

DR. FRANZ WAGNER

Reflexzonen- Massagen

Grifftechniken zur Aktivierung
der Selbstheilungskräfte



G|U

Ein Wort zuvor

URSPRÜNGLICH war die stimulierende Massage der Fußzonen eine Selbstverständlichkeit – einfach deshalb, weil unsere Ahnen meist barfuß unterwegs waren. Das trifft heute zwar nicht mehr zu, dafür wissen wir über die Reflexzonen der Füße inzwischen so viel, dass wir die Reflexzonen-Massage gezielt und wirksam einsetzen können.

DIE REFLEXZONEN-MASSAGE eignet sich hervorragend, um zu entspannen und zu regenerieren. Sie ist ein bewährtes Mittel, um unsere Lebensenergie zu aktivieren und unsere Selbstheilungskräfte zu stärken. Dadurch können wir Gesundheit und Wohlbefinden in eigener Regie und Verantwortung steigern. Deshalb wird sie von immer mehr Menschen erfolgreich zur Gesundheitsvorsorge und bei vielen alltäglichen Beschwerden eingesetzt.

DIESER KOMPASS informiert Sie über die wesentlichen Grundlagen der Reflexzonen-Massage an den Füßen. Sie erfahren alles Wichtige über die richtige Technik bei der Selbst- und Partnerbehandlung. Im Beschwerdeteil finden Sie verständliche Anleitungen zur Massage bestimmter Fußzonen, die sich bei Alltagsbeschwerden bewährt haben. Wenn Sie die Reflexzonen-Massage als ergänzende Therapie zu einer schulmedizinischen Therapie einsetzen wollen, sprechen Sie vorher mit dem behandelnden Arzt!

MIT DIESEM BUCH soll ein Beitrag dazu geleistet werden, dass immer mehr Menschen verantwortungsvoll auf eigenen Füßen stehen und selbst aktiv werden können, wenn es um ihre Gesundheit geht.

Franz Wagner

Ein Wort zuvor	2
Gesundheit durch Berührung	4
Auf natürliche Weise heilen durch Reflexzonen-Massage	4
Das Zonenkonzept: der menschliche Organismus im Miniaturformat	6
Die Praxis der Fußreflexzonen-Massage	8
Das Wichtigste auf einen Blick	8
In guten Händen: die Massagegriffe	9
Selbst- und Partnerbehandlung	12
Wellness- und Entspannungsprogramm	16
Beschwerden von A–Z	18
Die Massage der Hände	90
Zum Nachschlagen	93
Bücher, Adressen und Links, die weiterhelfen	93
Register	94
Impressum	96

Die Praxis der Fußreflexzonen-Massage

Das Wichtigste auf einen Blick

Mit der Reflexzonen-Massage können Sie auf einfache Weise Ihre körpereigenen Heilkräfte aktivieren und damit selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen.

Als Methode der Gesundheitsvorsorge kann sie jeder anwenden, der sich mit der Grifftechnik und den Richtlinien der Durchführung vertraut gemacht hat und die Massage nach diesen Regeln durchführt.

Die aktivierende und sedierende Massage bestimmter Zonen an den Füßen und Händen unterstützt die Abwehrkraft des Organismus. Dies geschieht über die den einzelnen Körperregionen zugeordneten Reflexzonen. Allgemein bewirkt die Reflexzonen-Massage ein gesteigertes Wohlbefinden, Entspannung und Lebensfreude.



WICHTIG

Wichtig ist, mit welcher Einstellung und Motivation Sie massieren, denn Sie haben Kontakt mit der körperlichen und seelischen Energie eines anderen Menschen.

Die Reflexzonen-Massage kann bei einer sachgemäßen und verantwortungsvollen Anwendung unbedenklich und altersunabhängig bei jedem gesunden Menschen praktiziert werden.

Die einfühlsam massierende Hand ist ein wichtiger Aspekt für die Wirksamkeit der Massage; auf technische Hilfsmittel wird verzichtet.

Spürt der Massierte in einer Zone Schmerzen, bedeutet das in der Regel, dass diese Zone energetisch gestört ist bzw. eine Belastung der entsprechenden Körperregion anzeigt. Über Ausmaß und Ursache dieser Störung geben die Zonen jedoch keine Auskunft, und es wäre unseriös, über die Fußzonen medizinische Diagnosen erstellen zu wollen. Belastete Zonen werden normalerweise mit dem sedierenden Arbeitsgriff massiert.

Bei Erwachsenen reicht dabei eine Massage pro Woche. Doch bei alltäglichen Beschwerden können Sie bestimmte Zonen auch je nach Bedarf häufiger massieren.

Die Reflexzonen-Massage kann mit anderen natürlichen Behandlungsformen kombiniert werden. Allerdings kann es dabei zu einer Überdosierung von Reizen kommen. Es ist günstig, nicht zu viele Impulse auf einmal zu geben; der Körper braucht Zeit, um alle Informationen zu verarbeiten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, wenn Sie die Reflexzonen-Massage als ergänzende Methode zu einem bestehenden Behandlungsplan einsetzen möchten! Es ist entscheidend, dass ohne Zeitdruck gearbeitet wird und die Reflexzonen-Massage nicht zur bloßen Technik verkommt, sondern mit Gefühl eingesetzt wird, um Gesundheit und Wohlbefinden des Massierten zu verbessern.

In guten Händen: die Massagegriffe

Für eine wirkungsvolle Reflexzonen-Massage müssen sie mit Gespür und Einfühlungsvermögen arbeiten. Setzen Sie von Anfang an beide Hände ein, und massieren Sie sanft und behutsam. Halten Sie mit Ihren Händen stets Kontakt zu den Füßen, und lassen Sie den Massagepartner (oder sich selbst) spüren, dass er in guten Händen ist. Die vier Massagegriffe wechseln ganz natürlich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen einer aktiven und einer passiven Phase. Der rhythmische Massageimpuls entsteht aus der Handmitte und wird über den Daumen an die Zonen weitergegeben.

Der aktivierende Massagegriff



Beim aktivierenden oder anregenden Massagegriff laufen die Bewegungen gleichmäßig, wellenförmig und dynamisch ab. Das wirkt anregend, kräftigend und harmonisiert die Energien. Der Daumen tastet sich dabei in das Fußgewebe vor (aktiv) und gleitet anschließend entspannt zurück (passiv).

Der sedierende Massagegriff

Der sedierende oder auch beruhigende Massagegriff kommt in der Regel nur dann zum Einsatz, wenn Sie auf eine Zone am Fuß treffen, die schmerzhaft reagiert, in der also die Energie blockiert ist. Verweilen Sie in diesen Fällen mit der Daumenkuppe auf der schmerzenden



Zone. Üben Sie so lange einen etwas kräftigeren und gleichbleibenden Druck aus, bis der Schmerz in der Zone vollständig abgeklungen und für den Massierten nur noch der Druck des Daumens spürbar ist. Drücken Sie aber nur so stark, dass der Fuß dabei noch entspannt liegen kann.

i INFO

Wenn der Schmerz beim Sedieren gleich bleibt oder in Wellen wiederkehrt, dann unterbrechen Sie den sedierenden Massagegriff. Aktivieren Sie in diesem Fall die entsprechende Reflexzone vier- bis fünfmal mit dem anregenden bzw. aktivierenden Griff, und drücken Sie anschließend erneut sedierend mit der Daumenkuppe auf diese Zone.

Entspannungsgriffe

Entspannungsgriffe wirken beruhigend. Sie werden zu Beginn der Massage, zwischendurch und als Abschluss der Massage eingesetzt.



Der Entspannungsgriff an der Zone des Solarplexus:

› Legen Sie beide Daumenkuppen mit sanftem Druck auf die Zonen, und verweilen Sie in dieser Stellung etwa fünf Minuten lang.



Das beruhigende Ausstreichen der Füße:

› Streichen Sie mit einer Hand auf der Fußinnenseite von der Großzehe über die Knöchel bis in den Unterschenkel und gleichzeitig mit der anderen Hand an der Fußaußenseite vom Unterschenkel in Richtung Klein-

Beschwerden von A–Z

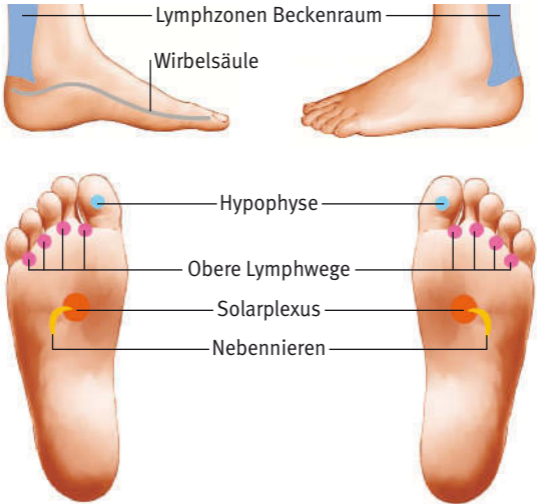
Allergische Reaktionen

Bei einer Allergie kann der Organismus nicht angemessen auf körperfremde Substanzen reagieren.

Die Reflexzonen-Massage kann als Ergänzung zu einer ärztlichen Therapie bei Allergien große Erleichterung bringen. Wenden Sie die folgende Massage bei allen allergischen Reaktionen an – egal ob die Haut, die Nasenschleimhäute oder die Augen betroffen sind. Massieren Sie regelmäßig, etwa dreimal die Woche. Wenn Sie unter einer Blüten- oder Pollenallergie leiden, dann beginnen Sie etwa vier Wochen vor dem zu erwartenden Pollenflug mit dem Massageprogramm. Dadurch wird die Allergie Sie deutlich weniger belasten.

So gehen Sie vor

- Stellen Sie Kontakt zu den Füßen her, und beginnen Sie die Massage mit einfühlsamen Streichungen.
- Massieren Sie anschließend die Zonen der Wirbelsäule. Aktivieren Sie sanft und dynamisch zunächst die Zonen am rechten, dann am linken Fuß. Treffen Sie auf eine schmerzende Zone, dann wenden Sie dort den sedierenden Griff an (siehe Seite 10).
- Massieren Sie die Zonen der Hypophyse an den großen Zehen, zuerst etwa zwei Minuten an der rechten, anschließend an der linken Zehe. Manchmal ist diese Zone etwas druckempfindlich. Arbeiten Sie aber trotzdem mit dem aktivierenden Massagegriff.
- Regen Sie die Zonen der oberen Lymphwege an, indem Sie mit Daumen und Zeigefinger die einzelnen Hautfalten zwischen den Zehen leicht massieren (Zangengriff).



- Aktivieren Sie nun die Zonen der Nebennieren etwas kräftiger, indem Sie mit der Spitze der Daumenkuppe das Fußgewebe rhythmisch drücken. Aktivieren Sie etwa eine Minute pro Fuß.
- Massieren Sie anschließend die Lymphzonen des Becken- und Bauchraums. Streichen Sie dazu einige Male sanft und rhythmisch vom Unterschenkel zum Knöchel, zuerst am rechten, dann am linken Fuß (siehe Seite 17). Achten Sie darauf, dass Ihre Hände dabei möglichst viel Hautkontakt haben.
- Setzen Sie danach an beiden Füßen gleichzeitig den Entspannungsgriff an den Reflexzonen des Solarplexus ein (siehe Seite 11). Bleiben Sie einige Minuten lang mit sanftem Druck auf diesen Zonen, und lösen Sie dann behutsam den Kontakt.
- Streichen Sie zum Abschluss die Füße aus: auf der Innenseite nach oben, auf der Außenseite nach unten.

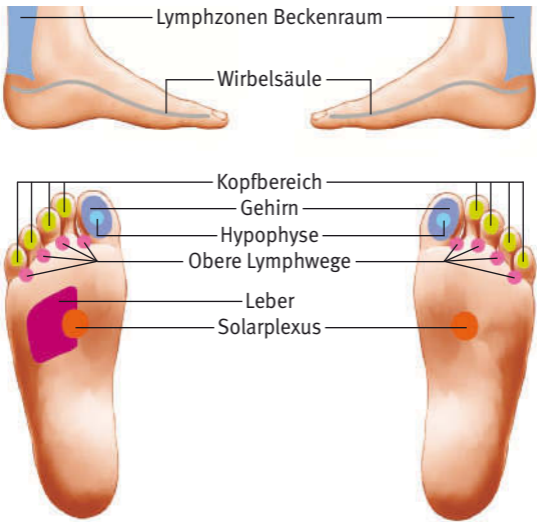
Konzentrationschwierigkeiten

Konzentration ist ein Zustand gesteigerter geistiger Wachheit. Er setzt körperliche und geistige Kräfte frei, die auf ein bestimmtes Ziel hin ausgerichtet werden. Konzentration ist die Voraussetzung dafür, im Beruf, in der Schule oder beim Sport etwas zu leisten. Den ganzen Tag über strömen unzählige Reize auf uns ein, die wir ordnen und in wichtige und unwichtige Informationen trennen müssen. Das überfordert uns oft und nimmt uns mentale und körperliche Energien, worunter auch unsere Fähigkeit zur Konzentration leidet. Diese ist zwar erlernbar, sie lässt sich jedoch nicht erzwingen.

Die Reflexzonen-Massage unterstützt die Regulation der körperlichen Energien und sorgt dafür, dass Sie ruhiger und ausgeglichener werden.

So gehen Sie vor

- Stellen Sie Kontakt zu den Füßen her, und beginnen Sie die Massage mit einfühlsamen Streichungen.
- Massieren Sie anschließend die Zonen der Wirbelsäule. Aktivieren Sie sanft und dynamisch zunächst die Zonen am rechten, dann am linken Fuß. Treffen Sie auf eine schmerzende Zone, wenden Sie dort den sedierenden Arbeitsgriff an (siehe Seite 10).
- Aktivieren Sie die Gehirnzonen und die Zonen der Hypophyse an beiden großen Zehen sowie die Kopfbzonen an den kleinen Zehen.
- Massieren Sie anschließend die Zonen der oberen Lymphwege, indem Sie mit Daumen und Zeigefinger die einzelnen Hautfalten zwischen den Zehen mit einem leichten Zangengriff bearbeiten.
- Aktivieren Sie dann sanft und etwas länger die Zone der Leber am rechten Fuß.
- Setzen Sie danach an beiden Füßen gleichzeitig den Entspannungsgriff an den Reflexzonen des Solarplexus



ein (siehe Seite 11). Verstärken Sie nach etwa drei Minuten sanft den Druck, wenn der Massierte einatmet. Verringern Sie den Druck wieder, wenn er ausatmet. Diese Massagetechnik unterstützt die entspannende Wirkung über die Regulation des Atems. Lösen Sie nach einigen Minuten behutsam den Kontakt.

- Massieren Sie nochmals aktivierend mit kreisenden Bewegungen Ihrer Daumenkuppen und mit etwas stärkerem Druck die Kopfbzonen.
- Anschließend massieren Sie mit viel Hautkontakt die Lymphzonen des Becken- und Bauchraums. Streichen Sie dazu einige Male sanft und rhythmisch vom Unterschenkel zum Knöchel, zuerst am rechten, dann am linken Fuß (siehe Seite 17).
- Streichen Sie zum Abschluss die Füße aus: auf der Innenseite nach oben, auf der Außenseite nach unten.

Kreislauf- und Blutdruckprobleme

Immer mehr Menschen haben Probleme mit dem Kreislauf und dem Blutdruck. Beim Bluthochdruck (Hypertonie) liegt der höhere, der systolische Wert ständig über 140 mm Hg. Betroffene leiden zum Beispiel unter Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schlafstörungen und andauernder Gereiztheit; sie stehen »unter Druck«.

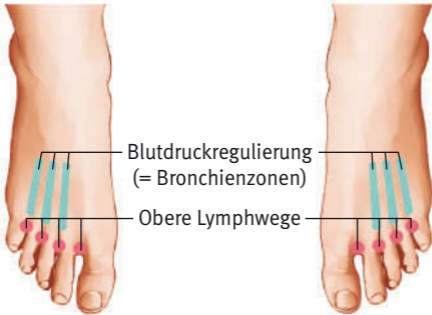
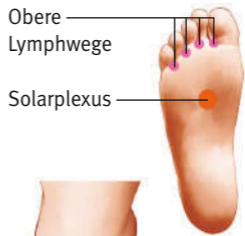
Von Blutniederdruck (Hypotonie) spricht man, wenn der Wert unter 105 zu 60 mm Hg liegt. Die Blutdruckschwankungen gehen einher mit Müdigkeit, Blässe, Unlust und Antriebsschwäche sowie mit Startschwierigkeiten am Morgen. Begleiterscheinungen können wie beim Hochdruck Kopfweg und Schwindelgefühl sein, vor allem aber Niedergeschlagenheit, verstärkte Wetterfühligkeit und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Lassen Sie Blutdruckprobleme immer von einem Arzt abklären!

Reflexzonen-Massage hilft bei Kreislaufproblemen und damit einhergehendem Schwindel, wenn die Beschwerden vor allem auf Fehlsteuerungen und Überlastungen des vegetativen Nervensystems zurückzuführen sind.

Hinweis: Bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen dürfen Sie keine Reflexzonen-Massage anwenden!

So gehen Sie vor

- Stellen Sie Kontakt zu den Füßen her, und beginnen Sie die Massage mit einfühlsamen Streichungen.
- Massieren Sie anschließend die Zonen der Wirbelsäule. Aktivieren Sie sanft und dynamisch zunächst die Zonen am rechten, dann am linken Fuß. Treffen Sie auf eine schmerzende Zone, wenden Sie an dieser Zone den sedierenden Arbeitsgriff an (siehe Seite 10).
- Aktivieren Sie dann die Zonen der oberen Lymphwege, indem Sie mit Daumen und Zeigefinger die einzelnen Hautfalten zwischen den Zehen mit einem leichten Zangengriff massieren.



- Streichen Sie danach an beiden Füßen die Furchen der Mittelfußknochen in Richtung Zehen aus. Dieser Griff harmonisiert gleichermaßen bei Bluthoch- und Blutniederdruck. Streichen Sie diese Zonen einige Minuten lang aus.
- Setzen Sie danach an beiden Füßen gleichzeitig den Entspannungsgriff an den Reflexzonen des Solarplexus ein (siehe Seite 11). Bleiben Sie einige Minuten lang mit sanftem Druck auf diesen Zonen, und lösen Sie dann behutsam den Kontakt.
- Massieren Sie anschließend mit viel Hautkontakt die Lymphzonen des Becken- und Bauchraums. Streichen Sie dazu einige Male sanft und rhythmisch vom Unterschenkel zum Knöchel, zuerst am rechten, dann am linken Fuß (siehe Seite 17).
- Streichen Sie zum Abschluss die Füße aus: auf der Innenseite nach oben, auf der Außenseite nach unten.

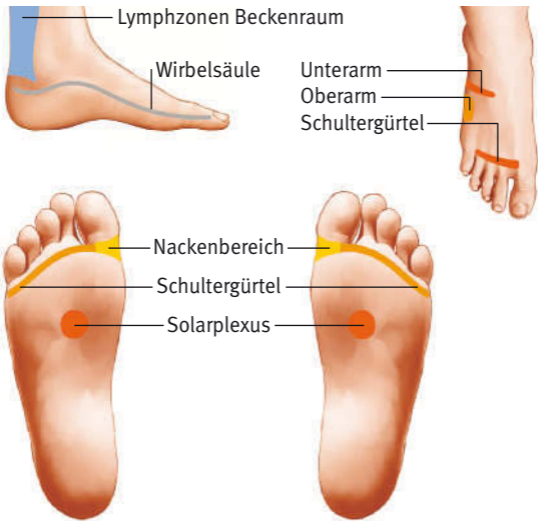
Nacken- und Schulterverspannungen

Mangelnde Bewegung und falsches Sitzen sind die Hauptursachen für einen schmerzenden Nacken und Schulterverspannungen. Viele Menschen sitzen zum Beispiel stundenlang vor dem Computer und nehmen dabei eine einseitige, nach vorn gerichtete Haltung ein. Ändern sie diese Position, dann entsteht im Schulterbereich ein ziehender Schmerz, der sich meistens auf mehrere, äußerst druckempfindliche Stellen erstreckt.

Um Verspannungen zu vermeiden, machen Sie im Büro- und Arbeitsalltag immer wieder entspannende Ausgleichsbewegungen. Auch bei längeren Autofahrten können Sie auf diese Art möglichen Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen durch Nackenverspannungen vorbeugen. Die Reflexzonen-Massage lockert sehr wirksam Verspannungen im Schulterbereich. Dafür müssen Sie vor allem die Zonen des Nackenbereichs und des Schultergürtels an den Fußsohlen etwas kräftiger aktivieren.

So gehen Sie vor

- Stellen Sie Kontakt zu den Füßen her, und beginnen Sie die Massage mit einfühlsamen Streichungen.
- Massieren Sie anschließend die Zonen der Wirbelsäule. Aktivieren Sie sanft und dynamisch zunächst die Zonen am rechten, dann am linken Fuß. Treffen Sie auf eine schmerzende Zone, wenden Sie an dieser Zone den sedierenden Arbeitsgriff an (siehe Seite 10).
- Aktivieren Sie danach die Zone des Schultergürtels am Fußrücken und des Schultergelenks (siehe Seite 92). Sedieren Sie wiederum deutlich schmerzende Zonen.
- Massieren Sie bei akuten Verspannungen der Schulter und des Nackens die Zonen des Schultergürtels etwas länger und intensiver.
- Aktivieren Sie dann die Zonen des Schultergelenks, des Ellbogengelenks (siehe Klappen) und des Ober- und



Unterarms zuerst am rechten, dann am linken Fuß. Wenn eine Zone deutlich schmerzt, sedieren Sie sie. (Bei Gelenkbeschwerden siehe auch Seite 40.)

- Setzen Sie danach an beiden Füßen gleichzeitig den Entspannungsgriff an den Reflexzonen des Solarplexus ein (siehe Seite 11). Bleiben Sie einige Minuten lang mit sanftem Druck auf diesen Zonen, und lösen Sie dann behutsam den Kontakt.
- Massieren Sie anschließend die Lymphzonen des Becken- und Bauchraums. Streichen Sie dazu einige Male sanft und rhythmisch vom Unterschenkel zum Knöchel, zuerst am rechten, dann am linken Fuß (siehe Seite 17). Achten Sie darauf, dass Ihre Hände dabei möglichst viel Hautkontakt haben.
- Streichen Sie zum Abschluss die Füße aus: auf der Innenseite nach oben, auf der Außenseite nach unten.

Schlafstörungen

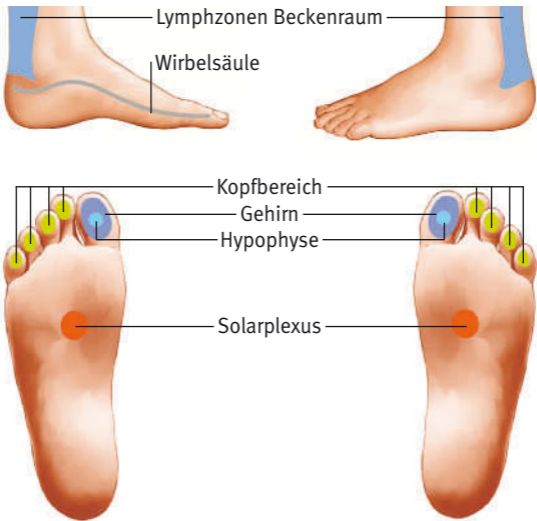
Laut Statistik leiden fast alle Menschen in Europa zeitweise unter Schlafstörungen. Kurzfristige Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind völlig normal, wenn sich zum Beispiel der gewohnte Schlaf-Wach-Rhythmus, die Schlafumgebung oder die nächtliche Geräuschkulisse verändert. Doch nehmen Sie andauernde Schlafstörungen ernst!

Zu den häufigsten Ursachen zählen seelische Auslöser wie Sorgen, Ärger oder Depressionen. Auch körperliche Faktoren, zum Beispiel Schmerzen, häufiger Harndrang oder Hustenreiz, können den Schlaf stören. Manchmal sind auch ein zu üppiges Essen vor dem Schlafengehen, Alkohol, Kaffee oder Nikotin schuld, wenn wir nicht gut einschlafen oder durchschlafen können.

Am besten praktizieren Sie die Reflexzonen-Massage unmittelbar vor dem Schlafengehen. Denn viele Menschen schlafen schon während des Entspannungsgriffs an der Solarplexus-Zone ein.

So gehen Sie vor

- Stellen Sie Kontakt zu den Füßen her, und beginnen Sie die Massage mit einfühlsamen Streichungen.
- Kneten Sie zunächst mit leichtem Druck das Fußgewebe, und lockern Sie mit sanften Dehnbewegungen die Fußgelenke.
- Massieren Sie anschließend die Zonen der Wirbelsäule. Aktivieren Sie sanft und dynamisch zunächst die Zonen am rechten, dann am linken Fuß. Treffen Sie auf eine schmerzende Zone, wenden Sie an dieser Zone den sedierenden Arbeitsgriff an (siehe Seite 10).
- Aktivieren Sie danach sanft die Kopfzonen an den Zehen des rechten und des linken Fußes.
- Nehmen Sie sich nun einige Minuten Zeit für die sanfte Massage aller Zehenkuppen. Sie können diese mit beiden Händen gleichzeitig massieren.



- Setzen Sie anschließend an beiden Füßen gleichzeitig den Entspannungsgriff an den Reflexzonen des Solarplexus ein (siehe Seite 11). Verstärken Sie sanft den Druck, wenn der Massierte einatmet. Verringern Sie den Druck, wenn er ausatmet. Diese Massagetechnik harmonisiert den Atemrhythmus und wirkt zusätzlich entspannend. Lösen Sie nach einigen Minuten behutsam den Kontakt.
- Massieren Sie anschließend die Lymphzonen des Becken- und Bauchraums. Streichen Sie dazu einige Male sanft und rhythmisch vom Unterschenkel zum Knöchel, zuerst am rechten, dann am linken Fuß (siehe Seite 17). Achten Sie darauf, dass Ihre Hände dabei möglichst viel Hautkontakt haben.
- Streichen Sie zum Abschluss die Füße aus: auf der Innenseite nach oben, auf der Außenseite nach unten.

Schnelle Hilfe durch sanfte Massage



- › **Bewährt:** Fußreflexzonen-Massage für körperliche und seelische Ausgeglichenheit.
- › **Anschaulich:** Eingängige Kurzanleitungen für die Behandlung der häufigsten Alltagsbeschwerden.
- › **Praktisch:** Zahlreiche Illustrationen mit genauen Beschriftungen für eine sichere Umsetzung zu Hause.

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-5642-6



9 783833 856426

www.gu.de

G|U