# FUßREFLEXZONEN-MASSAGE

## Fußreflexzonen-Massage, ein Tor zu Gesundheit und Wohlbefinden.

„Überall auf der Erde geht der Mensch mit den Füßen seinen individuellen Lebensweg und zeigt durch die Weise, wie er geht und steht, seine persönliche Beziehung zur Welt."

Hanne Marquart

Das massieren der Füße als heilende Maßnahme, kann in der Volks- und Naturheilkunde bis in die Antike zurückverfolgt werden. In unserer modernen Zeit zählt die Fußreflexzonen-Massage im Gesundheits- und Wellnessbereich zu einer der beliebtesten, ganzheitlichen Therapieformen.

Die Fußreflexzonen-Massage arbeitet ausschließlich an den Füßen, und sie beruht auf der Vorstellung, dass jedem Körperteil und Organ eine bestimmte Zone am Fuß entspricht. Zur Linderung von Beschwerden und Verspannungen werden die entsprechenden Zonen am Fußrücken und auf der Fußsohle mit speziellen Grifftechniken behandelt.

Die Behandlung wird meist in Rückenlage durchgeführt, wobei angenehme lockere Kleidung empfohlen wird. Der Patient/Klient empfindet während der Behandlung ein angenehmes Wohlgefühl und der ganze Körper wird entspannt und energetisiert.

Über die Wirkungsweise der Fußreflexzonentherapie gibt es viele Theorien, Dr. Bowers hat sie sehr treffend zusammengefasst: "Wir haben noch keinen wissenschaftlichen Beweis für die Wirkmechanismen der Fußzonentherapie. Wir wissen nicht, wie sie wirkt, wir wissen aber, dass sie wirkt."

Eine kürzlich von www.pubmed.gov veröffentlichte Studie an Krebspatienten in den USA bescheinigt der Fußreflexzonenmassage Potential bei der Linderung von Schmerzen und der Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

Die Fußreflexzonentherapie findet sowohl in der Behandlung und Therapie als auch in der Vorbeugung und Wellness ihre Anwendung.

Elisabeth Weilharter, Institut für Heilmassage, ganzheitliche Körpertherapie & Wellness
0699-11 07 07 10
www.elisabethweilharter.com

## Anwendungsbereiche:

- rheumatische Erkrankungen
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Migräne
- Ischias
- Magengeschwüre
- Verdauungsprobleme
- Krampfadern, Hämorrhoiden
- Asthma
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Allergien
- Gynäkologische Erkrankungen
- Depression
- Stress
- Gelenksbeschwerden
- Neuralgien
- Durchblutungsstörungen
- u.v.a.m.

Es wird empfohlen vor und nach der Therapie ausreichend Wasser zu trinken, um die Entschlackung und Ausschüttung von Giften zu unterstützen.