

# GESUNDHEIT

## REFLEXZONENTHERAPIE **Vom großen Zeh mitten ins Gehirn**

Von Nicole Silbermann | Veröffentlicht am 28.03.2008 | Lesedauer: 7 Minuten



Der ganze Körper spiegelt sich an unserer Fußsohle wieder

Quelle: Bildagentur Huber/Bildagentur Huber/fotoconcepts

Die Massage der Füße soll nicht nur entspannen, sondern sogar eine heilende Wirkung haben: Die Reflexzonentherapie erobert sich derzeit einen Platz in der Medizin: In manchen Fällen funktioniert das wirklich: Je nach Leiden lassen sich höchst erstaunliche Ergebnisse erzielen.

**I**n unserem Leben tragen uns unsere Füße tagtäglich Tausende Schritte sicher über Stock und Stein. Sie leisten Schwerstarbeit, denn sie müssen unser Gewicht auf den nur wenigen Quadratzentimetern der Fußsohle tragen. Nach einem langen Tag auf den Beinen kann eine Fußmassage unglaublich guttun.

Bei der sogenannten Fußreflexzonenmassage wird der Fuß aber nicht einfach nur durchgeknetet, sondern je nach Bedarf und Ziel ganz systematisch mit einer besonderen Technik massiert. Dabei werden spezielle Punkte oder Zonen am Fuß massiert, die einen Stimulus an die angeblich korrespondierenden Körperteile oder Organe geben sollen.

Durchblutungsförderung und Anstoß eines Selbstheilungsprozesses sind das Ziel. Denn die Massage der Fußreflexzonen soll nicht nur entspannen, sondern sogar eine heilende Wirkung haben. Das wussten die Menschen schon vor mehreren Tausend Jahren – Überlieferungen zufolge massierten und behandelten sich Indianerstämme und Chinesen damals schon an den Füßen. Bei der zielgerichteten Behandlung von Krankheiten und Beschwerden nennt man die Fußreflexzonenmassage nicht mehr nur Massage, sondern Therapie.

Die Fußreflexzonentherapie geht zurück auf den amerikanischen Arzt William Fitzgerald um 1912. Er teilte den menschlichen Körper in zehn Längskörperzonen, die er proportional auf die Füße übertrug. Jede dieser Längszonen spiegelt sich nach dieser Theorie in den Füßen wider – als Mikrosystem. Fitzgerald ging davon aus, dass jede Zone am Fuß mit einem Organ in Verbindung steht. Basierend auf empirischen Beobachtungen konnte er therapeutische Zusammenhänge zwischen den in einer Längszone angeordneten Organen oder Geweben und der entsprechenden Zone am Fuß nachweisen.

In den Dreißigerjahren brachte die amerikanische Masseurin Eunice Ingham das Buch „Stories the feet can tell“ heraus. In den folgenden 20 Jahren machte sie die sogenannte Reflexology in den USA und anderen Ländern populär und erreichte damit ein breites Publikum. So auch die Krankenschwester Hanne Marquardt. Auf Basis des Ingham-Buches massierte Hanne Marquardt seit 1958 über neun Jahre die Füße ihrer Patienten. Aus diesen Erfahrungen entwickelte sie die Fußreflexzonenmassage zur Therapieform weiter – eine Laienmethode. Das Ergebnis: zwei Bücher, deren Wissen sie in 16 nationalen und internationalen

Lehrstätten weitergibt. Marquardt ist einer der führenden Experten der Fußreflexzonentherapie und feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum.

## **Experten zählen 96 Reflexzonen**

Marquardt zählt insgesamt 96 Reflexzonen, die zum großen Teil an den Fußsohlen, aber auch den Seiten und am Fußrücken bis zum Knöchel hin angeordnet sind. So befindet sich im großen Zeh die Reflexzone des Gehirns, im zweiten und dritten Zeh liegen die der Augen, am Ballen liegen die Zonen von Lunge, Herz und Schilddrüse. An der Sohle des Mittelfußes befinden sich die Reflexzonen der inneren Organe, wie Nieren, Leber und Darm, der einen sehr großen Bereich einnimmt. Die Wirbelsäule ist an den Fußinnenseiten abgebildet. Am Fußrücken sind die Reflexzonen des Brustkorbs und im Bereich zwischen Ferse und Innenknöchel die Blase, das Rektum und die Geschlechtsorgane lokalisiert.

Die Fußreflexzonen hat Marquardt im Laufe der Jahre stetig weiterentwickelt und präzisiert. Erfahrungen an Tausenden von Patienten hätten ergeben, dass Zonen teilweise verändert und zusätzliche Zonen hinzugefügt werden mussten. Insgesamt hat sie zur differenzierten Behandlung der Patienten über 30 verschiedene Griffe entwickelt.

Die Fußreflexzonentherapie eigne sich hauptsächlich zum Therapieren, allerdings könne sie von Ärzten und Heilpraktikern auch hilfsdiagnostisch eingesetzt werden. Eine belastete Zone am Fuß kennzeichne sich oft durch Schmerzen an dieser Stelle. Anhand der Fußreflexzonen könne nicht nur therapiert, sondern auch diagnostiziert werden. So könne ein Therapeut anhand von Schmerzpunkten auf Störungen in den jeweiligen Organen schließen. „Eine exakte Diagnose ist aber nicht möglich. Die Fußreflexzonentherapie ist der sogenannten Komplementärmedizin zuzuordnen, die nicht alternativ, sondern ausschließlich ergänzend zur Schulmedizin durchgeführt werden sollte. Ähnlich wie die Akupunktur unterstützt die Reflexzonentherapie am Fuß die Selbstheilkraft im Menschen.“ Der Graben zwischen Schulmedizin und

komplementären Methoden sei heutzutage nicht mehr so groß, weil auf beiden Seiten akzeptiert würde, dass sie sich ergänzen können – weil im Mittelpunkt das Wohlbefinden des Menschen stehe.

Dennoch zahlen die Krankenkassen eine Fußreflexzonentherapie in der Regel nicht. Denn die Wirksamkeit der Fußreflexzonentherapie ist umstritten, da sie noch nicht fundiert nachgewiesen werden konnte. Marquardt: „Wir behandeln nicht isoliert Symptome oder Krankheiten, sondern immer den ganzen Menschen. Das Resultat einer Behandlungsserie hängt nicht primär von der Krankheit, sondern der Regenerationsfähigkeit und Selbstheilungskraft des einzelnen Menschen ab.“ Diese könne durch die Fußreflexzonentherapie unterstützt und stabilisiert werden. Weiterhin hänge die Wirkung sehr stark von der Qualität des Therapeuten ab.

## **Studien weisen positive Effekte nach**

Trotz aller Skepsis gibt es einige kleinere Studien mit geringen Patientenzahlen, die durchaus positive Effekte der Fußreflexzonentherapie nachweisen konnten. So gibt eine im Jahr 2006 an der Universität Jena durchgeführte Studie einen Hinweis auf eine Wirksamkeit der Fußreflexzonentherapie. Dabei wurde die Fußreflexzonentherapie bei Patienten mit Kniegelenksarthrose angewandt. Untersucht und gemessen wurde zum einen die subjektiv empfundene Schmerzintensität während und nach der sechswöchigen Therapie sowie die Beweglichkeit des arthritischen Knies.

Die Schmerzintensität ging um mehr als zwei Drittel zurück, der Ruheschmerz sank zwei Monate nach der Behandlung sogar bis auf null. Auch die Beweglichkeit verbesserte sich durch die Fußreflexzonentherapie. „Da wir keine Bewegungstherapie durchgeführt haben, sind die Ergebnisse höchst erstaunlich“, sagt Christine Uhlemann, Professorin für physikalische und rehabilitative Medizin am Kompetenzzentrum für Naturheilverfahren der Universitätsklinik Jena. Es stelle

sich nun allerdings die Huhn-Ei-Frage: Kam es zur Besserung der Beweglichkeit durch ein Nachlassen der Schmerzen oder umgekehrt?

Aber egal was zuerst war, steht die Frage nach dem „Wie“ im Vordergrund. Christine Uhlemann stellt dazu folgende Hypothese auf: „Die Funktionsverbesserung basiert möglicherweise gar nicht auf der Reizung von spezifischen Fußreflexzonen. Für das Ansprechen der Patienten auf die Therapie könnte durchaus auch eine Reizung der Propriozeptoren verantwortlich sein.“

### **An den Füßen ist die Dichte dieser Rezeptoren besonders hoch**

Propriozeptoren leiten unsere Stellung im Raum an das Gehirn weiter; was dort verarbeitet wird und zu Änderungen der Muskelspannung und Gelenkstellung führt, um den Körper optimal an die Gegebenheiten anzupassen. Anschauliches Beispiel ist das Bergsteigen: Hier sind die Propriozeptoren besonders wichtig, da hier ein unebener Boden mit Stolpersteinen den Gleichgewichtssinn herausfordert. Propriozeptoren haben im Gegensatz zu den Fußreflexzonen eine nachgewiesene neurologische Verschaltung zum Gehirn.

Die Fußreflexzonen sind ebenso nicht zu verwechseln mit den Reflexzonen nach Henry Head. Die Headschen Zonen sind spezifische Hautbereiche, die über Nervenleitungen mit bestimmten Organen in Verbindung stehen. Die sie verbindenden Nerven haben ihren Ursprung im gleichen Segment des Rückenmarks. Daher kann eine schmerzhafte Headsche Zone der Haut auf ein erkranktes Organ hinweisen. Bei den Headschen Zonen bestehen neurologische Verbindungen und Zusammenhänge zwischen Reflexzone und korrespondierendem Organ, die in der physikalischen Therapie ausgenutzt werden.

Die Bezeichnung „Reflexzonen“ ist bei der Fußreflexzonentherapie daher etwas irreführend, denn bei den Fußreflexzonen gibt es keinen direkten Nachweis solcher Nervenverbindungen. „Ich denke, dass bei der Wirkungsweise der Fußreflexzonentherapie weniger eine neuronale Verschaltung als eher die Tatsache,

dass im Körper alles über Faszien miteinander verbunden ist, eine Rolle spielen könnte“, so Uhlemann. Faszien gehören zum Bindegewebe und sind im Körper überall vorhanden: Sie umhüllen Organe, Muskeln und Muskelgruppen. Sie geben ihnen Festigkeit und gleichzeitig Elastizität. Am Ende des Muskels vereinigen sich Faszien in einer Sehne, die den Muskel am Knochen befestigt. Faszien haben Stütz- und Verbindungsfunktionen.

Können Faszien oder eine andere anatomische Verbindung zwischen den Reflexzonen am Fuß und den korrespondierenden Körperteilen die Wirkung der Fußreflexzonenmassage erklären? Marquardt: „Bislang war kein fundierter wissenschaftlicher Beweis möglich, was der Methode aber keinen Abbruch tut. Wenn sie nicht wirksam wäre, wäre die jahrtausendealte Tradition schon lange wieder vom Tisch. Bei jeder Methode muss Vorarbeit geleistet werden, bevor sie wissenschaftlich bewiesen werden kann.“

Christine Uhlemann gibt kritischen Stimmen zur Fußreflexzonenmassage durchaus recht: „Diese Therapieform hat auf den ersten Blick einen mystischen Beigeschmack, da sie wissenschaftlich noch nicht fundiert nachgewiesen ist.“ Trotz aller Vorbehalte und Kritik scheinen aber die Fußreflexzonenmassage, wie sie in Wellness-Oasen praktiziert wird, sowie die Fußreflexzonenmassage als Behandlungsmethode immer beliebter zu werden und aus der esoterischen Ecke, in der sie noch vor Jahrzehnten angesiedelt waren, herauszukommen. „Die wichtigste Medizin ist die Berührung. Die Fußreflexzonenmassage ist bis heute und besonders heute zeitgemäß, weil sie an einem Körperteil arbeitet, der damit in Zusammenhang steht, dass der Mensch wieder Boden unter den Füßen bekommt“, sagt Marquardt.