

## **DIE FUSSREFLEXZONENMASSAGE (FRZM)**

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Ich möchte Ihnen die FRZM etwas näher erklären.

### **Was sind Reflexzonen?**

Die Fussreflexzonenmassage beruht auf der Erkenntnis, dass bestimmte Zonen am Fuss entsprechenden Organen zugeordnet werden können. Vermittler ist dabei vor allem das vegetative Nervensystem. Reflexzonen sind also Nervenpunkte, die mit einer von diesem Punkt entfernten Körperstelle in Verbindung stehen. Wir finden im ganzen Körper Reflexzonen. Die FRZM befasst sich mit den Zonen im Fuss. Von der Natur aus war vorgesehen, dass der Mensch barfuss geht und dann beim Gehen über Stock und Stein seine Reflexzonen in den Füßen betätigt. Unsere Umwelt wurde verändert. Der Boden, das „Arbeitsfeld“ unserer Füße, ist nicht mehr uneben, sondern flach gewalzt und asphaltiert. Dazu kommt das falsche Schuhwerk. Durch jahrelanges Einzwängen in diesen Käfig unterband und -bindet man die Blutzirkulation. Die Folge davon sind kalte Füße und was weit schlimmer ist, schlecht durchblutete Reflexzonen, die so ihre Servicefunktion nur ungenügend erfüllen können.

### **Wie wirkt die Reflexzone?**

Alle Organe haben am Fuss ihre zugeordneten Reflexzonen. Es sind Stellen auf der Haut, die die augenblickliche Verfassung des jeweiligen Organes bildschirmähnlich im kleinen wiedergeben. Über eine Reizung dieser Zonen wird reflektorisch die Funktion des zugeordneten Organs beeinflusst, das heisst: Durch die Massage der Reflexzone erreichen wir eine bessere Durchblutung derselben und damit des zugehörigen Organs. Sie können einmal folgenden Versuch machen: **Massiert man zum Beispiel die mittlere Zehe (Reflexzone des Mittelfingers), kann man schon nach kurzer Zeit feststellen, dass der Mittelfinger der bestdurchblutete, heisseste der ganzen Hand ist.** Es besteht also eine Wechselbeziehung zwischen Organ und Reflexzone. Die FRZM wirkt somit tonisierend oder sedierend auf alle Organe und allgemein entspannend auf unser vegetatives Nervensystem.

### **Wieso ist die Durchblutung so wichtig?**

Die Durchblutung ist für jedes Organ lebenswichtig, denn das Blut ist das Transportmittel für: - **sämtliche Aufbaustoffe - den Sauerstoff - die Hormone - die Antikörper aber auch - für die Abbauprodukte.**

Bedenken Sie also, dass sämtliche Störungen oder Verletzungen im gesamten Organismus nur über die Durchblutung ausgeheilt werden können. Das heisst, je besser die Durchblutung, desto schneller der Heilungsprozess.

### **Störungen der Reflexzonen**

Wenn man eine Reflexzone drückt, stellt man oft mehr oder weniger grosse Verhärtungen fest, die sogenannten Ablagerungen, Gebilde aus Harnsäure (Harnsäurekristalle) und anderen Schlackenstoffen. Wie entstehen diese Ablagerungen? Sie bilden sich ausschliesslich an Stellen mit gestörter Durchblutung. Wie in einem reissenden Strom keine Steine liegen bleiben, so bleiben bei guter Zirkulation keine Schlackenstoffe in den Blutgefässen und im Bindegewebe zurück. Was ist nun jeweils zuerst gestört? Reflex oder Organ? Beides ist möglich. Nehmen wir einen Unfall, hier ist das Organ zuerst gestört, und keine 10 Minuten später ist die Reflexzone benachrichtigt, sie reagiert nun bei Druck plötzlich mit Schmerz. Des öfters ist jedoch das Umgekehrte der Fall, d.h. zuerst ist die Reflexzone gestört (Schuhe!), was sich in der Folge auf die Arbeitsfähigkeit des Organs negativ auswirkt.

In der Reflexzone wird schon die kleinste Störung registriert. **Da aber jede grosse Störung einmal mit wenig beginnt, ist es von grossem Vorteil, nicht zu warten, bis man etwas Schwerwiegenderes hat, sonder den Anfängen zu wehren. Heute wird immer so viel von Prophylaxe gesprochen. Prophylaxe heisst Vorbeugen, und da gibt es kaum eine dankbarere Methode als die Fussreflexzonenmassage!**

Jedermann darf massiert werden, vom Säugling bis zum Greis.

Im Rahmen einer Fussreflexzonenmassage kann es zu Reaktionen (Entgiftungsvorgängen oder Überempfindlichkeitsreaktionen) kommen, die jedoch nur passagerer Natur sind. Häufig erlebt der Patient schon innerhalb der ersten Behandlung eine deutliche Erleichterung seiner Beschwerden und sollte nicht vergessen, dass das eine der ermutigendsten Reaktionen auf die Behandlung darstellt.

**Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.**

**Barbara Roth**