

# Manuelle Therapien

## Fußreflexzonentherapie

Der amerikanische Arzt William Fitzgerald wurde durch das Heilwissen von Indianerstämmen auf diese Methode aufmerksam. Wie in anderen Bereichen (z.B. Ohrakupunktur) geht man davon aus, dass die Füße ein Mikrosystem darstellen, das das Makrosystem „Mensch“ abbildet.

Der Schwerpunkt der Fußreflexzonenmassage liegt in der Therapie, sie vermag jedoch auch diagnostische Hinweise zu geben.

Besonders an den Fußsohlen befinden sich viele Reflexpunkte, die durch Nerven- oder Energiebahnen mit entfernten Körperteilen in Verbindung stehen. Durch sie kann auf den gesamten Organismus Einfluss genommen werden kann. Diese Reflexpunkte werden vom Therapeuten beim entspannt liegenden Patienten nach einem bestimmten Schema mit Zeigefinger und Daumen massiert. Je nach Befund des Fußgewebes und der Reaktion des Patienten werden Druck und Intensität angepasst.

Durch die Massage eines Reflexpunktes erreicht man eine bessere Durchblutung desselben und reflektorisch auch des entsprechenden Körperteils. Dadurch werden die Sauerstoffversorgung und der Abtransport von Abbauprodukten verbessert, gestörte Energieabläufe werden harmonisiert.

## Wirbelsäulenmassage nach Breuß

Die Breuß-Massage wird beidseits entlang der Wirbelsäule in langsamen, sanften, gleichmäßigen Bewegungen ausgeführt, die keine Schmerzen verursachen sollen.

Dabei wird lockernd auf die Muskulatur eingewirkt, der Blasen-Meridian, der wiederum mit anderen Meridianen in Verbindung steht, wird aktiviert und es kommt zu einer Anregung des Stoffwechselgeschehens.

Insgesamt hat die Breuß-Massage eine regulierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und führt zu einer angenehmen, tiefen Entspannung.