

Lifeline - 31-08-2007, 13:23

http://www.special-harninkontinenz.de/harninkontinenz/so_hilft_die_medizin/alternativ/content-125688.html

Alternativ



Mit Reflexzonentherapie gegen Inkontinenz

Auf den ersten Blick scheint die Fußreflexzonentherapie (RZF) bei Harninkontinenz kontraproduktiv zu sein. Denn die Druckmassage hat sich besonders als Methode zur Muskelentspannung bewährt. Davon aber wollen Patientinnen mit Blasenschwäche nichts wissen, da ihr Leiden oft auf eine zu schlafe Beckenbodenmuskulatur zurückzuführen ist. Doch die RZF kann auch straffend wirken.

Eine Behandlung sei gerade bei der häufigsten Form der Blasenschwäche, der Belastungsinkontinenz, erfolgreich, meint die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Sigrid Klotzbach aus Wiesbaden von der Schule Hanne Marquardt in Königsfeld-Burgberg (Schwarzwald). Oft entwickelt sich die Belastungsinkontinenz infolge einer Schwangerschaft, wenn Beckenboden- und Bauchmuskeln erschlaffen und oft auch noch die Bänder im Becken so überdehnt sind, dass die Gebärmutter auf die Blase drückt (Gebärmuttersenkung). Eine Patientin litt nach der dritten Geburt unter einer so ausgeprägten Blasenschwäche, dass sie schon bei geringen Belastungen Urin verlor, berichtet Klotzbach. Nach 8-10 Wochen Fußreflexzonentherapie sei sie jedoch beschwerdefrei gewesen.

Muskeln im Beckenboden werden gekräftigt

Fußreflexzonentherapeuten gehen davon aus, dass sich alle Organe, Gelenke, Muskeln oder Nerven in den Füßen widerspiegeln und über diese beeinflusst werden können - auch die bei der Belastungsinkontinenz geschwächten Beckenboden- und Bauchmuskeln sowie die Beckenbänder. Genau diese Bereiche versucht Klotzbach bei ihren Patientinnen zu stimulieren. "Es baute sich wieder Tonus auf: Die Bänder haben sich gefestigt, so dass der Uterus aufgerichtet wurde. Beckenboden- und Bauchmuskulatur wurden straffer und auch der Uterus bildete sich zurück", sagt Klotzbach.

Auch Männer, die nach einer Prostata-Operation unter Blasenschwäche litten, hat die Physiotherapeutin behandelt. "Die Fußreflextherapie wirkte bei ihnen nicht so optimal. Eine gewisse Verbesserung hat sich aber eingestellt." Die geringere Erfolgsrate bei Männern überrascht nicht, denn bei der Prostata-OP können Muskeln und Bänder durchtrennt werden - es handelt sich hier also nicht um eine bloße Überdehnung.

Studien zur Fußreflexzonentherapie

Studien zu Harninkontinenz und Fußreflexzonentherapie gibt es nicht. Zwei Plazebo kontrollierte Studien der Universitätsklinik Innsbruck haben jedoch gezeigt: Dieses alternative Heilverfahren, das die deutsche Physiotherapeutin Hanne Marquardt in den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelte, kann bei Stimulation der entsprechenden Fußzonen die Durchblutung des Darms und der Nieren fördern (Forschende Komplementärmedizin, 2001/2 und 1999/3).

Therapie hebt oft auch die Stimmung

Zu Beginn einer Fußreflexzonentherapie müssen die Patienten damit rechnen, dass sich ihr Zustand - ähnlich wie bei der Homöopathie - zunächst verschlechtert. Am Ende lohne sich für die meisten Patienten aber die Behandlung. Nicht nur die Harninkontinenz verbessere sich: "Durch die Therapie wird insgesamt das vegetative Nervensystem angeregt, so dass viele Patienten z.B. auch über eine intensivere Ausscheidung berichten. Oft höre ich auch, dass sie sich psychisch ausgeglichener fühlen", sagt Klotzbach. Einen weiteren Vorteil der Therapie sieht die Heilpraktikerin im ganzheitlichen Ansatz. So werden außer den direkten Schwachstellen "Hintergrundbelastungen" - sprich: tiefere Ursachen - behandelt. Dies können bei der Harninkontinenz nach Beobachtungen von Klotzbach etwa Schmerzen und funktionelle Beschwerden im Lendenwirbel- oder Beckenwirbelbereich sein.

Nur zertifizierte Therapeuten aufsuchen

Wer sich für eine Fußreflexzonentherapie (RZF) entscheidet, sollte sich nur von Physiotherapeuten oder Heilpraktikern mit Zusatzausbildung in der RZF behandeln lassen. Zu erkennen sind zertifizierte Kräfte daran, dass sie ausdrücklich von Fußreflexzonentherapie sprechen. Wer dagegen Fußreflexzonenmassagen anbietet, kann sein Wissen auch an der Volkshochschule erworben haben. Das ist nicht weiter bedenklich, solange die Klienten gesund sind und nur zur Entspannung eine Massage

wünschen. Sobald die Druckmassage therapeutisch eingesetzt wird, ist jedoch eine umfassende Ausbildung notwendig. Denn der Therapeut muss z.B. wissen, dass eine RZF bei bestimmten Erkrankungen - wie Thrombosen, schweren Psychosen oder Gefäßanomalien - nicht erlaubt ist. Eine Liste mit zertifizierten Therapeuten gibt es auf der Internetseite der Lehrstätten Hanne Marquardt (<http://www.fussreflex.de>).

Bei Belastungsinkontinenz reichen rund 10-15 Behandlungsstunden. Die Kosten - pro Sitzung etwa 30 Euro - müssen die Patienten selbst zahlen, da die Krankenkassen selbst in Ausnahmefällen nicht für die Therapie aufkommen. (kig)

Quelle:

BSMO-Gespräch mit Sigrid Klotzbach, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin in Wiesbaden und Lehrerin an der Schule Hanne Marquardt in Königsfeld-Burgberg (Schwarzwald)

BSMO Redaktion
Stand: 28-05-2003

Autor:



[schließen](#)