



Mit **Fußreflexzonenmassage**
gut zu(m) Fuß

Barfuß durch den Sommer

Der Fuß ist – der Kalauer muss erlaubt sein – nur zu oft arm dran. Wir trampeln mit und auf ihm herum und machen uns – vielleicht weil er so weit von unserem laut Woody Allen überschätztesten Organ, dem Gehirn, entfernt ist – wenig Gedanken über ihn. Dabei sind Füße als ausschließliche Fortbewegungsplattformen völlig unterschätzt. Ähnlich wie die Hände sind sie zu vielfältigsten Bewegungen fähig, feingliedrig und ausgesprochen sensibel. Im Grunde ist der Fuß ein weiteres Sinnesorgan, welches das Gehirn ähnlich wie Auge oder Nase mit mannigfachen Informationen versorgt. Wo wir stehen und wie wir uns bewegen sollten, vermittelt der Fuß ebenso wie er für das Wahren des Gleichgewichts und den aufrechten Gang verantwortlich ist.

Ein Spiegel des Körpers

Dass wir davon so wenig wissen und die Qualitäten und Erfordernisse unserer Füße so schnöde missachten, erklärt Annemarie Geng, Physiotherapeutin in der Massagepraxis Lange, mit dem einfachen Umstand, dass wir dem Fuß keine artgerechte Haltung mehr erlauben. Nicht nur bei Übergewicht, altersbedingtem Verschleiß oder Verletzungen muten wir unseren Füßen erhebliche Belastungen zu. Egal ob Sommer oder Winter: In der Regel verpacken wir unsere Füße in einengendes Schuhwerk, das häufig schick, aber selten gesund zu sein hat. Und auch die meisten Sandalen, von Flip-Flops ganz zu schweigen, mit denen wir durch den Sommer flanieren, überfordern den Fuß, zum Beispiel, indem die Sommermode die Zehen zwingt, sich an lockeren Sohlen festzukrallen.

Barfuß durch den Sommer – das würden unsere Füße uns danken. Zumindest im Freien, auf Gras oder Sand sollte man das tatsächlich beherzigen. Im Morgentau auf einer Wiese herumzulaufen, auf Kies, weichem Waldboden: Barfuß spürt man mehr und wird im wahrsten Sinne geerdet – eine Erkenntnis, die sich beispielsweise die Kneipp-Therapie zu nutze

macht. Das Immunsystem und die Muskulatur werden gestärkt, der Körper bekommt Kälte- oder Wärmereize, das Gehirn sinnliche Anregungen. Und in allen anderen Jahreszeiten empfiehlt Annemarie Geng, soweit keine orthopädischen Erkrankungen dagegen sprechen, den Füßen zumindest in der Wohnung freien Lauf zu lassen – allenfalls in warme und rutschfeste Socken gehüllt. Und es gibt noch mehr, womit man den Füßen Freude machen kann: Man sollte sie baden und einölen, spreizen und strecken, die Zehen bewegen bis hin zu Versuchen, mit ihnen Gegenstände aufzuheben, und man sollte sie massieren oder – was natürlich noch entspannender ist – massieren lassen. Spätestens dann wird man spüren, dass von den Fußsohlen Impulse auf den ganzen Körper ausstrahlen, die verblüffende Auswirkungen haben. Denn der Fuß ist laut Geng nichts Geringeres als ein »Spiegel des Körpers«.

Diese Erkenntnisse sind die Basis einer Behandlungsform, die zu den alternativmedizinischen Methoden zählt und deren Wirkungsweise – der Homöopathie ähnlich – wissenschaftlich nicht nachgewiesen, jedoch empirisch zu beobachten ist: Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass einzelne Zonen der Fußsohle in unmittelbarer Wechselwirkung mit anderen Körperpartien, Gelenken und Organen stehen.

Medium der Entspannung

Entwickelt wurde die Reflexzonenmassage im 19. Jahrhundert von dem amerikanischen Arzt William Fitzgerald, der dabei auf traditionelle Druckbehandlungsformen der Indianer zurückgriff – wie es sie auch in China, Ägypten und Indien gegeben hat –, mit denen Schmerzen behandelt wurden. Von den USA aus nahm die Reflexzonenmassage ihren Erfolgsweg nach England und Deutschland, wo seit den späten 1960er Jahren Heilpraktiker, Masseure und Physiotherapeuten erfolgreich damit arbeiten.

Die Reflexzonenmassage geht wie konventionelle Massage vor, konzentriert sich aber – vor allem wenn gezielt bestimmte Schmerzen bekämpft werden sollen – mittels Druck auf bestimmte Rezeptoren der Fußsohle: Nervenenden auf der Hautoberfläche und im Unterbereich der Haut, wie es sie auch an den Händen und Ohren gibt. Die Massage kann diagnostischen Zwecken dienen oder therapeutisch eingesetzt werden. Sie kann sowohl beruhigen als auch anregen, stärkt das vegetative Nervensystem und fördert die Durchblutung, hilft gegen Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und andere chronische Beschwerden, kann als Ausgleich oder Ergänzung anderer Therapien sinnvoll sein, nicht jedoch bei akuten Krankheiten, zum Beispiel Entzündungen oder Fieber. In erster Linie hat sie sich aber als Medium der Entspannung und unverzichtbarer Aspekt der Wellness-Kultur etabliert. Eine halbe Stunde Reflexzonenmassage kann ausreichen, den Fuß bewusst zu verwöhnen – und damit auch dem gesamten Körper und der Seele gut zu tun. Ohne Fuß geht nichts – wer das erkennt, hat einen wichtigen Schritt zu ganzheitlichem Wohlbefinden getan.

arena info

Physiotherapie- und Massagepraxis Michael Lange

Stegemühlenweg 64
37083 Göttingen
Tel.: 0551 – 74644
Fax 0551 – 38919980

Die Praxis Michael Lange bietet auch im Saunabereich des Badeparadies ihren umfassenden Service an. Anmeldungen unter Tel. 50709172.

DAS BACKHAUS Die Brotbäcker

ökologisch regional
gesund genießen

Bioland OKOLOGISCHER LANDBAU

Sie finden uns z.B. auf dem Göttinger Wochenmarkt.

Shiatsu comes2you

Holger Meier, Tel. 0551/30 56 06 52
www.shiatsu-comes2you.com

Shiatsu und Jahara im Badeparadies Eiswiese

Kennenlernaktion

Gegen Vorlage dieses Abschnittes erhalten Sie im Badeparadies Eiswiese
im Mai 20 Min. Jahara für 12,50 Euro
im Juni 20 Min. Shiatsu für 12,50 Euro

24-Stunden-Geschäftsstelle: www.aok24.de

AOK

**BEWEGUNG
IN BESTEN HÄNDEN**

Die Gesundheitskasse unterstützt Sie mit einer Vielzahl attraktiver Gesundheitsangebote. Für Individualisten auch online im Internet. Mehr Infos in Ihrer AOK und auf www.aok.de.

Jetzt zur AOK wechseln!