

Heilender Druck

Wenn der Kopf schmerzt, hilft vielleicht ein sanftes Drücken am Fuss. Denn laut der **FUSSREFLEXZONEN-THERAPIE** widerspiegelt sich jeder Körperteil an den Sohlen. Eine sanfte Heilmethode, die immer beliebter wird.

TEXT: DENISE BATTAGLIA FOTOS: MICHAEL WILDI

Der erste Blick gilt den Augen. Der zweite den Schuhen. Wenn Helene Hofer Leute begrüsst, schaut sie ihnen nur kurz ins Gesicht, aber lange und prüfend auf die Füsse beziehungsweise auf deren Schalen. «Das ist wohl eine Berufskrankheit», lächelt Helene Hofer entschuldigend. Die Bernerin ist Fussreflexzonen-Therapeutin. Den ersten Eindruck von ihrem Gegenüber holt sie sich von unten: «Das Schuhwerk und der Gang sagen schon viel darüber aus, wie gut jemand seine Füsse behandelt», erklärt die Therapeutin, die in Zürich-Oerlikon eine eigene Praxis hat.

Die Patientinnen und Patienten suchen Helene Hofer hingegen nicht wegen Fussproblemen auf. Sie kommen in die Praxis, weil sie nicht mehr schlafen können, weil sie gestresst sind und sich erschöpft fühlen, weil sie Probleme mit der Verdauung haben oder an einer Allergie wie Heuschnupfen und Asthma leiden, weil sie Rückenschmerzen haben – oder Kopfschmerzen wie die 34-jährige Isabelle Hugener.

Letzten Sommer hätten die Kopfschmerzen plötzlich angefangen, erzählt die junge Frau, die als wissenschaftliche Assistentin an der Universität Zürich arbeitet. Weil sie zu jener Zeit berufsbedingt viel lesen musste, dachte Isabelle Hugener, die Kopfschmerzen hätten mit der Sehschärfe zu tun, und kaufte sich eine Brille. Doch die

ES HILFT: Die Therapeutin Helene Hofer behandelt die von Kopfweh geplagte Isabelle Hugener einmal wöchentlich.



Schmerzen blieben. Seit zwei Monaten nun streckt sie jede Woche einmal Helene Hofer eine Stunde lang ihre Füsse hin. Endlich verspürt die Patientin eine Verbesserung. «Ich habe weniger oft Kopfschmerzen und kann mich wieder konzentrieren», freut sie sich. Dabei hat Isabelle Hugener keine Medikamente geschluckt. Helene Hofer habe nur etwas an ihren Füssen und Zehen herumgedrückt.

Herumgedrückt? Tatsächlich massiert Helene Hofer ihren Patienten nur die Füsse. Von willkürlichem Herumdücken kann allerdings keine Rede sein. «Ich gehe ganz

gezielt vor», betont Helene Hofer. Die Therapeutin drückt nicht den Fuss, sondern ganz bestimmte Zonen am Fuss.

IN LÄNGS- UND QUERZONEN UNTERTEILT

Die Reflexzonentherapie geht davon aus, dass sich in den Füssen der ganze Mensch widerspiegelt. Sie unterteilt den Fuss in Längs- und Querzonen. Jede einzelne Zone entspricht einem Körperteil. In den Zehenspitzen zum Beispiel befinden sich die Zonen für Kopf und Gehirn (siehe Grafik).

Wie gut Berührungen und Massagen am Fuss tun und dass sie auch heilende Wir-

JEDE ZONE AM FUSS IST EINEM ORGAN ZUGEORDNET

AN DEN FUSSSOHLEN spiegelt sich jedes Organ und jeder Körperteil des Menschen. Eine Störung wird an der entsprechenden Stelle durch Drücken behandelt. Bei einer Fussbehandlung zu Hause gilt: Immer beide Füsse ganz massieren.

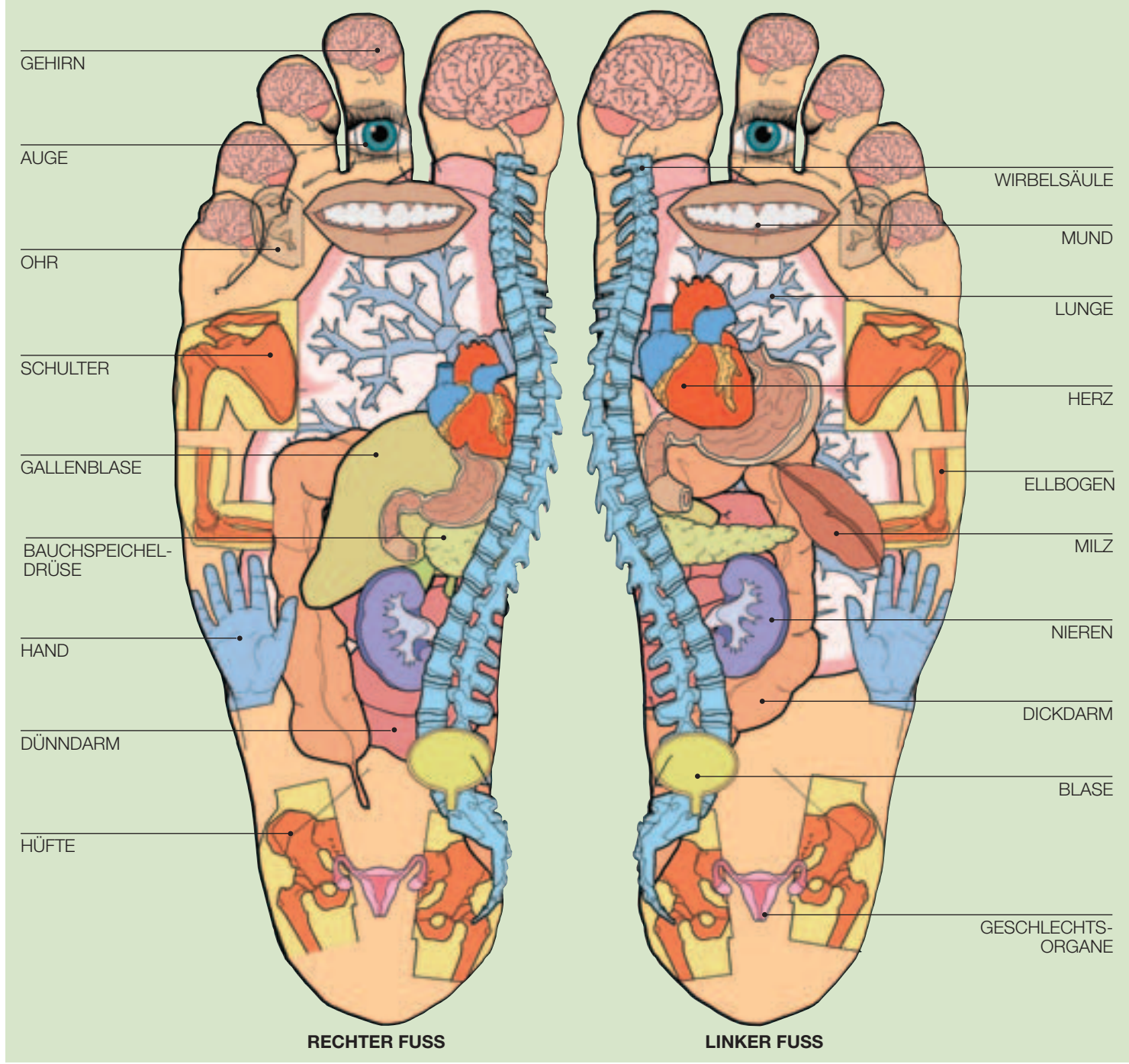


ILLUSTRATION: LEE WOODGATE



«Was die Wurzeln für die Bäume, sind die Füsse für den Menschen: Sie brauchen Pflege, soll der Organismus gesund und stark bleiben.»

Helene Hofer, Fussreflexzonen-Therapeutin



kung haben können, wussten die Indianer schon längst. Ende des 19. Jahrhunderts beobachtete der amerikanische Arzt William Fitzgerald, dass sich die Indianer in einer besonderen Weise die Füsse massierten. Er entschlüsselte dieses alte Wissen und erkannte, dass sich die linke Körperseite am linken Fuss und die rechte am rechten Fuss widerspiegelt.

VON AMERIKA NACH DEUTSCHLAND

Dass die Methode in den Fünfzigerjahren nach Europa kam, verdanken wir Hanne Marquardt. Die junge deutsche Masseurin und «Kneipp-Bademeisterin» begegnete in einem Kurhaus einer amerikanischen Patientin, der sie während der Ganzkörpermassage jeweils die Füsse nach deren Anleitung kneten musste. Die Patientin hinterliess der interessierten Praktikantin eine Broschüre mit dem Titel «Geschichten, die die Füsse erzählen» von Eunice Ingham, einer Nachfolgerin von Fitzgerald. Marquardt war von der «reflexology» so begeistert, dass sie sofort Kurse anbot und die Therapie weiterentwickelte. Heute sind die Marquardt-Schulen in der halben Welt verteilt.

Von der Schulmedizin hingegen wurde die Therapie bis vor wenigen Jahren noch als «Fusssohlen-Mythologie» abgetan. Unterdessen bestätigen aber wissenschaftliche Forschungen, dass der Fuss nicht bloss ein Fortbewegungsmittel ist.

So hat eine dänische Studie bereits in den Achtzigerjahren bei Patienten mit einer Harnleiterkolik nachweisen können, dass eine Massage an den Fusszonen die Schmerzen zu lindern vermochte. Über ähnliche Erfolge informierten auch die Gynäkologen: Frauen, die vor der Menstruation unter Schmerzen in der Brust, an

Bauchkrämpfen oder depressiven Verstimmungen litten, konnten die Beschwerden mit Fussreflexzonen-Therapie lindern. Eine weitere Studie der Universität für Innere Medizin in Innsbruck bestätigte 1999, dass die Zonen am Fuss tatsächlich die ihr zugeordneten Organe beeinflussen. Sie wies nach, dass eine Fussmassage an der Zone, die der Niere zugeordnet wird, die Nierendurchblutung verbesserte – die Massage an einer anderen Zone hingegen nicht.

Da immer mehr Menschen überzeugt sind, dass ihnen das gezielte Kneten und Drücken der Fusssohle gut tut, hat das Angebot sprunghaft zugenommen. «Es herrscht Wildwuchs», sagt Helene Hofer, die seit fünf Jahren den schweizerischen Verband Reflexzonen-Therapie am Fuss präsidiert. Sie unterscheidet zwischen Reflexzonen-Therapeuten (und Verbandsmitgliedern) und Reflexzonen-Masseuren. Erstere hätten eine mehrjährige medizinische Ausbildung, erklärt Hofer, die selber gelernte Kinderkrankenschwester ist. Diese sei gerade dann wichtig, wenn jemand wegen Beschwerden seine Füsse behandeln lässt und nicht bloss zur Entspannung. So könne die Therapie bei einem Diabetespatienten beispielsweise die Insulinproduktion

anregen. «Das bedeutet aber, dass der Patient die Medikamente eventuell reduzieren muss, weil es sonst zu einer Unterzuckerung kommen kann», erklärt Helene Hofer.

Eine Fussmassage ist wohltuend. Eine Therapie kann aber auch «angenehme Schmerzen» machen, sagt Therapeutin Hofer. Vor allem dann, wenn die «Ursache des Übels erwischt» wurde. Deshalb tastet die Therapeutin bei jedem Patienten in der ersten Stunde jede Zone ab. Schon beim ersten Fusskontakt merkt sie, welche Organe, Muskeln oder Gelenke nicht in Ordnung sind. «Bei den Problemzonen zieht der Patient oft den Fuss zurück», erklärt Hofer.

MIT ZUSATZVERSICHERUNG BEZAHLT

Die Fussreflexzonen-Therapie kostet pro Sitzung zwischen 80 und 120 Franken und wird nur über eine Zusatzversicherung von den Krankenkassen übernommen. Die Behandlung kann typische Effekte hervorrufen: etwa vermehrte Harnausscheidung, Schweissausbrüche, Müdigkeit, einen kurzen Fieberschub oder gar das Aufflackern einer alten Krankheit. Solche Reaktionen seien aber nur vorübergehend und Teil des Heilungsprozesses, beruhigt Helene Hofer.

Die Massage eignet sich für jedermann. Nur bei hohem Fieber oder akuten Entzündungen an Bein und Fuss sollte man von der Therapie absehen.

Und selbst wer keine Beschwerden hat, tut sich mit der Fussmassage etwas Gutes: «Was die Wurzeln für die Bäume, sind die Füsse für den Menschen: Sie brauchen Pflege, soll der Organismus gesund und stark bleiben», betont Helene Hofer. «Bloss vernachlässigen die meisten Schweizer ihre Wurzeln sträflisch.»

MASSIEREN SIE SICH SELBST

SCHENKEN SIE Ihren Füssen täglich einige Minuten Aufmerksamkeit. Machen Sie eine kleine Fussmassage. Sie hilft gegen Stress und Unruhe. Und so wirds gemacht: Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Achten Sie darauf, dass der Beckenbereich nicht ge-

knickt ist, und tragen Sie eine lockere Kleidung, damit die Energie ungehindert fließen kann. Massieren Sie nacheinander Zehen, Fusssohle, die Fussseiten und den ganzen Fuss – oder noch besser, lassen Sie sich von jemandem massieren. Die Mas-

sage strahlt in den ganzen Körper aus. «Einzig schmerzhaft Punkte sollten nicht länger geknetet werden, sie gehören in die Hände eines Therapeuten», rät Fachfrau Helene Hofer. Ein lauwarmes Fussbad nach der Massage unterstützt die Entspannung.