

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 94 (1996)

Heft: 5

Artikel: Die Behandlung der Füße rund um die Geburt : Reflexzonentherapie am Fuss als Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung

Autor: Eichmann, Anna Maria

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950606>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Behandlung der Füsse rund um die Geburt:

Reflexzonen-therapie am Fuss als Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung

Anna Maria Eichmann

Zur Person:

Geb. 1947 in Bern, ursprünglich als Pädagogin ausgebildet, bin ich durch meine drei Kinder auf die ganzheitliche Medizin aufmerksam geworden und begann nach der Scheidung meinen therapeutischen Weg.

1979–80 Pränatale Therapie und Metamorphose bei Robert St. John (GB)

seit 1980 Eigenes Kursangebot in pränataler Therapie, Metamorphose und Atem

seit 1981 Lehrkraft bei Hanne Marquardt, 2–3 Kurse pro Monat

1982–84 Ausbildung und Mitarbeit bei Elisabeth Kübler-Ross

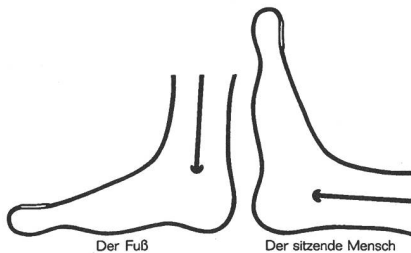
1991–93 Ausbildung zur staatl. gepr. Masseurin an der Dr. Rohrbach-Schule (Orthopäd. Klinik) in Kassel (D); der AOK-Klinik in Baden-Baden (D) sowie der Naturheilklinik für Neurodermitis in Villingen / Schwarzwald

seit 1995 Leiterin einer eigenen RZF-Zweiglehrstätte in Zunzgen/BL, offizielle RZF-Ausbilderin für Hebammen

In den 14 Jahren Mitarbeit bei Hanne Marquardt übernahm ich zunehmend die selbständige Leitung von Kursen, auch auf Italienisch, Französisch und Englisch (z.B. im Tessin, Norditalien und in den USA).

In Zunzgen halte ich neben Einzeltherapie in kleinen, persönlich gestalteten Gruppen die RZF-Grund-, Aufbau- und Abschluss-Kurse. Auf Anfrage werde ich auch Kurse auswärts halten.

Seit Jahren schätzen immer mehr Hebammen die *Reflexzonen-therapie am Fuss* (nachfolgend RZF genannt) als Begleittherapie während der Schwangerschaft, rund um die Geburt sowie in der Nachsorge bei Mutter und Kind. Dies geschieht nicht im Gegensatz zur modernen Geburtsmedizin, sondern als bewährte Ergänzung zu ihr.



Grundsätzlich ist die Schwangerschaft ein ganz natürlicher biologischer Vorgang, der nur dann zusätzlich therapeutisch zu begleiten ist, wenn Störungen auftreten oder um bei irritierten, überängstlichen Frauen das oft fehlende Selbstvertrauen zu wecken und zu stärken. Die Füsse einer werdenden Mutter können verglichen werden mit den Wurzeln eines Baumes: Bei guter Pflege dieser Wurzeln gedeiht der Baum und gibt gute Früchte.

Beginnen wir bei entsprechender Indikation schon frühzeitig in der Schwangerschaft mit RZF, ist erfahrungsgemäss mit einer problemlosen, spontanen Geburt zu rechnen, welche wiederum Mutter und Kind zu einem guten

gemeinsamen Start verhilft.

RZF als Ordnungstherapie

In den Füssen findet sich der ganze Mensch als *Mikrosystem* wieder (s. untenstehende Grafik). Diese Formenähnlichkeit ist gewissermassen der goldene Schlüssel zum Finden und Behandeln der Reflexzonen an den Füssen.

Im Zentrum der RZF findet sich der ganze Mensch, und das Medium der Behandlung ist die heute so wichtige «Arznei» der Berührung, der direkte menschliche Kontakt, eine wesentliche Ergänzung zur sicher manchmal wichtigen medizinischen Technologie.

Durch die achtsame Berührung an den Füssen kann die Hebamme gerade auch in unruhigen Momenten vor, während und nach der Geburt einen Schutzraum für Vertrauen, Ruhe und Geborgenheit schaffen, damit Mutter und Kind, ja Eltern und Kind sich von den ersten Lebensmomenten an in Urvertrauen und Liebe finden können.

Die Technik der RZF

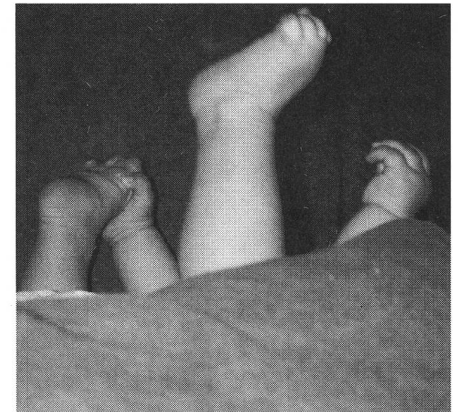
Die Technik der Methode beruht auf wenigen einfachen Grundgriffen: Durch *rhythmisches Abrollen* des Daumens bzw. des Zeigefingers im Endglied werden in der Tiefe des Gewebes am

Fuss gezielte Reize gesetzt, die eine *Hyperämisierung* auslösen, dadurch wird die Tonusqualität in der entsprechenden Reflexzone normalisiert.

Die Grundgriffe können, je nach Indikation und Reaktionslage der Frau, *tonisierend* oder *sedierend* eingesetzt werden, indem Tempo oder Intensität variiert werden, z.B. bei zu starken oder zu schwachen Wehen, bei zuviel oder zuwenig Milcheinschuss.

Zur Geschichte der RZF

Bereits bei den Ägyptern scheint die Behandlung über die Füsse bekannt gewesen zu sein. In der chinesischen Medizin weiss man u.a. auch um die Behandlung von Meridianen und den entsprechenden Akupunkturpunkten an den Füssen. In Amerika beobachtete der Arzt Dr. W. Fitzgerald um 1920 die Fussbehandlung bei den Indianern und entwickelte daraus eine eigene Zonen- und



Schon das Kleinkind «massiert» spielerisch seine Füsschen

Foto: K. Brühlhart

Schmerztherapie, die von Frau Eunice Ingham auf die Füsse bezogen weiterentwickelt und bei uns als *Reflexologie* bekannt wurde.

Seit bald 40 Jahren hat Hanne Marquardt diese Methode weiterentwickelt und konsequent in med.-therapeutische Kreise eingeführt. Über viele Jahre – sicher auch durch die Geburten ihrer sieben Enkelkinder angeregt – hat sie sich mit der RZF-Behandlung rund um die Geburt beschäftigt und Kurse für Hebammen gehalten. Durch meine eigenen Schwangerschaften und die bald 15jährige Zusammenarbeit mit Hanne Marquardt sowie durch meine langjährigen Erfahrungen (seit 1980) in Kursen mit Hebammen zum Thema *Metamorphose* (früher *Pränataltherapie*) bin ich ganz natürlich in diese Arbeit hineingewachsen.

In der Schweiz hat die *Reflexzonen-therapie am Fuss* für Hebammen schon vor vielen Jahren

«Fuss» gefasst, dank des enormen Einsatzes der ehemaligen Oberhebamme des Frauenspitals Bern, Elisabeth Feuz, sowie dank den Aufbaukursen für Hebammen durch Edgar Rihs (RZF-Zweiglehrstätte Lengnau)

Seit 1994 betreue ich die Hebammen-Ausbildung in RZF in Deutschland und freue mich, nun auch in der Schweiz diese Arbeit ab August 1996 interessierten Hebammen an der neuen RZF-Zweiglehrstätte in Zunzgen/BL (bei Sissach) anzubieten.

Wo bietet sich die RZF im Hebammen-Beruf an?

1. Bereits bei Kinderwunsch

Vorausgesetzt, bei beiden Elternteilen ist medizinisch abgeklärt, dass eine Schwangerschaft grundsätzlich möglich ist, kann eine Serie von RZF als Ordnungstherapie gewissermassen als «Frühjahrsputz» wirken. Durch einen aktivierten Stoffwechsel können den Körper belastende Toxine zur Ausleitung angeregt und ein einladendes «Nest» vorbereitet werden. Auch auf die Psyche wirkt sich die RZF harmonisierend aus.

2. Als Begleittherapie während der Schwangerschaft

Die RZF als Begleittherapie während der Schwangerschaft unterstützt und begleitet bei «physischen und psychischen Belastungen».

Die RZF hat sich vielfach bewährt bei Schwangeren mit:

- Hyperemesis gravidarum
- Rückenschmerzen, Ischias infolge veränderter Statik
- vorzeitigen Wehen
- zur Behandlung der Beckenbänder (ordnet, schafft Raum für das Kind)
- bei Zystitis, zur Entlastung der Nieren
- allgemein zur Stärkung der Immunabwehr
- bei Lymphstörungen in den Beinen oder im übrigen Körper
- zur Förderung des Vertrauens in sich selbst und zur Hebamme, aber auch als natürliche, ordnende Geburtsvorbereitung

Normalerweise beginnt man mit einem Erstbefund, sofern in der verbleibenden Zeit bis zur Geburt eine Behandlungsserie noch möglich ist.

3. RZF rund um die Geburt

Je kürzer die Zeit bis zur Geburt ist, desto eher nimmt die RZF-Behandlung den Charakter einer Kurz- oder Akutbehandlung an. Diese empfiehlt sich z. B.:

- bei Wehenschwäche
- bei ungenügender Öffnung des Muttermundes
- zur Koordinierung von zu starken Wehen
- bei zu starken Nachwehen

- bei unvollständiger Placentaablösung
- zur intensiven Hinwendung bei schwer zugänglichen Frauen
- als möglicher Kontakt bei Frauen, die verbal nicht mehr zu erreichen sind, in der Austreibungsphase oder bei extremen psychischen Ausbrüchen
- bei Blasenspasmus nach der Geburt
- bei Haminkontinenz

4. RZF in der Nachsorge

Als Begleittherapie bei der Mutter

- bei Laktationsproblemen (zuviel, zuwenig Milch, bei Brustentzündung)
- bei Milchstau mit Fieberattacken
- bei Episiotomienahnt oder Dammrissen (zur Unterstützung der Wundheilung)
- zur Rückbildung der Organe im Wochenbett



Anja Tabea, sechs Tage alt

Foto: Christoph Dällenbach Busch

5. RZF-Behandlung von Neugeborenen

Seit Menschengedenken hat wohl jede Mutter oder Hebamme instinktiv die Füsse des Neugeborenen mit Staunen in die Hände genommen. Erstaunlich, wie schnell sich das Kind dadurch beruhigt und die warme Hand oft wie ein «kleines Nest» empfindet.

Nach der oft anstrengenden Geburt regt eine gezielt eingesetzte RZF die Lebensgeister an, beruhigt und unterstützt geschwächte Organe oder Systeme des Neugeborenen, z. B. bei:

- Neugeborenen-Ikterus
- belasteten Atemwegen
- «schlafenden Babies»
- Drei-Monate-Koliken
- Zähnen

Neugeborene, die traumatische Geburtserlebnisse zu verarbeiten haben, mit RZF zu behandeln, ist eine der bewegendsten und sich lohnendsten Erfahrungen, bekommen sie doch dadurch wieder «Boden unter den Füssen» und finden wieder zu Lebensfreude und Unvertrauen.

«Feedback» einer Hebamme

Als Beitrag aus der «Praxis» folgende Gedanken der Hebamme Beate Buhmann (München/D):
«Aus meiner Sicht bietet die RZF viele Vorteile: Sie ist jederzeit verfügbar; braucht keine zusätzlichen Hilfsmittel; sie unterstützt die von der Natur vorgesehenen Abläufe, ohne sie zu stören (z.B. die angeregte Wehentätigkeit beruhigt sich, wenn die Zeit noch nicht reif ist – oft am CTG beobachtet). Ich war schon oft tief berührt von der Einfachheit der RZF, wieviel sie bewirken kann und wie scheinbar schwer zu Behandelndes sich «auflöste». Während meiner eigenen Schwangerschaft, in der es mir wider Erwarten den Boden gehörig unter den Füssen wegzog, war ich sehr dankbar, dass ich selbst an den Füssen behandelt wurde, um wieder ein Gefühl für mich zu bekommen. Ich empfand stark, dass Kopf, Herz und Hand wie verschiedene Leben führten und die RZF sie wieder einigermassen ordnete.

Viele Kolleginnen begleitete ich mit RZF durch ihre Schwangerschaft. Interessant, wie gerne sie es genossen, weil wir so arg gewöhnt sind, zu geben und weniger zu nehmen. Und unseren Sohn massiere ich einfach, weil es Spass macht. Am Fuss, am ganzen Körper – und nicht erst, wenn es «brennt...».

Der nächste Grundkurs für Hebammen an der Zweiglehrstätte in Zunzgen findet vom 26.–30. August 1996 statt. Für Kursinformationen sowie Anmeldeformulare melden Sie sich bitte bei Regula Frankhauser, Jurastrasse 47, 4053 Basel, Tel. 061 361 45 09.

Vom 21.–25. Januar 1997 organisiert der SHV/FWBK ebenfalls einen Grundkurs mit Frau Anna Maria Eichmann, an der Zweiglehrstätte in Zunzgen.

Informationen erhalten Sie wie üblich über das Zentralsekretariat des SHV, Tel. 031 332 63 40.



Anschrift der Autorin:

Anna Maria Eichmann
RZF-Ausbilderin für Hebammen und Leiterin der Zweiglehrstätte für Reflexzonentherapie am Fuss nach Hanne Marquardt in Zunzgen/BL
Bachtelenweg 17, CH-4455 Zunzgen/BL
Tel./Fax 061 971 44 88