

2006

Info-Zeitung der SoMA e.V. · Ausgabe Nr. 11

SoMAktiv



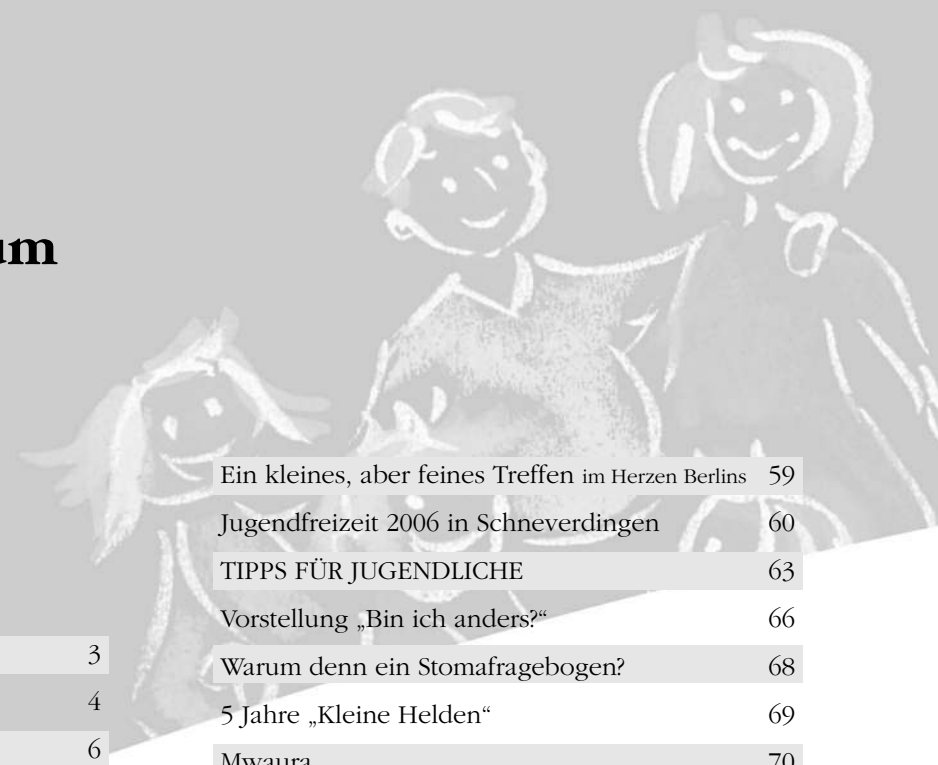
SoMA e.V.

Selbsthilfeorganisation
für Menschen mit
Anorektalfehlbildungen e.V.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Inhalt & Impressum



Grußwort	3	Ein kleines, aber feines Treffen im Herzen Berlins	59
Rückblick auf das Jahr 2005	4	Jugendfreizeit 2006 in Schneverdingen	60
Berichte aus der Region PLZ 2+3	6	TIPPS FÜR JUGENDLICHE	63
Kongress in Bremen 2005	7	Vorstellung „Bin ich anders?“	66
Reflexzonen-therapie am Fuß	8	Warum denn ein Stomafragebogen?	68
Berichte der Kloakenekstrophie-Gruppe	13	5 Jahre „Kleine Helden“	69
Schwerpunkt- kurwochen	15	Mwaura	70
Ziel: Kontinenz!	17	PROJEKTE & INTERNES	71
Das Mitrofanoff-Stoma	18	FINANZÜBERSICHT 2005	74
Schaffe ich es jetzt alleine? – SoMA-Seminar	21	Bericht von der Hauptversammlung 2006	76
Das schaff ich alleine! – Maximilian berichtet	23	500 Euro für die SoMA-Jugend	80
Krankheitsbewältigung	24	DANK – SPENDEN	81
Bericht aus der Region PLZ 4	28	AKTUELLE TIPPS	82
Ergebnisse der Umfrage des Kindernetzwerks	29	FACHBEGRIFFE – Was heißt das eigentlich?	84
Anusatresie-Symposium in Arnheim (NL)	33	In letzter Minute ...	85
Sinn und Unsinn		Das SoMA-Team stellt sich vor	86
Kontinenz verbessernder Operationen	34		
Bericht aus der Region PLZ 0+1	37		
Kai	38		
Benefizveranstaltung der Couplet-AG	40		
Kindertuina (eine chinesische Massageform)	42		
Allianz von SoMA und KEKS	45		
Neues von EURORDIS und ACHSE	46		
SoMA und das Kindernetzwerk	46		
Bericht aus der Region PLZ 7	48		
Krank in der Schule	49		
Besondere Belastungen und deren Verarbeitung bei Jugendlichen mit anorektaler Fehlbildung	51		
Persönlichkeit entwickeln	57		
Rückblick auf die Jugend-Schiffahrt 2005	58		



SoMA e.v. IMPRESSUM

Vorsitzende Nicole Schwarzer
& V.i.S.d.P. Weidmannstr. 51 · 80997 München
Tel 089 14 90 42 62 · Fax 089 14 90 42 63

Stellvertretende Vorsitzende Simone Detering
Deichstr. 32 · 32584 Löhne
Tel 05732 902 95 12 · Fax 05732 902 95

Internet www.soma-ev.de
e-mail info@soma-ev.de

Redaktion Nicole Schwarzer
Lektorat Elvira Tannich
Satz Michaela Horch, Bauer und Guse GmbH

Die in dieser Zeitschrift angegebenen Hinweise geben die Erfahrungen der Verfasser wieder. Eine Haftung der Verfasser für sich aus der Anwendung ergebende Folgen kann aufgrund der individuellen Verschiedenheiten der Betroffenen nicht übernommen werden.

SoMA e.V. Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektalfehlbildungen e.V.

Sitz Aspensen
Bankverbindung Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 700 205 00 · Konto 88 57 200

Reflexzonentherapie am Fuß – Eine Behandlungsmöglichkeit bei Beckenbodendysfunktion

Die Reflexzonentherapie am Fuß (RZF) ist eine Behandlungsform, die sich im Laufe von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer eigenständigen Therapieform entwickelt hat. Schon vor Jahrtausenden kannten Kulturvölker des Ostens und Westens verschiedene Möglichkeiten, Krankheiten von entfernten Körperstellen aus zu behandeln. Das Wissen über die Wirkung spezieller Fußpunkte auf den Organismus war bereits der Urbevölkerung Nord- und Mittelamerikas, den Indios, bekannt und sehr vertraut.

1912 systematisierte Dr. William Fitzgerald, 1872 – 1942, Arzt, USA, dieses Erfahrungsgut und brachte es aus der „Do it your self-Methode“ auf ein therapeutisches Niveau. Er gab dieses Wissen an Ärztekollegen weiter und schrieb ein erstes Buch über diese Arbeit mit dem Titel „Zone Therapie“.

Er war derjenige, der den Menschen in ein Rastersystem mit 10 vertikalen Linien einteilte und diese maßstabgerecht auf den Fuß übertrug, um eine genauere Zoneneinteilung vornehmen zu können. Diese Linien haben bis heute Bestand. Später hat Frau Marquardt dieses noch durch 3 horizontale Linien ergänzt.



Mensch mit Quer und Längslinien

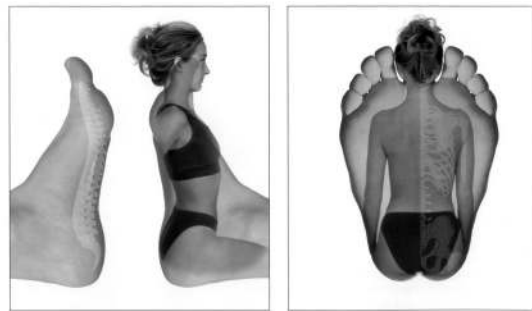
Fuß mit Längs und Querlinien

1930 begann die Masseurin Eunice Ingham, 1888 – 1974, USA, dieses vorhandene Grundwissen an gesundheitsbewusste Menschen als Eigenbehandlung weiterzugeben und entwickelte dabei die Ingham Methode of Compressions Massage. Dabei entstand das Buch „The stories the feet can tell“.

1955 kam diese „Reflexology“ aus den USA nach Europa.

1958 lernte Hanne Marquardt diese Methode kennen und durch ihre ganzheitliche Sicht des Menschen erkannte sie den sitzenden Mensch im Fuß und den Zugang über die Formenähnlichkeiten.

Sie übertrug das Makrosystem Mensch in das Mikrosystem Fuß, ähnlich der Ohrakupunktur, und verhalf so der Methode zum Durchbruch und zur Akzeptanz in der Medizinwelt.



Sitzender Mensch im Fuß

Seit 1967 finden in der Lehrstätte Marquardt im Schwarzwald Fortbildungskurse für medizinisches Fachpersonal statt, um diese Therapiemöglichkeit in verantwortungsvolle Hände zu geben.

RZF zählt zu den Umstimmungstherapien innerhalb der Komplementärmedizin, welche die Selbstheilungskräfte des Menschen fördert und nicht ausschließlich seine Symptome und Krankheiten bekämpft. Durch die RZF wird im gesamten Organismus eine Verbesserung der gestörten Organ- und Gewebefunktionen des Menschen erreicht. Sie kann als eigenständige Behandlung oder in Kombination mit anderen Methoden angewendet werden.

Befunderhebung am Beispiel der Diagnose Beckenbodendysfunktion:

- Am Anfang jeder Behandlungsserie steht immer ein gründlicher Erstbefund; nur in seltenen Ausnahmefällen kann darauf verzichtet werden.
- Der Fuß reflektiert im verkleinerten Maßstab den Ist-Zustand des ganzen Menschen.
- Über Sichtbefund und Tastbefund erhält der Therapeut eine Information, die dann über weitere Palpationen in den 7 Zonen gebieten bestätigt oder ergänzt werden muss.

Die sieben Zonengebiete sind:

1. Kopf und Hals
2. Wirbelsäule, Becken und Thorax
3. Harnwege, Bauchmuskeln, Oberschenkel und Knie
4. Endokrine Drüsen
5. Atmungsorgane und Herz
6. Verdauungstrakt
7. Lymphsystem

Die gründliche Erstbefundung zeigt uns immer den weiteren therapeutischen Weg auf.

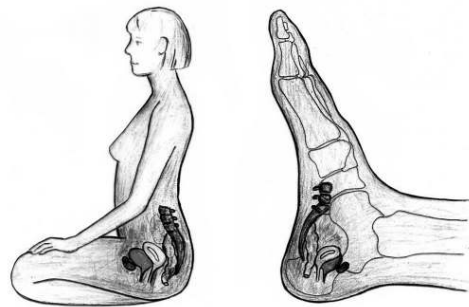
Ein gesunder Mensch hat üblicherweise einen schmerzfreien Fuß, der sich warm und elastisch anfühlt und gut durchblutet ist. Auftretender Schmerz in den Reflexzonen ist somit ein „Wegweiser“ auf der „Landkarte“ der Füße, er führt uns zu den behandlungsbedürftigen Bereichen. Die gezielte Behandlung mit spezieller Grifftechnik in den Reflexzonen wirkt selbstregulierend auf die entsprechenden Organsysteme und hat somit die Möglichkeit, auch den Hintergrund einer Erkrankung zu beeinflussen.

Die Grifftechnik besteht überwiegend aus Daumengrundgriff und Zeigefingerbeerengriff, ebenso aber auch aus Ausgleichsgriffen, um vegetative Überreaktionen aufzufangen und auszugleichen. Diese kommen immer mehr zur Geltung, da viele Patienten entweder bereits vor der Behandlung vegetativ instabil sind oder aber auf den therapeutischen Reiz unerwartet rasch und heftig reagieren.

Der therapeutische Griff zeichnet sich durch eine rhythmische Auf- und Abbewegung aus, bei der die Hand ohne Überanstrengung auch längere Zeit arbeiten kann, denn es wird das dynamische Wirkprinzip von Kraft und Schwung eingesetzt und mechanischer Druck vermieden.

Die RZF-Behandlung des Beckenbodens sieht ihre Schwerpunkte in der Statikverbesserung, Normalisierung der Atmung, Maßnahmen zur Tonusregulierung, Durchblutungsverbesserung und entstauenden Maßnahmen. Das Einbeziehen der Wechselwirkungen bestimmter Systeme untereinander z.B. Meridiane und Organuhr, Narben, Zähne, Embryologie und Formenähnlichkeiten ist eine große Bereicherung der Therapieansätze.

Behandlungsschwerpunkte am Beispiel der Diagnose Beckenbodendysfunktion:



weibliche Beckenorgane im Körper und in Reflexzone

1. Zone Wirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskulatur:

Die Haltung spielt eine wichtige Rolle in der Beckenbodentherapie; eine unphysiologische Haltung ergibt eine Druckbelastung auf die inneren Organe und den Beckenboden.

Die aufrechte Haltung lässt eine ökonomische Arbeitsposition für den Beckenboden entstehen, da hier eine Abstützung der inneren Organe durch die Symphyse vorhanden ist.

Ein optimales Zusammenspiel zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur ist ebenfalls Voraussetzung für einen leistungsfähigen Beckenboden.

Therapieziel:

- Tonusregulierung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Tonisierung des Halteapparates der Wirbelsäule

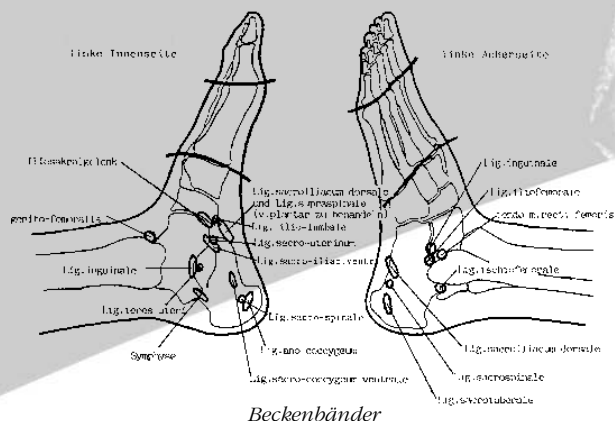
2. Zone Beckenbänder:

Verspannungen in den Beckenbändern lassen Fehlstellungen des Beckens und des ISG (Ileio-Sakral-Gelenks) entstehen und es kommt dadurch zu einer falschen Kraftübertragung auf die Muskeln im Beckenraum.

Genaueste Anatomiekennntnisse müssen vorhanden sein und diese müssen detailgetreu übertragen werden auf den sitzenden Menschen im Fuß.

Therapieziel:

Lösen von ligamentären und muskulären Verspannungen



Beckenbänder

3. Zone Diaphragma:

Die Atmung ist ein maßgebender Parameter in der Beckenbodentherapie. Bei der RZF wird das Zusammenspiel der drei Diaphragmen in den Blickwinkel gerückt:

Diaphragma cervicale:

- Mundraum Rachenraum
- C2-C4 Ursprung des N. phrenicus, der das Zwerchfell motorisch versorgt
- die Verbindung von C2 mit S2 über die Dura mater
- C2 Nervus Vagus: Einfluss auf Kiemenbogenmuskulatur und Schlund

Mundraum und Beckenraum stehen in engem reflektorischem Zusammenspiel, was durch die embryologische Entwicklungsgeschichte begründet ist.

Diaphragma thoracale:

- Zwerchfell
- Th 6-12 N. intercostalis: sensible Versorgung des Diaphragmas
- Th 12-L2 gesamte Vaskularisation der Bauch- und Beckenorgane und Beine

Diaphragma pelvis:

- Beckenboden = hauseigenes Trampolin
- Zu viel Spannung am Beckenboden lässt kein dynamisches Bewegungsspiel des Diaphragma thoracale entstehen; als Folge finden sich Atemdysbalancen.
- Zu viel Spannung am Beckenboden lässt gebremste Schwingungen der Stimmbänder entstehen; als Folge entsteht Heiserkeit.

Therapieziel:

- Regulierung der Zwerchfellspannung
- Stimulieren der Vaskularisation
- Aktivierung der Antischwerkraftlinien

4. Zone Schließmuskelsysteme:

Mund, Mageneingang, Magenausgang, Sphinkter von Oddy und Anus (wird auch Urmund genannt) stehen sehr eng in reflektorischer Verbindung und können therapeutisch genutzt werden.

Embryologische Entwicklung aus dem gleichen Keimblatt, dem Entoderm.



Mund und Anus

Therapieziel:

Tonusregulierung auf die Ringmuskelsysteme

5. Zone des Darms:

Viele Patienten mit Beckenbodendysfunktionen haben Verdauungsprobleme infolge von allgemeinem Bewegungsmangel, schlechter Atemaktivität und bewusstem Meiden „des Orts des Geschehens“.

Therapieziel:

- Aktivierung der Darmtätigkeit
- Steigerung der Durchblutung

6. Zone Lymphe:

Wenn eine Funktion eines Organs oder Systems nicht geregelt ist, entsteht sofort eine Gewebeflüssigkeitsansammlung, diese wiederum führt zu einer Funktionsreduzierung.

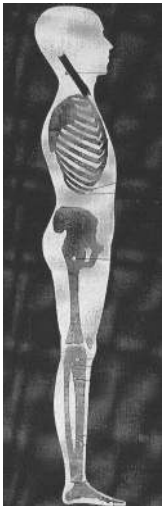
Therapieziel:

Entstauung des betroffenen Systems.

Weitere wichtige therapeutische Denkansätze unter Einbeziehung der Wechselwirkungen bestimmter Systeme untereinander:

7. Formenähnlichkeit:

Ähnliche Formen im Körper weisen auf therapeutisch nutzbare Zusammenhänge hin.

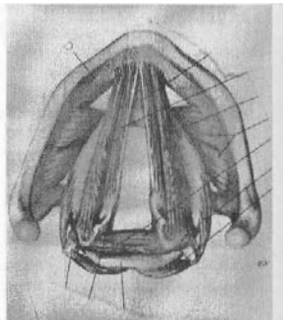
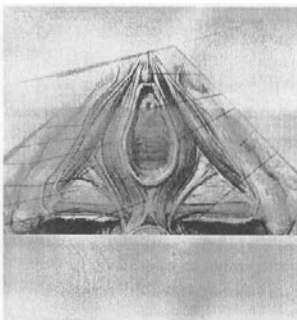


- a) wie oben so unten - unsere beiden Gesichter
- b) Kiefergelenk – Hüftgelenk
- c) Stimmbänder/Kehlkopf – Beckenboden



a)

b)



c)

Hiermit ist erklärbar, warum die erhöhte Spannung am Beckenboden zu Heiserkeit führen kann.

Therapieziel:

Ausnutzung der Wechselwirkungen, um gestörte Funktionen von einem anderen Zugang aus anzuregen.

8. Organzusammenhänge:

Herz, Lunge und Ösophagus stehen mit dem Zwerchfell in Korrespondenz ebenso Niere, Magen, Milz, Leber und Galle.

Reduzierungen in der Eigenbewegung können erheblichen Einfluss auf die Dynamik des Beckenbodens nehmen.

Ebenso stehen alle Hohlorgane in engem Zusammenhang zueinander z. B. Magen und Blase.

Therapieziel:

Förderung der Eigenbeweglichkeit und der Durchblutung.

9. Meridiane und Narben:

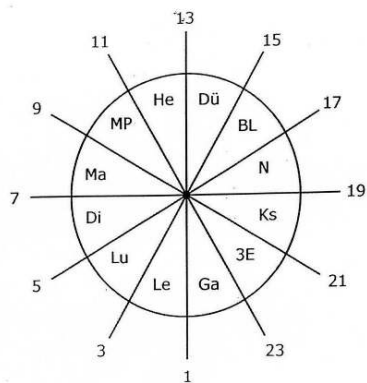
Nieren- und Blasenmeridian sind direkt am Fuß beeinflussbar, beide haben Anfangspunkt oder Endpunkt am Fuß.

30% der Energie des Meridians sind direkt mit dem zugehörigen Organ verbunden.

Narben können sehr stark diese Energie beeinflussen; deshalb gezielt nach Narben z.B. von OPs oder Unfällen fragen und therapeutisch am Fuß mitbehandeln.

Therapieziel:

Narbenentstörung, damit der Energiefluss reguliert wird.



- Lu: Lunge
- BL: Blase
- Di: Dickdarm
- N: Niere
- Ma: Magen
- Ks: Kreisl.Sex.Org.
- M/P: Milz/Pankr.
- 3E: Drei-Erwärmer
- He: Herz
- Ga: Gallenblase
- Dü: Dünndarm
- Le: Leber

Organuhr



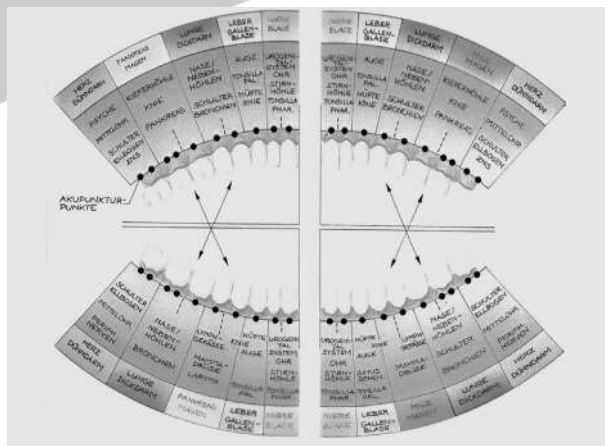
10. Zahnzonen:

Ebenso gehören die Zonen der Zähne mit in den Blickwinkel der Therapie.

Die oberen und unteren Schneidezähne stehen empirisch in Verbindungen mit dem Urogenitalsystem.

Therapieziel:

Ausnützen der Wechselwirkungen bestimmter Systeme untereinander.



Zahnzonen

Bei zwei durchgeführten Studien an der Universität Innsbruck 1999 und 2001 wurde mit farbkodierter Doppler-Sonographie bestätigt, dass innerhalb weniger Minuten eine Erhöhung der Durchblutung in den angesprochenen Organen nachzuweisen ist. Dies wurde an den Organen Nieren und Darm im Rahmen einer placebokontrollierten, doppelblinden, randomisierten Studie bestimmt.

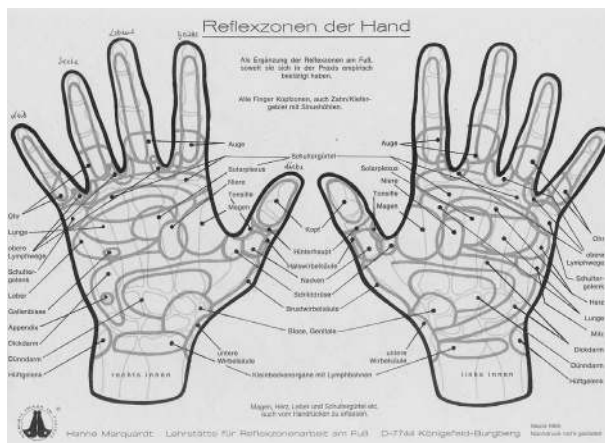
Die RZF ermöglicht oftmals einen leichteren Zugang zu gestörten Körperfunktionen, da „ortsfremd“ gearbeitet wird; dadurch ist es auch möglich, eine erneute Traumatisierung durch direkte Konfrontation mit der Erkrankung zu vermeiden.

Ebenso zeigt die Erfahrung, dass Organ- und Gewebefunktionen durch die RZF anders vorbereitet bzw. stimuliert sind, um dann aktives Arbeiten besser umsetzen zu können. Auffallend zeigt sich auch die deutlichere Körperwahrnehmung, das veränderte Standvermögen und der zurückgewonnene „Boden unter den Füßen“.

Durch umsichtiges Behandeln der Reflexzonen an den Füßen und das detailgetreue Umsetzen der Anatomie des Körpers in den sitzenden Menschen am Fuß kann der Mensch auf allen Ebenen, körperlich, seelisch und geistig, erreicht und begleitet werden.

11. Handzonen:

Sie werden ebenfalls therapeutisch genutzt, wirken aber nicht so intensiv wie die Fußzonen, werden aber als Hausaufgabe für den Patienten eingesetzt und unterstützen die Nachreaktion.



Handzonen



Frau Wißmiller

Literaturangaben:

1. Hanne Marquardt, Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuß, Hippokrates Verlag, Stuttgart
2. Hanne Marquardt, Fundsachen am Weg, 5. Auflage, Verlag Hanne Marquardt, Königfeld
3. Dr. med. Bernhard C. Kolster, Knaurs Atlas der Reflexzonentherapie, Weltbildverlag
4. Studie 1999 Universität Innsbruck: Änderung der Nierendurchblutung durch organassoziierte Reflexzonentherapie am Fuß gemessen mit farbkodierter Doppler-Sonographie
5. Studie 2001 Universität Innsbruck: Beeinflussung der Darmdurchblutung durch Fußreflexzonenmassage, gemessen mittels farbkodierter Doppler-Sonographie •