

Ein Plädoyer für die Fußreflexzonentherapie

Als ich meine erste Fußreflexzonentherapie (FRZT) erhielt, liefen mir beinahe die Tränen. Nachdem der erste Schock vorüber war, trug ich mich mit dem Gedanken, meine Tätigkeit als Heilpraktiker ohne die Fußreflexzonentherapie zu beginnen. Es gab ja auch noch zahlreiche andere erfolgversprechende naturheilkundliche Methoden. Doch einige Minuten nach der Behandlung trat ein erstaunliches Phänomen auf: Mein über Jahre angespanntes Nervensystem hatte sich entspannt. Ich fühlte mich so leicht wie nie zuvor, beinahe so, als könnte ich fliegen. Sogar die Kopfschmerzen waren weg. Was war geschehen? Hierzu nun die medizinische Erklärung:

Es gibt ein reflektorisches Abbild des Menschen im Fuß, in der Hand, am Ohr, am Auge, am Kopf und an der Wirbelsäule. Der Fuß ist

also reflektorisch mit dem ganzen Körper verbunden. Diese Vernetzung ist während der Behandlung spürbar, wenn die körperliche Anspannung nicht zu hoch ist und diese blockiert. Ziel der FRZT ist es, das Zusammenspiel zwischen Sympathikus (Spannung) und Parasympathikus (Entspannung) zu optimieren.

Grundsätzlich gibt es viele verschiedene reflektorische Zustände, die sich im Fuß widerspiegeln können. Im Folgenden nenne ich die vier wichtigsten.

Optimal: Schmerzfreier Fuß, der sich warm, elastisch und gut durchblutet anfühlt.

Blockiert: Es wird sehr wenig bis nichts gespürt; seelische Blockaden sind aktiv, gleichzeitig ist eine ablehnende Haltung vorhanden, diese aufzuarbeiten.

Schmerzhaft: Hoher Stresslevel; der Parasympathikus schafft es nicht mehr, das Nervensystem zu entspannen. Der Sympathikus ist „eingerastet“.

Leer: Wenig Energie vorhanden, meist bei älteren Menschen oder bei Patienten nach Chemotherapie.

Die meisten Menschen zeigen eine Überbetonung des Sympathikus. Der Parasympathikus kann seine heilende Kraft der Regeneration, mit deren Hilfe Stress und Spannungen abgebaut werden, nicht entfalten – unabhängig davon, wie viele Medikamente man in sich hineinschütten mag.

Besonders bei Erschöpfung wird deutlich, dass der Parasympathikus komplett blockiert ist: Die Energie im Körper muss fließen, denn nur



so kann es bei Beschwerden zur Ausheilung kommen. Stockt die Energie, stockt auch die Heilung. Mit permanenter Spannung, die sich auch nicht im Schlaf abbauen lässt, geht gleichzeitig immer eine tiefe Erschöpfung einher.

Weitere Vorteile der FRZT sind:

- Es ist Handarbeit (keine Apparatedizin).
- Persönliche Gespräche oder tiefe Entspannung sind während der Behandlung möglich.
- Die Methode ist effektiver als eine Wellness-Fußmassage.
- Es wird eine reflektorische Entspannung der Organsysteme erreicht.

Aus der Praxis Ein recht interessanter Fall war eine Mutter, die ihren 5 Jahre alten Sohn zu mir brachte. Er hatte nur alle 5-7 Tage Stuhlgang, meist unter Schmerzen, teilweise blutig, da der vordere Kotballen schon sehr eingetrocknet war. Die Mutter hatte unterschiedliche Therapiemethoden erfolglos ausprobiert. Die Spannung im Fuß des Jungen war extrem spürbar, ebenso zeigte sie sich in der gesamten Rückenmuskulatur.

Nach der Behandlung hatte ich das Gefühl, nur mittelmäßig hilfreich gewesen zu sein, da ich die Spannung im Fuß nur teilweise abbauen konnte. Allerdings schrieb mir die Mutter schon am folgenden Tag, dass ihr Sohn gleich nach der Behandlung Stuhlgang hatte und alles ungewohnt leicht verlief.

Nach einigen Behandlungen hatte sich das Problem fast erledigt und das Kind hat nun alle 2 Tage Stuhlgang. Sicherlich ist das noch nicht ganz optimal, aber immerhin geht es erst einmal ohne Medikamente!

Manchmal werden einige Patienten nach der Behandlung müde, und zwar nicht, weil ich ihnen Energie oder ähnliches „gestohlen“ habe, sondern einfach nur, weil sie jetzt in eine gesunde Müdigkeit kommen. Der Parasympathikus hat viel nachzuholen, und dieses gelingt mit der FRZT. Wenn möglich, empfehle ich, dieser Müdigkeit nachzugeben. Danach steigen die meisten energiegeladener, wie ein Phönix aus der Asche wieder auf. Andere wiederum stehen nach der Behandlung sofort auf und fühlen sich frisch, leicht, regeneriert und erholt.

Für die FRZT gilt ein einfaches Behandlungsprinzip: die DAWOS-Regel. Da, wo's weh tut, besteht Handlungsbedarf. Dieser reflektorisch schmerzende Bereich hat zu viel Energie und kann diese nicht mehr aus eigener Kraft ableiten. Wenn irgendwo etwas zu viel ist, ist an anderer Stelle etwas zu wenig.

Über gezielte therapeutische Griffe am Fuß wird also exakt für diesen harmonischen Ausgleich gesorgt. Aus einem „hier zu viel“ und einem „dort zu wenig“ entwickelt sich ein gesundes, optimales Fließgleichgewicht.

Manchmal wird die Fußreflexzonenmassage als wirkungslos oder in der Naturheilkunde als Therapiemethode für Anfänger bezeichnet. All dem kann ich nur widersprechen.

Wenn die FRZT wirklich professionell durchgeführt wird und nicht zur Wellnessmassage verkommt und verwässert wird, kann sich eine effektive und spürbare Entlastung für den Patienten einstellen.

Andreas Klose

Heilpraktiker in Potsdam,
Schwerpunkte: Fußreflexzonen-
therapie, Entgiftung,
Darm-, Leber-, Nieren-
sanierung
hpklose@gmx.de



Autogenes Training-Seminare

- | | |
|--------------|------------|
| 3. Dezember | Rosenheim |
| 3. Dezember | Kassel |
| 10. Dezember | Aachen |
| 12. Dezember | Rosenheim |
| 16. Dezember | Erfurt |
| 17. Dezember | Kempten |
| 17. Dezember | Leipzig |
| 7. Januar | Hamburg |
| 7. Januar | Osnabrück |
| 7. Januar | Dresden |
| 14. Januar | Düsseldorf |
| 21. Januar | Köln |
| 28. Januar | Jena |
| 28. Januar | Regensburg |

www.paracelsus.de



CD-Tipp

Klose, Andreas:
Aktive Heil-
entspannung,
B01EQ10IJ6