

- ▶ Vom Fußbefund zur Therapie
- ▶ Vier-Elemente-Lehre am Fuß
- ▶ Seelische Aspekte organischer Erkrankungen

Margarete Hermanns

Fußreflexzonen- therapie

Diagnose, Prophylaxe und Therapie

LESEPROBE

FOITZICK 

Margarete Hermanns

Fußreflexzonen­therapie

Margarete Hermanns

Fußreflexzonen­therapie

Foitzick Verlag, Augsburg

Wichtiger Hinweis. Die Autorin hat große Sorgfalt auf die (therapeutischen) Angaben verwendet. Dennoch entbindet dies den Anwender dieses Werkes nicht von der eigenen Verantwortung. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden eine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

© 2012 Foitzick Verlag GmbH, Augsburg
www.foitzick-verlag.de

Zuschriften an den Verlag an: info@foitzick-verlag.de

Lektorat: Dr. Inge Ziegler, München

Layout und Satz: Prinz 5 GmbH, Augsburg

Herstellung: Gabi Goldschmid, Prinz 5 GmbH, Augsburg

Druck und Bindung: Buchproduktion Thomas Ebertin, Uhlidingen/Bodensee

Titelabbildung: © jahmaica - Fotolia.com

Fotos: siehe Bildnachweis S. 220

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, bleiben vorbehalten.

ISBN 978-3-929338-71-3

Inhalt

Vorwort	11
Danksagung	12
Einführung	15
Allgemein	16
Geschichtliches	16
Therapeutisches Prinzip	18
Organsprache	22
Elemente	23
Anatomische Grundlagen	24
Hinweise für die Praxis	25
Berechtigung zur Fußreflexzonen­therapie	26
Abrechnung	26
Hilfsmittel	30
Untersuchung	33
Vorbereitung von Patient und Therapeut	34
Anamnese	35
Konstitution und Kondition	36
Untersuchung der Füße	39
Sichtbefund	40
Tastbefund	41
Behandlungsleitlinien	43
Dauer der Behandlung	44
Häufigkeit	44
Mögliche Reaktionen	45
Altersbegrenzung	47
Eigenbehandlung	47
Relative Kontraindikationen	48
Schwangerschaft	48
Gefäßerkrankungen	49
Mykosen	50

Offene Wunden	50
Amputation	51
Schwerste Erkrankungen	52
Absolute Kontraindikationen	52
Sudeck-Syndrom	52
Entzündungen im Venen- und Lymphsystem	52
Eingeschlossene Fremdkörper	53
Risikoschwangerschaft	53
Behandlung	55
Massagegriff »Raupengang«	56
Tonisierung und Sedierung	57
Erste-Hilfe-Griff	58
Reihenfolge bei der Behandlung	58
Vorbereitung	59
Knochen-Skelett-Zone	63
Behandlungsschritte	63
Reflexzonen	64
Lockerungsgriff »Wirbelschwinge«	67
Atmungsorgane, Herz, Zwerchfell, Solar plexus, Schilddrüse	67
Behandlungsschritte	68
Reflexzonen	69
Lockerungsgriff »Lungenpresse«	71
Verdauungstrakt	72
Behandlungsschritte	72
Reflexzonen	74
Urogenitaltrakt	77
Behandlungsschritte	78
Reflexzonen	78
Lockerungsgriff »Knöchelhaken«	79
Lymphatische Organe	82
Behandlungsschritte	82
Reflexzonen	83
Innersekretorisches System	86
Behandlungsschritte	86
Reflexzonen	87

Kopfzonen	88
Behandlungsschritte	89
Reflexzonen	89
Lockerungsgriff »Fußausstreichungen«	91
Elementenlehre	93
Energetisches Grundpotential	94
Elemente am Fuß	95
Erdelement am Fuß	97
Knochenskelett	98
Rektum und After	99
Harnblase	99
Ovarien, Tuben und Uterus	100
Hoden und Prostata	101
Allgemeine Zeichen am Fuß	102
Erddominanter Mensch	103
Erkrankungstendenzen	105
Therapie	105
Biochemie	106
Phytotherapie	109
Lebensführung	109
Wasserelement am Fuß	111
Magen	112
Darm	113
Leber	114
Gallenblase	114
Bauchspeicheldrüse	115
Milz	115
Nieren	116
Nebennieren	117
Allgemeine Zeichen am Fuß	117
Angst	118
Reizbarkeit	118
Zorn- und Schuldgefühle	119

Panik.....	119
Frust.....	120
Wasserdominanter Mensch.....	120
Erkrankungstendenzen.....	121
Therapie.....	122
Biochemie.....	122
Phytotherapie.....	124
Lebensführung.....	125

Feuerelement am Fuß 127

Muskulatur.....	128
Herz.....	129
Lunge.....	130
Schilddrüse.....	131
Allgemeine Zeichen am Fuß.....	132
Feuerdominanter Mensch.....	132
Erkrankungstendenzen.....	134
Therapie.....	134
Biochemie.....	134
Phytotherapie.....	136
Lebensführung.....	137

Luftelement am Fuß 139

Gehirn.....	140
Hypothalamus.....	142
Hypophyse.....	143
Augen.....	143
Ohren.....	144
Nase.....	145
Mund, Kiefer, Lippen.....	145
Hals, Kehlkopf.....	147
Haut.....	148
Allgemeine Zeichen am Fuß.....	149
Luftdominanter Mensch.....	149
Erkrankungstendenzen.....	150
Therapie.....	151

Biochemie	151
Phytotherapie	154
Lebensführung	155
Beziehung der Elemente untereinander	157
Wasser in Erde	158
Feuer in Erde	158
Luft in Erde	159
Übergang vom Erd- zum Wasserelement	159
Erde in Wasser	160
Feuer in Wasser	161
Luft in Wasser	161
Übergang vom Wasser- zum Feuerelement	162
Erde in Feuer	162
Wasser in Feuer	163
Luft in Feuer	164
Übergang vom Feuer- zum Luftelement	164
Erde in Luft	165
Wasser in Luft	165
Feuer in Luft	166
Der ausgewogene Fuß	166
Elemente im Bereich der Zehen	168
Übergänge zwischen den Lebensabschnitten	175
Vier Hauptphasen des Lebens	178
Indikationstabelle	181
Kombinationstherapien	191
Farbpunktur nach Peter Mandel	192
Zuordnung der Farben zu den Meridianen und Organen	194
Gallenblasenpunkt	194
Milzpunkt	194
Obere Lymphwege	194
Lymphzonen des Fußes	195
Farbpunktur über dem Punkt MP 2	195

Farbpunktur über dem Punkt MP 4	195
Farbpunktur der Appendix-Zone	195
Farbpunktur der Genital-Zone	196
Farbpunktur der Hypophyse	196
Chiu Chan Fußmeridianmassage	196
Fußakupunktur	198
Licht und Farbe	202
Öle	202
Erde	203
Farben und ihre Wirkungen	205
Wasser	206
Feuer	206
Luft	206
Fallbeispiele	207
Zwei Monate altes Mädchen mit Stuhlverhalt	208
Zehnjährige mit Konzentrationsschwierigkeiten	208
Tinnitus und Schlafstörungen	209
Infektanfälligkeit und Migräne	210
Rezidivierende Blasenentzündungen	211
Hodenhochstand bei einem Einjährigen	212
Vergesslichkeit bei einem 71-Jährigen	212
Multiple Sklerose	213
Neurodermitis und Asthma bei einer 21-Jährigen	213
Klumpfüße bei einer 26-Jährigen	214
Anhang	215
Literaturverzeichnis	216
Abbildungsverzeichnis	220
Index	221

Vorwort

Schon während meiner Heilpraktikerausbildung an der Berufsfachschule für Naturheilweisen Josef-Angerer in München wurde ich durch einen Mitschüler und Kollegen aus Wien in die Prinzipien der Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt eingeführt. Dieses Thema sollte mich nicht mehr loslassen. Nach weiteren Fortbildungen ist die Fußreflexzonentherapie seit Eröffnung meiner Naturheilpraxis im Jahr 1986 ein Schwerpunkt meiner therapeutischen Arbeit. Seit 1990 unterrichte ich dieses Fach an meiner ehemaligen Schule in Theorie und Praxis. Das Interesse und das Hinterfragen der Schüler haben mir in all den Jahren sehr geholfen, mich, meine Handlungen und meine Gedankengänge immer wieder neu zu überdenken. An dieser Stelle möchte ich ihnen einmal dafür danken. Eine persönliche, tiefgreifende Erfahrung mit dem Thema »Füße« machte ich, als mein Sohn Markus 1985 mit zwei angeborenen Klumpfüßen diese Erde betrat. In der Fachsprache nennt man diese Erkrankung »Pes equinovarus congenitus«. Der freundliche Orthopäde, der die Füßchen meines Sohnes schon drei Stunden nach dessen Geburt eingipste, nannte sie »mutterschonend« Kletterfüßchen. Und so sahen sie auch aus: Die Zehen zeigten in den Himmel, nur eine winzige Ferse zollte von Bodenhaftung. Nach einer Operation im Bereich der Achillessehne und drei Jahren konsequentester Krankengymnastik - manchmal hart für Mutter und Sohn - hatten wir es gemeinsam geschafft. Markus hatte gelernt, der Erde zu vertrauen, und ich hatte in Demut an meinem Sohn lernen dürfen, dass Füße viel mehr sind, als die Anhäufung vieler Organreflexzonen auf kleinstem Raum. Ich danke ihm für seine Geduld.

Mit diesem Buch möchte ich die verschiedenen naturheilkundlichen Aspekte, die für die Füße eines Menschen in seiner Ganzheit aussagekräftig sind, verständlich übermitteln und so weiteren Therapeuten den Zugang zu dieser wunderbaren Behandlung erleichtern.

München, im März 2012

Margarete Hermanns

Danksagung

Als mich vor ungefähr neun Jahren Herr Andreas Beutel vom Foitzick Verlag überzeugte, mein Unterrichtsskript als Buch zu schreiben, wusste ich nicht, was dies bedeuten würde. Ungefähr ein Jahr nach Schreibbeginn stürzte mein Computersystem ab. Ich hatte keine externe Sicherungskopie angelegt. Auch so etwas will erst einmal gelernt sein. In der darauffolgenden Zeit habe ich mich oft gefragt, ob ich als Autorin überhaupt geeignet bin und die Veröffentlichung eines Buches auf mich nehmen möchte. Es war die ansteckende Begeisterungsfähigkeit von Andreas Beutel, die mir den Mut gab, wieder neu mit dem Schreiben zu beginnen. Für seinen Glauben an mich und mein Buch danke ich ihm sehr.

Was wäre ein Buch ohne Lektorin? Ein Wirrwarr an grammatikalischen Fehlern und ein loses Aneinanderreihen von Sätzen. Frau Dr. Inge Ziegler hat es immer wieder verstanden, meine wildfließenden Worte in lesefreundliche Zeilen zu fassen und sie um wichtige Resultate ihrer Recherche zu ergänzen. Ich danke ihr für ihre unermüdliche Art, in der sie immer Geduld und Zeit für mich und meine schriftstellerischen Nöte fand. Mir werden unsere gemeinsamen »wortreichen« Stunden fehlen.

Alle sieben Jahre durchlaufen wir eine prägende Wandlung und gute sieben Jahre hat es gedauert, bis eine Idee nun Wirklichkeit geworden ist. Ohne ein liebevolles, verständnisvolles Netzwerk wäre es nur eine Idee, ein Traum geblieben. Darum gilt mein Dank besonders:

Katja, die als Therapeutin in mein Leben kam, als ich in dieser Zeit selber auf die Füße gestellt werden musste, und die als Freundin blieb,

Katrin, die mir in Gesprächen und Yogastunden half, meine eigene Mitte zu bewahren,

Maria, ohne die ich oft so etwas Elementares, wie Essen und Trinken oder Pausen einzulegen, vergessen hätte,

Markus, der nach dem ersten Desaster immer wieder meinen Computer und meine Skripte rettete,

Selma, die mir ihre Augen und Fachkompetenz lieh, als ich mich beim Korrekturlesen müde und strukturlos fühlte,

Sohn Markus, der mich in seiner ruhigen und besonnenen Art in stressigen Zeiten »erdete« und ermutigte.

Und zudem ein herzliches Dankeschön all jenen Menschen, die mich durch ein freundliches Wort, positive Gedanken oder eine liebevolle Berührung in meinem Tun unterstützen.

Margarete Hermanns

Einführung

Allgemein.	16
Geschichtliches	16
Therapeutisches Prinzip	18
Organsprache.	22
Elemente	23
Anatomische Grundlagen.	24

Allgemein

Die Fußreflexzonentherapie zählt in Deutschland wohl zu den bekanntesten Verfahren der Naturheilkunde; wissenschaftlich anerkannt ist sie aber nicht. Im Gegenteil: Die Fußreflexzonentherapie geriet eine Weile in Verruf, weil sie scheinbar völlig unbedenklich in der Anwendung und somit für jedermann therapeutisch einsetzbar ist. Diese Sichtweise wird der Fußreflexzonentherapie jedoch nicht gerecht. Wie tief der gesamte Mensch über die Behandlung seiner Füße beeinflusst werden kann, soll dieses Buch zeigen.

Geschichtliches

Wie aus alten Überlieferungen hervorgeht, war die Reflexzonenmassage bereits vor rund 5.000 Jahren in China bekannt. Schon damals korrigierte man durch gezielten Druck auf bestimmte Punkte den Energiefluss im Körper. Auch die alten Ägypter scheinen eine Art Reflexzonenmassage an Händen und Füßen gekannt zu haben, wie ein Wandgemälde in Sakkara, südlich von Kairo, aus dem Jahr 2330 v. Chr. zeigt. Die Bildinschrift auf der Darstellung lautet sinngemäß: »Handle so, dass es meinem Wohlergehen förderlich sei, und trachte danach, mir keinen Schmerz zuzufügen«.

Nicht nur die Chinesen und Ägypter kannten diese Form der Therapie, auch die Medizinmänner der Indianer wendeten den heilenden Druck auf bestimmte Fußpunkte an. Ihr Wissen wurde Jahrhunderte lang mündlich weitergegeben und wird zum Teil noch heute in den Reservaten zur Schmerzlinderung angewandt. Allerdings geriet diese Methode ansonsten weitgehend in Vergessenheit. Vermutlich haben sich aus den gleichen Wurzeln das Ya-Ya, eine Art »Kneiftherapie«, die Akupressur, das Shiatsu und nicht zuletzt die Akupunktur entwickelt. Es war schließlich der amerikanische HNO-Arzt Dr. med. William Fitzgerald, der um 1913 begann, dieses Verfahren unter der Bezeichnung »Zone Therapy« in den Vereinigten Staaten und später auch in Europa als Möglichkeit der organfernen Behandlung durch Druckpunkte für praktische Ärzte, Zahnärzte, Gynäkologen, HNO-Ärzte und Chiropraktiker bekannt zu machen.

Etwa zur gleichen Zeit arbeiteten die amerikanischen Ärzte Dr. George Starr White und Dr. Joe Riley auf dem gleichen Gebiet und machten diese Methode in den Vereinigten Staaten bekannter als irgendeine andere manuelle Thera-

pie. Eine Schülerin von Dr. Riley war die Masseurin Eunice Ingham. Sie trug wesentlich zur Verbreitung der Reflexzonentherapie bei, indem sie durch die Vereinigten Staaten reiste, Seminare abhielt und Therapeuten ausbildete. In Deutschland war es vor allem die Heilpraktikerin Hanne Marquardt, die sich intensiv mit der Fußreflexzonentherapie beschäftigte, die bisherigen Erkenntnisse systematisierte und um ihre jahrelange Praxiserfahrung bereicherte. In der Neuzeit bekommt die Behandlung über die Fußreflexzonenpunkte Zuspruch durch verschiedene Studien: 2006 konnte im Rahmen einer Doktorarbeit am Kompetenzzentrum Naturheilverfahren des Universitätsklinikums Jena gezeigt werden, dass die fachgerechte Behandlung der korrespondierenden Fußreflexzonen Schmerzen und Funktionsbeeinträchtigungen bei moderater Kniearthrose lindern kann.

Hierzu wurde bei 30 Patienten mit einer mittelschweren Kniegelenksarthrose der Einfluss der Fußreflexzonentherapie auf das Schmerzempfinden und die Beweglichkeit des erkrankten Gelenks untersucht. Die Patienten wurden über sechs Wochen zweimal wöchentlich an den dem Kniegelenk assoziierten Fußreflexzonen therapeutisch massiert. Beweglichkeit und Schmerzen konnten durch die Fußreflexzonentherapie deutlich verbessert werden: Die Schmerzintensität ging um mehr als zwei Drittel zurück und die Beweglichkeit (Beugung) des Kniegelenks konnte um 12 Grad verbessert werden. Sowohl der Belastungsschmerz als auch der Anlaufschmerz gingen signifikant zurück. Der Ruheschmerz verschwand sogar völlig. 92 % der Patienten gaben eine Besserung ihres Zustandes an.

2001 berichtete die Zeitschrift »Psychologie heute«, dass mehrere neue Studien, unter anderem an der Innsbrucker Universitätsklinik für Innere Medizin, neue Erkenntnisse der Wirksamkeit dieser Methode zu belegen scheinen. So erhielten gesunde Erwachsene eine Fußmassage an genau der Stelle, die gemäß der Reflexzonentherapie den Nieren zugeordnet ist. Eine Kontrollgruppe wurde ebenfalls am Fuß massiert, jedoch nicht im »Nierenbereich«. Während und nach der Massage erfassten die Mediziner mittels einer Dopplersonographie den Blutdurchfluss an den Arterien der rechten Niere. Die Ergebnisse sprechen für sich: Während sich in den Nierenarterien der im »Nierenbereich« massierten Probanden ein verbesserter Blutfluss zeigte, kam es bei den nicht im »Nierenbereich« massierten Testpersonen zu keinerlei Änderung der Nierendurchblutung.

Aus einer Studie an der Universität in Ost-Carolina, USA, geht hervor, dass die Fußreflexzonentherapie auch die Psyche der Behandelten positiv beeinflussen kann. Die Mediziner berichteten, dass eine Fußreflexzonentherapie die Ängste von Krebspatienten nachweislich gelindert habe.

Therapeutisches Prinzip

Unter Reflexen versteht man laut Pschyrembel die »unwillkürlichen und regelhaft ablaufenden Vorgänge als physiologische Reaktion eines Erfolgsorgans auf einen adäquaten Reiz«. Unter Fußreflexzonentherapie ist jedoch die manuelle Behandlung bestimmter Areale an den Füßen, den sogenannten reflektierenden Zonen (»das Ganze im Teil«), zu verstehen, die mit anderen Körperregionen über den Energiefluss in Beziehung stehen, für die aber keine Wirkung auf das bislang bekannte Nervensystem nachgewiesen werden kann.

Wie in der Traditionellen Chinesischen Medizin gelehrt wird, ist die Energie das Charakteristikum eines lebenden Organismus. Ist die Lebensenergie eines Menschen ausgewogen, so ist er in Harmonie und gesund. Ist die Lebensenergie in bestimmten Bereichen blockiert, so entsteht eine Disharmonie, die, wenn sie zu lange andauert, zur Krankheit führt. Dieses Gedankengut ist auf die Fußreflexzonentherapie zu übertragen. Als Ordnungs- oder Regulationstherapie unterstützt sie die Regenerationskraft des Patienten und

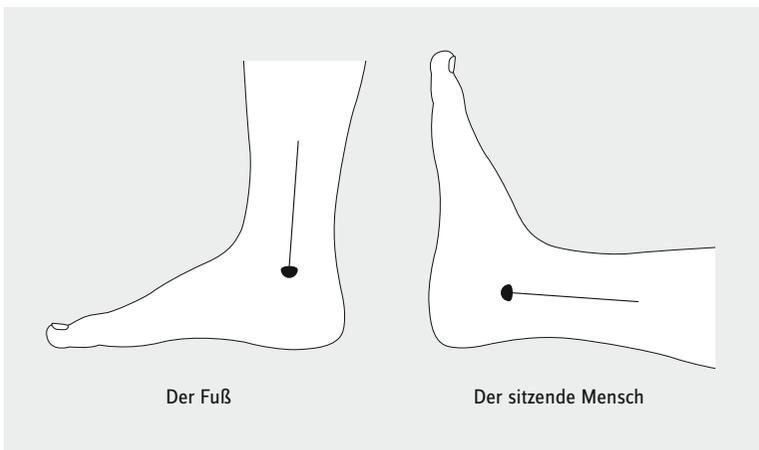


Abb. 1: Repräsentation des sitzenden Menschen im Fuß

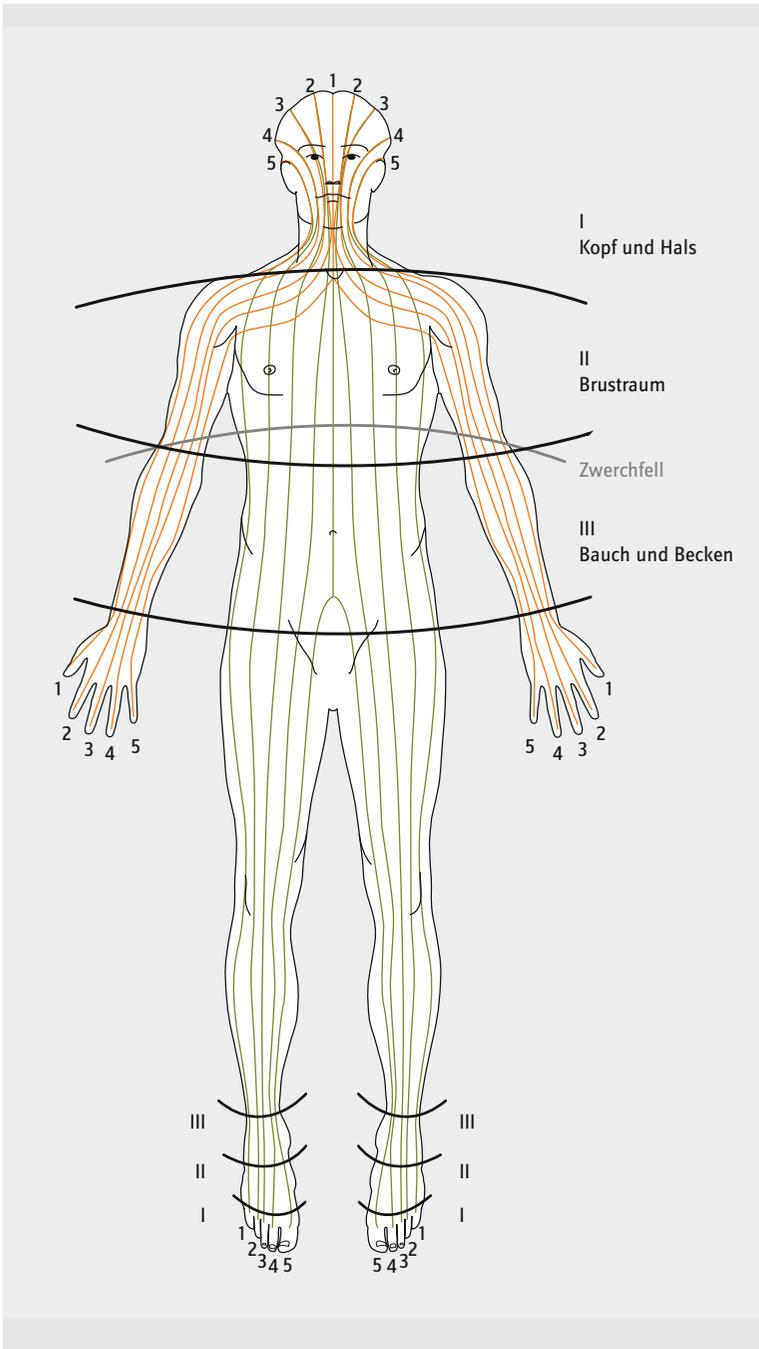


Abb. 2: Körperzonen nach Fitzgerald

arbeitet nicht am Symptom. Dem geübten Praktiker dient die Fußreflexzonenlehre auch zur schnellen und differenzierten Befunderhebung. Sie befähigt ihn, den Patienten in seiner Ganzheit zu erfassen und therapeutisch zu unterstützen. Zur Prophylaxe gibt es kaum eine dankbarere Methode als die Fußreflexzonen-therapie.

Die Fußreflexzonen-therapie geht von folgenden Grundvorstellungen aus:

- ▶ Der Fuß spiegelt den Menschen in Sitzposition wider. Legt man den Unterschenkel auf den Boden und streckt den Fuß in Flexion nach oben, so entspricht dies in der Grundform dem sitzenden Menschen. Dabei findet sich der Kopf im Bereich der Zehen, der Rücken im Bereich der Fußsohle und das Becken im Bereich der Ferse wieder.
- ▶ Nach Dr. Fitzgerald kann der Körper des Menschen in zehn vertikale und drei horizontale Körperzonen eingeteilt werden. Die zehn vertikalen

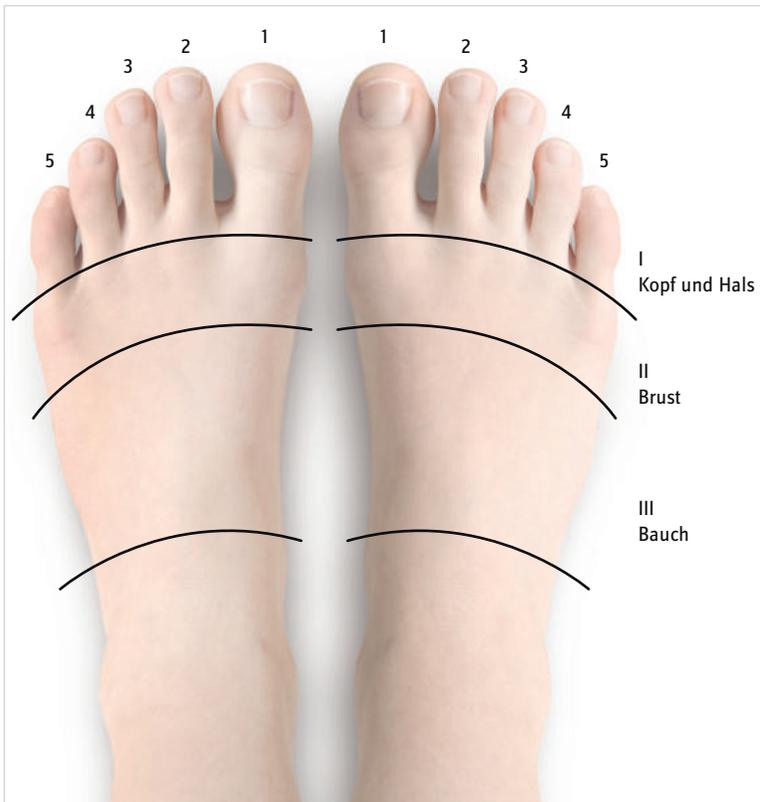


Abb. 3: Körperzonen am Fuß nach Hermanns

len Körperzonen stellen senkrechte, gleichmäßig angeordnete Felder durch alle Organe dar, vom Kopf bis zu den Händen und Fingern, durch den Rumpf bis zu den Füßen und Zehen. Die drei horizontalen Körperzonen liegen in drei markanten anatomischen Bereichen: die erste im Bereich des Schultergürtels, die zweite im Bereich des unteren Rippenrandes bzw. der Gürtellinie, die dritte im Bereich des Beckenbodens. Für die Arbeit an den Reflexzonen ist diese Einteilung eine praktische anatomisch-topographische Hilfe, ähnlich wie die Einteilung der Erdkugel in Längen- und Breitengrade.

- ▶ Nach Dr. Fitzgerald ist die Zoneneinteilung als Rasterbild auf die Füße übertragbar. Die senkrechten Körperzonen durchziehen die Füße als Rasterbild von der Ferse bis zu den Zehen. Dabei bezeichnet er zum Beispiel als Körperzone 1 alle Bereiche, die sich an den Innenseiten der Füße bis zu den Großzehen rechts und links befinden, und als Körperzone 5 alle Bereiche, die an den Außenkanten der Füße bis zu den kleinen Zehen liegen. Die erste querverlaufende Körperzone durchzieht die Füße als Rasterbild im Bereich aller Zehengrundgelenke; alles was darüber ist, ist dem Bereich für die Kopf- und Halsorgane zuzuordnen. Die zweite querverlaufende Körperzone durchzieht die Füße als Rasterbild unterhalb der Mittelfußknochen (Lisfranc-Gelenklinie).
- ▶ Abweichend von dieser Einteilung der Querzonen bevorzugt die Autorin eine Verschiebung der zweiten Querlinie nach oben, so dass sie am Körper der Zwerchfelllinie entspricht. Am Fuß verläuft die zweite Querlinie entsprechend unterhalb des Großzehenballens bis ein Stück unterhalb des Kleinzehenballens. Diese Einteilung hat den Vorteil, dass Atem- und Verdauungsorgane jeweils in einer Querzone liegen. Alles was über der zweiten Querlinie liegt, ist dem Bereich der Atmungsorgane und des Herzens zuzuordnen. Alles darunter gehört zum Bereich der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes. Diese Einteilung ist für das organbezogene Arbeiten am Fuß von Vorteil. Zudem spiegelt sie besser die Abgrenzung der Elemente am Körper bzw. Fuß zueinander wider (→ S. 96).
- ▶ Zu einer Fußreflexzonenmassage gehören nicht nur die Fußsohlen, sondern der ganze Fuß, von unten und oben, von der Innen- und Außenseite bis eine Handbreite oberhalb der Innen- und Außenknöchel.
- ▶ Das Fußpaar wird als Einheit gesehen und nicht als zwei Einzelfüße. Das heißt Organe, die wie die Nieren paarig vorkommen, haben ihre Reflexzonen an beiden Füßen, ebenso Organe, die wie die Wirbelsäule

ihre anatomische Lage in der Körpermitte haben. Einzeln vorkommende Organe wie die Milz haben ihre Reflexzone am entsprechenden Fuß.

- ▶ Einer der wichtigsten Grundsätze der Reflexzonentherapie besagt, dass der rechte Fuß die rechte Körperhälfte und der linke Fuß die linke Körperhälfte widerspiegelt. Dieser Grundsatz hat aber eine bedeutende Ausnahme: Im Zentralnervensystem kontrolliert die linke Gehirnhälfte die rechte Körperhälfte und umgekehrt. Daher muss bei Erkrankungen des Gehirns oder des Zentralnervensystems, z. B. bei Schädelhirntraumata, Schlaganfällen oder Lähmungen, die entgegengesetzte Fußreflexzonenseite behandelt werden. Handelt es sich jedoch nicht um einen nervalen Ausfall, sondern lediglich um eine energetische Störung, so tritt der Grundsatz »rechts ist rechts und links ist links« wieder in Kraft.

Organsprache

Wenn Körper, Geist und Psyche eines Menschen in Harmonie miteinander sind, fühlt er sich wohl und ist gesund. Die klinische Medizin hat diese Zusammenhänge lange nicht berücksichtigt. War der Mensch körperlich erkrankt, wurde nur diese Krankheit bzw. ihr Symptom behandelt. Erst langsam setzt sich eine ganzheitliche Betrachtungsweise durch, die den Menschen als Ganzheit von Körper, Seele und Geist sieht. »Wenn der Mund schweigt, redet der Körper« ist die Ansicht von Fachleuten, die sich mit psychosomatischen Erkrankungen auseinandersetzen.

Die Hilferufe der Seele sind die Erkrankungen des Körpers. Das bedeutet, dass in vielen Fällen die Ursachen einer körperlichen Krankheit erkannt werden können, da jedes Organ im menschlichen Körper einem seelischen, gefühlsmäßigen Bereich zuzuordnen ist. Unzählige Sprichwörter der deutschen Sprache belegen dieses Wissen. »Wut im Bauch«, »das verschlägt den Atem«, »sich etwas auf die Schultern laden«, »etwas bricht einem das Herz«, »Gift und Galle spucken« - um nur einige zu nennen.

Elemente

Aus Sicht der Vier-Elemente-Lehre (→ S. 93) sind die elementaren Grundbestandteile der Welt Erde, Wasser, Feuer und Luft. Die Philosophie hat diese Elemente seit alters her gekannt und definiert - die alte chinesische Philosophie ebenso wie der Hinduismus oder die Philosophen der griechischen Antike. Empedokles (490-430 v. Chr.), ein bedeutender griechischer Philosoph und Heilkundiger, lehrte, dass es kein Entstehen und Vergehen, sondern nur Mischung und Entmischung der vier Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde gäbe. Er sprach bei diesen vier Elementen von den vier Wurzeln des Seins und stellte somit die Verbindung von der Erde zum Menschen her.

Auch Dr. Rüdiger Dahlke griff diesen philosophischen Gedanken auf: »Vor allem aus Wasser bestehend, mit Feuer im Herzen und dem Erdelement in den Knochen atmen wir die Luft, die uns und die Erde gleichermaßen einhüllt. Auch die Erde ist zu mehr als zwei Dritteln mit Wasser bedeckt, trägt Feuer in ihrem glühenden Zentrum und die Festigkeit des Erdelements in ihrer insgesamt dünnen Kruste. Mikrokosmos Mensch und Makrokosmos Erde entsprechen sich - innen und außen - gehören zusammen. So ist die Beschäftigung mit den Elementen und ihrer Kraft immer auch Beschäftigung mit sich selbst.«

Anatomische Grundlagen

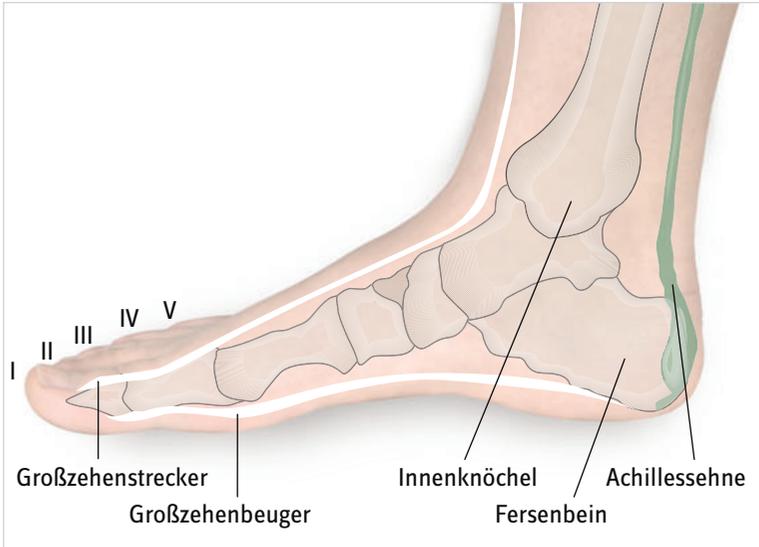


Abb. 4: Anatomische Strukturen am Fuß



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Fußreflexzonen-therapie**

29,95 Euro*

(1. Auflage 2012, Hardcover, 224 Seiten, ISBN 978-3-929338-71-3)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Seit mehr als 25 Jahren diagnostiziert und therapiert Margarete Hermanns über die Fußreflexzonen. Ihre berufliche Laufbahn begann 1972 als medizinisch-technische Assistentin am Universitätsklinikum Aachen. 1985 absolvierte sie ihre Heilpraktikerausbildung an der Josef-Angerer Berufsfachschule in München. Heute verantwortet sie dort die Ausbildung in der Fußreflexzonen-therapie.

Die Fußreflexzonen-therapie hat einen festen Platz in der Naturheilpraxis.

Unsere Füße tragen uns durchs ganze Leben. Mit unserer äußeren und inneren Haltung drücken wir ihnen einen ganz individuellen Stempel auf. Sie reagieren sensibel auf Störungen, die Körper oder Seele bedrücken.

Dieses Buch enthält alles Wesentliche, um die Fußreflexzonen-therapie zu erlernen. Auf 45 Fotos und Skizzen erklärt Margarete Hermanns den genauen Ablauf und die richtigen Techniken:

- ▶ **Organzonen der Füße** – welche Fußzone repräsentiert welches Organsystem
- ▶ **Vom Fußbefund zur Therapie** – z. B. »Raupengang« und »Wirbelschwinge« als wirksame Massagetechniken
- ▶ **Erde, Wasser, Feuer oder Luft** – der Fuß spiegelt wider, welches Element den Patienten dominiert. Daraus lassen sich Erkrankungs-tendenzen und spezifische Ergänzungstherapien ableiten.

So erobert die Fußreflexzonen-therapie einen festen Platz in Ihrer Naturheilpraxis.

Mit diesem Buch lernen Heilpraktiker in Ausbildung die professionelle Anwendung der Fußreflexzonen-therapie. Erfahrenen Therapeuten gibt Margarete Hermanns wertvolle Tipps, um die Methode noch erfolgreicher in der Praxis einzusetzen: Welche Hilfsmittel brauche ich? Wie rechne ich Behandlungen ab? Welche Kontraindikationen muss ich beachten?

wissen und heilen