



Täglich

UNSER ANGEBOT

Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Termine

Heute

GESUNDHEIT

Reflexzonen – was sie verraten können

Mittwoch

VERBRAUCHER

Ratgeber zum Thema Versicherungsbedingungen

Donnerstag

HAUS & GARTEN

Weniger ist mehr: der Garten als Ruhepol

Freitag

ESSEN & TRINKEN

Alte Liebe: die Rote Grütze ist beliebt

KURZ NOTIERT



► **Wandern** verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darauf weist der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) hin. Denn die über mehrere Stunden erbrachte Leistung von 50 bis 150 Watt trainiere den Herzmuskel, erhöhe sein Schlagvolumen und halte die Blutgefäße elastisch. Dadurch sinken Puls und Blutdruck. Vor allem für die Gesundheit älterer Menschen ab 60 Jahren ist das Wandern laut BNK sinnvoll. Denn mit zunehmendem Alter baut die Muskulatur bei mangelnder Bewegung schneller ab. Dadurch geraten ältere Menschen leichter außer Atem. Außerdem nehmen sie rascher zu. Beides strapaziert das Herz. Auch wer bislang kaum aktiv war, profitiere im Alter gesundheitlich von zwei leichten Wanderungen pro Woche. Das ergab eine Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (LUG) der Universität Halle-Wittenberg. Die Teilnehmer wanderten Strecken zwischen 3,8 und 5,6 Kilometern. Das wirkte sich positiv auf Blutdruck, Puls und Körpergewicht aus.



► **Sicher auf den Beinen:** Ein stabiler Stand ist auch im Alter wichtig. Dazu müssen Senioren zum einen ihr Gleichgewicht trainieren, zum anderen ihre Hüftmuskulatur stärken. Folgende Übung kann ihnen dabei helfen, erklärt Arthur Danner, Physiotherapeut in Rottal: Als Ausgangsposition stellen sich Ältere aufrecht hin – wer unsicher ist, sucht sich vorne oder seitlich eine Möglichkeit zum Festhalten, zum Beispiel einen Stuhl. Dann sollte das gestreckte rechte Bein zehnmal seitlich angehoben werden. Nach etwa 30 Sekunden Pause folgen drei weitere Durchgänge. Anschließend kommt das linke Bein dran. Bei der Übung kommt es darauf an, dass sich nur das Bein bewegt, der Oberkörper aber gerade bleibt. Währenddessen dürfen Senioren keine Schmerzen verspüren. Normal ist es, wenn sie nach der ersten oder zweiten Trainingseinheit einen leichten Muskelkater im Gesäß und in den Beinen bekommen.



► **Autofahrt:** Auf langen Strecken machen Autofahrer besser regelmäßig Pause und bringen ihren Kreislauf mit kleinen Gymnastikübungen in Schwung. Das lockere die Muskeln und mache fit für die nächste Etappe, heißt es in der Broschüre „Fit in den Urlaub“ des gleichnamigen Aktionsprogramms. Die Initiative wird unter anderem vom ADAC, dem Bundesverbrauchermministerium und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) getragen. Sie soll dazu beitragen, dass Autofahrer sicher ans Ziel kommen. Fahrer und Beifahrer bekommen demnach den Kopf frei, wenn sie zum Beispiel fünf Minuten zügig auf dem Rastplatz herumgehen und dabei schwungvoll die Arme bewegen. Auch der Nacken sollte nicht steif werden. Liegestütze, bei denen man sich gegen das Auto lehnt, seien sinnvoll, um den Puls zu beschleunigen und die Arme zu kräftigen.

KONTAKT

Service-Redaktion:
(montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr)
Tel.: 0241/5101-353, -328
Fax: 0241/5101-360
s.enders@zeitungsverlag-aachen.de
m.enders@zeitungsverlag-aachen.de

Unsere Füße als Spiegel des ganzen Körpers

Uralte Erkenntnisse: Schon in Indien, China und Ägypten massierte man die Reflexzonen. Es gibt positive Effekte, aber Schulmediziner sind skeptisch.

VON NICOLA MENKE

Aachen. Die Füße sind ein Spiegelbild des Körpers – deshalb lassen sich viele organische Beschwerden durch gezielte Druckmassage der Sohlen lindern. Das ist die Grundannahme der Fußreflexzonen-therapie. Die Existenz der Zonen ist nicht belegt, Schulmediziner sind skeptisch.

Wenn jemand mit Verdauungsproblemen zu Margarete Hermanns kommt, massiert sie seine Füße und konzentriert sich dabei besonders auf den Mittelfuß. Dieses Vorgehen mag unlogisch erscheinen, hat aber System: Die Heilpraktikerin aus Gräfenberg ist Expertin für Fußreflexzonen-therapie. „Das ist ein alternativmedizinisches Behandlungsprinzip, das schon vor tausenden von Jahren in China, Indien, Ägypten und bei einigen Indianerstämmen praktiziert wurde“, erklärt sie. „Es basiert auf der Theorie, dass sich der menschliche Körper in den Füßen widerspiegelt, wobei jeder Körperteil an eine bestimmte Stelle des Fußes gekoppelt ist.“

Anwendung und Wirkprinzip ähneln der Akupressur: Ist eine Reflexzone auffällig, etwa weil sie wehtut oder verhärtet ist, gilt das als Anzeichen dafür, dass mit dem zugehörigen Organ etwas nicht in Ordnung ist. Im Umkehrschluss soll eine gezielte Druckmassage der Reflexzonen einen Reiz an die jeweiligen Zielorgane geben und sie bei Heilungsprozessen unterstützen. Durchblutung und Stoffwechsel, so die Idee, werden dadurch gefördert.

US-Arzt sorgte für ein System

Nachdem die Fußreflexzonen-therapie lange mündlich weitergegeben worden war, systematisierte William Fitzgerald sie um 1913: Der amerikanische Arzt hatte be-

obachtet, dass die Ureinwohner seines Landes bei Erkrankungen und Schmerzen bestimmte Punkte am Fuß massierten und so Besserung erzielten. Er überprüfte in Studien, welche Punkte mit welchen Organen korrespondierten. „Ausgehend davon unterteilte er den Körper in zehn Längszonen, die er proportional auf die Füße übertrug“, erklärt Rainer Stange, Leitender Arzt der Abteilung Naturheilkunde des Immanuel Krankenhauses Berlin. Dieses Raster, das später noch um drei Querzonen ergänzt wurde, bildet das Koordinatensystem der Therapie: Es zeigt die genaue Position der Reflexzonen am Fuß an.

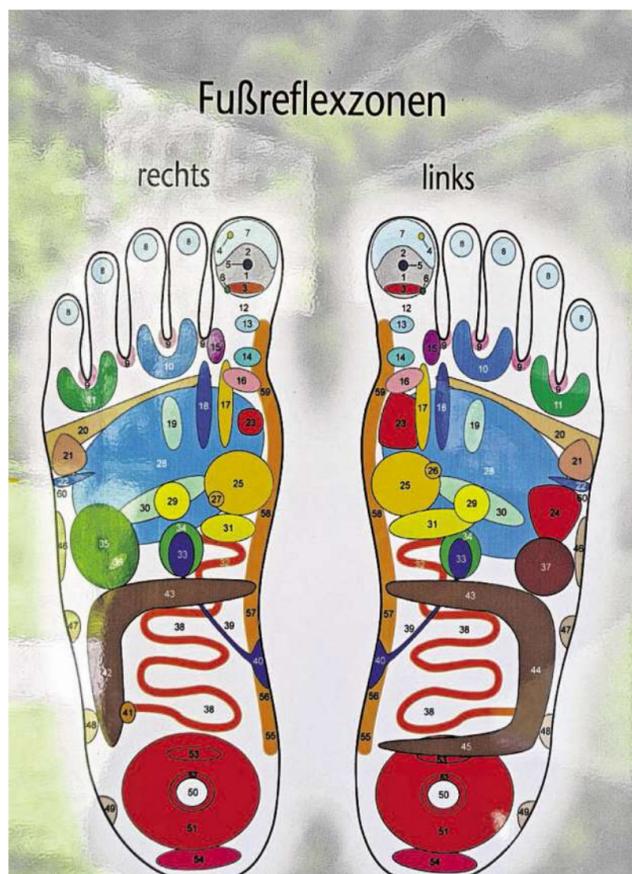
Der Großteil liegt an den Fußsohlen, einige sind an den Seiten und am Fußrücken bis zum Knöchel hin angeordnet. Wie das ge-

„Die Zehen sind der Kopfbereich, der Vorfuß mit dem Ballen Schultern und Brustkorb...“

MARGARETE HERMANN'S,
HEILPRAKTIKERIN

meint ist, könne man sich am besten vorstellen, wenn man die Füße als Abbild eines sitzenden Menschen betrachtet, erläutert Hermanns: „Die Zehen sind der Kopfbereich, der Vorfuß mit dem Ballen Schultern und Brustkorb, der Mittelfuß Bauch und Rücken, die Ferse der Beckenbereich und so weiter.“ In diesem Mikrosystem finden sich die rechte Körperhälfte am rechten und die linke am linken Fuß wieder. Die Organe, Nerven, Muskeln, Knochen und Gelenke – oder besser gesagt ihre Bezugspunkte – sitzen spiegelbildlich da, wo sie auch im Körper sind.

Die grundlegenden Griff- und Drucktechniken der modernen Fußreflexzonen-therapie bildete Mitte des 20. Jahrhunderts die



Jeder Bereich der Füße ist einer Körperregion zugeordnet. Wer die Fußreflexzonen massieren will, muss das Schema kennen. Foto: stock/Arco



Konzentration: Bei der Fußreflexzonen-Massage gilt es als auffällig, wenn ein Bereich schmerzt oder verhärtet ist. Man nimmt an, dass mit dem zugehörigen Organ etwas nicht stimmt. Foto: stock/Insadco

amerikanische Masseurin Eunice Ingham heraus. Die deutsche Heilpraktikerin Hanne Marquardt entwickelte sie weiter und ergänzte sie. „Gearbeitet wird mit den Fingerguppen, vor allem mit der des Daumen und des Zeigefingers“, sagt Reinhard von Neipperg, Vorsitzender des Internationalen Lehrerverbandes für Reflexzonen-therapie am Fuß nach Hanne Marquardt. „Mit ihnen setzt der Therapeut Impulse in die Reflexzonen, wobei die Kraft aus den Armen kommen sollte.“

In der ersten Sitzung wird so zunächst der Befund erhoben. Das heißt: Die Reflexzonen werden auf Auffälligkeiten wie Schmerzen geprüft. Dann wird therapiert, wobei die angewandten Grifffolgen je nach Diagnose und Behandlungsziel langsam und weich oder schnell und kräftig sind. Ersteres ist zum Beispiel gefragt, wenn man ein Organ beruhigen oder einen akuten Schmerzzustand lindern will. Zweites, wenn es darum geht, ein Körperteil in seiner Funktion anzuregen oder zu stärken. „Das Spektrum von Krankheiten und Beschwerden, bei denen die Fußreflexzonen-therapie zum Einsatz kommt und positive Effekte zeigt, ist weit“, sagt von Neipperg. In einigen Bereichen habe sie sich aber besonders bewährt, etwa bei Magen-Darm-Problemen, Stoffwechselstörungen, Gelenk-Erkrankungen oder Schmerzzuständen.

Bleibt umstritten

„Dass die Fußreflexzonen-therapie funktioniert, sieht man in der Praxis immer wieder. In der konventionellen Medizin ist sie aber nach wie vor umstritten“, erklärt Stange. Ein Grund dafür sei die dürftige Forschungslage. Fakt ist, dass es bisher lediglich Theorien zu der behaupteten reflektorischen Fuß-Körper-Verbindung gibt. So wird etwa spekuliert, dass sie durch Nervenbahnen oder Energieströme hergestellt werde oder mit einem elektromagnetischen Resonanzphänomen zu tun habe. Eindeutige wissenschaftliche oder anatomische Beweise für die Existenz der

Fußreflexzonen und ihre Zuordnung zu bestimmten Organen fehlen bislang.

Mancher Schulmediziner spricht der Therapieform ihre Wirksamkeit daher ab. Zu Unrecht, findet Stange. Denn die Wirksamkeit lasse sich auch ohne die exakte Theorie der Wirkungsvermittlung nachweisen. Und es gab einige Studien, die der Fußreflexzonen-therapie positive Effekte auf bestimmte Krankheitsbilder

bescheinigten und dabei den Fußzone-Organ-Bezug bestätigten: So zeigte die Uni Innsbruck, dass man durch Druckstimulation der Zone, die laut Reflexzonen-therapie den Nieren zugeordnet ist, deren Durchblutung anregen kann. Das fördert deren Entgiftungsfunktion. Eine Untersuchung der Uni Jena ergab, dass durch Behandlung der Kniezone die Schmerzen von Patienten mit Kniegelenksarthrose verringert werden.



Die Fußsohle ist sehr empfindsam: Eine Druckmassage erfolgt meist mit Daumen und Zeigefinger. Foto: stock/Insadco



Kraft gehört dazu: Um eine Wirkung zu erzeugen, sind bestimmte Grifffolgen wichtig. Foto: stock/Tillmann