

Birgit Frohn



**LESEPROBE**

# REFLEX ZONEN MASSAGE

Sanfte Selbstheilung  
von Kopf bis Fuß

**mankau**

## Rechter Fuß

- 1 Stirnhöhlen rechts
- 2 Schläfe rechts
- 3 Lymphsystem
- 4 Lymphsystem
- 5 Lymphsystem
- 6 Lymphsystem
- 7 Gehirn
- 8 Nase
- 9 Nebenschilddrüse
- 10 Ohr rechts
- 11 Auge rechts
- 12 Nacken
- 13 Trapezmuskulatur rechts
- 14 Schilddrüse
- 15 Schulter rechts
- 16 Lunge und Bronchien
- 17 Solar plexus
- 18 Magen
- 19 Leber
- 20 Gallenblase
- 21 Nebenniere
- 22 Bauchspeicheldrüse
- 23 Wirbelsäule
- 24 Niere
- 25 Dickdarm
- 26 Harnleiter
- 27 Dünndarm
- 28 Blase
- 29 Geschlechtsorgane



## Linker Fuß

- 1 Stirnhöhlen links
- 2 Schläfe links
- 3 Lymphsystem
- 4 Lymphsystem
- 5 Lymphsystem
- 6 Lymphsystem
- 7 Gehirn
- 8 Nase
- 9 Nebenschilddrüse
- 10 Ohr links
- 11 Auge links
- 12 Nacken
- 13 Trapezmuskulatur links
- 14 Schilddrüse
- 15 Schulter links
- 16 Lunge und Bronchien
- 17 Solar plexus
- 18 Magen
- 19 Herz
- 20 Nebenniere
- 21 Bauchspeicheldrüse
- 22 Wirbelsäule
- 23 Milz
- 24 Niere
- 25 Dickdarm
- 26 Harnleiter
- 27 Dünndarm
- 28 Blase
- 29 Geschlechtsorgane



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Birgit Frohn  
**Reflexzonenmassage**  
Sanfte Selbstheilung von Kopf bis Fuß  
1. Auflage 2014  
ISBN 978-3-86374-147-1

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Ursula Klocker, München  
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein  
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH  
Fotos Innenteil: Dirk Bielenberg, Hamburg  
Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring



**Wichtiger Hinweis des Verlags:**  
Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Sanft und dabei hoch wirksam</i> .....	9
Selbsteilung anregen .....	11
Lange Tradition .....	13
Heilende Reaktionen .....	19
Eine wirksame Behandlung für jeden in jedem Alter .....	24
<i>Reflexzonen an den Füßen</i> .....	27
Was uns unsere Füße sagen .....	28
Die Zonen und ihre Lage .....	31
Kopfbzonen .....	34
Zonen des Bewegungsapparates .....	43
Schulter- und Nackenzonen .....	53
Zonen des Lymphsystems .....	55
Zonen der Atemwege .....	60
Zonen von Herz und Kreislauf .....	64
Zonen von Solarplexus und Zwerchfell .....	68
Zonen der Verdauungsorgane .....	70
Harnwegs- und Nierenzonen .....	76
Zonen der Beckenorgane .....	80
Zonen der endokrinen Drüsen .....	84
<i>Extra: Gut zu Fuß, einfach und jeden Tag</i> .....	87
<i>Wie Hände heilen</i> .....	95
Das 1x1 der Reflexzonenmassage .....	96
Basiswissen für die Praxis .....	102
Grundprogramm zur Massage der Fußreflexzonen .....	116
Grenzen der Reflexzonentherapie .....	132
<i>Reflexzonen an den Händen und Ohren</i> .....	135
Die Zonen an den Händen .....	136
Massage der Handreflexzonen .....	140
Die Reflexzonen an den Ohren .....	144
Massage der Ohrreflexzonen .....	146

<i>Beschwerden behandeln</i> .....	151
Abwehrschwäche .....	153
Allergische Reaktionen .....	156
Angstzustände .....	159
Appetitlosigkeit .....	161
Blasenentzündung .....	163
Bluthochdruck .....	166
Bronchitis .....	168
Depressive Verstimmungen .....	171
Erkältungskrankheiten .....	174
Gelenkschmerzen .....	177
Hautentzündung .....	180
Ischiassyndrom .....	182
Konzentrationsschwäche .....	185
Kopfschmerzen .....	187
Magenbeschwerden .....	190
Menstruationsbeschwerden .....	193
Nasennebenhöhlenentzündung .....	196
Nervosität .....	198
Nierenbeschwerden .....	200
Schlafstörungen .....	202
Schmerzzustände .....	205
Verdauungsstörungen .....	207
Wechseljahresbeschwerden .....	210
<i>Massage ganz speziell</i> .....	213
Für mehr Energie zwischendurch .....	214
Kick für das Immunsystem .....	215
Damit die Pfunde leichter purzeln .....	218
Für schönere Haut .....	224
Um der Lust auf die Sprünge zu helfen .....	227
<i>Reflexzonen im Gesicht und auf der Zunge</i> .....	231
Spektrum von Kopf bis Fuß .....	232
<i>Zur Autorin</i> .....	243
<i>Weitere Bücher von Birgit Frohn</i> .....	244
<i>Stichwortregister</i> .....	249

# Vorwort

Wie reagieren Sie, wenn Sie sich wehgetan, beispielsweise gestoßen haben? Mit größter Wahrscheinlichkeit legen Sie eine Hand auf die betroffene Stelle und drücken oder reiben diese. Das Wissen um die heilende Kraft unserer Hände ist uralte und gewissermaßen in unserem „Urinstinkt“ verankert. Die Hände fanden deshalb schon sehr früh in der Menschheitsgeschichte Eingang in das Repertoire der Heilkundigen – alle alten Medizintraditionen kannten und nutzten sie als therapeutisches Mittel. Und daran hat sich bis heute zum Glück auch nichts geändert.

Was in Gestalt von Massagen und heilsamen Berührungen seit Jahrtausenden zum Einsatz kam, wurde im Laufe der Zeit verfeinert und in Form von unterschiedlichen Behandlungsverfahren vervollkommen. Eines dieser Verfahren ist die Massage der Reflexzonen. Diese sehr wirksame Therapiemethode kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Das fundierte Konzept, das ihr heute zugrunde liegt, entstand allerdings erst im letzten Jahrhundert, als Ärzte wie Dr. William Fitzgerald und Sir Henry Head die reflektorischen Zusammenhänge erkannten und entsprechende Therapien entwickelten. Dank dieser Vorreiter haben wir heute eine wirkungsvolle Behandlung „zur Hand“, mit der sich die Gesundheit „in die Hand nehmen“ lässt – und das im jeweils doppelten Wortsinn.

Das Schöne an der Massage der Reflexzonen unseres Körpers ist, dass sie die Gesundheit sanft und umfassend pflegt und



dabei einfach anzuwenden ist: Ohne große Vorkenntnisse und Hilfsmittel kann sie von jedem und jederzeit ausgeführt werden. Nicht von ungefähr gewinnt diese Behandlungsmethode immer mehr Anhänger.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass der Fokus der Reflexzonenmassage auf der Gesundheitsvorsorge liegt. Weil sie den Energiefluss im Körper sowie die Funktionen von Organen, Drüsen und Hormonen ausgleicht und schädliche Spannungen sowie Stressreaktionen abbaut, trägt sie nachhaltig zur Anregung der Selbstheilungskräfte bei. Auf diese Weise kann die Massage der Reflexzonen vielen Störungen des Befindens wirksam vorbeugen. Neben der Vorsorge hat die Reflexzonenmassage aber auch die Heilung im Visier und bewährt sich bei der unterstützenden Behandlung von leichteren Beschwerden.

Erfahren Sie aus diesem Buch Wissenswertes zu Geschichte, Grundlagen und Konzepten der Reflexzonenmassage. Lernen Sie die bekanntesten und am häufigsten behandelten Reflexzonen des menschlichen Körpers kennen und finden Sie heraus, wie Sie mit einem Grundprogramm oder gezielten Massagen Ihr Wohlbefinden erhalten oder spezielle Beschwerden lindern können.

Ich wünsche allen Lesern dieses Buches hilfreiche Erkenntnisse zur Pflege der Gesundheit und viel Freude bei der Lektüre. Vor allem aber eines: Bleiben oder werden Sie gesund!

Birgit Frohn, Mai 2014



# *Sanft und dabei hoch wirksam*

In den letzten Jahrzehnten erfreut sich die Reflexzonenmassage zunehmender Beliebtheit als sanfte und überaus bewährte Methode zur Behandlung zahlloser Gesundheitsstörungen und zur Schmerztherapie. Das hat seine guten Gründe. Denn die Reflexzonenmassage kann ohne weitere Hilfsmittel überall und jederzeit von jedem selbst angewendet werden: ob zur gezielten Therapie von Beschwerden und Schmerzzuständen, zur Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, zum Abbau stressbedingter Spannungszustände oder aber zur allgemeinen Harmonisierung der Energieabläufe im Organismus.





Besonders wirkungsvoll erweist sich die Massage der Reflexzonen bei chronischen und psychosomatisch bedingten Beschwerden. Bei jenen Störungen der Gesundheit also, bei denen die moderne Schulmedizin häufig an ihre Grenzen stößt.

Wegen ihrer hohen Wirksamkeit und der vielfältigen Anwendungsbereiche hat sich die Reflexzonenmassage als fundierte Heilmethode etabliert, die inzwischen unter Medizinern und Therapeuten einen großen Stellenwert erlangt hat. Ihre Bedeutung für das Gesundheitssystem wird zukünftig noch steigen – nicht nur als vorbeugende Maßnahme zur Pflege der Gesundheit, sondern auch als ganzheitlich wirksame Behandlung bereits bestehender Gesundheitsstörungen.



## Selbstheilung anregen

---

Die große Bedeutung der Reflexzonenmassage liegt vor allem in der Gesundheitsvorsorge: Indem sie den Energiefluss im Körper harmonisiert, die Funktionen von Organen und Drüsen normalisiert, Spannungen abbaut und Stressreaktionen ausgleicht, aktiviert sie intensiv die Selbstheilungskräfte und kann so vielen gesundheitlichen Störungen wirksam vorbeugen. Denn ebenso wie bei der chinesischen Druckpunktmassage, der Akupressur, auf der die Reflexzonenmassage in ihren Grundzügen basiert, ist es stets ein Anliegen, Krankheiten vorzubeugen, anstatt sie kurieren zu müssen.

Dieser primär vorbeugende Aspekt soll jedoch nicht implizieren, dass die Massage der Reflexzonen überwiegend der Verhütung von Krankheiten dient. Weit gefehlt: Mit dieser Heilmethode lassen sich auch zahlreiche, bereits bestehende Beschwerden im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich lindern und in den meisten Fällen sogar deutlich bessern. Dies gilt insbesondere für jene Störungen des Befindens, deren Ursachen in einer Disharmonie der Lebenskräfte, der Energien eines Menschen, zu suchen sind – beispielsweise dauerhafte Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, depressive Verstimmungen und Angstzustände.

Als besonders wirkungsvoll erweist sich bei derartigen Beschwerden die Behandlung der Reflexzonen am Ohr. Denn über die Massage der Ohrreflexzonen, die in diesem Buch ebenfalls ausführlich dargestellt ist (ab S. 144), kann direkt auf die seelisch-geistige Ebene eingewirkt und das psychische Befinden harmonisiert werden. Die vielen Erfolge bei Krankheiten, bei denen die moderne Schulmedizin an ihre Grenzen stößt, legen ein sehr eindrucksvolles Zeugnis von den umfassenden Heilwirkungen der Reflexzonenmassage ab.



## Vorbeugen statt kurieren

„Eine Krankheit zu heilen, die schon existiert, ist, als ob man einen Brunnen gräbt, nachdem man Durst bekommen hat.“ Dies besagt ein altes chinesisches Sprichwort. Und so galten im Reich der Mitte auch nicht jene Ärzte als die besten, die am meisten Patienten hatten, sondern jene, welche die meisten gesunden Menschen betreuten.

Als bestes und einfachstes Mittel zur Erhaltung der Gesundheit galt und gilt die Harmonisierung der Lebensenergien, so wie es die Akupressur, aber auch die Reflexzonenmassage vorsieht. Entsprechend bietet sich die Massage der Reflexzonen zur Gesundheitsvorsorge an, da sie die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert und so alle wichtigen Voraussetzungen für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden schafft.

Dieses Buch wendet sich vor allem an all jene, welche die Verantwortung für ihre Gesundheit nicht in andere Hände legen wollen, sondern mit ihren eigenen Händen aktiv zur Förderung und Erhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. Auf den folgenden Seiten finden Sie alles, was Sie zur selbstständigen Massage der Reflexzonen wissen sollten – sowohl der an den Füßen als auch an den Händen und an den Ohren.

Den Auftakt machen Informationen zur Historie der Reflexzonenmassage und Interessantes über ihre Wirkweise.





## *Die Zonen und ihre Lage*

---

Die Theorie über die Einteilung des Körpers in Zonen bildet die Grundlage der Reflexzonenmassage und ist bei Weitem nicht so komplex, wie man zunächst vielleicht meinen möchte. Das Anliegen des Konzepts, das Dr. William Fitzgerald (S. 16f.) entwickelt hat, ist im Grunde einfach: Es legt dar, wie eine Partie des Körpers mit einer anderen korrespondiert. Denn wie der amerikanische Arzt herausgefunden hatte, kann Druck auf bestimmte Stellen des Körpers in den zugeordneten Bereichen bestimmte Reaktionen bewirken. Durch die Einteilung des Körpers in Zonen ergibt sich ein System, mittels dessen die verschiedenen Körperbereiche miteinander in Beziehung gesetzt werden können.

### *Pars pro toto: der Teil für das Ganze*

---

Im Mittelpunkt der Zonentheorie steht die Tatsache, dass Druck auf eine x-beliebige Stelle einer Zone diese in ihrer Gesamtheit beeinflusst. Dies ist auch die Basis der Fußreflexzonenmassage, denn die Füße sind nicht nur funktionelle Leitstellen zu allen anderen Zonen, sondern ein direktes Abbild des Körpers selbst.

### *Einteilung und Lage der Zonen*

---

#### *Die Längszonen*

Zunächst wird der Körper in zehn Längszonen unterteilt, die vom Kopf bis zu den Zehen und von den Schultern bis



zu den Fingerspitzen verlaufen. Dementsprechend unterteilt man die Füße in fünf senkrechte Streifen. Jeder Fuß repräsentiert somit eine Körperhälfte, der die Körperteile und Organe entsprechend ihrer senkrechten Lage im Körper zugeordnet sind. Der rechte Fuß korrespondiert dabei mit der rechten Körperhälfte und der linke Fuß mit der linken. Jede der beiden großen Zehen steht zum Beispiel für eine Kopfhälfte, und die Leberzone findet sich am rechten Fuß, da die Leber rechts im Körper liegt.

Stellt man die beiden Füße nebeneinander, erhält man die Kontur des Körpers: Die beiden großen Zehen bilden den Kopf, und die Außenseiten der Füße reflektieren die Außenseiten des Körpers, wie etwa Schultern, Knie und Hüften.

### *Die Querzonen und ihre Orientierungslinien*

Außer in die zehn Längszonen teilt die Reflexzonentheorie den Körper mittels dreier „Orientierungslinien“ auch in drei Querzonen ein. Diese Zonen finden sich ebenfalls an den Füßen wieder und projizieren das Abbild des Körpers auf die Füße. Sie gliedern die Füße in drei Querfelder, die die Reflexzonen der jeweiligen Körperorgane umfassen.

Bei den Orientierungslinien unterscheidet man die Schulterlinie, die am Körper entlang des Schultergürtels verläuft, die Gürtellinie, die sich am unteren Rippenbogen entlangzieht, und die Beckenlinie am Beckenboden. Die Schulterlinie verläuft an den Füßen quer durch die Zehengrundgelenke. Die Gürtellinie findet sich etwa in der Fußmitte: Wenn man mit dem Zeigefinger an der Fußaußenseite bis zu einer kleinen Knochenwölbung, der Basis des fünften Mittelfußknochens (der kleinen Zehe) entlangfährt und von dieser Stelle aus eine Linie quer über den Fuß zieht, hat man die Gürtellinie. Sie repräsentiert die Taillengegend. Je nachdem, ob jemand einen



langen oder kurzen Oberkörper hat, liegt die Gürtellinie am Fuß tiefer oder höher. Dieses Prinzip wiederholt sich bei der Beckenlinie.

Auf den nachfolgenden Seiten erfahren Sie, wo die Reflexzonen der wichtigen Organe und Körperabschnitte an den Füßen liegen. Sie sind in elf Gruppen eingeteilt. Für jede Gruppe ist die Lage der Zonen beschrieben und illustriert. Darüber hinaus finden Sie jeweils anatomische Informationen sowie Erläuterungen zu den Funktionen und Aufgaben der zugeordneten Organe und Körperbereiche.

### Tipps zum Zonenfinden

Nachfolgend einige Hilfestellungen, damit Sie die Reflexzonen leichter auffinden:

- Der rechte Fuß stellt das Abbild der rechten Körperhälfte dar; der linke Fuß das Abbild der linken Körperhälfte.
- Die Reflexzonen überlappen sich entsprechend den Organüberlagerungen; so liegt die Herzzone beispielsweise hinter der Lungenzone.
- Paarweise vorhandene Organe wie die Nieren oder die Eierstöcke finden sich als Reflexzonen an beiden Füßen.
- Die Reflexzonen von nur einmal vorhandenen Organen, beispielsweise Magen, Herz, Gallenblase, Appendix oder Leber finden sich nur in einem Fuß; je nach ihrer Lage im Körper im rechten oder im linken Fuß.
- Die Reflexzonen der meisten inneren Organe liegen an den Fußsohlen.
- Organe und anatomische Abschnitte in der Körpermitte haben ihre Reflexzonen an den Innenseiten der Füße, etwa die Wirbelsäule und die Blase.



## Kopfzonen

---

Die Kopfzonen repräsentieren sämtliche anatomischen und organischen Bereiche des Kopfraumes.

Entsprechend der Querzone des Körpers am Schultergürtel, befinden sich die Kopfzonen an beiden Füßen oberhalb der Schulterlinie: in den Zehen und an der Linie des Großzehengrundgelenkes. Dabei nehmen die beiden großen Zehen eine Sonderstellung ein, denn sie sind das kleinste Abbild des gesamten Kopfbereiches.

Die Oberseiten der großen Zehen entsprechen dem Gesicht: Mundhöhle, Nasen- und Rachenraum. Die Unterseiten der Großzehen, die Großzehenbeeren, stehen für die Hinterseite des Kopfes. An den Mittelgliedern der zweiten und dritten Zehe liegen die Augenzonen, an den Mittelgliedern der vierten und letzten Zehe die der Ohren. Die Zonen der Mandeln und der seitlichen Lymphbahnen befinden sich ebenfalls an der vierten und fünften Zehe. Die Zonen der Stirnhöhlen liegen an beiden Füßen an den Spitzen der zweiten und der dritten Zehe. Die Zone des Nasen-Rachen-Raumes ist an der Unterseite des Fußes, direkt am Grundgelenk der großen Zehe platziert.

Die Reflexzonen der Zähne finden Sie an den Innenseiten aller Zehen, unten zwischen den Zehen, wo sie ineinander übergehen. Sie sind wie folgt aufgeteilt: Die Großzehen repräsentieren die beiden vorderen Schneidezähne, die zweiten Zehen die seitlichen Schneidezähne und die Eckzähne, die dritten Zehen die vorderen Backenzähne, die vierten Zehen die hinteren Backenzähne und die kleinen Zehen schließlich die Weisheitszähne. Die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) können Sie durch Massage der Großzehenbeere beeinflussen.

Obwohl im Vergleich zu den restlichen Körperteilen recht klein, ist der Kopf von größter Bedeutung für das körperlich-



*Die Kopfzonen an beiden Füßen.*

geistig-seelische Geschehen: Hier finden Aufnahme und Verarbeitung von Sinneseindrücken statt sowie die Planung und Steuerung unserer Verhaltensweisen, Reaktionen, Bewegungen und aller Körperfunktionen.

## Gehirn

Eineinhalb Kilo Hirngewebe lassen uns wahrnehmen und erinnern, denken und lernen, empfinden und fantasieren. Sie koordinieren unsere Bewegungen, kontrollieren unsere Atmung und unseren Herzschlag. 100 Milliarden Nervenzellen sorgen dafür, dass wir sehen, schmecken, riechen und hören, Schmerzen, Kälte und Hitze empfinden können. Die Beantwortung der Frage, wie das Gehirn dies alles schafft, beschäftigt Tausende von Wissenschaftlern. Immer mehr Puzzle-





stücke finden sich dabei und ergeben allmählich ein schemenhaftes Bild, welches das komplexe Geschehen erahnen lässt – sein Geheimnis hat das Gehirn allerdings noch längst nicht preisgegeben.

### *Ordnung ist alles*

Eine der grundlegenden Bedingungen für die Leistungskraft des Gehirns ist das Gedächtnis. Jener Speicher, in dem die zahllosen Informationen, die wir Tag für Tag erhalten, aufbewahrt werden. Wohl sortiert allerdings. Im Gehirn wird nichts zu den Akten gelegt, was nicht zuvor sorgfältig gefiltert wurde. Ein lebenswichtiger Vorgang, denn sonst wäre unser Gehirn in Kürze total überlastet.

Alles, was wir in jedem Augenblick unseres Lebens erfahren, sämtliche Eindrücke und Informationen, kommen zunächst einmal in das Ultrakurzzeitgedächtnis. Nur für einige Sekunden allerdings – alles Unwichtige wird ganz schnell wieder gelöscht. Was vom ersten Aussortieren übrig geblieben ist, gelangt in das Kurzzeitgedächtnis. Dieses behält Dinge des täglichen Lebens, die wir Stunden oder wenige Tage wissen müssen. Danach wird gelöscht, was von geringer Bedeutung ist. Die vom Gehirn als speicherwürdig erkannten Informationen werden dann in das Langzeitgedächtnis verlagert. In diesem Archiv werden Wissensinhalte und grundlegende Daten über ein ganzes Leben lang abrufbar gespeichert.

### *Logistische Meisterleistungen*

Um das große Repertoire seiner Aufgaben – Aufnehmen, Ordnen, Speichern und Beantworten der vielen Informationen – zu bewältigen, muss das Gehirn ein Meister der Logistik sein. Besonders wenn es um die zeitliche Koordination der psychischen Funktionen geht. Diese laufen nämlich keines-



## Hirnleistungsstörungen

Wenn Sie mal etwas liegen lassen und/oder den Namen Ihres Gegenübers nicht gleich parat haben, ist das noch lange kein Grund zur Sorge. Auch wenn Sie häufig Dinge und Namen vergessen und oft unkonzentriert sind, müssen Sie sich noch keine Gedanken über Ihre Geisteskraft machen. Eher darüber, dass Sie psychisch stark belastet und gestresst sind – das steht nämlich meist hinter vermehrter Vergesslichkeit.

Ernst wird die Sache, wenn die Hirnfunktionen so sehr nachlassen, dass die Bewältigung der tagtäglichen Aufgaben zunehmend behindert wird. Dann spricht man von Hirnleistungsstörungen, eine der bekanntesten ist die Alzheimer Krankheit.

Charakteristisch ist Gedächtnisschwäche, die sich durch eine zunehmende Vergesslichkeit bemerkbar macht: Namen, Daten, Telefonnummern sind auf einmal nicht mehr geläufig, Termine werden versäumt, Gegenstände verlegt. Die sogenannten kognitiven Fähigkeiten – Denkvermögen und Lernfähigkeit, Auffassung und Urteilsvermögen, Rechnen, Orientierung und Sprache – gehen mehr und mehr zurück. Weitere Zeichen der nachlassenden Hirnleistung sind Störungen von Konzentration und Aufmerksamkeit. Dazu gesellen sich erhöhte Reizbarkeit, mangelnder Antrieb und Ablehnung sozialer Kontakte.

All das führt schließlich dazu, dass Menschen mit Hirnleistungsstörungen unfähig werden, ihren Alltag zu bewältigen. Sie können nicht mehr einkaufen gehen, wissen nicht mehr, wo sie wohnen – werden zunehmend hilflos und isolieren sich von ihrer Umwelt.

Die Vorgänge, die zu Hirnleistungsstörungen führen, sind enorm komplex und noch nicht vollständig aufgeklärt.



wegs zeitgleich, sondern mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und zudem in verschiedenen Hirnregionen ab. Ein Problem, das unser Gehirn unter anderem dadurch löst, dass es sich selbst Zustände der Gleichzeitigkeit schafft. Mittels einer internen Uhr – was die Hirnforschung neuronale Oszillationen nennt – synchronisiert es die zeitlichen Abläufe: Es taktet jeden psychischen Zustand in ein Raum-Zeit-Muster ein. Ein geniales Koordinationsprogramm, mit dem unser Gehirn die zugleich laufenden Aktivitäten der verschiedenen Hirnregionen in Einklang bringt – sozusagen zeitgleich schaltet. So erst kann entstehen, was jeder Wahrnehmung und jeder Reaktion zugrunde liegt: Das Bewusstsein, das wir als eine Einheit empfinden, die es jedoch genau genommen nicht gibt.

### *Alles hat seinen Platz*

Alle Teile des Gehirns, Groß-, Klein- und Stammhirn, sind mit flüssigkeitsgefüllten Hirnhäuten umgeben und liegen gut geschützt vor äußeren Einflüssen im Schädel. Den verschiedenen Bereichen des Großhirns sind bestimmte Funktionen zugeordnet: dem motorischen Rindenzentrum die willentlich gesteuerten Bewegungen, dem sensiblen Rindenzentrum die körperlichen Empfindungen, dem frontalen Gehirnlappen unsere Persönlichkeit, den beiden Schläfenlappen Hör- und Sprachzentrum und den Hinterhauptlappen das Sehen.

Das Gehirn in seiner Gesamtheit ist in zwei Hälften unterteilt, die durch ein Faserband verbunden und jeweils „überkreuzt“ für die andere Körperseite zuständig sind: Die rechte Gehirnhälfte bestimmt die linke Seite des Körpers und umgekehrt. Dies ist auch der Grund, weshalb bei Störungen des Gehirns und des zentralen Nervensystems jene Zonen behandelt werden müssen, die entgegengesetzt liegen: bei Beschwerden im linken Kopfbereich der rechte Fuß und umgekehrt.



## Hirnanhangsdrüse (Hypophyse)

Die Hypophyse ist die wichtigste Drüse unseres Körpers, da sie alle hormonellen Funktionen und Organe kontrolliert und steuert. In Größe und Gestalt einer Kirsche ähnlich, liegt die Hypophyse an der Unterseite des Gehirns. Die von der Hirnanhangsdrüse produzierten Hormone regulieren Wachstum, sexuelle Entwicklung, Schwangerschaft, Stoffwechselfgeschehen, Mineralstoff- und Zuckergehalt im Blut, Flüssigkeitshaushalt sowie Muskeltätigkeit.

## Hypothalamus

Dieser Teil des Zwischenhirns reguliert das vegetative Nervensystem und steuert somit nicht willentlich beeinflussbare Reaktionen wie Hunger- und Durstgefühl, Appetit, Schlafbedürfnis, Kreislauf, Körpertemperatur und unser Sexualverhalten.

Gesichert ist außerdem, dass er die Hautzellen zur Produktion des dunklen Hautpigments Melanin anregt. Darüber hinaus vermutet man einen Einfluss auf die Stimmungslage sowie auf die zirkadianen Rhythmen: Das sind die Aktivitäts- und Ruhephasen, die unser Körper und unsere Psyche während eines Tages durchlaufen.

## Nasennebenhöhlen

Diese luftgefüllten Hohlräume liegen in den Schädelknochen oberhalb und seitlich der Nase, in den Wangenbeinen und hinter den Augenbrauen. Über kleine Öffnungen sind die Nasennebenhöhlen jeweils mit den beiden Nasenhöhlen ver-



bunden. Außer als „Stoßpuffer“ für Augen und Gehirn dienen sie als Resonanzboden für unsere Stimme sowie als Filter für die durch die Nase eingatmete Luft. Darüber hinaus machen die Nasennebenhöhlen unseren Kopf leichter und entlasten damit die Wirbelsäule.

## Ohren

---

Die Ohren empfangen Luftschwingungen und leiten die daraus gewonnenen Informationen an das Gehirn weiter, wo sie in für uns verständliche Botschaften übersetzt werden: Geräusche, Klänge und Worte. Das äußere Ohr, die knorpelige Ohrmuschel, fängt die Schallwellen ein und leitet sie in den Gehörgang weiter. Hier dringt der Klang durch einen Tunnel bis ins Mittelohr, wo er das Trommelfell und die an seiner Innenseite liegenden Gehörknöchelchen, Hammer, Amboss und Steigbügel genannt, zum Schwingen bringt. Auf diese Weise erreicht die Botschaft das Innenohr, dessen flüssigkeitsgefüllter, spiralförmiger Gang die Schwingungen aufnimmt, in Nervenreize übersetzt und zum Hörzentrum ins Gehirn weiterleitet. Darüber hinaus befindet sich im Innenohr das Gleichgewichtsorgan. Das sind halbkreisförmige Kanäle, die über bewegungsempfindliche Härchen und spezielle Zellen dafür sorgen, dass wir in jeder Körperposition im Gleichgewicht bleiben.

## Augen

---

Unsere Augen arbeiten ähnlich wie eine Kamera: Sie nehmen ein Bild auf und übermitteln es an das Sehzentrum im Gehirn. Hinter der durchsichtigen Hornhaut im vorderen Be-



reich des Augapfels befindet sich die mit Flüssigkeit gefüllte Augenkammer. Die Linse trennt diese Kammer in einen vorderen und hinteren Bereich. Vor der Linse liegt ein Muskel, die Regenbogenhaut oder Iris, der den Lichteinfall regulieren kann. Fällt Licht durch die Pupille ein, tritt es durch die Linse. Diese bündelt das Licht und erzeugt auf der licht- und farbeempfindlichen Netzhaut ein auf dem Kopf stehendes Bild. Die Nervenzellen der Netzhaut stimulieren den Sehnerv im hinteren Teil des Auges, der die Signale an das Sehzentrum des Gehirns übermittelt: Hier entsteht schließlich das, was wir als Bild wahrnehmen.

## Zähne

---

Unsere Zähne, knochenähnliche Organe, dienen in erster Linie der Nahrungsaufnahme: Sie zerkleinern die zugeführ-

### Heilanzeigen für die Massage der Kopfzonen

- Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit und Beschwerden in den Nasennebenhöhlen: längeres Aktivieren der Zonen von Mundhöhle, Nasen- und Rachenraum, um die Versorgung und Durchfeuchtung der Schleimhäute in diesen Bereichen zu verbessern
- Sehschwächen: aktivierende Massage der beiden zweiten und dritten Zehen
- Kopfschmerzen: aktivierende Massage aller Kopfzonen
- Konzentrationsprobleme und Nervosität: längere aktivierende Massage der Zone der Hypophyse
- Zahnschmerzen: Sedieren aller Zonen der Zähne



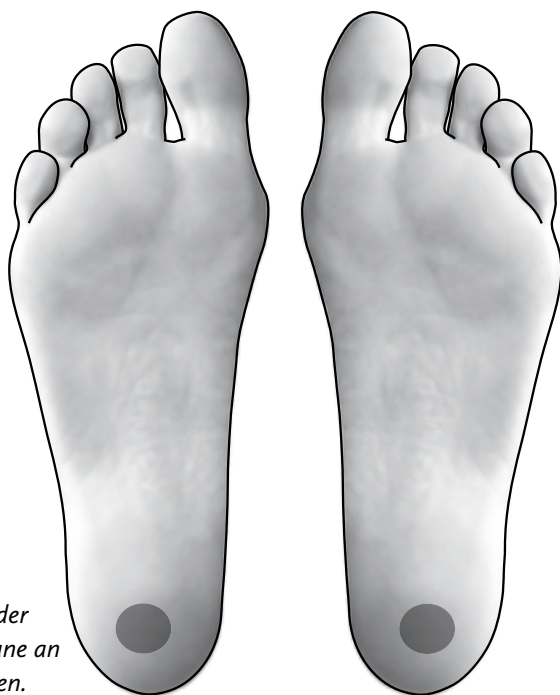
ten Speisen und ermöglichen deren Weiterverarbeitung im Körper. Darüber hinaus sind sie für die Bildung von Lauten mit zuständig.

Jeder Zahn besteht aus Zahnkrone, Zahnhals und Zahnwurzel sowie der Zahnpulpa, dem sehr empfindlichen Zahnmark. Die äußerste Schicht ist der Zahnschmelz, die härteste Substanz des Körpers. Darunter liegt das Zahnbein oder Dentin, in dem sich Nerven befinden, die Reize zum Zahnnerv weiterleiten. Auf die 20 Milchzähne im Kindesalter folgen die 32 bleibenden Zähne des Erwachsenengebisses.

## Zonen der Beckenorgane

---

Im Beckenbereich liegen neben den Harnwegsorganen auch die Geschlechtsorgane: bei Frauen die Eierstöcke, Gebärmutter und Eileiter, bei Männern Prostata (Vorsteherdrüse) und Hoden. Die Reflexzonen der Keimdrüsen, also der Eierstöcke beziehungsweise der Hoden, liegen jeweils an den Fußaußenseiten – direkt unterhalb des Außenknöchels. An der Fußinnenseite, ebenfalls direkt unterhalb des Knöchels, finden Sie die Reflexzonen der Gebärmutter und der Prostata. Die Zone



*Die Zonen der Beckenorgane an beiden Füßen.*





des Eileiters und des Leistenkanals beginnt an der Fußaußenseite oberhalb des Sprungbeines und verläuft um den Fußrücken herum bis zur Fußinnenseite. Diese Linie verbindet die beiden Reflexzonenbereiche – innen Gebärmutter und Prostata, außen Eierstöcke und Hoden – miteinander.

## *Eierstöcke*

---

Die Eierstöcke sind etwa drei Zentimeter lang. Diese weiblichen Geschlechtsdrüsen liegen zu beiden Seiten der Gebärmutter im unteren Beckenbereich. In ihnen werden die Eizellen sowie die beiden Hormone Östrogen und Progesteron gebildet, welche unter anderem den monatlichen Zyklus steuern. Die Eierstöcke sind mithin überaus wichtige Akteure im weiblichen Hormonhaushalt – auch über die Wechseljahre hinaus.

## *Eileiter*

---

Die beiden Eileiter, jeweils etwa zwölf Zentimeter lange Kanäle, verbinden Eierstöcke und Gebärmutter. In ihnen werden die nach dem Eisprung ausgestoßenen reifen Eizellen in die Gebärmutterhöhle transportiert. Dies geschieht durch das rhythmische Schlagen feinsten Flimmerhärchen, die aus der Zellschicht hervorstehen, welche die Eileiter auskleidet. Darüber hinaus findet in den Eileitern auch die Durchmischung der Spermien mit den Eizellen und damit unter Umständen auch die Befruchtung statt. Die Möglichkeit der Befruchtung kann durch Abbinden oder Durchtrennen der Eileiter verhindert werden; dies geschieht bei der Sterilisation, die eine Frau jedoch für immer unfruchtbar macht.



## *Gebärmutter*

---

Am oberen Ende der Scheide, hinter der Harnblase und vor dem Mastdarm, liegt die Gebärmutter. Dieses birnenförmige Hohlorgan ist mit einem dicken Drüsenepithel sowie zahllosen Flimmerhärchen ausgekleidet und wird durch Bänder und Muskelfasern in seiner Lage gehalten. Durch eine dicke Muskelschicht nach außen geschützt, kann die Gebärmutter im Bedarfsfall eine sichere Wiege für neu entstehendes Leben bieten. Außer das Ungeborene zu schützen, hat die Gebärmutter auch die Aufgabe, es zu ernähren.

## *Hoden*

---

Die beiden pflaumenförmigen Hoden liegen außerhalb des Körpers im Hodensack, einer dunkel pigmentierten Hauttasche hinter dem Penis. Am hinteren Ende des Hodensacks treten Samenleiter, Samenstrang sowie Nerven in die Hoden ein und aus. Der Samenleiter dient der Beförderung der Spermien zur Harnröhre in den Penis.

## *Prostata*

---

Die Vorsteherdrüse umgibt den ersten Abschnitt der Harnröhre gleich unterhalb der Blase und produziert Sekrete, die der Erhaltung der Spermienaktivität und gewissermaßen als „Treibstoff“ der männlichen Samenzellen dienen. Denn die Prostatasekrete enthalten unter anderem Fructose, auch „Spermazucker“ genannt, der die Spermien gewissermaßen ernährt. Damit ist gewährleistet, dass ihnen genü-



## Heilanzeigen für die Massage der Zonen der Beckenorgane

- Menstruationsbeschwerden (Schmerzen, Krämpfe etc.): Sedieren aller Beckenorganzonen, jeweils immer zwei Tage vor dem Eisprung sowie zwei Tage vor Beginn der Menstruation
- Unregelmäßige Periode: aktivierende Massage der Hypophysenzone (S. 39) und längere aktivierende Massage der Zonen der Eierstöcke

gend Energie zur Bewegung innerhalb des Samenleiters und später im Eileiter der Frau zur Verfügung steht.





## *Basiswissen für die Praxis*

---

Auch wenn zur Massage der Fußreflexzonen keine weiteren Hilfsmittel oder größere Vorbereitungen erforderlich sind, gibt es einige Punkte, die Sie bei der Durchführung beachten sollten.

### *Grundlegendes*

---

- Führen Sie die Massage stets in einem gut gelüfteten Raum durch, der aber nicht zu kalt sein sollte.
- Tragen Sie bequeme, warme, nicht einengende Kleidung aus natürlichen Materialien. Gürtel und enge Hosenbünde sollten Sie vermeiden.
- Winkeln Sie Ihre Knie bei der Selbstmassage der Füße nicht zu stark ab, sonst kann es zu Blockierungen des Energieflusses kommen – und genau die wollen Sie ja abbauen.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihre Fingernägel, vor allem die Daumennägel, kurz geschnitten sind, damit Sie sich oder Ihrem Partner nicht wehtun. Zu lange Nägel behindern zudem die Massagebewegungen.
- Erwärmen Sie Ihre Hände stets vor der Massage, indem Sie die Handflächen kräftig aneinander reiben.
- Massieren Sie immer sehr behutsam und vorsichtig. Nichts darf schmerzen.
- Während der gesamten Behandlung bleiben die massierenden Finger locker und beweglich; die Finger sollten nicht durchgedrückt werden, sondern stets leicht gekrümmt sein, um eine unnötige Belastung der Fingergelenke zu vermeiden. Winkeln Sie die Finger jedoch auch nicht voll-



kommen ab, denn sonst wird die Massage nicht weich und entspannend.

- Zum Massieren tastet sich die Fingerkuppe vorsichtig vor und gleitet wieder zurück – vergleichbar den Bewegungen einer Raupe.
- Der Druck sollte nicht direkt aus den Fingern selbst, sondern aus der gesamten Hand kommen.
- Versuchen Sie, die Schultermuskulatur beim Massieren möglichst entspannt zu lassen, und massieren Sie mehr über Gewicht als über reine Muskelkraft. Das ermöglicht eine sanfte und einfühlsame Arbeit an den Reflexzonen.
- Halten Sie bei der Partnerbehandlung Blickkontakt. Nur so können Sie schnell reagieren, wenn sich in der Mimik des Behandelten Wohlgefühl oder Schmerz zeigt.
- Wer möchte, kann bei der Massage leise, entspannende Musik hören. Auch Sprechen während der Partnerbehandlung ist kein Problem und im Gegenteil oft sogar wichtig, um Fragen oder Empfindungen auszutauschen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße oder die des zu behandelnden Partners zu Beginn der Massage warm sind.
- Verwenden Sie zur Massage keine Öle oder Cremes. Dadurch wird wie schon erwähnt der direkte Hautkontakt gestört, und Sie gleiten leichter von der Haut ab.
- Nach der Massage empfiehlt sich hingegen das Einreiben der Füße mit pflegenden Hautölen und -cremes.
- Nicht zuletzt: Wenn Sie wenig Zeit haben, sollten Sie die Massage verschieben. Zeitdruck behindert die Entspannung und die Harmonisierung des Energieflusses. Sie bringen sich damit also um den eigentlichen Sinn und Zweck einer Reflexzonenmassage.
- Schalten Sie am besten auch Ihr Telefon und Ihr Handy leise. Nichts soll Sie bei der Massage stören oder ablenken.



## Die Griffarten

---

Bei der Reflexzonenmassage gibt es eine Vielzahl verschiedener Griffarten. Eignen Sie sich vor allen anderen die vier Grundgriffe an, nämlich Daumengriff, Zeigefingergriff, Sedierungsgriff und Zangengriff. Es ist wesentlich sinnvoller für Anfänger, sich auf diese einfachen Griffe zu konzentrieren, als mit weiteren Techniken zu experimentieren. Zumal Sie bei der Massage der Reflexzonen die Körperenergien beeinflussen und damit ja schließlich gute Effekte erzielen möchten. Eine aufgrund kniffliger Handhaltungen nur oberflächlich durchgeführte Massage entfaltet kaum wohltuende Wirkungen, sie kann sogar ins Gegenteil umschlagen. Denn jede Arbeit an den Reflexzonen zeitigt Resultate, und diese können auch weniger positiv ausfallen.

Lassen Sie sich Zeit beim Einüben der folgenden vier Grifftechniken – das für Sie stimmige Tempo, die passende Druckintensität und der richtige Rhythmus ergeben sich nach einer gewissen Zeit von selbst. Die Griffe sind relativ leicht zu lernen, und je mehr Übung Sie haben, umso besser wird die Wirkung sein.

### In guten Händen ...

Alles, was Sie zur Massage der Reflexzonen benötigen, sind Ihre Hände. Nun ist das nicht nur einfach und sehr praktisch, es birgt auch eine große Symbolik in sich, denn die Hände sind Ausdruck für Geben, Zuwendung, Austausch und Emotion. Dem sollte der Massagegriff entsprechen: Er sollte niemals zu fest, zu schnell oder zu oberflächlich sein, sondern einfühlsam, fließend, belebend oder beruhigend wirken. So sind Einfühlungsvermögen und Sensitivität geboten.



*Der Daumengriff kommt sehr oft zum Einsatz.*

### *Daumengriff*

Für die Massage der Reflexzonen ist der Daumen der wichtigste Akteur, da er der beweglichste und zugleich kräftigste von allen Fingern ist. Man bedient sich der Daumenkuppen sowie der Außenseiten des ersten Daumengliedes.

Wichtig bei der Daumenteknik ist, dass Sie die Haut an der behandelten Reflexzone nicht verschieben, sondern mit senkrechtem Druck arbeiten, der tief in das Gewebe hineingehen sollte.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, mit beiden Daumen abwechselnd zu arbeiten. Zum einen geht Ihnen damit die anfangs meist noch gewöhnungsbedürftige Grifftechnik beidhändig in Fleisch und Blut über, zum anderen lässt sich durch den wechselseitigen Einsatz beider Daumen eine einseitige Überbeanspruchung vermeiden.



*Ab und an ersetzt der Zeigefinger den Daumen.*

### *Zeigefingergriff*

Der Zeigefingergriff funktioniert genauso wie der Daumengriff. Sie arbeiten dabei ebenfalls entweder mit der Fingerkuppe oder mit den Außenseiten des ersten Zeigefingerglieds. Mit dem Zeigefinger wird jedoch wesentlich seltener massiert als mit dem Daumen. Er spielt nur dann eine Rolle, wenn Zonen massiert werden, die für den dickeren Daumen nicht zugänglich sind – wie etwa Reflexzonen in der Ohrmuschel.

### *Sedierungsgriff*

Der Sedierungsgriff, der beruhigend wirkt, kann mit Daumen oder Zeigefinger ausgeführt werden. Er ist der beste Griff zur Soforthilfe bei allen akuten Beschwerden, die starke Schmerzen bereiten, wie beispielsweise Zahnschmerzen, Ischias oder Kopfschmerzen.





*Der Sedierungsgriff hat viele Aufgaben.*

Drücken Sie zur Bekämpfung von Schmerzen die Daumen- oder Zeigefingerkuppe kräftig und mit konstantem Druck für ein bis zwei Minuten auf die gestörte Reflexzone. Durch die beruhigende und dämpfende Wirkung dieser Grifftechnik bessern sich die Beschwerden äußerst rasch, und die Schmerzen lassen spürbar nach. Dennoch sollten Sie diesen Griff nur zur momentanen Linderung anwenden und den Ursachen Ihrer Schmerzen auf den Grund gehen. Der Sedierungsgriff ersetzt keinesfalls eine eventuell erforderliche ärztliche Behandlung!

Der Sedierungsgriff kommt auch zum Einsatz, wenn der Massierte während der Behandlung einer Zone mit Schmerzen reagiert. Dies weist darauf hin, dass die Zone blockiert und dadurch besonders empfindlich ist. Zu lange sollten Sie jedoch bei Schmerzen nicht an der betreffenden Zone verweilen.



*Wie bei einer Zange sind die Zonen im Griff...*

### *Zangengriff*

Bei dieser Technik kommen Daumen und Zeigefinger gleichzeitig zum Zug: Bilden Sie mit Daumen und Zeigefinger eine Art Zange, indem Sie die Kuppen auf der Vorder- und auf der Rückseite der zu massierenden Stelle aufsetzen. So besteht die Möglichkeit, eine Reflexzone von beiden Seiten beziehungsweise zwei Zonen zugleich zu behandeln.

Der Zangengriff eignet sich besonders gut zur Massage der Reflexzonen zwischen und an den Zehen sowie an den Außenseiten der Füße. Insbesondere wird er zur Behandlung der Reflexzonen an den äußeren Bereichen der Ohrmuschel eingesetzt (S. 146ff.). Daher kommt der Zangengriff vielfach bei Beschwerden zur Anwendung, die seelisch oder psychisch (mit-)bedingt sind. Denn deren Behandlung erfolgt oft über die Ohrzonen.



## Die drei zentralen Techniken

Mit den eben beschriebenen vier Griffen können Sie die drei wichtigsten Techniken der Reflexzonenmassage ausführen. Diese sind Aktivieren, Stabilisieren und Beruhigen beziehungsweise Sedieren. Zum Aktivieren und Stabilisieren mit dem Daumen oder Zeigefinger wechselt man zwischen Entspannung und Spannung, zwischen aktiver und passiver Phase. Das Sedieren erfolgt durch anhaltenden kräftigen Druck auf eine Reflexzone.

### *Aktivieren*

Um dem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung gerecht zu werden, gibt es eine aktive und eine passive Phase in den Bewegungen der Reflexzonenmassage. Beginnen Sie mit der aktiven Phase, indem Sie mit dem Daumen oder Zeigefinger einen langsam zunehmenden Druck auf die zu behandelnde Reflexzone ausüben. Der Druck sollte sanft und vorsichtig in das Gewebe eindringen. Nach einigen Sekunden lassen Sie den Druck wieder schwächer werden, bis der massierende Daumen oder Zeigefinger durch Nachlassen der Spannung in seine ursprüngliche Lage zurückgleitet und wieder entspannt auf der jeweiligen Reflexzone aufliegt. Während dieser passiven Phase bewegt sich die massierende Hand ein klein wenig vorwärts. Somit ergibt sich eine fließende wellenförmige Abfolge zwischen Drücken und Lösen, während derer die Hand sich an der Reflexzone entlang bewegt. Dabei sollte Ihre Hand stets locker bleiben und der Kontakt der Hand zum Fuß nie unterbrochen werden; denn dieser gleichmäßige Bewegungsrhythmus ist von großer Bedeutung für die Harmonisierung der Energien.

Das Aktivieren erfolgt also durch einen schnellen Wechsel zwischen aktiv und passiv sowie durch intensiven Druck.



## Stabilisieren

Zum Stabilisieren wird ebenfalls mit dem Daumen oder Zeigefinger eine wellenförmige Bewegung ausgeführt – im Wechsel zwischen passiver und aktiver Phase, zwischen Drücken und Loslassen. Der Wechsel erfolgt jedoch etwas langsamer als beim Aktivieren, und der ausgeübte Druck ist nicht ganz so kräftig.

Zusätzlich kann man beim Stabilisieren mit dem Finger auf der behandelten Zone ein wenig vibrieren und damit die Wirkung verstärken. Das empfiehlt sich beispielsweise bei der Behandlung akuter Beschwerden.

### Eigenbehandlung oder Partnermassage?

Wenn Sie die Reflexzonenbehandlung gemeinsam mit einem Partner durchführen, haben Sie natürlich den Vorteil, dass Sie sich vollkommen gelöst den angenehmen Wirkungen der Massage hingeben können. Bei der Selbstbehandlung ist dies nicht so einfach möglich, wodurch die heilsamen Wirkungen der Fußreflexzonenmassage jedoch nicht geschmälert werden.

Mit ein wenig Erfahrung lernen Sie, wie Sie sich bei einer Eigenmassage der Füße ebenfalls gut entspannen können. Denn die Selbstmassage birgt einen immensen Vorzug: Sie können sie jederzeit anwenden, wann immer Sie das Bedürfnis dazu haben. Zudem verbessert sie das Körpergefühl um einiges. Wichtige Voraussetzungen für die Eigenbehandlung sind Gelenkigkeit und Beweglichkeit: Sie müssen in der Lage sein, Ihre Beine ohne Anstrengung und Verspannungen so weit anzuwinkeln und Ihren Fuß so weit an den Körper heranzuziehen, dass Sie ihn massieren können.





## *Die Zonen an den Händen*

---

Der US-amerikanische Arzt William Henry Fitzgerald, der bereits auf Seite 16f. erwähnt wurde, entdeckte nicht nur die Reflexzonen an den Füßen, sondern auch die an den Händen und den Ohren. Er hat herausgefunden, dass alle Organe unseres Körpers auch an den Händen gewissermaßen „gespiegelt“ werden. Jede der fünf Längszonen, in die unser Körper unterteilt wird (S. 31f.), beginnt an einer der fünf Fingerspitzen. Alle Organe und Körperteile, die gemeinsam in einer dieser Zonen liegen, reagieren aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig.

### *„Handwerk“ für Ihre Gesundheit*

---

In den Händen enden ebenso wie an den Füßen zahllose Nerven, die mit den inneren Organen und Geweben unseres Körpers in direkter Verbindung stehen. So lässt sich, beispielsweise mit dem sanften Massieren der Handinnenfläche, eine ganze Reihe von wohltuenden und heilsamen Reaktionen in Gang setzen.

Das zarte Streichen, Kneten oder Stimulieren der Reflexzonen in den Händen sorgt auch für eine wirkungsvolle Tiefenentspannung und regt den Stoffwechsel, die Durchblutung sowie die Tätigkeit der Organe an. Zudem unterstützt es die Ausscheidung von Giftstoffen sowie Schlacken aus dem Körper und stimuliert das Immunsystem.

### *Einfach und bequem überall*

Das große Plus der Handreflexzonenmassage ist, dass man sie einfach und überall anwenden kann. Bringen Sie sich, wo immer Sie möchten, in den Genuss dieses „Handwerks“ für



*Gesundheit im wahrsten Wortsinn in die Hand nehmen...*

Ihre Gesundheit. Ob im Sessel vor dem Fernsehgerät, in der Badewanne, auf der Decke am Strand, in der Mittagspause, zwischendurch am Schreibtisch, unterwegs in Bus oder Bahn – den Möglichkeiten sind fast keine Grenzen gesetzt. Sie müssen dazu nichts ausziehen und auch keine besondere Haltung einnehmen. Schieben Sie nur die Ärmel etwas hoch.

### *Unsere Hände – kleine Wunderwerke*

---

Mit Fug und Recht dürfen wir unsere Hände als echte Wunderwerke bezeichnen, denn mit ihnen lassen sich unbeschreiblich viele Aufgaben des täglichen Lebens bewerkstelligen. Außerdem ermöglichen Sie uns den direkten Kontakt zu unserer Umwelt. Nicht nur durch Fühlen und Tasten, son-



dern auch durch die Berührung. Diese Fähigkeiten verdanken die Hände zahllosen Muskeln, Sehnen und Bändern, vielen Gelenken und, ganz wichtig, unzähligen Nerven. Sie machen Handrücken und Handinnenflächen besonders sensibel für Reize von außen. Die Signale, die diese Reize auslösen, werden von den Händen direkt weitergeleitet zum Gehirn und wirken sich dann im gesamten Körper aus. So können über die einzelnen Reflexzonen an den Händen gezielt bestimmte Organe und Körperpartien wohltuend und heilsam beeinflusst werden.

## *Lage der Reflexzonen an den Händen*

---

Die Hand spiegelt ebenso wie der Fuß unseren gesamten Körper wider. Die linke Hand repräsentiert die linke Körperhälfte

### Wann die Massage der Handreflexzonen tabu ist

Bei einigen Indikationen dürfen Sie die Massage nicht durchführen. Dazu gehören:

- schwere Infektionen
- starke Entzündungen
- Thrombosegefahr
- Venenentzündungen
- Beschwerden an den Händen wie Schwellungen, Hautreizungen oder Ekzeme
- Tragen eines Herzschrittmachers

Bitte beachten Sie, dass die Handreflexzonenmassage in der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen sollte.



und die rechte Hand die rechte Körperhälfte. Reflexzonen von Organen, die nur einmal im Körper vorhanden sind, finden sich auch nur auf einer der beiden Hände. So existiert die Herzzone nur an der linken Hand, während es die Zone für die Leber nur auf der rechten Handfläche gibt.

Die Handreflexzonen befinden sich an den gesamten Handflächen einschließlich der Finger und dem Daumen, dem Handrücken sowie der Handwurzel.

Die Fuß- und Handreflexzonen sind sich in ihrer Anordnung und Wirkungsweise sehr ähnlich, weil sich aber Hände und Füße in der Form unterscheiden, unterscheiden sich auch ihre Reflexzonen in Form und Größe. Die Bereiche für Kopf und Nebenhöhlen (die Finger) sind an den Händen ausgeprägter, da die Finger sehr lang sind. Die Reflexzonen der inneren Organe an den Handinnenflächen sind hingegen in komprimierter Form vorhanden.





## Massage der Handreflexzonen

---

Wie bei der Massage der Fußreflexzonen gibt es auch bei der Behandlung der Handreflexzonen einige wenige Dinge zu berücksichtigen, die im Folgenden aufgeführt sind:

- Bevor Sie sich Ihre Hände „vornehmen“, sorgen Sie dafür, dass diese warm und gut durchblutet sind. Dazu empfehlen sich diese Aufwärmübungen: Bewegen Sie Ihre Hände, streichen Sie darüber, ziehen Sie vorsichtig an allen Ihren Fingern und reiben Sie die Handflächen aneinander.
- Ihr wichtigster Masseur ist der Daumen, während die anderen Finger überwiegend die Hände halten und stützen. Beim Massieren beugt und streckt sich das obere Daumenglied immer wieder, sodass sich die Daumenkuppe vergleichbar einer Raupe über die Hautoberfläche vorwärts bewegt. An größeren Reflexzonen können auch kreisende Bewegungen und Reibungen durchgeführt werden.
- Soll die Handreflexzonenmassage anregend sein, dann können kräftige und schnelle Massagebewegungen durchgeführt werden. Ist eine beruhigende Wirkung erwünscht, dann kann auch entsprechend sanft und langsam massiert werden.
- Überlasten Sie weder Ihren Daumen noch die anderen Finger. Beenden Sie die Massage, wenn Sie Schmerzen empfinden, unangenehme Spannungen auftreten oder sich die Beschwerden verschlimmern.
- Achten Sie auf Zeichen, die Ihnen Ihre Hände geben: Juckreiz, Schmerzen, Spannungen oder Hautverfärbungen an bestimmten Stellen können Hinweise auf ein gestörtes Organ oder Körperteil sein.
- Behandeln Sie abwechselnd eine Hand mit der anderen. Reflexzonen, die auf beiden Händen liegen, massieren Sie



nacheinander erst auf der rechten, dann auf der linken Hand. Danach widmen Sie sich der nächsten Zone.

- Gönnen Sie sich nach der Massage einige Minuten Ruhe und unterstützen Sie so die Wirkung Ihrer Bemühungen. Schön ist es, wenn Sie Ihre Hände anschließend mit einer pflegenden Hautcreme verwöhnen.



*Die verschiedenen Handreflexzonen finden Sie übersichtlich in farbigen Grafiken auf der hinteren Umschlag-Innenklappe.*

## *Grundprogramm für die Massage der Handreflexzonen*

---

Die Handreflexzonenmassage beginnt in der Regel mit der rechten Hand. Daran anschließend werden die Zonen an der linken Hand massiert.

- Streichen Sie zunächst Ihren Arm und die Hand großflächig aus. Beginnen Sie bei der Schulter und gehen Sie dann über den gesamten Arm bis hinunter zu den Fingerspitzen. Dabei können Sie ruhig ein wenig Druck ausüben, jedoch nicht zu viel.
- Anschließend bearbeiten Sie den Unterarm mit kreisenden Bewegungen. Weil die Muskeln des Unterarms an der Hand ansetzen, ist es sinnvoll und empfehlenswert, nicht nur die Hand zu massieren, sondern auch den Unterarm in die Handreflexzonenmassage mit einzubeziehen.
- Die Handinnenseite massieren Sie mit einem oder – bei einer Partnermassage – beiden Daumen. Kreisen Sie über die gesamte Handinnenfläche, hier dürfen Sie auch ruhig



etwas mehr Druck aufwenden. Auf dem Handrücken hingegen sollten Sie etwas vorsichtiger sein, denn hier sind viele Menschen empfindlich.

- Massieren Sie die Organzonen in dieser Reihenfolge: Zunächst die Zonen für Lunge und Brust. Dann geht die Handreflexzonenmassage über zu Herz, Magen und sämtlichen inneren Organen. Im nächsten Schritt werden die Wirbelsäulenbereiche am äußeren Daumen massiert. Danach wenden Sie sich den Zonen für Augen und Ohren an den Fingerwurzeln zu – diese stimulieren Sie in kreisenden Bewegungen. Zum Schluss folgen die Zonen des Gehirns an den Fingern. Hier wird mit reibenden Bewegungen zur Fingerspitze hin massiert.
- Abschließend streichen Sie die Finger noch einzeln aus. Den Daumen sollten Sie besonders am Ballen noch etwas stärker behandeln, denn hier machen sich oftmals Verspannungen bemerkbar.

## *Für spezielle Anliegen*

---

Im Folgenden sind Massagen aufgeführt, die bei einem speziellen Anliegen ganz gezielt eingesetzt werden können.

### *Für neue Energie*

- Wenden Sie sich zuerst Ihren Daumen zu: Auf ihrer höchsten Erhebung liegt die Zone der Hypophyse. Oberhalb des Grundgelenkes (zwischen dem Mittelhandknochen und dem ersten Daumengelenk) läuft rundherum die etwa fingerbreite Schilddrüsenzzone. Beide Zonen massieren Sie mit sanften kreisenden Bewegungen und regen so die Hormonproduktion an.



- Nun bearbeiten Sie die Zonen im oberen Teil der Handinnenflächen. Zum Schluss drücken Sie vorsichtig auf die Zone des Sonnengeflechts (Solarplexus). Sie finden diese im Zentrum Ihrer Handfläche, zwischen den Mittelhandknochen von Mittel- und Ringfinger auf einer Querlinie, die zwischen dem Ansatz von Daumen und Zeigefinger beginnt.

### *Kopfschmerzen lindern*

- Massieren Sie nacheinander alle Finger von den Spitzen bis hinunter zu den Grundgelenken. So erreichen Sie sämtliche Zonen, die für den Kopf eine Rolle spielen.
- Anschließend massieren Sie auf Handflächen und Handrücken jeweils die Zonen der Nacken- und Schultermuskulatur mit kreisenden Bewegungen.
- Danach sind die Zonen der Hals- und Brustwirbelsäule an der Reihe. Sie beginnen unter dem Nagelrand des Daumens.
- Abschließend massieren Sie die Solarplexuszone mitten in der Handfläche.

### *Hilfe bei Erkältungen*

- An erster Stelle steht die Massage der Zonen von Nase und Rachen auf dem oberen Daumenglied sowie die der Stirn- und Kieferhöhlen auf den obersten Fingerkuppen.
- Danach aktivieren Sie die oberen Lymphgefäße, indem Sie mit Zeigefinger und Daumen wie mit einer Pinzette sanft drückend in die kleinen „Schwimmhäute“ zwischen den Fingern fassen.
- Jetzt wenden Sie sich den Zonen der Bronchien und der Lunge zu. Massieren Sie hierfür Ihre Handinnenflächen im oberen mittleren Teil von oben nach unten.
- Dann massieren Sie die Milzzone. Sie liegt inmitten der linken Handfläche auf Höhe...



## Abwehrrschwäche

---

Ständig erkältet, rasch erschöpft und dauernd müde? Lässt die körpereigene Abwehr vorübergehend an Schlagkraft nach, ist das noch kein Alarmsignal. Wenn Sie jedoch häufiger Erkältungen und Infektionen haben, sich oft müde und antriebslos fühlen, ist es dringend an der Zeit, dem angeschlagenen Immunsystem wieder auf die Beine zu helfen. Denn sind die körpereigenen Abwehrkräfte geschwächt, laufen auch sämtliche anderen Prozesse im Organismus nur noch mit halber Kraft voraus. Krankheitserreger haben dann ein leichtes Spiel.

Was das Immunsystem auf die Probe stellt, sind nicht nur Bakterien und überall lauende Ansteckungsquellen. Auch Bewegungsmangel und einseitige Ernährung fordern es heraus. Ebenso kann psychischer Stress das Abwehrteam in die Knie zwingen. Deshalb sollten Sie zur Stärkung des Immunsystems nicht nur der körperlichen, sondern vor allem auch der emotionalen Ebene Aufmerksamkeit schenken: Versuchen Sie, Belastungen und Stress abzubauen.

Eine einfache und dabei sehr wirkungsvolle Möglichkeit zur Stärkung des Immunsystems bietet Ihnen die Massage der Reflexzonen Füße und Ohren. Ihre regelmäßige Anwendung harmonisiert den Energiefluss, gleicht körperliche wie seelische Ungleichgewichte aus und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

### *Die Massage*

Abgesehen vom Grundprogramm zur Massage aller Reflexzonen (S. 116ff.) sollten Sie in Zeiten erhöhter Infektanfälligkeit die folgende Massage ein- bis zweimal wöchentlich über einen längeren Zeitraum durchführen.



- Massieren Sie zunächst sämtliche Zonen des lymphatischen Systems aktivierend, um die für das Immunsystem überaus wichtigen Funktionen dieser Organe zu unterstützen.
- Stress, Nervosität sowie übermäßige geistige und körperliche Anspannung können das Immunsystem nachhaltig schwächen und die körpereigene Abwehr beeinträchtigen. Um dem zu begegnen, massieren Sie nun die Solarplexuszone mit dem auf Seite 127 beschriebenen Spezialgriff.
- Darüber hinaus bedenken Sie die Zone der Hypophyse mit einer ausgleichenden, stabilisierenden Massage.
- Die Zonen von Milz und Bronchien behandeln Sie mit einer aktivierenden Massage; ebenso die Zonen der Nasennebenhöhlen und der Zähne.
- Die Ohren behandeln Sie ganz unten an der Spitze des Ohrfläppchens beruhigend mit dem Sedierungsgriff. Diesen wenden Sie auch am Ohrmuschelrand an: Massieren Sie die gesamte Rückseite (zum Hinterkopf hin) im Abstand von jeweils etwa einem Zentimeter.

### *Was Ihnen zusätzlich hilft*

- Meiden Sie alles, was den Körper belastet (z.B. Stress, Nikotin, Alkohol), und sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Bewegung.
- Achten Sie auf eine vollwertige Ernährung mit naturbelassenen Nahrungsmitteln und ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen: viel Obst, Gemüse, magere Milchprodukte und Fisch.
- Essen Sie regelmäßig Joghurt mit lebenden Bakterienkulturen, denn das stärkt die Aktivität der körpereigenen Killerzellen, die Viren und Tumorzellen angreifen. Zudem erhöht Joghurt die Menge an Interferon im Körper, einem wichtigen abwehrstärkenden Stoff.



- Verwenden Sie möglichst häufig Knoblauch zum Kochen und zwischendurch auch einmal pur. Die scharfen Knollen erhöhen die Schlagkraft des Abwehrsystems und schützen aufgrund ihrer starken antibakteriellen Wirkung vor Infektionen.
- Gehen Sie Stress und übermäßigen psychischen Belastungen so weit es geht aus dem Weg. Sorgen Sie für regelmäßige Erholungspausen, damit Körper, Geist und Seele immer wieder auftanken können.
- Führen Sie täglich abwehrstärkende Anwendungen wie beispielsweise Wechselduschen und Trockenbürsten durch.
- Auch ein Saunabesuch sollte (sofern Ihr Arzt nichts dagegen einzuwenden hat) einmal pro Woche auf Ihrem Programm stehen.
- Nehmen Sie Echinacea-Präparate (aus Apotheke oder Reformhaus), Vitamin C oder Vitamin-C-Präparate (ebenfalls aus Apotheke oder Reformhaus) ein.
- Verschaffen Sie sich viel Bewegung an der frischen Luft – auch bei schlechtem Wetter.
- Schlafen Sie ausreichend: Einige der Nervenbotenstoffe, die uns in Tiefschlaf versetzen, halten die Immunzellen fit.
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Kaffeekonsum und verzichten Sie auf das Rauchen.

### *Grenzen der Selbstbehandlung*

Suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf, wenn ...

- Infekte gehäuft auftreten (mehr als sechsmal im Jahr) oder länger anhalten als eine Woche.
- die Wundheilung verzögert ist.
- sich das Allgemeinbefinden verschlechtert.

**Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).**