

# Methodenidentifikation (METID) – Reflexzonentherapie

(KURZVERSION)



Quelle: Bild aus Zeitschrift „Lebensqualität“ 02/2013, Seite 5

## **Kurzbeschreibung der Methode**

Die Reflexzonentherapie ist eine komplementärtherapeutische Methode, welche die Selbstheilungskräfte des Menschen und sein Grundregulationssystem stärkt und ausgleicht. Gleichzeitig fördert sie die Selbstwahrnehmung. Die Reflexzonentherapie kann zur Prävention, und zur Unterstützung der Heilung und Rehabilitation eingesetzt werden.

Die Wirkungsweise der Methode entspricht einem holographischen Modell, in dem das Ganze in seinen Teilen abgebildet ist und umgekehrt. So wird auch der ganze Mensch in einzelnen Körperteilen abgebildet bzw. reflektiert. Die Bezeichnung "Reflex", die früher nur im Sinne von neuralem Geschehen verwendet wurde, hat eine Öffnung erfahren: Der Begriff wird im Zusammenhang mit Wirkungsfeldern gebräuchlich, bei denen empirisch nachgewiesen wurde, dass funktionelle Verbindungen zwischen dem Teil und dem Ganzen im Sinne von „Reflektieren“ vorhanden sind. Reflexzonen finden sich am ganzen Körper, u.a. an Füßen, Händen, Ohren, am Gesicht und am Körperstamm. Sie werden als Projektion von Organen und Körperstrukturen auf entfernte Körperstellen verstanden (Marquardt, 2012).

Die unterschiedlichen Reflexzonen erlauben es, Veränderungen der Funktion gewisser Organe und Körperbereiche festzustellen und die entsprechenden Bereiche zu stimulieren. Auf diese Weise findet eine reale und funktionale Interaktion zwischen dem Körperinneren und -äusseren statt, welche für die Bestimmung von Gesundheitsproblemen, deren Beeinflussung/Regulation und zur Anpassung der Behandlung genutzt werden kann.

## **GESCHICHTE**

Die Reflexzonentherapie ist Tausende von Jahren alt. Bereits vor mehr als fünftausend Jahren wurden in der chinesischen Heilkunst Druckpunkte benutzt, und schon die Ägypter kannten die Fussmassage. Im Fernen Osten existieren alte buddhistische Statuen, auf deren Fusssohlen Zeichen kultischer Rituale zu sehen sind. Die Praxis der Fussmassage ist eine der Praktiken der traditionellen chinesischen Medizin.

Wahrscheinlich ist die Praxis der Reflexzonentherapie nach und nach von Ägypten über Griechenland (unter Alexander dem Grossen und Ptolemaeus) und die arabische Halbinsel nach Europa gelangt.

Die ersten geschichtlichen Hinweise in Europa erschienen nach dem Mittelalter. 1582 veröffentlichten die beiden Ärzte Adamus und A'tatis ein Buch zur sogenannten „Zonentherapie“. Dabei handelte es sich um die Behandlung von Punkten durch Druck zur Linderung von Schmerzen. Diese Technik wurde häufig in Zentraleuropa angewandt, sowohl innerhalb des einfachen Volkes als auch von der Aristokratie (Issel, 1996). Diese Behandlungsmethode wurde damals nicht nur in Mitteleuropa, sondern in Varianten auch von afrikanischen, amerikanischen und australischen Stammesvölkern angewandt (Faure-Alderson, 2007).

Die naturwissenschaftliche Grundlage der Reflexzonentherapie hat ihre Wurzeln in den ersten Forschungen des Neurologen Head aus London über das sensomotorische Nervensystem. Er hat die von der Wirbelsäule ausgehenden, dem ganzen Körper, den Organen und Körpergliedern entsprechenden sensiblen Hautzonen kartographiert. Die sogenannten „Head'schen Zonen“ wurden später verfeinert und in „Dermatome“ umbenannt. Mittels dieser Zonen zeigte er die zwischen der Haut und den inneren Organen existierende, sogenannte viszerokutane und kutiviszerale Verbindung auf.

Der Deutsche Dr. Cornelius beschrieb 1902, dass der Druck auf gewisse Punkte Veränderungen in der muskulären Spannung, aber auch bezüglich Blutdruck, der Temperatur und der körperlichen Feuchtigkeit zur Folge hatte. Weitere Veränderungen wurden für psychische Prozesse und den mentalen Zustand beschrieben.

Die in Russland und den Ländern des Ostblocks durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen wurden aus politischen Gründen im Westen trotz ihrer Qualität nur wenig bekannt.

## **Geschichte der Neuzeit**

Die Zonentherapie, auf der die moderne Reflexzonentherapie aufbaut, wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Ohren-Nasen-Hals-Arzt William H. Fitzgerald auf Grund von Erkenntnissen aus der traditionellen indianischen Medizin entwickelt. Die Behandlung der Füße als Therapie ist im Besonderen bei den Tscherokesen, einem nordamerikanischen Indianerstamm, seit Jahrhunderten weit entwickelt. Diese enthält eine energetische Dimension.

Nach weiteren Forschungen entdeckte Fitzgerald Punkte an der Nase, im Mund und im Hals, auf der Zunge und allen knöchernen Erhebungen sowie an Händen und Füßen.

Einer der engsten Mitarbeiter Fitzgeralds, Dr. Starr White, schildert in einer späteren Schrift, dass die Zonentherapie um 1925 in den USA eine der bekanntesten Therapieformen war (Marquardt, 2012). Issel (1997) fügt jedoch an, dass diese Behandlungsform unter den konservativen Medizinern umstritten war, weshalb sich Fitzgerald in der Folge Chiropraktikern, Osteopathen, Naturopathen, Zahnärzten und der Öffentlichkeit zugewandt habe.

Das Ehepaar Dr. Riley verfolgte seinerseits die Arbeiten Fitzgeralds und veröffentlichte dessen Experimente 1919 im Buch „Zone Therapy Simplified“. Dieser Veröffentlichung folgten mehrere andere Werke und Kurse. Riley hat als Erster detaillierte Reflexzonenkarten für Hände, Füße, Kopf und Ohren gezeichnet (Issel, 1996, p. 64-70).

Der französische Arzt Paul Nogier (1908-1996) lenkte die Aufmerksamkeit um 1950 erneut auf die Ohrreflexzonen. In den Jahren 1951 und 1990 hat die WHO<sup>1</sup> die Nomenklatura der Reflexpunkte des Ohrs standardisiert (Nogier, P. & Nogier, R., 2010).

---

<sup>1</sup> World Health Organization

Die bei Riley tätige Therapeutin Eunice Ingham aus den USA leistete ihrerseits einen bedeutenden Beitrag zur Reflexzonentherapie. Diese Pionierin, die „Hilfe zur Selbsthilfe“ in den Vordergrund stellte, konzentrierte sich bei ihrer Arbeit auf die Fussreflexzonen. Sie führte zwei Neuerungen ein, die grosse Auswirkungen auf die Therapie hatten: die Arbeitstechnik des intermittierenden Drucks hinsichtlich einer therapeutischen Wirkung anstelle einer „nur“ symptomatischen Schmerzlinderung, sowie die Beschreibung und Abbildung des ganzen Körpers auf die Füsse.

Ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts haben Ärzte und Therapeuten eine Anzahl von Mikrosystemen und Reflexzonen gefunden und mit diesen neuartigen Behandlungsmethoden entwickelt (Marquardt, 2012). Die Bekanntesten unter ihnen sind: Auge (Peczely), Nase (Fließ & Krack), Ohr (Nogier), Zähne (Voll u.a.), Mund- Innenraum (Gleditsch), Schädel (Yamamoto)

## AKTUELLE SITUATION

Die Reflexzonentherapie entwickelt sich in der ganzen Welt durch zahlreiche Autoren<sup>2</sup>, Forscher und Therapeutinnen weiter.

Seit dem Jahr 2000 interessierten sich zahlreiche Forscherinnen für die Reflexzonentherapie und führten wissenschaftliche Untersuchungen durch.

## PHILOSOPHIE

Die Reflexzonentherapie stützt sich auf ein Menschenbild mit folgenden Merkmalen:

**Ganzheitlichkeit – Individualität** - Auf allen Gebieten der Wissenschaft treten immer häufiger Begriffe wie „Ganzheit“ oder „holistisch“ auf: Sie deuten darauf hin, dass wir letztlich in Systemen denken müssen, deren Elemente miteinander in Interaktion stehen. Ebenso erachtet die Reflexzonentherapie den Menschen als ein unterscheidbares, einzigartiges Individuum und zugleich als untrennbaren Teil einer vieldimensionalen physischen und psychischen Welt. Mit dieser Welt steht er in ständiger Interaktion in Form von Austausch- und Regulationsmechanismen.

**Gesundsein** - Gesundsein ist das individuelle, subjektiv empfundene Gefühl des Wohlbefindens als Ergebnis dynamischer Ausgeglichenheit zwischen physischen und psychischen Aspekten sowie des Zusammenwirkens mit der natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt.

Gesundsein erfordert dauernde Anpassungen und Wiederherstellungen der nötigen **Selbstregulation**. Jeder Mensch steht auf seine Weise zur spezifischen Anpassung an seine Situation und zur Erlangung des Gleichgewichtes mit allen erdenklichen innerlichen und äusserlichen Reizen in Interaktion.

**Selbstkompetenz** - Die Autonomie der behandelten Person und ihre Fähigkeit zur Selbstbestimmung stellt für den therapeutischen Prozess eine wichtige Grundlage dar. Gleichzeitig wird die Selbstkompetenz je nach Situation des Menschen, z. B. durch „Hilfe zur Selbsthilfe“ sowie der Mobilisation seiner inneren und äusseren

---

<sup>2</sup> Für einen besseren Lesefluss wird in diesem Dokument nur eine Geschlechtsform verwendet. Selbstverständlich sind trotzdem immer beide Geschlechter gemeint.

Ressourcen, unterstützt und gestärkt. Beispielsweise können Klienten zur Aktivierung von ausgewählten Reflexzonen an den Händen und im Gesicht oder zur Anwendung von Entspannungsübungen angeleitet werden.

**Resilienz** - Der Mensch trägt die nötigen Kräfte zur Bewältigung seiner Lebensprozesse in sich. Er verfügt über vielfältigste bewusste und unbewusste Ressourcen und Bewältigungsstrategien.

**Heterostase** - Der Mensch muss seine Wirklichkeit aufgrund der aktuellen Wahrnehmungen in Verbindung zu seinen Erfahrungen immer wieder anpassen (konstruktivistisches Menschenbild). Je nach Situation des Menschen genügen diese Strategien, um trotz zahlreicher innerer und äusserer Stressoren gesund und im Gleichgewicht zu bleiben. Manchmal ist es jedoch nötig, eine Regulationshilfe zu erhalten, zum Beispiel mittels Behandlung der Reflexzonen. Auf diese Weise kann die Selbstregulation des Individuums erhalten und gestärkt werden.

**Homöostase** - In der Reflexzonentherapie kann das innere Gleichgewicht durch eine entsprechende Reizsetzung an ausgewählten Reflexpunkten unterstützt werden. Mittels der Regulierung des vegetativen Nervensystems, bestehend aus Sympathikus und Parasympathikus, kann die Reflexzonentherapie gezielt auf die Organe und Organsysteme einwirken. Zusätzlich hat sie eine entspannende und ausgleichende Wirkung auf das psychische Befinden.

**Gemeinschaftlichkeit** - Als Grundlage für eine professionelle Behandlung braucht es eine bewusste Selbstwahrnehmung und Echtheit im kommunikativen Austausch mit dem Gegenüber.

## WIRKUNGSWEISE

Die Behandlung erfolgt mit einer spezifischen Massagetechnik über ausgewählte Reflexzonen an Füßen, Händen, Körper, Ohren oder Gesicht, gemäss der individuellen Situation des Klienten.

Jede Reflexzone steht mit einer bestimmten Körperregion, mit einem Organ und seiner Funktion in Verbindung. Die unterschiedlichen Reflexzonen ermöglichen es, Veränderungen der Funktion gewisser Organe und Körperbereiche festzustellen und die entsprechenden Bereiche mit zu stimulieren.

Durch Mithilfe einer umfassenden Befunderhebung erkennt die Therapeutin, welche Reize auf Mikrosysteme bzw. auf ausgewählten Reflexzonen gesetzt werden können.

Durch gezielte und dosierte Grifftechniken kann die Therapeutin äussere Reize setzen, mit dem Ziel, Wechselwirkungen mit inneren Organen oder Körpersystemen auszulösen und die Selbstregulation des Klienten anzuregen.

Dank der Interaktion durch den nonverbalen und verbalen Dialog und der prozesszentrierten Behandlung unterstützt die Reflexzonentherapeutin das ganzheitliche Gleichgewicht des Klienten. Die professionelle Beziehung als emotionale Unterstützung ist ein im Behandlungsprozess unverzichtbares Element zur Genesung

In der **Reflexzonentherapie** wird die **Selbstwahrnehmung** des betroffenen Menschen mit einbezogen. Mittels begleitender Gespräche kann die Aufmerksamkeit auf die Sprache des Körpers gelenkt werden. So können gesundheitsfördernde Verhaltensweisen unterstützt werden.

Mittels des therapeutischen Prozesses – initiiert durch Reflexzonenbehandlung und Gespräch – unterstützt die Therapeutin den Klienten bei der Wahrnehmung und Nutzung der eigenen Fähigkeiten (Empowerment).

## **GRENZEN DER METHODE**

Die Reflexzonentherapie ist für Menschen aller Altersstufen und beider Geschlechter geeignet.

Gewisse Krankheitsbilder, erfordern bei der Behandlung spezielle Vorsicht. Dazu gehören vor allem Epilepsie, verschiedene Formen von Diabetes, Tuberkulose, HIV, metastasierende Tumore, Risikoschwangerschaft, Bluterkrankheit und Antikoagulation sowie physische und psychische Erkrankungen mit einem stark schwankenden und nicht vorhersehbaren Verlauf.

Grenzen werden weiter durch akute Notfallsituationen gesetzt, die eine ärztliche Überprüfung erfordern. Eine Begleitung von Klienten mit solchen Diagnosen kann jedoch je nach Ausbildung und Erfahrung einer Therapeutin, in Kombination mit einer angepassten medizinischen Behandlung durchaus möglich und sinnvoll sein. Eine Behandlung darf in diesen Fällen nur bei entsprechender Erfahrung und mit fundiertem Fachwissen der Therapeutin durchgeführt werden.

Wichtig ist in akuten Situationen, die Grenzen der Methode und der Therapeutin zu berücksichtigen und den Klienten ggf. an den behandelnden Arzt oder einen Psychiater weiterzuweisen.