



## Fussreflexzonenmassage

In den 20iger Jahren stellte der amerikanische Zahnarzt William Fitzgerald einer verblüfften Fachwelt eine neue Form der Dämpfung bzw. Ausschaltung von Schmerzen vor. Sie bestand darin, dass bei Zahnschmerzen bestimmte Bereiche der Zehen und Füße mit Zirkelreibungen gereizt wurden. Es wurde also am Fuss Reize gesetzt, die sich im Kopf auswirkten.

Möglicherweise war die Fussreflexzonenmassage den Menschen schon vor Tausenden von Jahren bekannt. Es gibt Hinweise auf eine ähnliche, bereits vor 5000 Jahren in China praktizierte Heilmethode, Altägyptische Darstellungen zeigen Anwendungen von Reflexzonenmassage, und auch die Stammesmedizin soll diese Massageform angewendet haben.

Heute hat diese Massagemethode von Amerika aus längst Einzug in die Praxis der Naturheilkunde gefunden.

Bei der Fussreflexzonenmassage werden definierte Reflexpunkte an den Füßen massiert. Der Lehre nach sind alle diese Punkte mit einem bestimmten Organ und Muskelgruppen verbunden. Durch Stimulation dieser Punkte werden die Organe günstig beeinflusst und allfällige Beschwerden gelindert.

Aus Sicht der Schulmedizin besteht keine Basis für die angenommene Verbindung zwischen den Organen und den Fusssohlen. Dennoch berichten mehrere Untersuchungen und klinische Studien von positiven Effekten der Fussreflexzonenmassage. Unter anderem zeigte eine im Jahr 2006 veröffentlichte Studie des Uniklinikums Jena, dass Fussreflexzonenmassage Knie-Beschwerden nachweislich lindern kann.

Weitere Studien bescheinigen dieser Therapieform positive Auswirkungen bei Multipler Sklerose, sowie bei Kopf- und Rückenschmerzen.

### Quelle

Schweizerischer Verband der Berufsmasseure und Skript Massageschule Zürich

