

VOLLKOMMEN UNTERBEWERTET

Die Vorteile der Fussreflexzonenmassage

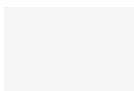
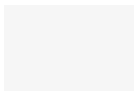
Kopfschmerzen, Hormonstörungen, Schlaflosigkeit oder Verspannungen treiben euch zur Verzweiflung? Lasst das mal eure Füße regeln. Die sind nämlich sowas wie die Schaltzentrale des gesamten Körpers. Ihr versteht nur Bahnhof? Bitte weiterlesen.



Nicht nur angenehm, sondern auch schmerzlindernd und entspannend. *Getty Images*

Mal ganz ehrlich: Abgesehen von der Pediküre im Sommer, wie viel Aufmerksamkeit schenkt ihr euren Füßen? Eher weniger? Willkommen im Club ... der Dummies. Abgesehen davon, dass sie eh schon einen recht wichtigen Job damit erledigen, uns tagtäglich durchs Leben zu tragen, schlummern in unseren Füßen nämlich ungeahnte Superkräfte. Besser bekannt als Reflexzonen. Wer die regelmässig und richtig massieren lässt, tut nicht nur den strapazierten Sohlen etwas Gutes, sondern kann im ganzen Körper Beschwerden wie Migräne, Schlafstörungen und Kreislaufproblemen ein Ende setzen. Wie das? Moni Näf, Dipl. Naturheilpraktikerin und Berufsmasseurin mit eigener Praxis in Muri, klärt uns auf.

MEHR FÜR DICH



Style: Liebe Frau Näf, wie genau stehen die Fussreflexzonen mit unserem restlichen Körper in Verbindung?

Moni Näf: Jedes Organ im Körper findet sich als Reflexzone am Fuss wieder. Der ganze Körper ist wie eine Miniaturlandkarte auf den Fuss übertragen. Bei den Zehen finden wir die Kopfzone, beim Ballen den Brustbereich, Richtung Ferse die Beckenorgane. Vermutet wird eine energetische Verbindung der Zonen mit den Organen im Körper, ähnlich dem Meridiansystem. Studien haben die Wirksamkeit der Methode belegt. Wissenschaftlich versteht man bis heute aber noch nicht genau, wie die Zonen und die Organe miteinander verbunden sind.

In der Praxis ist es spannend zu erleben, dass die Patient*innen oft direkt eine Wirkung spüren. Sei es durch ein Wärmegefühl, Kribbeln oder zum Beispiel Darmgeräusche. Durch sogenannte Akutpunkte kann man auch in kurzer Zeit z.B. akute Kopfschmerzen lindern.



Getty Images/iStockphoto

Gegen welche physischen und psychischen Beschwerden kann eine Fussreflexzonenmassage ihren Erfahrungen nach helfen?

Die Fussreflexzonentherapie kann bei einer grossen Bandbreite an Beschwerden eingesetzt werden. Ich persönlich setze sie vor allem erfolgreich bei Erschöpfung, Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Verdauungsbeschwerden ein. Ausserdem ist sie eine wundervolle Methode für Menschen, bei denen eine klassische Massage nicht möglich ist, weil sie z.B. nicht auf dem Bauch liegen können.

Wie regelmässig sollten wir zur Fussmassage?

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Eine qualifizierte Therapeutin wird zu Beginn eine sogenannte Anamnese erheben. Das heisst, die Krankheitsgeschichte der Patient*innen wird sehr ausführlich erfasst und dementsprechend ein Therapieziel vereinbart. Dann werden die Termine zu Beginn meist etwas engmaschiger vereinbart, meistens wöchentlich. Wenn sich der Zustand verbessert, reicht eine Sitzung alle 2-3 Wochen.

Die Fussreflexzonenmassage ist aber auch eine wunderbare Methode zur Prophylaxe oder um sich einfach etwas Gutes zu tun. Die Massage entspannt Körper und Geist. Häufig schlafen die Patient*innen während der Behandlung ein. Ich bekomme sehr oft die Rückmeldung, dass es die

entspannendste Form einer Massage ist. Zur Vorsorge oder als Well-Beeing-Behandlung kann man monatlich oder alle 6-8 Wochen in eine Behandlung.

Vielen Dank ♥

Habt ihr selber schon Erfahrungen mit Fussreflexzonenmassagen gemacht? Lasst uns in den Kommentaren wissen, ob sie euch geholfen haben.

Von sll am 3. August 2020 - 16:09 Uhr

Themen per E-Mail folgen

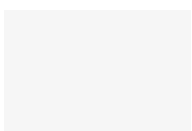
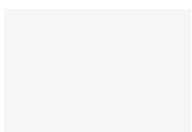
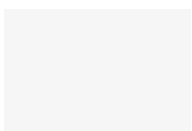
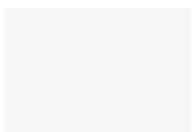
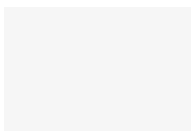
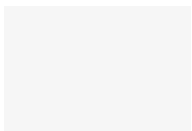
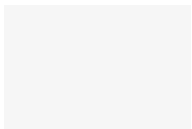
#Health

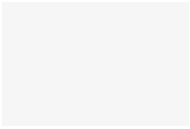
 Folgen

#Massage

 Folgen

MEHR FÜR DICH





[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#)

© 2021 Schweizer Illustrierte

