

Krankengymnastik

Zeitschrift für

<http://www.ptnet.de>

pt herapeuten hysio

Reflexzonen-therapie am Fuß – eine Behandlungsmöglichkeit bei Beckenbodendysfunktionen

K. Wißmiller



Pflaum Verlag GmbH & Co. KG
Lazarettstraße 4,
80636 München

Redaktion: Antje Hüter-Becker, Neckargemünd –
Sonderdruck 58. Jg. (6/2006) Seiten 596-602

Reflexzonen-therapie am Fuß – eine Behandlungsmöglichkeit bei Beckenbodendysfunktionen*

K. Wißmiller

Die Reflexzonen-therapie 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 von der 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 Raster-system 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 Hanne Marquardt dies noch durch drei horizontale Linien ergänzt (Abb. 1a,b).

* Vortrag anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der AG Gynäkologie, Geburtsvorbereitung, Urologie, Proktologie im Oktober 2005 in Frankfurt/Main

Zusammenfassung

Nach einem Blick auf die Wurzeln und die frühe Entwicklung der Reflexzonen-therapie am Fuß wird am Beispiel der Beckenbodendysfunktion der Sicht- und Tastbefund in den sieben Zonen-gebieten skizziert. Anschließend wird die Funktion der Zonen, bzw. ihre anatomischen und physiologischen (entwicklungsgeschichtlichen) Zusammenhänge erläutert, die für die Therapie bedeutsam sind. Der Vorteil dieser Art der Behandlung ist ihr „ortsferner“ Ansatz, d. h. der Patient wird nicht direkt mit seinem Symptom konfrontiert, ihre allgemein stimulierende und regulierende Organwirkung und die Tatsache, dass der Patient durch sie mehr Körpergefühl und „Stehvermögen“ gewinnt.

Schlüsselwörter: Reflexzonen-therapie am Fuß, Beckenboden

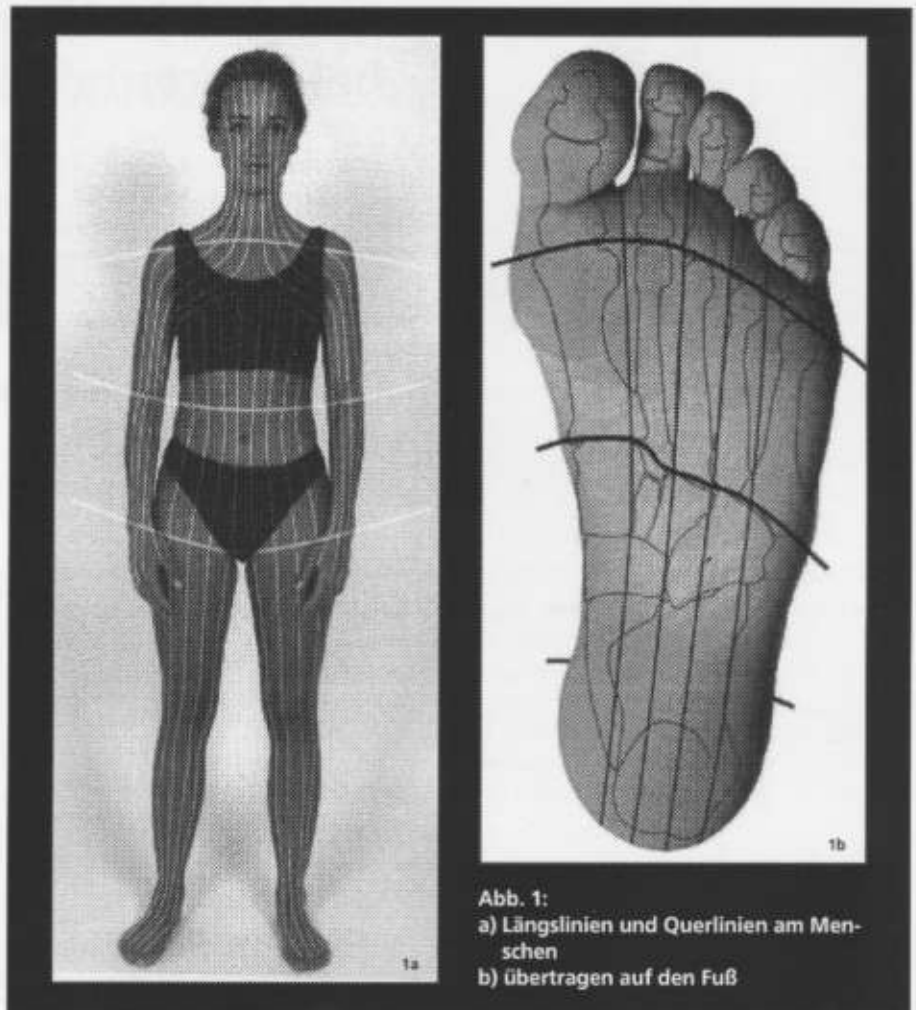


Abb. 1:
a) Längslinien und Querlinien am Menschen
b) übertragen auf den Fuß

Summary

Foot reflex zone therapy – a treatment possibility in pelvic floor dysfunction

Following a brief look at the roots and the early development of foot reflex zone therapy, we outline the visual and palpation findings in the seven zone areas, using pelvic floor dysfunction as an example. Then the function of the zones as well as their anatomical and physiological connections (developmentally speaking) insofar as they are relevant to therapy, are explained. The advantages of this treatment approach are: its distance from the primary site (i.e., the patient isn't confronted directly with his symptoms), its generally stimulating and regulating effect on internal organs, and the fact that the patient gains increased bodily awareness and stamina.

Key words: reflex zone therapy, pelvic floor

Résumé

Traitement par l'intermédiaire des zones réflexogènes du pied – une alternative thérapeutique lors de dysfonctions au niveau du plancher pelvien

Après avoir donné un bref aperçu des origines et des premiers développements de la réflexothérapie au niveau du pied, nous indiquons succinctement les résultats obtenus par observation et palpation des sept zones du pied prises en considération. Ensuite, nous expliquons la fonction des zones et leur signification anatomique et physiologique au cours des années dans la mesure où cela est important pour le traitement. L'avantage de cette thérapie est multiple: de par une approche éloignée du foyer, le patient n'est pas directement confronté à ses symptômes; le traitement a un effet stimulant et régularisant sur les organes; le patient acquiert une meilleure perception de son corps ainsi que plus de ténacité.

Mots-clés: réflexothérapie, plancher pelvien

- 1930 begann die Masseurin *Eunice Ingham*, 1888-1974, USA, dieses Grundwissen an gesundheitsbewusste Menschen als Eigenbehandlung weiter zu geben und entwickelte dabei die Ingham Methode of Compressions Massage. Dabei entstand das Buch "The stories the feed 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 Menschen 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 (Abb.

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

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

Untersuchung am Beispiel der Beckenbodendysfunktion

Am Anfang jeder Behandlungsserie steht immer eine gründliche Erstuntersuchung, nur in seltenen Ausnahmefällen kann darauf verzichtet

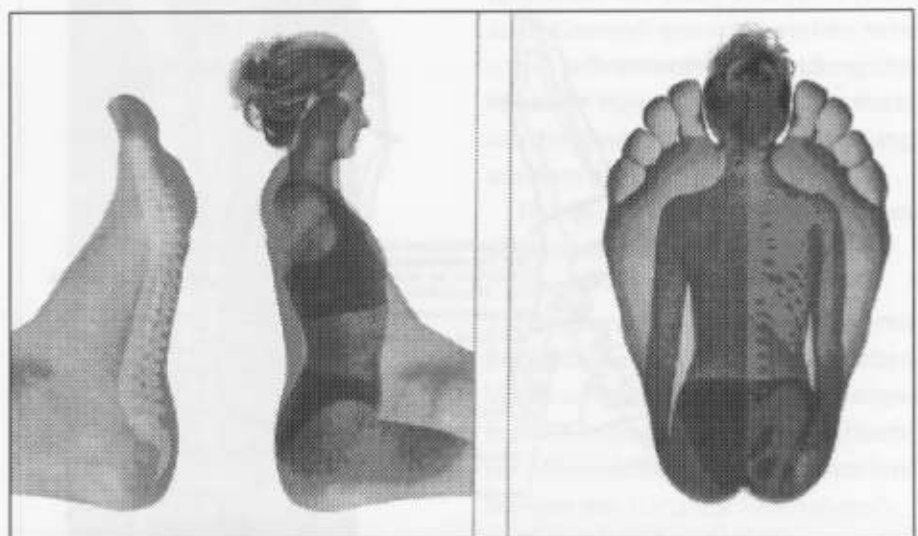


Abb. 2:
Sitzender Mensch im Fuß

werden. Der Fuß reflektiert im verkleinerten Maßstab den Ist-Zustand des ganzen Menschen (Abb. 3). Über optische und taktile Untersuchung erhält der Therapeut eine Information, die dann über weitere Palpationen in den sieben Zonengebieten bestätigt oder ergänzt werden muss. Die gründliche Erstuntersuchung

zeigt uns immer den weiteren therapeutischen Weg.

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

Ein gesunder Mensch hat üblicherweise einen schmerzfreien Fuß, der sich warm und elastisch anfühlt und gut durchblutet ist. 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 entspre-

chenden 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 Ausgleichgriffen, 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 entstauende 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 Beckenbodendysfunktion

1. Zone Wirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskulatur: Die Haltung spielt eine wichtige Rolle in der Beckenbodentherapie, unphysiologische Haltung ergibt Druckbelastung auf innere Organe und Beckenboden. Die aufrechte Haltung lässt eine ökonomische

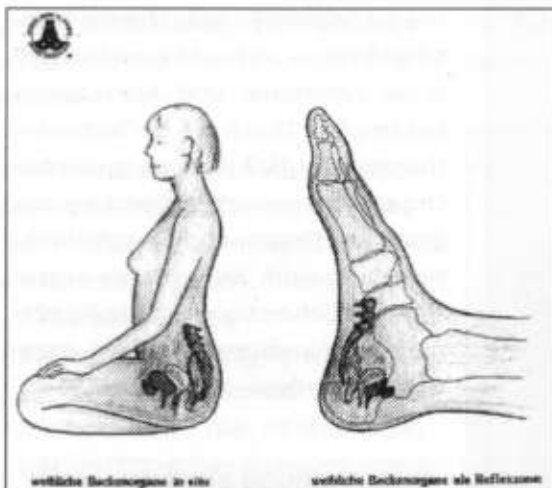


Abb. 3: Weibliche Beckenorgane als Reflexzone und in situ

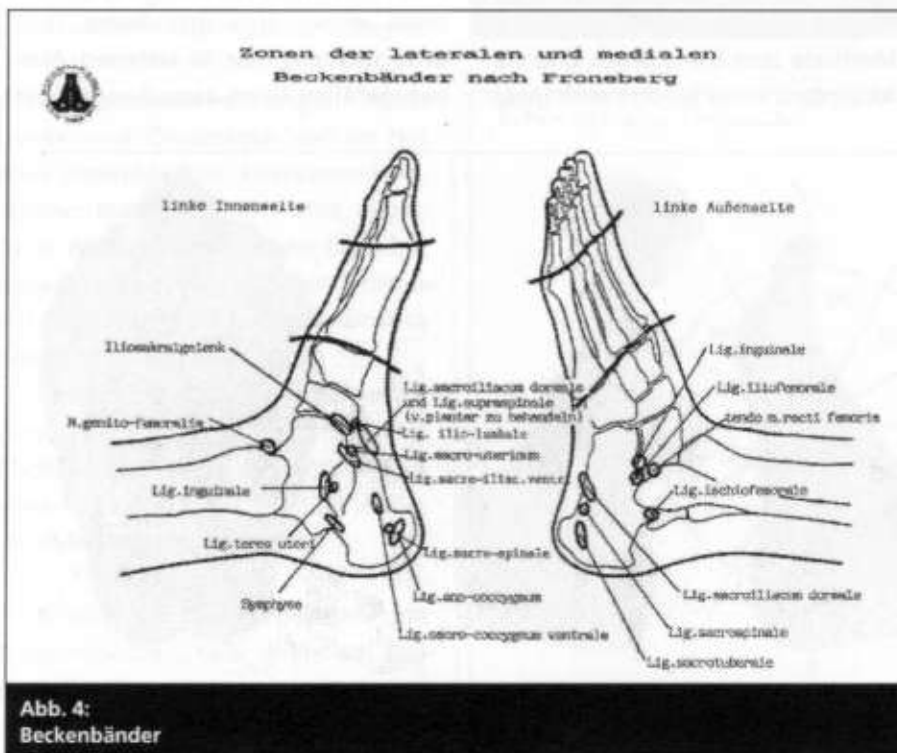


Abb. 4: Beckenbänder

mische 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 auch Voraussetzung für einen leistungsfähigen Beckenboden.

Therapieziel: Tonusregulierung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Tonisierung des Halteapparats der Wirbelsäule.

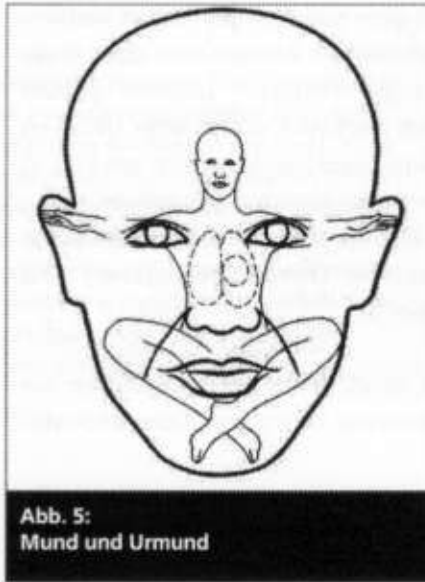


Abb. 5: Mund und Urmund

2. Zone Beckenbänder: Verspannungen in den Beckenbändern lassen Fehlstellungen des Beckens und des ISG entstehen und es kommt dadurch zu einer falschen Kraftübertragung auf die Muskeln im Beckenraum. Genauere Anatomiekennntnisse müssen vorhanden sein und diese werden detailgetreu auf den Sitzenden Menschen im Fuß übertragen (Abb. 4).

Therapieziel: Lösen von ligamentären und muskulären Verspannungen.

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

Diaphragma zervikale: 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 mit Einfluss auf Kiemenbogenmuskulatur und Schlund. Mundraum und Beckenraum stehen in engem reflektorischen Zusammenspiel was auch durch die embryologische Entwicklungsgeschichte begründet ist (Abb. 5).

Diaphragma thorakale: Zwerchfell, Th 6-12 Nn. intercostales mit sensibler Versorgung des Diaphragmas, Th 12-L2 gesamte Vaskularisation der



Abb. 6: Unsere zwei Gesichter: so wie oben so unten – die Formenähnlichkeit



Abb. 7: Kiefergelenk und Hüftgelenk - die Formenähnlichkeit

Bauch- und Beckenorgane sowie der Beine.

Diaphragma pelvis: Beckenboden = hauseigenes Trampolin, zu viel Spannung am Beckenboden ergibt schlechtes Bewegungsspiel des Diaphragma thorakale, als Folge entstehen Atemdysbalancen, zu viel Spannung am Beckenboden ergibt schlechte Schwingungen der Stimmbänder, als Folge entsteht Heiserkeit.

Therapieziel: Regulieren der Zwerchfellspannung, Stimulieren der Vaskularisation, Aktivieren 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 mitgenutzt werden. Embryologische Entwicklung aus dem gleichen Keimblatt.

Therapieziel: Tonusregulierung auf die Ringmuskelsysteme.

5. Zone des Darms: Viele Patienten mit Beckenbodendysfunktionen haben Verdauungsprobleme infolge allgemeinen Bewegungsmangels, schlechter Atemaktivität und bewusstem Meiden des "Orts des Geschehens".

Therapieziel: Aktivierung der Darmtätigkeit, Steigerung der Durchblutung.

6. Zone der Lymphe: Wenn eine Funktion eines Organs oder System nicht geregelt ist, entsteht sofort eine Gewebeflüssigkeitsansammlung, diese wiederum führt zu einer Funktionsreduzierung.

Therapieziel: Entstauung des betroffenen Systems

Weitere therapeutische Denkansätze unter Einbeziehen der Wechselwirkungen bestimmter System untereinander:

7. Formenähnlichkeit: Ähnliche Formen im Körper weisen auf therapeutisch nutzbare Zusammenhänge hin:

- a) wie oben so unten – unsere beiden Gesichter (Abb. 6),
- b) Kiefergelenk – Hüftgelenk (Abb. 7),
- c) Beckenboden – Stimmbänder/ Kehlkopf (Abb. 8) . Hier ist erkennbar, warum Stimmbandschwingungen und Beckenboden zusammenhängen.

Therapieziel: Ausnutzen der Wechselwirkung, 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, Galle. Reduzierungen in der Eigenbewegung können erheblichen Einfluss auf die Dynamik des Beckenbodens nehmen.

Therapieziel: Fördern der Eigenbeweglichkeit und der Durchblutung, Ebenso stehen alle Hohlorgane in engem Zusammenhang zueinander (Beispiel: Magen und Blase).

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 irritieren. Deshalb gezielt nach Narben z. B. Ops oder Unfällen fragen und therapeutisch am Fuß in der Reflexzone mit behandeln.

Therapieziel: Narbenbehandlung, damit der Energiefluss reguliert wird (Abb. 9)

10. Zahnzonen: Ebenso gehören die Zonen der Zähne mit in den Blickwin-

kel der Therapie. Die oberen und unteren Schneidezähne haben Verbindungen mit dem Urogenitalsystem (Abb. 10).

Therapieziel: Ausnutzen der Wechselwirkungen bestimmter System untereinander.

11. Handzonen: Werden ebenfalls therapeutisch genutzt, wirken aber nicht so intensiv wie die Fußzonen, werden aber als Hausaufgabe für den

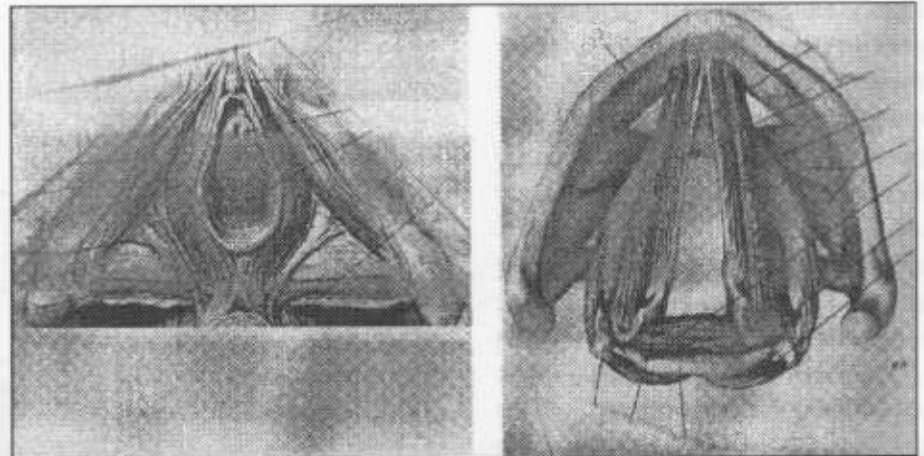


Abb. 8: Beckenboden mit Stimmbänder und Kehlkopf- die Formenähnlichkeit

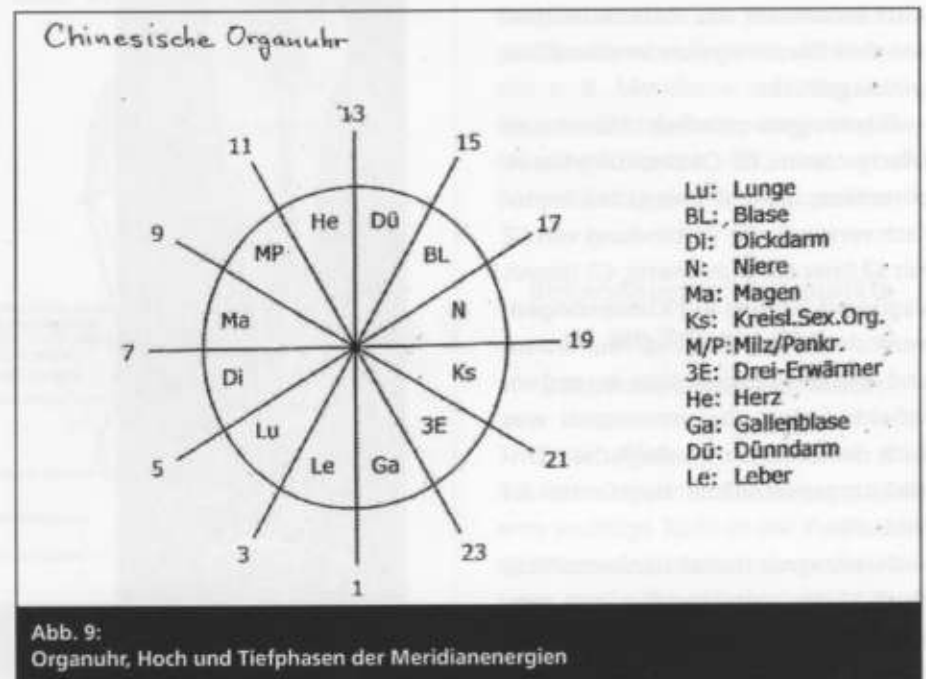


Abb. 9: Organuhr, Hoch und Tiefphasen der Meridianenergien

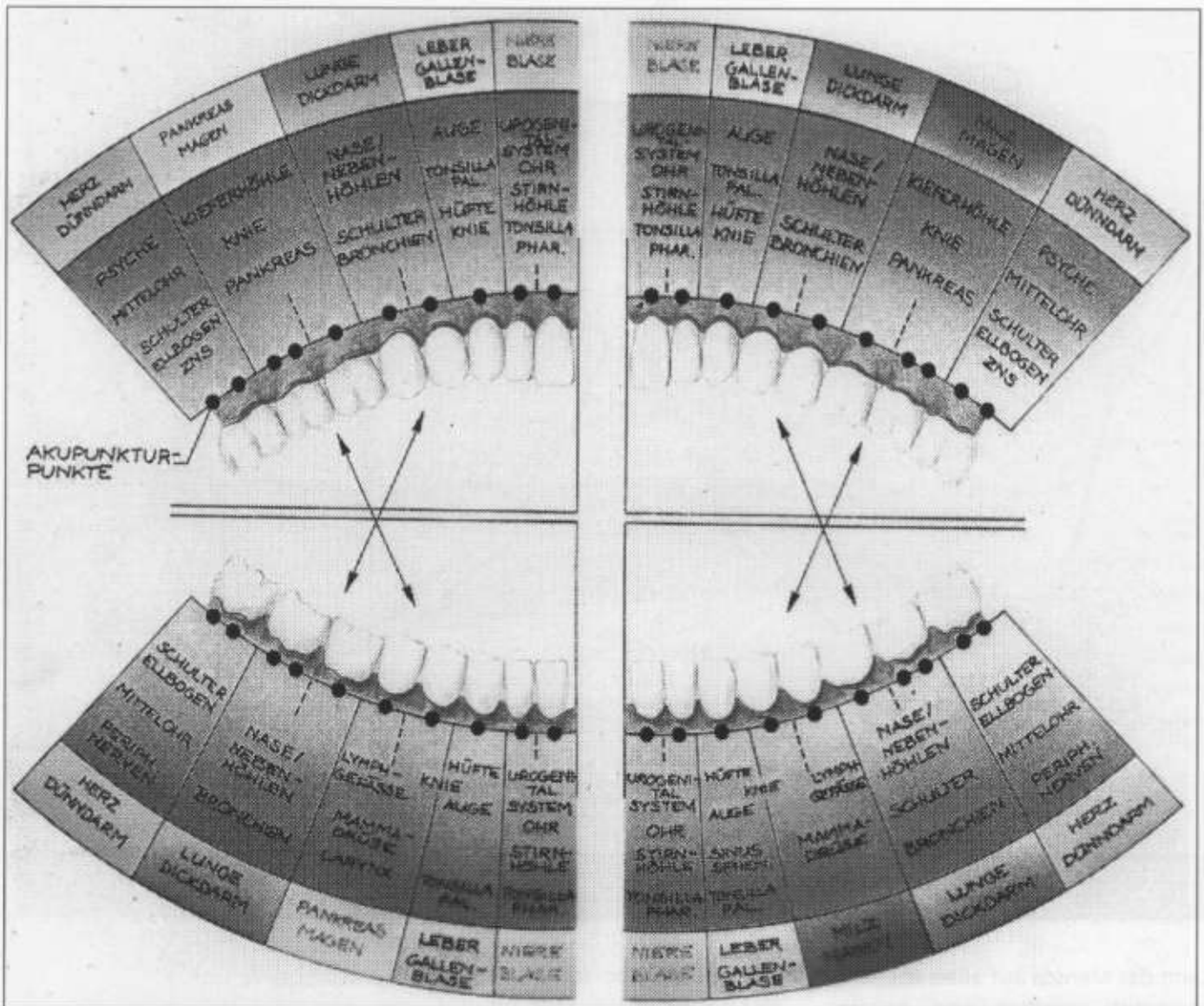


Abb. 10: Zahnzonen

Patienten eingesetzt und unterstützen die Nachreaktion (Abb. 11).

Bei zwei Studien an der Universität in 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 Niere und Darm im Rahmen einer Placebo kontrollierten, doppelblinden, randomisierten Studie festgestellt.

Vorteile der Reflexzonen-therapie am Fuß

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 ist auch die deutlichere Körperwahrnehmung, das veränderte Standvermögen und der zurück gewonnene „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

Reflexzonen der Hand

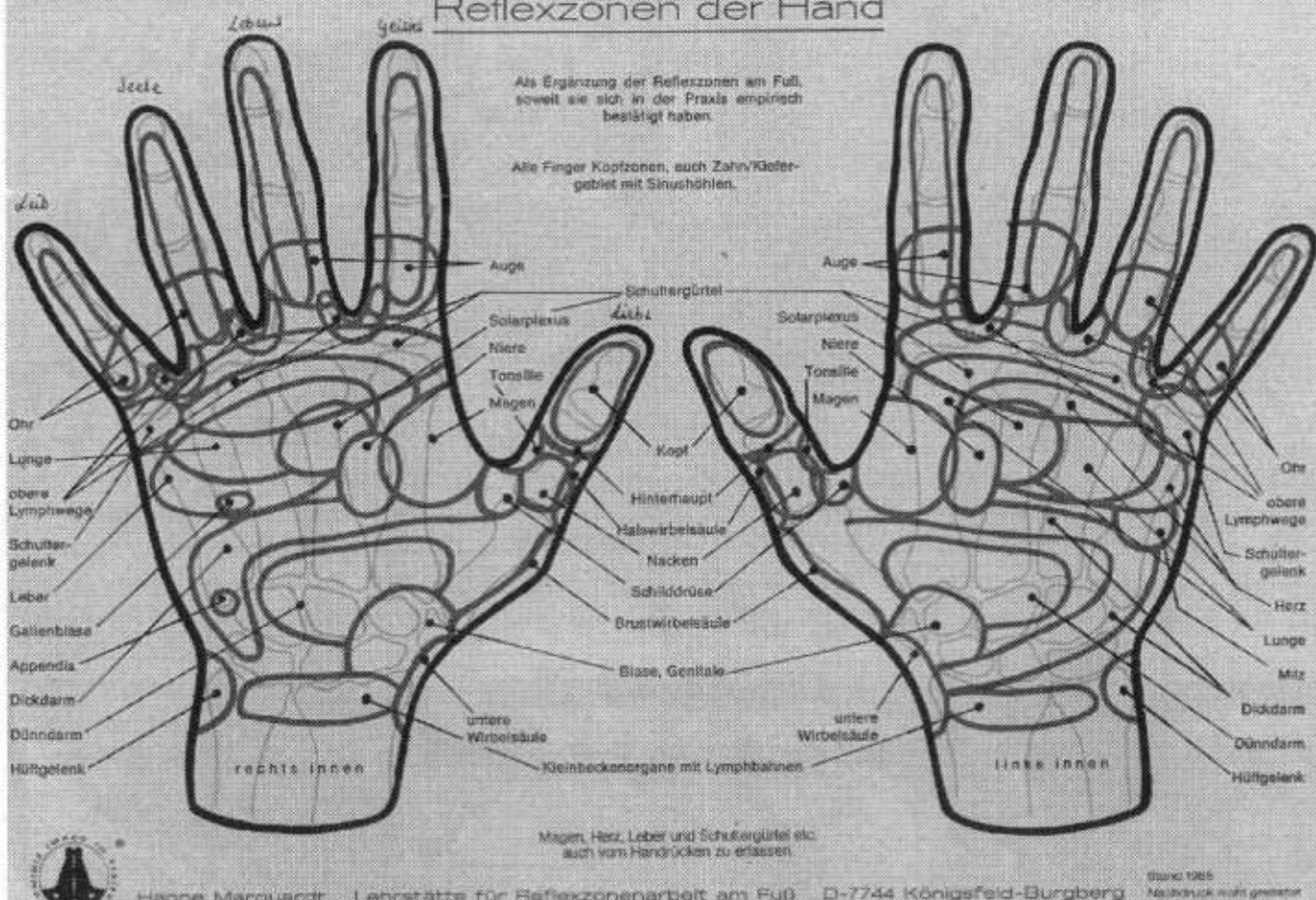


Abb. 11: Handzonen

kann der Mensch auf allen Ebenen, körperlich, seelisch und geistig erreicht und begleitet werden.

■ **Korrespondenzadresse:**

Klara Wißmiller
 Kaufbeurerstraße 10
 86825 Bad Wörishofen
 E-Mail: Klara.Wissmiller@t-online.de

Literatur:

1. Marquardt, H.: Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuß, Hippokrates Verlag, Stuttgart
2. Marquardt, H.: Fundsachen am Weg, 5. Auflage, Verlag Hanne Marquardt, Königsfeld
3. Kolster, B.C.: 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
6. Somogyi, I.: Die Sprache der Zehen, Haug-Verlag, Heidelberg



**KLARA
 WISSMILLER**

- seit 1975 Physiotherapeutin, 1981, 1985, 1991 Fortbildungen in der Reflexzonentherapie am Fuß bei Hanne Marquardt
- seit 1993 Kursassistentin und Lehrtätigkeit in Fuß-Reflexzonentherapie, speziell in der Hebammenfortbildung
- seit 1994 Mitglied in der AG GGUP und Referentin für Geburtsvorbereitung und Beckenbodentherapie bei Kindern
- seit 1999 in eigener Praxis niedergelassen