

kurzer Überblick

Die Fussreflexzonenmassage basiert auf der Vorstellung, dass sich der gesamte Körper in bestimmten Zonen der Füße widerspiegelt. Durch gezielten Druck auf diese Reflexpunkte können innere Organe, Muskeln und das Nervensystem positiv beeinflusst werden. Die Massage fördert die Durchblutung, unterstützt die Selbstheilungskräfte und trägt zur Entspannung bei.

Ablauf einer Fussreflexzonenmassage

1. Vorbereitung

- Der Klient nimmt eine bequeme Position ein
- Anhand des Beschwerdebildes wird ein Therapieplan erarbeitet.

2. Einstimmung & Entspannung

- Sanfte Streichbewegungen zur Lockerung der Füße und Aktivierung der Durchblutung.
- Leichte Dehnungen oder Rotationen der Zehen und Fussgelenke.

3. Reflexzonenmassage

- Je nach Beschwerden werden gezielt Zonen stimuliert (z. B. Magen-Darm-Bereich, Kopf, Rücken).

4. Ausgleich und Abschluss

- Sanfte Ausstreichungen zur Beruhigung der Füße.
- Nachruhen lassen, um die Wirkung zu vertiefen.
- Eventuell ein kurzes Nachgespräch über das Erlebte oder mögliche Reaktionen.

Dauer & Häufigkeit

- Eine Sitzung dauert meist 40–60 Minuten.
- Bei akuten Beschwerden können mehrere Sitzungen in kurzen Abständen sinnvoll sein.
- Zur Prävention oder Entspannung reicht oft eine regelmässige Anwendung (z. B. alle 2–4 Wochen).

Geeignet bei:

- Stress, Nervosität, Schlafstörungen
- Spannungskopfschmerzen oder Migräne
- Verdauungsbeschwerden (z. B. Reizdarm, Verstopfung)
- Menstruationsbeschwerden
- Rückenschmerzen, Nackenschmerzen
- Chronischen Erkrankungen (z. B. Arthrose, Asthma – nur begleitend!)
- Schwaches Immunsystem
- Erschöpfung, Burnout-Symptome

Ziel der Behandlung

Die Fussreflexzonenmassage soll keine akuten Krankheiten heilen, sondern:

- Den Körper energetisch ins Gleichgewicht bringen
- Die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Die Entspannung fördern
- Die Körperwahrnehmung verbessern

Komplementärtherapeuten stellen keine Diagnosen und versprechen keine Heilung!

