

FUSSREFLEXZONEN-THERAPIE BEI DARMBESCHWERDEN

Sanfte Impulse für die Verdauung



ZVG

CHANTAL HOUCKE

Dipl. medizinische Fussreflexzonenmassseurin

Die diplomierte Therapeutin für Fussreflexzonenmassage praktiziert Chi Nei Tsang (Bauch- und Organmassage) und hat eine Ausbildung in Jin Shin Jyutsu. Sie ist Teil der Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform Sanasearch.ch. Das Online-Netzwerk vereint qualifizierte Therapeuten im Gesundheitsbereich. Termine bei Frau Houcke können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden

LIEBE FRAU HOUCKE

Da ich sehr oft an Bauch- und Magenschmerzen sowie Verstopfung leide, würde mich interessieren, wie ich mir die Massage bei einer Fussreflexzonen-Therapie vorstellen muss. Und ob es eine Anleitung zur Selbstmassage gibt, um in akuten Fällen auch selbst Hand anlegen zu können. Martina Schwehr (42)

LIEBE FRAU SCHWEHR

Die medizinische Fussreflexzonen-Therapie ist schwierig in Eigenregie durchzuführen. Bei Anzeichen von Verstopfung massiert der Therapeut die Fussbereiche, die Organe wie Darm und Bauch widerspiegeln. In diesem Fall die Ferse und den mittleren Bereich des Fusses. Die Bewegungen können kreisend, streichend oder punktuell haltend sein. Der Druck der Hand wird dem Empfinden des Klienten angepasst. Die Fussreflexzonen-Therapie ist eine sehr schonende, aber wirkungsvolle Art, sich seinem Körper zu nähern. Manche meiner Klienten erfreut es ganz besonders, dass sie nicht am Bauch berührt werden.



Durchfall, Verstopfung, Blähungen – Darmbeschwerden können viele Gesichter zeigen. Eines ist unumstritten, allesamt erschweren sie das allgemeine Wohlbefinden. Der Darm als wichtiges Verdauungsorgan ist besonders häufig an der Entstehung von Verdauungsbeschwerden beteiligt. Neben bekannten Massnahmen wie dem Fasten ist die medizinische Fussreflexzonen-Therapie eine hilfreiche Methode, um den Darm sanft und gezielt zu behandeln. Die alternativmedizinische Therapie am Fuss setzt Reize und kann so das Verdauungssystem stärken.



© stock.adobe.com

Gemäss der Fussreflexzonen-Therapie spiegelt sich der Körper in den Füßen wider. Der rechte Fuss entspricht der rechten Körperhälfte, der linke der linken. Jedes Körperteil ist an eine bestimmte Stelle am Fuss gekoppelt und kann durch die entsprechende Massage gezielt stimuliert werden.

Eine Fussreflexzonen-Therapie lockert nicht nur die Muskeln und Sehnen, sondern bewirkt eine Steigerung der lokalen Durchblutung. Diese wiederum ist für die Gesundheit förderlich. Im Anschluss an die Behandlung kommt es häufig zu einer allgemeinen Verbesserung der Symptomatik. Möglicherweise werden Ausscheidungsprozesse wie Urin oder Schweiß aktiviert. Damit beantwortet der Körper die empfangenen Heilreize.

WIE EINE KÖRPER-LANDKARTE

Die Fussreflexzonen-Therapie zählt zu den manuellen Therapieformen und basiert auf der Grundlage, dass sich der menschliche Körper in den Füßen widerspiegelt. Dabei entspricht der rechte Fuss der rechten Körperhälfte und der linke Fuss der linken. Die seitliche Fussansicht eines Menschen gleicht einer sitzenden Silhouette, wobei der grosse Zeh als Kopf angesehen werden kann und der Ballen als Krümmung der Wirbelsäule. Jedes Körperteil ist an eine bestimmte Stelle des Fusses gekoppelt und kann Impulse empfangen. Der Darm beispielsweise

steht vor allem mit der Sohle der Ferse in Verbindung. Wird diese ganz bestimmte Zone am Fuss vom Therapeuten mit geschulten Handgriffen stimuliert, kann das Darmsystem auf diesem Weg Informationen empfangen. Zusätzlich werden mithilfe von manuellen Bewegungen die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt.

DURCHBLUTUNG STÄRKEN

Der Darm ist der Hauptteil des Verdauungssystems, in dem die Nahrung in ihre Bestandteile zersetzt und über rhythmische Muskelbewegungen im Verdauungstrakt weiterbefördert wird.

URSPRUNG UND ANWENDUNG

Die Fussreflexzonen-Therapie wurde schon vor Tausenden von Jahren in Asien praktiziert. Anfang des 20. Jahrhunderts hat Dr. William Fitzgerald (1872–1942) die Methode systematisiert und weiterentwickelt. Auch das Wissen der indianischen Medizin floss in die Therapie mit ein. Heute gehört sie zu einem fest verankerten Bestandteil der Alternativmedizin. Ausser bei entzündlichen Prozessen, kann die Methode bei fast allen Beschwerden eingesetzt werden. Neben Verdauungsbeschwerden zum Beispiel bei Schmerzen, Stress, allen Arten von Blockaden oder Menstruationsproblemen.

Chantal Houcke