

## Was ist eine Fussreflexzonenmassage?

Die Fussreflexzonenmassage basiert darauf, dass die Füße über Nervenbahnen mit allen Organen des Körpers verknüpft sind. Beispielsweise ist der Bereich unter dem grossen Zeh mit der Hirnhälfte der gleichen Seite verbunden, ein bestimmter Bereich am Ballen des linken Fusses mit dem Herzen.

Treten schon bei leichtem Druck Schmerzen an den entsprechenden Stellen auf, weist das auf eine Beeinträchtigung des entsprechenden Organs hin. Über eine Massage der Bereiche lassen sich Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte anregen.

Die Fussreflexzonenmassage wird daher ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt. Lokal bewirkt die Fussreflexzonenmassage eine Verbesserung der Durchblutung und des peripheren Lymphabflusses.

Die Fussreflexzonenmassage dient als unterstützende Massnahme vor allem bei chronischen Erkrankungen:

- Schmerzbehandlung
- Erkrankungen des Skeletts oder der Muskulatur
- Sportverletzungen
- Verdauungsbeschwerden
- Chronisch verstopfte Nase
- Migräne
- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Allergien

Auch bei psychischen Belastungen wird die Fussreflexzonenmassage als ergänzende Therapie angewendet:

- Schlafstörungen
- Depression
- Erschöpfungszustände
- Stress