**Reflexzonentherapie am Fuss**

**Geschichtliche Entwicklung**

Die Reflexzonentherapie am Fuss ist eine Behandlungsform, die sich im Laufe von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Therapie entwickelt hat.

Im 19. Jahrhunderts vertiefte der Armerikaner Dr. W. Fitzgerald dieses Erfahrungsgut und brachte es in eine zeitgemässe Form; gefolgt von der amerikanischen Masseurin Eunice Ingham im Jahr 1930 und von der deutschen Krankenschwester und Masseurin Hanne Marquardt im Jahr 1958; welche im Jahr 1967 mit der Ausbildung von Fachkräften begann.

**Die Methode**

Im Fuss werden alle Organe und Systeme des Menschen im verkleinerten Massstab als sogenannte Zonen „reflektiert«. Ein gesunder Mensch hat in der Regel einen schmerzfreien Fuss, der sich warm und elastisch anfühlt und gut durchblutet ist. Der sanfte «Schmerz», der an manchen Stellen am Fuss ausgelöst werden kann, dient als eine Art «Wegweiser». Er gibt Hinweise, wo der betroffene Mensch Unterstützung braucht, die Therapie angesetzt und aufgebaut werden kann.

**Wirkungen und Indikationen**

Die Reflexzonentherapie ist eine Ordnungs- und Regulationstherapie. Sie fördert die Selbstheilungskräfte des Menschen, lässt sich in jedem Lebensalter einsetzen. Sie kann als Wohlfühlbehandlung und/oder Gesundheitsprophylaxe eingesetzt werden.

Therapeutisch können Verbesserungen sämtlicher Beschwerden im organischen, knöchernen, muskulären sowie auch im emotionalen Zustand des Menschen erreicht werden.

– Akute und chronische Schmerzen in der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur

– Kopfschmerzen und Migräne

– Erkrankungen der Verdauungsorgane und der Harnwege

– Erkrankungen der Atemwege, bei erhöhter Infektanfälligkeit und Allergien

– Beschwerden rund um die Menstruation und die Wechseljahre

– Beschwerden von Mutter und Kind in der Schwangerschaft und nach der Geburt

– Müdigkeit, Unruhezustände, Nervosität, Schlafstörungen, schwierige Lebenssituationen

Personen mit Fieber, akuten und chronischen Entzündungen der Venen oder des Lymphsystems, Aneurysmen oder Transplantationen eignen sich nicht für diese Behandlungsform. Bei Psychosen nach Absprache mit dem behandelnden Arzt.

Nach der Behandlung können Veränderungen einzelner Beschwerden beobachtet werden. Sie sind erwünschte und erwartete Reaktionen des Körpers auf den gesetzten Impuls; selbst wenn sie als vorübergehend als unangenehm wahrgenommen werden. Sie sind nicht als neue Beschwerden zu betrachten.

**Behandlungsablauf**

Da nicht jeder Körper gleich schnell auf einen gesetzten Reiz reagiert, ist es wichtig, sich auf eine Behandlungsserie von sechs bis zehn Sitzungen einzustellen. Innerhalb der ersten 48 Stunden können Sie Ihren Körper beobachten und mir ihre Reaktionen bei der nächsten Behandlung mitteilen. Ihre Reaktionen sowie der Tastbefund dienen mir, eine auf Sie individuell abgestimmte Therapie aufzubauen. Einmal wöchentlich wäre ein guter Abstand zwischen den einzelnen Behandlungen.

Gerne beantworte ich offene Fragen und freue mich auf die nächste Behandlung.