- **Gelenkmassage:** Die einzelnen Zehengelenke sanft und kreisend von allen Seiten massieren.
- **Zwischenräume dehnen:** Die Hautfalten zwischen den Zehen (die „Schwimmhäute“) sanft ausstreichen und dehnen.
- **Zehen spreizen & betrachten:** Die Zehen weit fächern. Ist überall gleich viel Raum vorhanden? Achten Sie auf Druckstellen und massieren Sie diese gezielt aus.

Beschwerden der unteren Wirbelsäule, Blasen- und Periodenbeschwerden:

- **Bereich unter dem Innenknöchel massieren:** Bearbeiten Sie die Zone direkt unterhalb des Innenknöchels. Je nachdem, wie viel Druck Ihnen guttut, können Sie dafür die Finger, den Handballen oder die Knöchel nutzen. Für eine besonders entspannte Haltung im Sitzen können Sie diesen Bereich auch wunderbar mit der Ferse des anderen Fußes ausstreichen.

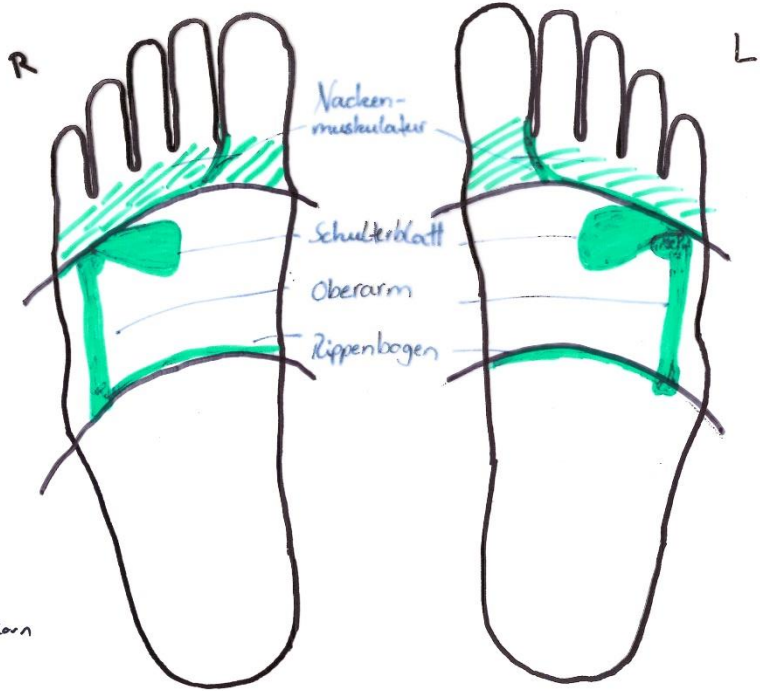
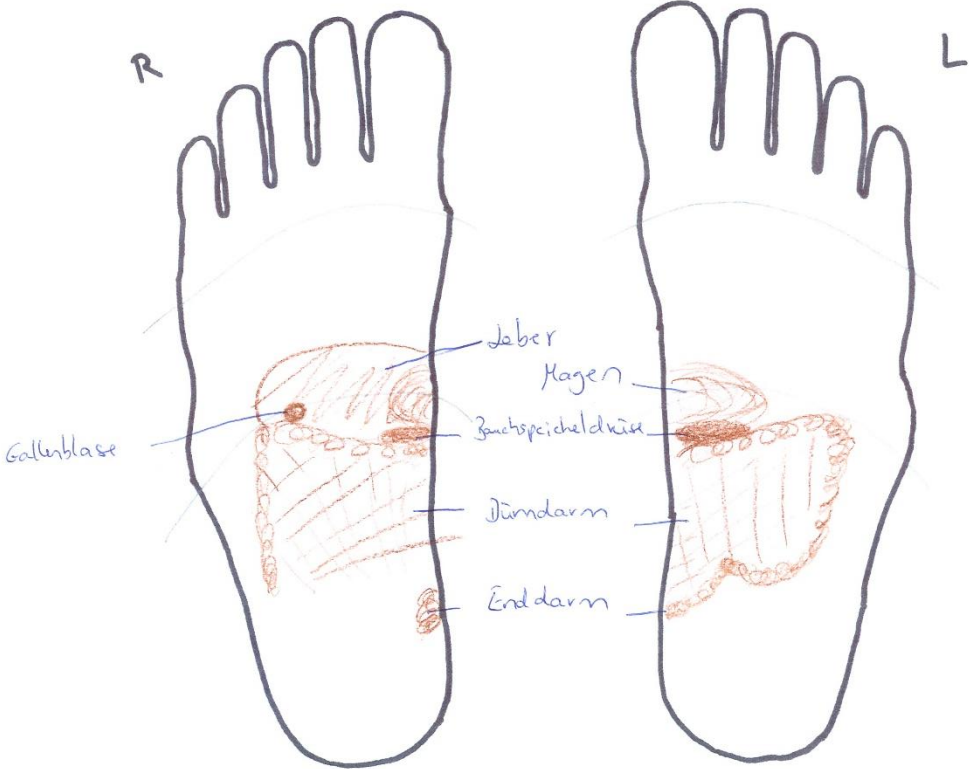
Bei Beschwerden in Hüfte, Beinen und Unterleib sowie zur Unterstützung bei Krampfadern und Durchblutungsstörungen:

- **Sprunggelenk kreisen:** Lassen Sie den Fuß locker aus dem Sprunggelenk heraus kreisen. Achten Sie darauf, dass das Knie dabei ganz ruhig liegen bleibt.
- **Knöchelmassage:** Massieren Sie sanft und ausgiebig die Bereiche rund um den Außen- und Innenknöchel.
- **Achillessehnen-Pflege:** Streichen und massieren Sie die Achillessehne ganz behutsam von unten nach oben aus.

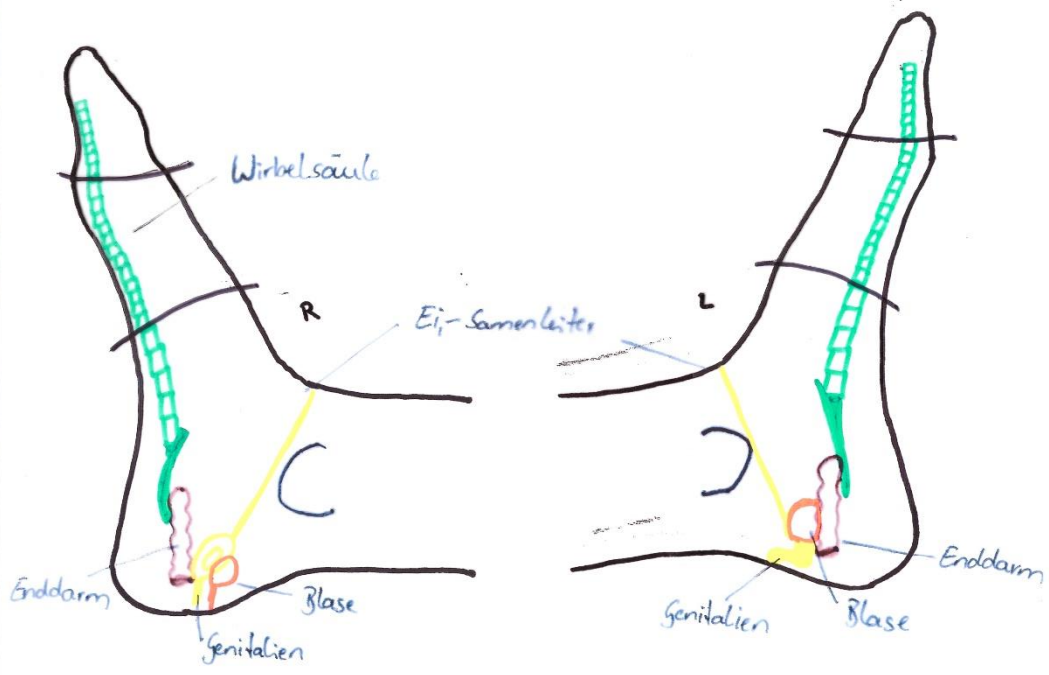
Bei Darmproblemen – der schnelle Begleiter im Urlaub:

- **Die Basis:** Massieren Sie die Mitte der Fußsohle, wo sich die Reflexzonen des Darms befinden.
- **Bei akutem Durchfall (beruhigend):** Gehen Sie mit sanftem, festem Fingerdruck in die Zone hinein und halten Sie den Punkt für etwa 20 Sekunden. Wandern Sie dann in ganz kleinen Schritten weiter und halten Sie den Druck jeweils wieder.
- **Bei Verstopfung (aktivierend):** Kneten Sie die Darmzone kräftig durch. Achten Sie dabei ganz bewusst auf die Richtung des natürlichen Darmverlaufs, um die Trägheit sanft anzuregen.

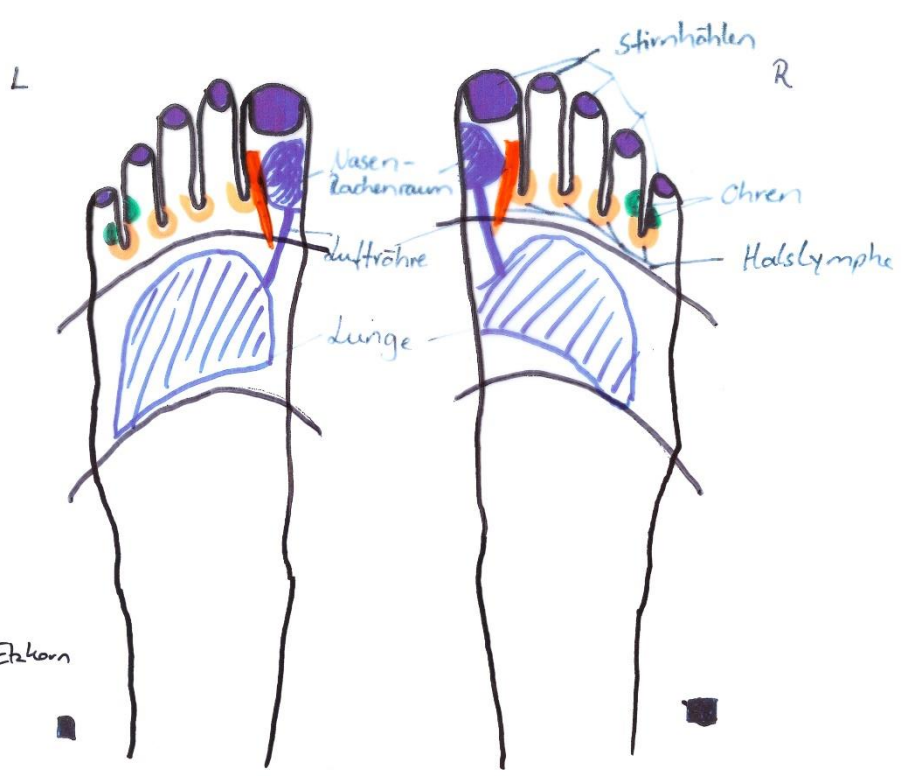
Ein paar Zeichnungen von Reflexzonen



Nadine Etzkorn

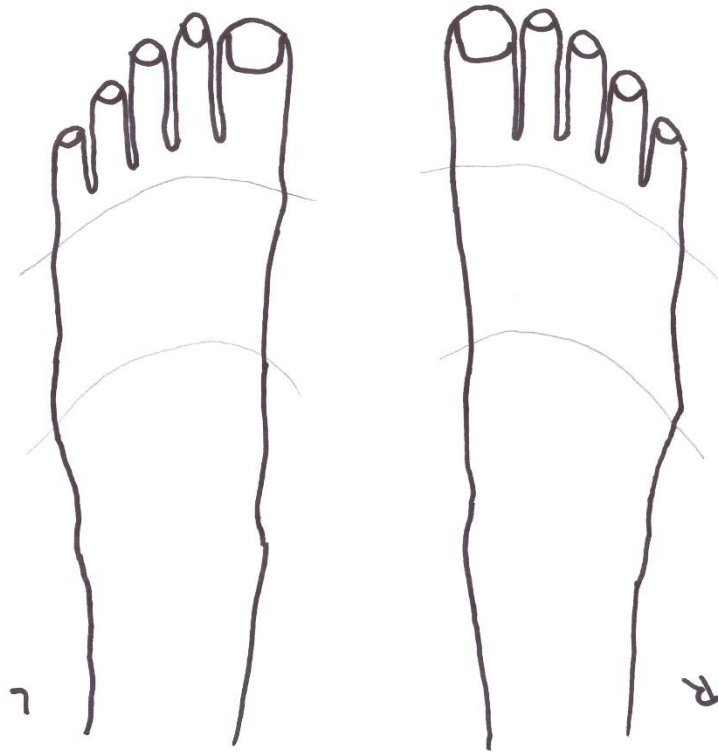


Nadine Etzkorn

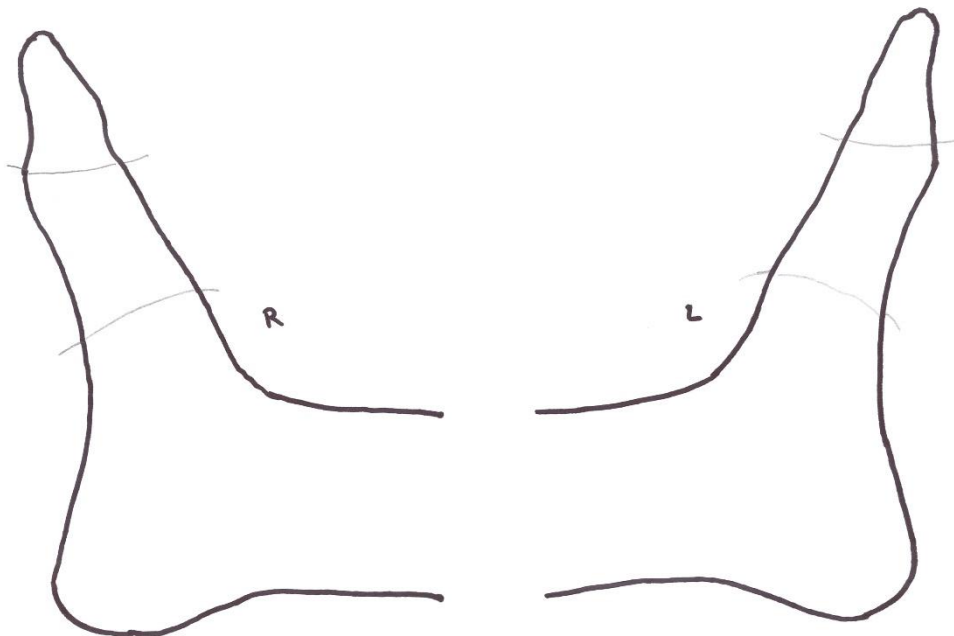


Nadine Etzkorn

Nadine Etzkorn



Nadine Etzkorn





Bildnachweis: Canva lizenzfrei

Alles Gute auf Ihrem Fußweg!