

# Der kurze Draht zu den Organen

Naturheilmethode Fussreflexzonenmassage: Jetzt gibt es wissenschaftliche Wirkungsnachweise.

In Europa kennt man sie seit 50 Jahren, und auch in den USA ist noch kein Jahrhundert vergangen, seitdem die Fussreflexzonenmassage erstmalig beschrieben wurde. Unbekannt ist, wie lange die Indianer Mittel- und Nordamerikas schon therapeutisch an den Füssen arbeiten. In Deutschland jedenfalls ist die Fussreflexzonenmassage zu einem der bekanntesten Verfahren der Naturmedizin aufgestiegen. Mittlerweile existieren hier zu Lande Dutzende von Ausbildungsstätten für Therapeuten, und Inhalte und Dauer (in der Regel 110 Stunden) ihrer Ausbildung orientieren sich an den international üblichen Standards. Die Therapeuten rekrutieren sich meistens aus Krankengymnasten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten, während man unter Ärzten nur wenige Interessenten findet. Einer der Gründe für diese Zurückhaltung: Wie bei vielen anderen Naturheilverfahren vermutet man auch bei der Fusssohlenmassage, dass es keine wissenschaftlichen Befunde zu ihrer Wirksamkeit gebe.

Tatsache ist jedoch, dass durchaus wissenschaftliche Studien durchgeführt wurden. Wie etwa vor kurzem an der Universitätsklinik für Innere Medizin in Innsbruck. Hier erhielten 16 gesunde Erwachsene eine Fussmassage an genau der Zone, die gemäss der Theorie den Nieren zugeordnet ist, eine andere Gruppe von 16 Probanden wurde zwar auch am Fuss massiert, jedoch an einer anderen Stelle. Parallel und nach der Massage wurde mit einem technisch aufwändigen Ultraschall-Verfahren (Doppler-Sonographie) der Blutdurchfluss an den Arterien der rechten Niere gemessen. Das Ergebnis: Bei der korrekt massierten Gruppe zeigte sich in den Nierenarterien eine deutliche Verbesserung des Blutflusses, bei den an falscher Stelle massierten Testpersonen kam es hingegen zu keiner Änderung der Nierendurchblutung. Ein deutlicher Hinweis darauf, dass man durch ein gezieltes „Kneten“ am Fuss tatsächlich die Funktionen weit entfernter Organe beeinflussen kann.

Offenbar lässt sich auch die Psyche per Fusssohlenmassage beeinflussen. So konnten Ärzte der East Carolina University im amerikanischen Greenville per Fusssohlenmassage die Ängste von Krebspatienten lindern. Ihr Resümee fällt eindeutig aus: „Fussreflexzonenmassage ist ein Zugang zur zwischenmenschlichen Berührung, man kann sie überall durchführen, sie ist nicht aufwändig und braucht kein spezielles Zubehör.“ Allesamt Kriterien, die von angstlösenden Psychotherapien meistens nicht erfüllt werden. Durch die Reize an den Fusssohlen scheint das autonome Nervensystem ebenfalls angesprochen zu werden. Dieses ist dem Bewusstsein nicht zugänglich und steuert Vitalfunktionen wie Atmung und Verdauung. Viele Patienten berichten, dass sie sich im Anschluss an die Fusssohlenmassage entspannt und müde fühlen, oft besser schlafen können. Allerdings zeigen sich mitunter auch andere Reaktionen wie etwa verstärktes Schwitzen, Juckreiz sowie ein starker Harn- und Stuhldrang. Allesamt Phänomene, die nicht unbedingt als positiv empfunden werden und, wie Prof. Reinhard Saller von der Abteilung für Naturheilkunde des Universitätsspitals Zürich beobachtet hat, „zum Verzicht auf die Fussreflexzonenmassage führen können“.

Es existieren also durchaus wissenschaftliche Daten zur Wirksamkeit der Therapie, dennoch bleiben viele Fragen offen. Skeptisch stimmt Wissenschaftler das breite Anwendungsfeld, wie es von den Fusszonenmassagetherapeuten proklamiert wird. Es reicht von Migräne und Rückenschmerzen über Verstopfung und Beschwerden vor der Regelblutung (prämenstruelles Syndrom) bis zu Schnupfen, Parkinson und multipler Sklerose. Kaum eine Erkrankung, die nicht im Indikationskatalog stehen würde, und ein derartig universeller Anspruch deckt sich nun einmal nicht mit den Erfahrungen der wissenschaftlichen Medizin.

Saller betont denn auch, dass weitere klinische Untersuchungen notwendig seien, um die Fussreflexzonenmassage „als medizinische Dienstleistung einschätzen zu können“. Sein Wunsch wird sich allerdings bis auf weiteres kaum erfüllen. Denn insofern die Fussreflexzonenmassage fast komplett ohne Hilfsmittel auskommt, bietet sie sich allenfalls ein paar Therapeuten als Verdienstquelle an, und daher wird man nur schwerlich einen Sponsor für ihre Erforschung finden.

Quelle: Berliner Morgenpost, 2001

Sekretariat SVFM · c/o Rosy Janisch · Seestrasse 20 · 8597 Landschlacht · Telefon 071 / 695 22 001  
mail@fussreflexzonenmassage.ch · www.fussreflexzonenmassage.ch