

# Inhaltsverzeichnis

Vorworte .....	V
Geleitwort, J. Gleditsch .....	IX

## I Grundlagen

<b>1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>2</b>	3.2.3	Alternierende Streichungen .....	15
1.1	Meine Begegnung mit der Reflexzonentherapie am Fuß (RZF) und ihre Weiterentwicklung .....	2	3.2.4	Dehnungsgriff .....	16
1.2	Geschichte der Reflexzonentherapie am Fuß .....	4	3.2.5	Sedierender Verweilgriff .....	16
<b>2</b>	<b>Arbeitsmodell für den praktischen Einstieg in die RZF .....</b>	<b>6</b>	3.2.5.1	Anwendung des Verweilgriffes .....	17
2.1	Makrosystem Mensch, erkennbar in seinen verschiedenen Mikrosystemen .....	6	3.2.6	Regeln zur Anwendung der Griffe ..	17
2.1.1	Formen analogie zwischen Mensch und Fuß .....	7	3.2.6.1	Bewegungsrichtung .....	17
2.1.2	Anatomische Zuordnung der Reflexzonen (RZ) am Fuß .....	7	3.2.6.2	Intensität und Tempo des Griffes ...	18
2.2	Rasterbild nach <i>William Fitzgerald</i> ..	10	3.2.6.3	Dauer des therapeutischen Reizes ..	18
2.2.1	Vertikale 10-Zonen-Einteilung .....	10	3.2.7	Lernhilfen .....	19
2.2.2	Horizontale Einteilung .....	10	3.3	Zusammenfassung .....	19
<b>3</b>	<b>Der therapeutische Zugang zum Fuß, Berühren – Behandeln</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>Kennzeichen belasteter Zonen, Zeichen der Dosierungsgrenze</b>	<b>20</b>
3.1	Grundlagen .....	12	4.1	Hinweise auf Zonenbelastungen ...	20
3.2	Grifftechnik .....	12	4.2	Zeichen der Dosierungsgrenze .....	20
3.2.1	Daumen-Grundgriff .....	12	4.3	Umgang mit Überreaktionen während der Behandlung .....	21
3.2.1.1	Aktive Phase .....	14	<b>5</b>	<b>Ausgleichsgriffe .....</b>	<b>22</b>
3.2.1.2	Passive Phase .....	14	5.1	Allgemeines .....	22
3.2.2	Zeigefinger-Grundgriff .....	14	5.2	Durchführung .....	22
3.2.2.1	Aktive Phase .....	14	5.2.1	Fersen-Dehn-Griff .....	22
3.2.2.2	Passive Phase .....	15	5.2.2	„Energie-Käppchen“ .....	23
			5.2.3	Atemausgleichsgriff .....	23
			5.2.4	Handflächen-Fußsohlen-Griff .....	24
			5.2.5	Yin-Yang-Griff .....	24
			5.2.6	Solarplexus-Griff .....	25
			5.3	Zusammenfassung .....	26

<b>6</b>	<b>Indikationen – Kontraindikationen</b>	<b>27</b>	7.4.1	Allgemeines	31
6.1	Bewährte Indikationen für den Anfang	27	7.4.2	Variationen	31
6.2	Kontraindikationen	27	7.5	Ordnung der Therapierenden	32
6.2.1	Absolute Kontraindikationen	27	7.5.1	Aufbau der Sitzhaltung	32
6.2.2	Relative Kontraindikationen	27	7.5.2	Beachtung der eigenen Atmung	32
6.2.2.1	Erkrankungen, die die Füße direkt betreffen	27	7.5.3	Der gesunde Abstand	33
6.2.2.2	Weitere relative Kontraindikationen	28	7.5.4	Zusammenfassung	33
<b>7</b>	<b>Vorbereitung zur Behandlung</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>Der Schmerz: Sein Sinn und seine Bedeutung</b>	<b>34</b>
7.1	Das Verhältnis zwischen Behandelten und Therapierenden	30	8.1	Die verschiedenen Schmerz- empfindungen während der RZF	34
7.2	Instruktion der Patienten	30	8.2	Der Schmerz aus der Sicht der Patientinnen und Patienten	34
7.3	Erstellen einer kurzen Anamnese	30	8.3	Hintergründe zum Phänomen Schmerz	35
7.4	Lagerung während der Behandlung	31			

## II Praxis

<b>9</b>	<b>Die Zonengruppen</b>	<b>42</b>	9.3.3	Anatomische Lage der Zonen	47
9.1	Einleitung	42	9.3.3.1	Zonen der Wirbelsäule	47
9.2	<b>Zonen des Kopfes und des Halses</b>	<b>42</b>	9.3.3.2	Zonen des Thorax und Schultergürtels	50
9.2.1	Allgemeine Hinweise	42	9.3.4	Arbeitsweise	50
9.2.2	Zeichnung der Zonen	42	9.3.4.1	Zonen der Wirbelsäule	50
9.2.3	Anatomische Lage der Zonen	42	9.3.4.2	Zonen von Thorax und Schultergürtel	50
9.2.3.1	In den beiden Großzehen	42	9.4	<b>Zonen der harnableitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie</b>	<b>52</b>
9.2.3.2	In den Zehen 2–5 rechts und links	45	9.4.1	Allgemeine Hinweise	52
9.2.3.3	Das Zahn-Kiefer-Gebiet	45	9.4.2	Zeichnung der Zonen	52
9.2.4	Arbeitsweise	45	9.4.3	Anatomische Lage der Zonen	52
9.2.4.1	An den Großzehen	45	9.4.3.1	Zonen der Nieren, Harnleiter und Blase	52
9.2.4.2	An den Zehen 2–5 rechts und links	46	9.4.3.2	Zonen des Beckens und der Oberschenkel bis zu den Knien	52
9.2.4.3	An den Zahn-Kiefer-Zonen	47	9.4.4	Arbeitsweise	55
9.3	<b>Zonen der Wirbelsäule, des Thorax und des Schultergürtels</b>	<b>47</b>			
9.3.1	Allgemeine Hinweise	47			
9.3.2	Zeichnung der Zonen	47			

9.4.4.1	Zonen der Nieren, Harnleiter und Blase . . . . .	55	<b>10</b>	<b>Die Erstbehandlung als Befunderstellung . . . . .</b>	<b>73</b>
9.4.4.2	Zonen des Beckengürtels und der unteren Extremitäten bis an die Knie	55	10.1	Einspüren . . . . .	73
9.5	<b>Zonen der endokrinen Drüsen . . . . .</b>	<b>57</b>	10.2	Sichtbefund – Inspektion . . . . .	73
9.5.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	57	10.2.1	Statik des Fußes . . . . .	73
9.5.2	Zeichnung der Zonen . . . . .	57	10.2.2	Gewebe des Fußes . . . . .	74
9.5.3	Anatomische Lage der Zonen . . . . .	57	10.2.3	Haut und Nägel . . . . .	75
9.5.4	Arbeitsweise . . . . .	60	10.2.3.1	Haut des Fußes . . . . .	75
9.6	<b>Die Zonen der Atmungsorgane und des Herzens . . . . .</b>	<b>61</b>	10.2.3.2	Zehennägel . . . . .	76
9.6.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	61	10.2.4	Temperatur der Füße . . . . .	77
9.6.2	Zeichnung der Zonen . . . . .	61	10.3	Tastbefund – Palpation . . . . .	77
9.6.3	Anatomische Lage der Zonen . . . . .	61	10.3.1	Feststellen eines Leitwertes . . . . .	77
9.6.3.1	Zonen der Organe der Atemwege . . .	61	10.3.2	Praktische Durchführung des Tastbefundes . . . . .	78
9.6.3.2	Herzzone . . . . .	61	10.3.3	Unterscheidung zwischen Symptom- und Hintergrundzonen . . . . .	79
9.6.4	Arbeitsweise . . . . .	62	10.3.4	Beispiele für gleiche Symptomzonen bei verschiedenen Hintergrundzonen	79
9.6.4.1	Zonen der Atmungsorgane . . . . .	62	10.3.5	Zusammenfassung . . . . .	83
9.6.4.2	Herzzone . . . . .	64	10.4	Einzeichnen der Zonen in die Befundkarte . . . . .	83
9.7	<b>Zonen des Verdauungstraktes . . . . .</b>	<b>64</b>	10.5	Ausnahmesituationen für den Erstbefund . . . . .	86
9.7.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	64	10.6	Abschluss der Behandlung . . . . .	87
9.7.2	Zeichnung der Zonen . . . . .	64	10.6.1	Nachruhe . . . . .	87
9.7.3	Anatomische Lage der Zonen . . . . .	64	10.6.2	Anregungen zur Mitarbeit der Patienten . . . . .	87
9.7.4	Arbeitsweise . . . . .	67	10.6.2.1	Systeme, in denen Reaktionen beobachtet werden können . . . . .	87
9.8	<b>Zonen des Lymphsystems, Solarplexus . . . . .</b>	<b>68</b>	10.6.2.2	Bedeutung der Rückmeldungen . . .	88
9.8.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	68	10.7	Zusammenfassung . . . . .	88
9.8.2	Zeichnung der Zonen . . . . .	68	<b>11</b>	<b>Aufbau der Folgebehandlungen . . .</b>	<b>90</b>
9.8.3	Anatomische Lage der Zonen . . . . .	68	11.1	Überblick . . . . .	90
9.8.3.1	Lymphsystem . . . . .	68	11.1.1	Zusammenfassung . . . . .	91
9.8.3.2	Solarplexus . . . . .	71	11.2	Arbeitsweise in den Folgebehandlungen . . . . .	91
9.8.4	Arbeitsweise . . . . .	71	11.2.1	Behandlung der belasteten Zonen . .	91
9.8.4.1	Lymphsystem . . . . .	71	11.2.2	Setzen von Schwerpunkten . . . . .	91
9.8.4.2	Solarplexus . . . . .	72			

<b>12</b>	<b>Schlussbehandlung</b> . . . . .	<b>93</b>	<b>16.2</b>	<b>Zonengruppe Wirbelsäule, Thorax und Schultergürtel</b> . . . . .	<b>110</b>
12.1	Durchführung des Schlussbefundes	93	16.2.1	Patient mit Lumbalbeschwerden	110
12.2	Zusammenfassung	93	16.2.2	Patient mit Nacken-/ Schulterschmerzen rechts	112
<b>13</b>	<b>Dauer und Intervalle der Behandlungen</b> . . . . .	<b>94</b>	16.2.3	Patient mit Neuralgie im 5. Interkostalraum links	112
13.1	Dauer des Erstbefundes und der Folgebehandlungen	94	16.2.4	Weitere Therapieerfahrungen	115
13.2	Behandlungsintervalle	94	16.2.4.1	Wirbelsäule	115
13.3	Dauer einer Behandlungsserie	94	16.2.4.2	Schultergürtel	116
<b>14</b>	<b>Reaktionen in den Behandlungsintervallen</b> . . . . .	<b>95</b>	16.2.4.3	Das Brustbein	116
14.1	Allgemeines	95	16.2.4.4	Zusammenfassung	117
14.2	Die häufigsten Reaktionen	95	<b>16.3</b>	<b>Zonengruppe der harnableitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie</b> . . . . .	<b>117</b>
14.3	Der Umgang mit heftigen Reaktionen	99	16.3.1	Patient mit postoperativer Harnverhaltung	117
14.3.1	Allgemeines	99	16.3.2	Bettnässen (Enuresis nocturna)	119
14.3.2	Betreuung während starker Reaktionsabläufe	99	16.3.3	Weitere Therapieerfahrungen	119
14.3.3	Beispiele für besonders heftige Reaktionen	99	16.3.3.1	Harnableitende Wege	119
14.4	Negative Reaktionen	100	16.3.3.2	Knochen und Muskulatur von Becken, Oberschenkel und Knie	121
14.5	Neu entstehende Erkrankungen	100	<b>16.4</b>	<b>Zonengruppe endokrine Drüsen</b> . . . . .	<b>122</b>
<b>15</b>	<b>Rechts-links-Austauschbarkeit der Reflexzonen am Fuß</b> . . . . .	<b>101</b>	16.4.1	Patientin mit Menstruationsstörungen	122
15.1	Grundlagen	101	16.4.2	Patient mit Prostataadenom (Vergrößerung der Prostata)	124
15.2	Praktische Entscheidungshilfen	101	16.4.3	Weitere Therapieerfahrungen	124
15.3	Zusammenfassung	103	16.4.4	Der Thymus	128
<b>16</b>	<b>Behandlungsbeispiele</b> . . . . .	<b>104</b>	<b>16.5</b>	<b>Zonengruppe Atmung und Herz</b> . . . . .	<b>128</b>
<b>16.1</b>	<b>Zonengruppe Kopf und Hals</b> . . . . .	<b>104</b>	16.5.1	Patient mit Asthma bronchiale	128
16.1.1	Patient mit rechtsseitigem Kopfschmerz	104	16.5.2	Patient mit Angina pectoris	130
16.1.2	Patient mit chronischer Sinusitis	106	16.5.3	Patientin mit funktionellen Kreislaufstörungen	130
16.1.3	Patient mit linksseitigem Hörsturz (Ménière'sches Syndrom)	108	16.5.4	Weitere Therapieerfahrungen	133
16.1.4	Weitere Therapieerfahrungen	108	<b>16.6</b>	<b>Zonengruppe Verdauungstrakt</b> . . . . .	<b>134</b>
			16.6.1	Patient mit Colon irritabile bzw. Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn	134
			16.6.2	Patient mit Oberbauchbeschwerden	136

16.6.3	Patient mit Hämorrhoiden . . . . .	136	16.7.2	Lymphatisch belastete Kinder . . . .	142
16.6.4	Weitere Therapieerfahrungen . . . .	139	16.7.3	Patientin mit Lymphstauungen der Beine . . . . .	142
16.7	<b>Zonengruppe Lymphsystem . . . . .</b>	<b>140</b>	16.7.4	Weitere Therapieerfahrungen . . . .	145
16.7.1	Patientin nach Mamma-Ablatio (Brustamputation) links . . . . .	140			

### III Besonderheiten und spezielle Anwendungsbereiche

<b>17</b>	<b>Grenzen der schriftlichen Festlegung von Zonen . . . . .</b>	<b>148</b>	<b>20</b>	<b>Diagnostische Möglichkeiten und Grenzen . . . . .</b>	<b>157</b>
17.1	Abweichungen der Zonen . . . . .	148	20.1	Allgemeines . . . . .	157
17.1.1	Physiologische Abweichungen in der Lage der Zonen . . . . .	148	20.2	Hinweisdiagnostik . . . . .	157
17.1.2	Pathologische Abweichungen . . . .	148	20.3	Weitere Hinweise . . . . .	158
17.1.3	Zusammenfassung . . . . .	148	<b>21</b>	<b>Kombinationsbehandlungen . . . .</b>	<b>159</b>
17.2	Wechselwirkungen zwischen Belastungen im Fuß und im Organismus . . . . .	149	21.1	Allgemeines . . . . .	159
17.2.1	Wirkungen von Belastungen im Fuß	149	21.2	Bewährte Kombinations- möglichkeiten . . . . .	159
17.2.2	Wirkungen von Belastungen im Organismus . . . . .	149	21.2.1	In der physikalischen Therapie . . . .	159
17.2.3	Weitere Deutungen des Fußbefundes . . . . .	150	21.2.2	In Krankenhäusern, Rehabilitations- zentren und Kurkliniken . . . . .	159
17.2.4	Zusammenfassung . . . . .	150	21.2.3	In der ärztlichen Praxis . . . . .	160
<b>18</b>	<b>Umsichtige Behandlung der Symptomzonen bei speziellen Krankheitsabläufen . . . . .</b>	<b>151</b>	21.3	RZF und Medikamenteneinnahme .	160
18.1	Zusammenfassung . . . . .	152	21.4	Kollaterale und kontralaterale Behandlungen . . . . .	160
<b>19</b>	<b>Akutbehandlung . . . . .</b>	<b>153</b>	21.4.1	Unspezifische Behandlung der Reflexzonen der Extremitäten . . . .	160
19.1	Allgemeines . . . . .	153	21.4.2	Spezifische Behandlung über konsensuelle Therapie . . . . .	160
19.2	Durchführung . . . . .	153	21.4.3	Konsensuelle Behandlung in den Reflexzonen . . . . .	162
19.2.1	Erfassen der Symptomzone mit dem Verweilgriff . . . . .	153	21.5	Begleitmaßnahmen . . . . .	162
19.2.2	Mitbehandlung der funktionell zugeordneten Hintergrundzonen . .	154	21.6	Reflexzonentherapie der Hand . . . .	164
19.2.3	Zusammenfassung . . . . .	155	21.6.1	Hände und Füße – ein Vergleich . .	164
			21.6.2	Therapie der Handzonen . . . . .	164
			21.6.3	Durchführung der Therapie an der Hand . . . . .	164
			21.6.4	Spezielle Anwendungsgebiete . . . .	165

<b>22</b>	<b>Eigenbehandlung, „Fußhilfen“ . . .</b>	<b>166</b>	<b>26</b>	<b>Rund um Schwangerschaft und Geburt . . . . .</b>	<b>182</b>
22.1	Eigenbehandlung . . . . .	166	26.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	182
22.1.1	Möglichkeiten . . . . .	166	26.2	Behandlung in der Schwangerschaft	182
22.1.2	Einschränkungen . . . . .	166	26.2.1	Basisbehandlung . . . . .	182
22.1.3	Zusammenfassung . . . . .	166	26.2.2	Häufige Beschwerden . . . . .	183
22.2	„Fußhilfen“ . . . . .	167	26.3	Beschwerden vor, während und nach der Geburt . . . . .	184
<b>23</b>	<b>Spezielle Patientengruppen . . . . .</b>	<b>168</b>	26.4	Behandlung von Neugeborenen . . .	186
23.1	Chronisch Kranke und Bettlägerige	168	26.4.1	Zusammenfassung . . . . .	187
23.1.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	168	<b>27</b>	<b>Säuglings- und Kinderbehandlung</b>	<b>188</b>
23.1.2	Spezielle chronische Erkrankungen	168	27.1	Allgemeines . . . . .	188
23.2	Betreuung in der letzten Lebenszeit	171	27.2	Dosierungshinweise . . . . .	188
23.2.1	Betreuung durch nahestehende Menschen . . . . .	171	27.3	Bewährte Indikationen . . . . .	189
23.2.2	Betreuung durch Pflegepersonen . .	172	27.4	Zusammenfassung . . . . .	191
23.3	Schlafstörungen . . . . .	172	<b>28</b>	<b>Weitere Entwicklungen und Neuerungen . . . . .</b>	<b>192</b>
23.4	Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht) .	173	28.1	Informationen zum Aufbaukurs (Kurs II) . . . . .	192
23.5	Allergien . . . . .	174	28.2	Behandlung der Reflexzonen des Lymphsystems (Kurs III) . . . . .	192
<b>24</b>	<b>Narbenbehandlung . . . . .</b>	<b>176</b>	28.2.1	Indikationen . . . . .	194
24.1	Allgemeines . . . . .	176	28.2.2	Kontraindikationen . . . . .	194
24.2	Durchführung . . . . .	177	28.2.3	Einsatz der Lymphbehandlung . . . .	194
24.2.1	Überblick . . . . .	177	28.3.	Zusammenfassung . . . . .	194
24.2.2	Auswahl der Narben für die RZF . . .	177	<b>Zusammenfassung der Methode . . . . .</b>	<b>195</b>	
24.2.3	Lokalisieren der Reflexzone der Narbe . . . . .	177	<b>Autorisierte Lehrstätten für Reflexzonen-therapie am Fuß der Schule</b>	<b>Hanne Marquardt (Stand 2005) . . . . .</b>	<b>196</b>
24.2.4	Technik der Behandlung der Narbenzonen . . . . .	177	<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>198</b>	
24.3	Zusammenfassung . . . . .	178	<b>Abkürzungen und Fachbegriffe . . . . .</b>	<b>199</b>	
<b>25</b>	<b>Therapeutische Begleitung bei unerwarteten emotionalen Reaktionen . . . . .</b>	<b>179</b>	<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>200</b>	
25.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	179			
25.2	Praktische Hinweise . . . . .	180			
25.3	Weitere Erfahrungen . . . . .	181			
25.4	Zusammenfassung . . . . .	181			