

## Wie wirkt Fußreflexzonenmassage?

Die Technik Fußreflexzonenmassage zeichnet sich dadurch aus, dass der Therapeut die Füße *be-hand-elt*, d.h. er setzt mit den Händen bestimmte Griffe an den Fußreflexzonen an und übt dort durch Massage Reize aus. Diese Technik beruht auf der Vorstellung, dass der Fuß in Wechselbeziehung zum ganzen Körper steht, der ganze Körper im Fuß in Form von Reflexzonen repräsentiert ist. Die einzelnen Reflexzonen am Fuß sind dabei bestimmten Organen zugeordnet: So ist es möglich, über die Massage der entsprechenden Fußreflexzone auf das jeweilige Organ therapeutisch einzuwirken – es also positiv zu beeinflussen und so Erkrankungen zu lindern. Wichtig hierbei ist die richtige „Dosierung“ der Reflexzonenmassage. Deshalb gehört die Technik in geschulte Hände.

Die Fußreflexzonenmassage gehört zu den **Umstimmungstherapien** –ein Behandlungsverfahren, dessen Ziel darin besteht, allgemein die Körperreaktionen positiv zu beeinflussen oder das Immunsystem anzuregen. Sie kann bei folgenden Beschwerden helfen:

- Förderung des Lymphabflusses in Armen und Beinen
- Lösung von Muskelverspannungen
- Linderung von Schmerzen
- Verbesserung des Schlafes
- Kräftigung der körperlichen Verfassung
- Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden
- Funktionsstörungen von Organen
- Migräne
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Hormonstörungen
- Beschwerden in den Wechseljahren