

# Was ist Reflexzonentherapie?

Sicher haben Sie schon von der Fussreflexzonentherapie gehört – einer Fussmassage mit Druck auf die Reflexzonen, die bei intensiver Bearbeitung als ziemlich schmerzhaft empfunden werden kann. Diese natürliche Behandlungsmethode ist vom SBFI (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation) und der OdA KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie) bereits seit sechs Jahren unter dem Namen «Reflexzonentherapie» anerkannt.

Die Schmerzen in den Fussreflexzonen sind ein Abbild unserer Lebensgeschichte. Sie ermöglichen es uns, «den Finger auf den wunden Punkt zu legen», der unsere körperliche und/oder geistige Gesundheit beeinträchtigt, um Beschwerden mit geeigneten Massagetechniken «in den Griff» zu bekommen.

Wir werden von den Ereignissen, die wir im Alltag erleben, sowie von unseren Beziehungserfahrungen beeinflusst. Die Emotionen aus mitunter schwierigen Phasen, die wir durchlaufen, setzen sich in unserem Körper fest und machen uns zu schaffen. Was für eine Erleichterung, wenn wir diese Spannungen lindern oder sogar lösen können!

## IN DER PRAXIS

Nehmen wir als Beispiel jene Person, deren Mutter verstorben ist: Als Einzelkind musste sie den unerwarteten Abschied allein verarbeiten und brauchte Ruhe und ein In-sich-Gehen, um mit dieser schmerzhaften Erfahrung fertig zu werden. Die grosse Entfernung zwischen ihrem Wohnort und der Wohnung ihrer Mutter belastete sie sehr. Die Reflexzonentherapie war für sie «entmüdend» und half ihr, den Kopf freizubekommen.

## «Den Finger auf den wunden Punkt legen.»

Die Reflexzonentherapie eignet sich nicht nur zur Entspannung oder zur Stressminderung, sondern auch zur Behandlung von Organen, die nicht optimal arbeiten, um Schmerzen zu lindern und ihre Funktion zu stimulieren – oder zur Regulierung einer Drüse, die aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das Ziel der Anwendung von Techniken der Reflexzonentherapie ist die Homöostase, also die Selbstregulation.

Hier noch einige weitere Anwendungsbeispiele aus der Praxis: Bei Menstruationsschmerzen und wenn Menschen Schmerzmittel nicht gut vertragen, kann die Reflexzonentherapie eine schnelle Linderung bewirken und eine Alternative zur medizinischen Behandlung bieten. Die Regulierung der Hormone und die schmerzlindernde Wirkung erweisen sich als effizient. Auch bei Verstopfung, wenn die Einnahme von Abführmitteln nicht die gewünschte Wirkung erzielt, kann die Reflexzonentherapie wirksam und schnell helfen, den normalen Stuhlgang wiederherzustellen.

Die Reflexzonen befinden sich nicht nur an den Füßen, sondern auch an den Händen, Ohren, im Gesicht, auf dem Rücken usw. Sie spiegeln sich auf dem Körper nach dem Prinzip des Hologramms wider. Bereits die Inkas, alten Ägypter und Chinesen kannten und nutzten diese Therapiemethode; heutzutage praktizieren wir sogenannte «moderne» Reflexzonentherapien, die ihren Ursprung in den USA haben. Nach wie vor werden im Rahmen der Reflexzonentherapie zahlreiche spezifische Techniken entwickelt.

## GANZHEITLICHE BEGLEITUNG

Die Rolle der Reflexzonentherapeut\*innen besteht auch darin, die Person durch einen individuellen und ganzheitlichen Ansatz zu begleiten. Gesundheit und Wohlbefinden sind ständigen Veränderungen unterworfen und daher dynamische Konzepte. Die Therapeut\*innen berücksichtigen daher die Lebenssituation der Person zum Zeitpunkt der Behandlung. Denn die psychische Gesundheit der Person wird je nachdem, ob eine Konfliktsituation noch aktuell ist oder ob sie geklärt und gelöst werden konnte, anders beeinflusst.

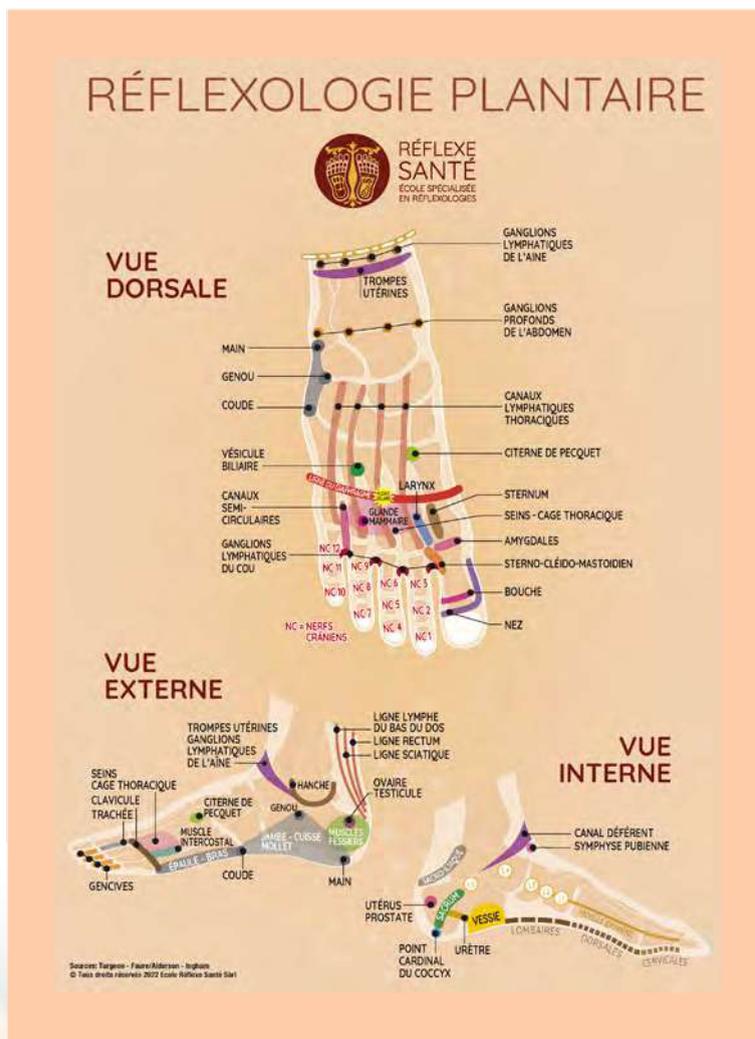
Die verschiedenen Kartographien der Reflexzonen sind nützliche Hilfsmittel und werden je nach Ansatz und Wunsch der Klientin oder des Klienten komplementär eingesetzt. Sie ermöglichen es, die Reflexzonentherapie je nach Grund der Konsultation zu verfeinern. Einige Reflexzonen-Karten orientieren sich am Nervensystem, andere an den Emotionen, während einige wiederum auf Ansätzen aus der Theorie der chinesischen oder ayurvedischen Medizin basieren.

Es gibt vielfältige «Berührungs-» oder «Grifftechniken» in der Behandlung der Reflexzonen; diese können von einer Sitzung zur anderen sehr unterschiedlich sein. So wird eine tiefe Berührung zur Entspannung nach einer sportlichen Leistung, um Muskelverspannungen zu lösen, ganz anders empfunden als ein sanfter Druck auf die Reflexzonen der Wirbelsäule nach einem chirurgischen Eingriff. Beispielsweise kann die Reflexzonentherapie nach einem Bandscheibenvorfall und komplementär zur Physiotherapie Erleichterung bringen und anhaltende postoperative Schmerzen verringern.

Die primäre Aufgabe der Reflexzonentherapie ist es, Wohlbefinden und Linderung zu verschaffen. Die Fähigkeit, zuzuhören, sich einzufühlen und nicht zu urteilen, sind daher wesentliche Eigenschaften der Therapeutin oder des Therapeuten. In diesen hektischen Zeiten ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, auf seinen Körper, seine Gefühle und seine Bedürfnisse zu hören; diese zu verstehen, ist bereits ein grosser Schritt hin zur Selbsterkenntnis. Manchmal müssen wir auf diesem Weg begleitet werden, und die Reflexzonentherapie kann sowohl bei physischen als auch psychischen Beschwerden effektive Hilfe bringen.

Angesichts der anerkannten Vorteile sollten diese Methoden mehr Raum in Krankenhäusern, Kliniken und Einrichtungen finden, um die Behandlungsmöglichkeiten der klassischen Medizin zu ergänzen und zu begleiten.

Isabelle Moinon  
KomplementärTherapeutin  
mit eidgenössischem Diplom  
Methode Reflexzonentherapie  
Mitglied des Schweizerischen Verbandes  
für Reflexzonentherapie (SVRT)



**proreflexo**

Pro Reflexo L'Association des professionnels de santé pratiquant la réflexothérapie  
Rue du Jura 5, 2800 Delémont  
[proreflexo.ch](http://proreflexo.ch)



**ASRT** ASSOCIATION SUISSE DE RÉFLEXOTHÉRAPIE  
SVRT Schweizerischer Verband für Reflexzonentherapie  
Hörnlistrasse 14, 9500 Wil SG  
[svrt.ch](http://svrt.ch)