

Von Kopf bis Fuss vernetzt

Für Reflexzonentherapeuten gleicht der menschliche Körper einer Landkarte. Jede Zone steht in Beziehung zu bestimmten Organen, Geweben oder Körpersystemen.

Liebe Frau Scheidegger

Kann ich als Laie einfache Griffe für den Alltag selbst erlernen, oder sollte man dies aufgrund der komplexen Zusammenhänge ausschliesslich Fachpersonen überlassen?

Hektor Schweizer (54 Jahre).



Lieber Herr Schweizer

Ja, es gibt einfache Griffe, die sich gut für den Alltag eignen. Beispielsweise können die sogenannten «Schwimmhäute» zwischen den Fingern sanft stimuliert werden, um den Lymphfluss anzuregen. Nach einer kurzen Anleitung durch eine Fachperson können solche Anwendungen selbst durchgeführt werden. Eine professionelle Therapie geht jedoch deutlich weiter. Therapeuten arbeiten mit tiefenwirksamen Techniken, beachten medizinische Kontraindikationen und erstellen einen individuellen Behandlungsplan.

Doris Scheidegger

ist Komplementärtherapeutin BZ OdA KT Methode Reflexzonen, Supervisorin (OdA KT anerkannt), zert. Kursleiterin Yoga Nidra in Birrwil (AG) und Lenzburg (AG). Sie ist Mitglied bei den Verbänden SVRT und NVS. Ein Termin kann online unter sanasearch.ch oder imaya.ch gebucht werden.

In der öffentlichen Wahrnehmung wird die Reflexzonentherapie häufig auf die Fussreflexzonenbehandlung reduziert. Das wird dem breiten therapeutischen Spektrum dieser anerkannten Komplementärtherapiemethode nicht gerecht. Denn Reflexzonen befinden sich nicht nur an den Füßen, sondern auch am Schädel, an den Ohren, im Gesicht, am Rücken sowie an den Händen. Über Nervenbahnen sowie das Muskel-, Blut- und Lymphsystem stehen diese Zonen mit verschiedenen Organen und Körpersystemen in Verbindung.

Die Geschichte der Reflexzonentherapie

Zu den wissenschaftlichen Grundlagen der Reflexzonentherapie zählen unter

anderem die Arbeiten des englischen Neurologen Sir Henry Head (1861–1940). Bereits 1893 erkannte er, dass innere Organe über Nervenbahnen mit bestimmten Hautarealen verbunden

Durch Griff- und Drucktechniken werden Reflexzonen stimuliert.

sind. Er stellte fest, dass Erkrankungen innerer Organe in definierten Hautzonen schmerzhaft Veränderungen hervorrufen können. Die Reflexzonentherapie nutzt diese Wechselbezie-

hungen gezielt. Durch spezifische Griff- und Drucktechniken werden Reflexzonen, Meridiane und Nerven stimuliert. Ziel ist es, die körpereigenen Regulationsprozesse anzuregen, die Durchblutung zu fördern und verschiedene Körperfunktionen positiv zu beeinflussen.

Das harmonische Zusammenspiel

Die von den Krankenkassen anerkannte Reflexzonentherapie zählt zu den 19 Methoden der Komplementärtherapie. Grundlage jeder Behandlung ist eine sorgfältige und ganzheitliche Befunderhebung. Auf dieser Basis wird ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept entwickelt, das sich sowohl am Beschwerdebild als auch an den persönlichen Ressourcen der Klientin oder des Klienten orientiert.

Ein zentrales Element der Komplementärtherapie ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Klienten und Therapeutinnen. Auch in der Reflexzonentherapie bildet diese therapeutische Beziehung eine wesentliche Grundlage des Behandlungsprozesses. Im Mittelpunkt stehen die individuelle Wahrnehmung, die vorhandenen Ressourcen sowie die Fähigkeit zur Selbstregulation. Durch die gezielte Förderung dieser Kompetenzen kann ein bewusster Umgang mit der eigenen gesundheitlichen Situation unterstützt werden. Ziel ist es, die körpereigenen Regulationskräfte nachhaltig zu stärken.

Anwendungsgebiete der Reflexzonentherapie

Die Reflexzonentherapie wird bei verschiedenen Beschwerden begleitend und unterstützend eingesetzt. Besonders bewährt sie sich bei Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Eine besonders sanfte Form der Behandlung ist die Schädel- und Gesichtsreflexzonenbehandlung. Sie trägt dazu bei, muskuläre und innere

Spannungen zu lösen, und wird häufig bei Kopfschmerzen, Stress, innerer Unruhe und Erschöpfungssymptomen geschätzt. Auch bei Verdauungsbeschwerden sowie zur Unterstützung von Stoffwechselprozessen wird die Reflexzonentherapie angewendet.

Auch bei Verdauungsbeschwerden wird die Therapie angewendet.

Positive Erfahrungen bestehen zudem in der komplementärtherapeutischen Begleitung von Frauen mit Endometriose sowie während der Wechseljahre und in der Schwangerschaft. Darüber hinaus wird die Reflexzonentherapie zur Unterstützung von Genesungs- und Rehabilitationsprozessen sowie ergänzend bei chronischen körperlichen und psychischen Erkrankungen eingesetzt. Ihr ganzheitlicher Ansatz berücksichtigt Körper, Geist und Seele gleichermassen.

Sanasearch in Zusammenarbeit mit Doris Scheidegger, der Naturärzte Vereinigung der Schweiz (NVS) und dem Schweizerischen Verband für Reflexzonentherapie (SVRT).



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf sanasearch.ch gebucht werden.