

## Stoffwechsel anregen mit Reflexzonenmassage

Eine anregende Reflexzonenmassage stimuliert die ausgewählten Organe und beschleunigt so die Stoffwechselvorgänge im Körper. Die Frühjahrsmüdigkeit weicht und das Frühlingserwachen wird gefördert.

13.03.2023



© unsplash.com

Unter Stoffwechsel versteht man alle chemischen Reaktionen, die in den Zellen eines lebenden Organismus ablaufen, um Energie für lebenswichtige Prozesse zu liefern. Nach dem Winter bemerken viele Menschen in unseren Breitengraden eine gewisse Müdigkeit. Sei es durch den Mangel an Licht oder durch weniger verfügbare frische Vitamine während des Winters: Während der kalten Jahreszeit ist der Stoffwechsel langsamer als sonst. Der Körper vermag Gifte oder Abfallstoffe weniger auszuschleiden. Zeichen dafür sind zum Beispiel Müdigkeit, Schmerzen oder Einschränkungen im Bewegungsapparat, Verstopfung, Unwohlsein oder erhöhter Schlafbedarf.

### Der Körper als kleines Kraftwerk

Menschen funktionieren ähnlich wie die Natur: Der Frühling ist die Zeit des Wiedererwachens. Mehr Sonnenlicht und frisch verfügbare Vitamine in der Nahrung wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Die Reflexzonenmassage unterstützt Stoffwechselvorgänge im Körper zusätzlich. Die Frühjahrsmüdigkeit weicht und das Frühlingserwachen wird gefördert.

Unser Körper ist wie ein kleines chemisches Kraftwerk. Unsere Stoffwechselorgane sind die Getriebe, Reinigungsinstitute, Gifffilterstationen, Abfalltrennungsanlagen, Energiespeicher und Energielieferanten, sowie die Hormonproduzenten in einem.

Unsere Organe haben die wichtige Aufgabe, die verschiedensten chemischen Stoffe zu verarbeiten, zu speichern, zu entsorgen oder umzuwandeln und wieder bereitzustellen.



Vereinfachte Darstellung Fussreflexzonen  
©Adobe Stock

### Gute Durchblutung für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel

Die Reflexzonenmassage geht davon aus, dass jedes Organ an den Füßen, Händen und Ohren gespiegelt wird und dort seine Reflexzone hat. Mit gezielter Massagetechnik setzen Reflexzonen-Therapeut\*innen Reize an ausgewählte Reflexzonen, welche als Impuls an die betreffenden Organe weitergeleitet werden. Die Behandlung kann je nach Bedarf tonisierend und anregend oder sedierend und entspannend gestaltet werden.

Das Verdauungssystem, Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse sowie der Niere, Kreislauf und Nervensystem, können über die Reflexzonen nach Bedarf aktivierend oder beruhigend beeinflusst werden. So wird die Durchblutung gezielt angeregt. Das ist eine sehr wichtige Voraussetzung für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel.

### Stress beeinflusst den Stoffwechsel

Regelmässige Entspannung und verminderter Stress sind weitere Bedingungen für einen optimalen Stoffwechsel. Bei Stress können die Zonen des Nervensystems beruhigend behandelt werden. An unseren Füßen befinden sich über 7000 Nervenenden. Durch die Behandlung der Füße mit Reflexzonenmassage kann somit eine starke Beruhigung hervorgerufen werden.

### Klinische Studie zur Nierendurchblutung

Die Nieren sind wichtige Ausscheidungs-, Entgiftungs- und Reinigungsorgane und werden bei jeder Reflexzonenbehandlung besonders beachtet. In einer klinischen Studie\* wurde während der Reflexzonenbehandlung die Nieren mittels Ultraschall abgebildet und untersucht. Das Resultat

in einer klinischen Studie wurde während der Reflexzonenbehandlung die Nieren mittels Ultraschall abgebildet und untersucht. Das Resultat zeigte, dass die Nieren bereits während der Behandlung mehr durchblutet werden und die Ausscheidung angeregt wird.

## Regulation des Hormonhaushalts

Der Stoffwechsel ist aber, wie zu Beginn erwähnt, viel mehr als Ausscheiden und Entgiften. Auch Hormone spielen eine grosse Rolle bei den Stoffwechselabläufen in unserem Körper. So kann Reflexzonenherapie zum Beispiel wirkungsvoll eingesetzt werden zur Regulation des Menstruationszyklus, gegen prämenstruelles Syndrom, Wechseljahresbeschwerden sowie bei Stress oder Schlafstörungen.

Like Share

### **Autorin:**

Sandra Schneeberger, Reflexzonentherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Utzenstorf  
Schweizerischer Verband für Reflexzonenherapie [www.svrt.ch](http://www.svrt.ch)

### **Quellen:**

\*Die im Artikel erwähnte Studie finden Sie hier: <https://www.karger.com/Article/Abstract/21238>