



Ins Repertoire einer Medizinischen MasseurIn gehört die Fussreflexzonen-Massage. Wie kann es sein, dass Massagen am Fuss zum Beispiel bei Problemen mit der Halswirbelsäule (HWS) helfen können?

## Von Fuss bis Kopf



**Isabelle Zender-Kistler**

Med. Masseurin mit eidg. FA und Naturheilpraktikerin TEN

Füsse kennen die meisten von uns so: Sie bringen uns dahin und dorthin, sie treten auf die Bremse, aufs Gas, in die Pedale, sie stecken in Stiefeln und Sandalen, tragen Hühneraugen- und Salicylsäure-Pflaster, gehen in die Fusspflege, hüpfen auf Gras und Sand und tanzen auf dem Parkett, wir legen sie hoch und wir stehen dann den ganzen Tag auf ihnen herum.

Während meiner Ausbildung zur medizinischen Masseurin mit eidg. FA habe ich Füsse auch aus Sicht der Therapie kennengelernt, und zwar in der sogenannten Fussreflexzonen-Massage. Das ist eine der sechs Massage-Praktiken, die zur medizinischen Massage gehören, neben klassischer Massage, Bindegewebsmassage, manueller Lymphdrainage sowie dem Feld der Elektro-, Mechano-, Photo- und Hydrotherapien.

### Ein Beispiel

Doch bevor wir in die Fussreflexzonen-Theorie einsteigen, schauen wir uns ein Beispiel an. Es stammt aus der Zeit meines Praktikums, und auch für mich, die ich ja damals bereits einiges über Fussreflexzonen-Massage wusste, war der Erfolg, den sie ermöglichte, sehr überraschend. Im Folgenden kürze ich Fussreflexzonen-Massage mit FRZ ab.

Mein Praktikum absolvierte ich in einer Schmerzklinik. Es wurden Fälle behandelt, die als austherapiert galten. Eines Tages wurde ich darauf vorbereitet, dass die nächste Klientin an einem Würgereflex leidet: Sobald sie sich hinlege, müsse sie würgen. Ich dachte, oje, das wird aber nicht gerade angenehm für meine Klientin und mich.

An dieser Klientin sind schon ziemlich alle Methoden der medizinischen Massage ausprobiert worden,

sogar Elektrotherapie. Ich fragte den behandelnden Arzt, ob ich es mit der FRZ probieren dürfte. Er gab grünes Licht, schulmedizinisch gab es keine Kontraindikation.

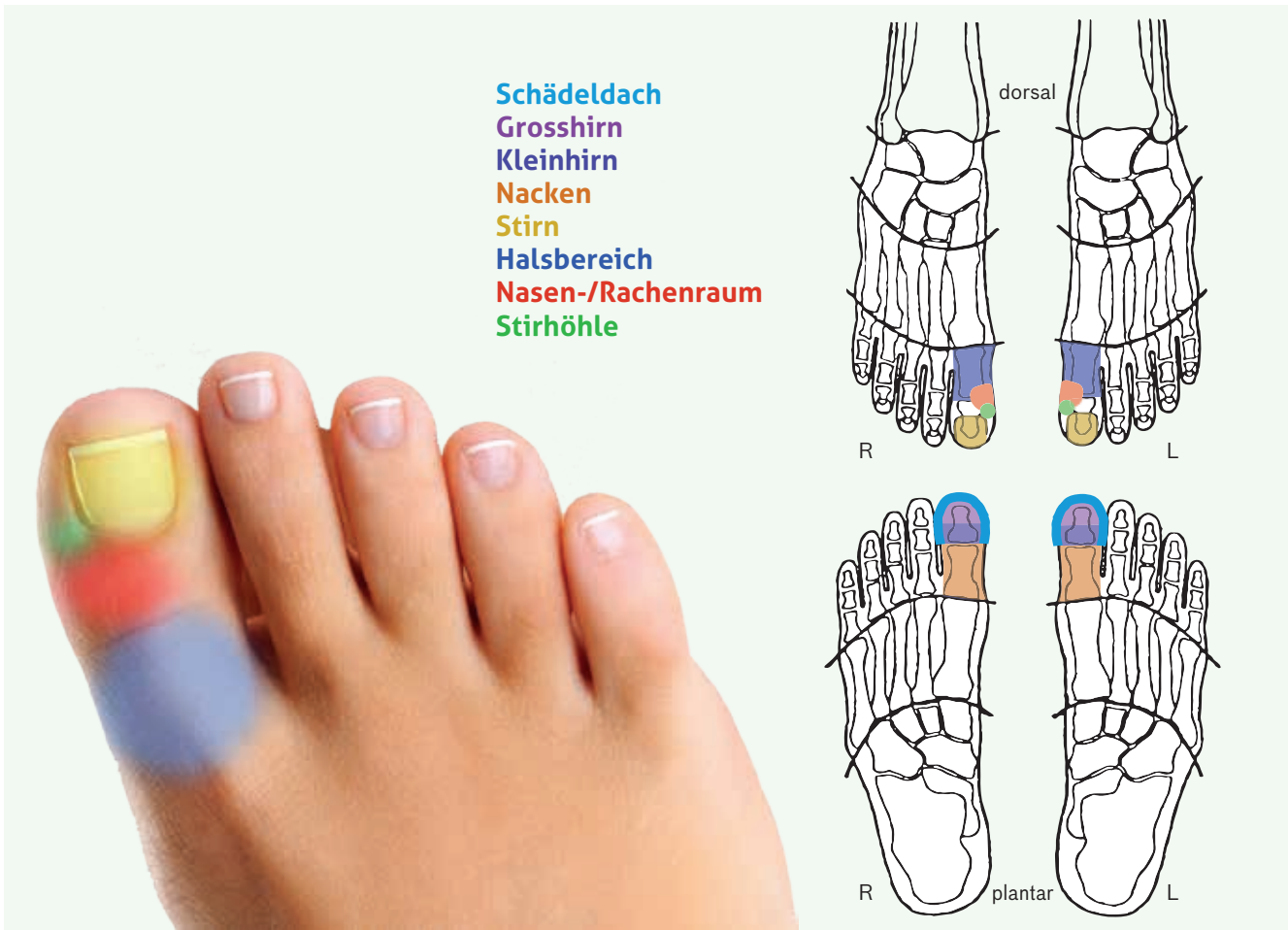
Nachdem ich die Klientin begrüsst hatte, hielt ich ein ausführliches Anamnesegespräch. So erfuhr ich, dass ihr unkontrollierbarer Würgereflex erst nach einem HWS-Distorsionstrauma zu ihren Beschwerden zählte. Ebenfalls Thema waren Schwindel, Kopfschmerzen, starke Schweissbildung und Verdauungsprobleme.

### Die Grosszehe, die Halswirbelsäule

Die Inspektion der Füsse zeigte eine starke Hornhautbildung rund um die Grosszehen. Solche Hornhautbildungen sind in der FRZ Hinweise, dass der Körper diese Bereiche reflektorisch schützen will. Am grossen Zehen sind unter anderem genau die Zonen, die zur HWS gehören. Der Zustand der Grosszehen passte also sehr gut zum Beschwerdebild dieser Klientin.

Wie aber gehören Grosszehen und Halswirbel zusammen? Dazu jetzt also etwas Theorie: Die FRZ geht davon aus, dass alle Organe und alle Teile des Bewegungsapparates auf bestimmten Arealen der Füsse widerspiegelt sind. Anders ausgedrückt: Diese Areale auf den Füßen sind Reflexzonen. So lassen sich Beschwerden über Massagen dieser Zonen am Fuss lindern. Zum Beispiel gehört eben die HWS zur Grosszehe; konkret streckt sich die HWS von der Grosszehe zu den Fussballen; da schliesst sich die Zone der Brustwirbelsäule an; und so weiter. An der Ferse liegt dann die Zone des Beckenbodens. Ebenso haben Organe wie Lunge und Leber je ihre Zone auf den Füßen.

Diese Reflexzonen lassen sich auch diagnostisch nutzen: Zur Befundung betrachte und betaste ich die Füsse meiner KlientInnen: Gibt es optisch Auffälliges an einer bestimmten Zone? Schmerzt eine bestimmte Zone sogar? Betastet man zum Beispiel die Grosszehe und die KlientIn sagt, sie schmerze, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Klientin



Die Grosszehe und ihre Reflexzonen: Die Hals-Zone mit der Halswirbelsäule zieht sich auf mittlerer Höhe rund um das oberste Glied der Grosszehe, sie ist also weder von der Fussoberfläche (dorsal) noch von der Fusssohle (plantar) ersichtlich. Illustration: Heilpraktikerschule Luzern

tn ein Thema mit dem Kopf hat, zum Beispiel Kopfschmerzen oder gar Migräne. Je nach dem spricht man zum Beispiel von einer «belasteten Zone». Diese Reflexzonen werden dann mittels bestimmter Techniken behandelt, damit sich die entsprechenden Beschwerden bessern.

**Und es klappte**

Zurück zur Klientin mit dem Würgereflex. Würgen hat mit dem Solarplexus zu tun: Theoretisch müsste ich jetzt meine Hände auf die entsprechenden Zonen auf ihren Füssen legen und massieren, das würde den Würgereflex abschwächen. Genau das tat ich. Genau das passierte. Sogar noch mehr: Der Würgereflex hörte auf. Die Klientin und ich waren erstaunt; schliesslich ist das eine ja die Theorie, und das andere die Praxis, also die Frage, ob diese Theorie auch tatsächlich funktioniert.

Im Folgenden behandelte ich die Klientin an den Zonen der Ausscheidungsorgane, des Schultergürtels und der HWS. Wichtig war vor allem, das vegetative Nervensystem zu normalisieren. Auch dafür ist die FRZ sehr gut geeignet. Zum Beispiel kann mithilfe

von sogenannten Ausgleichsgriffen positiv und beruhigend auf das Vegetativum eingegangen werden.

**FRZ-Ausbildung**

Die Ausbildung zur Fussreflexzonen-TherapeutIn ist eine eher kleine Ausbildung, lässt sich dadurch sehr gut nebenberuflich absolvieren. Innerhalb von ein bis anderthalb Jahren ist die Ausbildung abgeschlossen und die Krankenkassenanerkennung erreicht. Es lassen sich weitere Massage-Praktiken dazu erlernen bis zum Abschluss als Med. MasseurIn (eidg. FA). Ebenfalls ist FRZ Teil der neuen Ausbildung Therapeutische MasseurIn TEN (eidg. Diplom). Für Medizinische PraxisassistentInnen EFZ sind diese Ausbildungen verkürzt, da ein Teil des medizinischen Wissens schon vorhanden ist. Es gibt eine Vielzahl von Schulen.



Im Laufe der 18 halbstündigen Behandlungen ist das Würgegefühl nicht mehr aufgetaucht, auch im Alltag der Klientin nicht. Beide waren wir stolz, dass wir das gemeinsam geschafft hatten. Dieser Start in mein Praktikum hat mich sehr für FRZ vereinnahmt, und als geprüfte Med. Masseurin mit eidg. FA setzte ich sie bei sehr vielen KlientInnen ein, in den allermeisten Fällen mit einem ähnlich durchschlagenden Erfolg. Auch jetzt noch, als Naturheilpraktikerin der traditionellen europäischen Naturheilkunde TEN, wende ich sie sehr häufig an.

### Von Migräne bis Kinderwunsch

Beispielhafte Indikationen, auch in meiner Praxis, sind: Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Migräne, Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen wie das Lumbovertebralsyndrom, auch Kinderwunsch und vieles mehr. Es geht vor allem, aber nicht nur, um chronische Beschwerden. Als Naturheilpraktikerin habe ich im Vergleich zur Med. Masseurin sogar noch mehr Möglichkeiten: So kann ich zusätzlich helfen, indem ich Heilkräuter einsetze, individuelle Ernährungspläne erstelle und Änderungen hinsichtlich der Lebensführung empfehle. Das ist alles sehr hilfreich.

Bei akuten Geschehen stösst FRZ an ihre Grenzen. Zum Beispiel muss ein bakterieller Infekt mittels Schulmedizin angegangen werden; das gilt auch für stark ausgeprägte psychiatrische Erkrankungen. Da muss man wirklich aufpassen, denn FRZ kann solche Erkrankungen sogar noch verstärken.

Grundsätzlich aber lässt sich FRZ bei sehr vielen, auch sehr alltäglichen Beschwerden einsetzen. Es ist geradezu genial, wie es unser Organismus erlaubt, Beschwerden über die Reflexzonen der Füsse anzugehen. Und das auf eine relativ einfache Weise. Hanne Marquart, sie ist Pflegefachfrau und Begründerin der FRZ in Deutschland, sagt dazu: «Man hat immer alles dabei, was zum Behandeln nötig ist: Empathie, gutes Fachwissen und zwei Hände, die wissen, an welche Stellen am Fuss sie hin fassen müssen.»

### PionierInnen der FRZ

Neben Hanne Marquart (1933–heute) und ihrem Einsatz sind zwei weitere Personen für die FRZ entscheidend: Der US-amerikanische Hals-Nasen-Ohrenarzt William Fitzgerald (1872–1942) hat 1917 das Zonenmodell des Menschen veröffentlicht; zugrunde lagen ihm seine Beobachtungen der indianischen Medizin, in der auch heute noch über reflektorische

Mina Emadi,  
Medizinische Praxisassistentin  
Frauenarztpraxis Höngg

«Dank der Kombination unserer Software mit dem MediData-Netz kann ich Rechnungen **bequem und sicher vom Home-Office aus schreiben und versenden.**»

Möchten Sie Ihre Leistungsabrechnungen auch weiterhin elektronisch übermitteln?

Dann wechseln Sie jetzt von MediPort aufs neue MediData-Netz und profitieren von vielen Vorteilen!



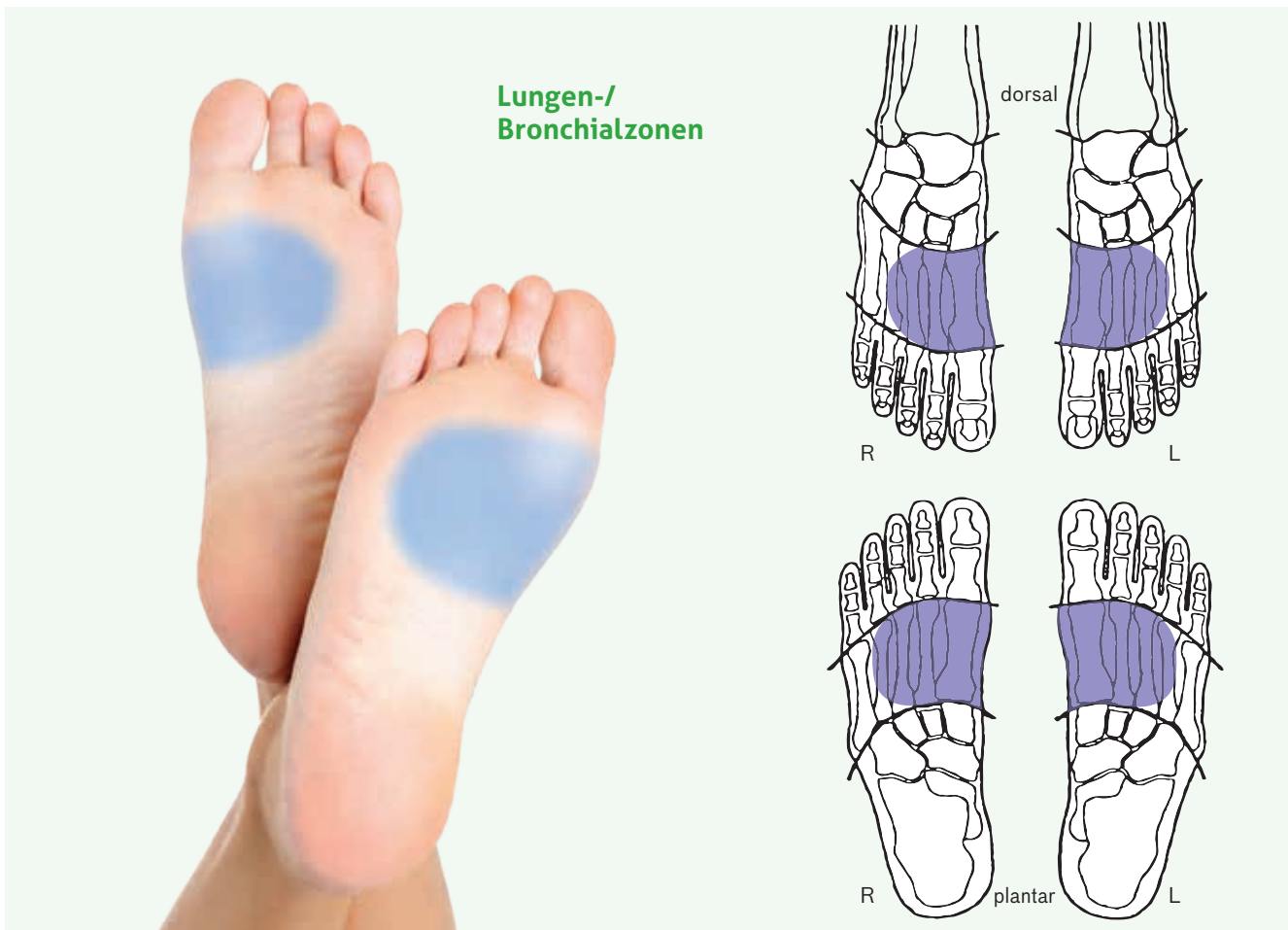
Jetzt  
umstellen  
und MediData  
bis 31.10.21  
gratis nutzen\*

\* Ab 1.11.2021 CHF 5.- pro Monat  
Gilt für Arzt, Chiropraktor, Zahnarzt,  
Apotheke, Physiotherapeut, Ergotherapeut,  
Logopädie, Psychotherapeut, Hebamme,  
Orthopädie, Röntgeninstitut

**MediData**

Für eine gesunde Entwicklung.

[www.medidata.ch](http://www.medidata.ch)



Die Bronchialzone liegt auf der Fusssohle und dem -rücken: Bei Erkältungen ohne Fieber und ohne bakteriellem Infekt hilft es oft, diese Zone zu massieren, ggf. sogar mit einem Bronchialbalsam einzureiben. Illustration: Heilpraktikerschule Luzern

Zusammenhänge behandelt wird. Auch Eunice Ingham (1889–1974) ist zu nennen, eine amerikanische Masseurin; sie entwickelte Griff- und Drucktechniken und schrieb das Buch «Geschichten, die die Füße erzählen». In Europa war es Hanne Marquart, die die FRZ vorantrieb, bekannt machte, eine eigene Schule gründete; ihr Lehrbuch heisst «Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuss».

Einen Selbsthilfe-Tipp möchte ich geben, ausser dem natürlich, eine FRZ einfach einmal auszuprobieren, zum Beispiel bei Menstruationsbeschwerden. Also: Wer Husten hat und dabei kein Fieber und keinen bakteriellen Infekt, kann sich die Bronchialzone am Fuss durchkneten, sie sogar mit Bronchialbalsam eincremen. Diese Zone ist dorsal und plantar des Fusses: Unterhalb der Zehen bis ca. in der Hälfte des Fusses befinden sich die Bronchialzonen an den Füßen. Diese sind am Fussrücken und an den Fusssohlen zu finden. Gut mit Bronchialbalsam eincremen, warme Socken anziehen und sich Ruhe

gönnen. Perfekt wäre noch, ein Husten- Bronchialtee dazu zu trinken und die Seele baumeln zu lassen.

#### Quelle Zitat von Hanne Marquart

Bericht vom 06.09.17 im Schwarzwälder Boten, <https://www.schwarzwaelder-bote.de/inhalt.villingen-schwenningen-ein-leben-gepraegt-von-fuessen.efc3e906-87d6-46e8-abab-6d8475ebcf0c.html>, abgerufen am 9.2.2021 (schwarzwaelder-bote.de)

#### Über die Autorin

Nach ihrer Lehre hat Isabelle Zender-Kistler als Verkäuferin in der Globus-Herrenchemiserie gearbeitet, anschliessend machte sie die Handelsschule. Nach einem Autounfall ging sie ihr Leben neu an, absolvierte die Ausbildung zur Medizinischen Masseurin mit eidg. FA, anschliessend zur Naturheilpraktikerin TEN. Isabelle Zender-Kistler arbeitet heute als Ressortleiterin Massage-Praktiken an der Heilpraktikerschule Luzern und führt ihre eigene Naturheilkunde- und Massage-Praxis in Thalwil: [www.therapiekonzept-natur.ch](http://www.therapiekonzept-natur.ch)