

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 8

Artikel: Reflexologie : heilen durch Berühren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969810>

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: 19.02.2026

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

müssen sich nicht als schicksalsergebene Aussenseiter fühlen. Viele der Betroffenen, die den Willen und den Mut aufgebracht haben, es mit der Krankheit aufzunehmen, haben ihre Lebensqualität erheblich verbessert, erfolgreich Berufe ergriffen, eigene

Kinder grossgezogen und führten trotz ihrer Krankheit ein begehrenswertes Leben.

In Deutschland besteht übrigens die Evers-Klinik in D-5442 Langenscheid-Sorpese.
(WG)

Reflexologie – Heilen durch Berühren

Die Fussreflexzonen-Therapie ist, wie viele andere natürliche Heilverfahren, eine wunderbare Methode, die schon für so manchen Menschen eine segensreiche Wirkung entwickelte – aber sie muss richtig verstanden und vor allem richtig und mit geübter Hand durchgeführt werden. Sonst können sich rasch Misserfolge und noch grössere Schmerzen einstellen. Es ist ähnlich wie in der Pflanzenheilkunde, die nie mit sogenannt «grobem Geschütz» auf die Patienten «losgeht», sondern sich die Hilfe der feinen Reize zunutze macht, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

«Au, das tut aber weh! Bitte nicht so stark, es ist ja nicht zum Aushalten», mag schon oft ein Patient während eines Aufenthaltes beim Fussreflexzonen-Therapeuten geklagt haben, wenn dieser mit festem Griff die Schmerzpunkte an der Fusssohle drückt und massiert. In unserem Fall liegt nun der Patient seit gut zwanzig Minuten auf dem Massagebett – und er ist so verspannt, dass ihm der Schweiß auf die Stirne tritt. Aber er denkt sich und nimmt sich fest vor, durchzuhalten, denn sonst habe die Therapie möglicherweise gar keinen Sinn. «Vielleicht noch fünf Minuten, dann ist die Quälerei für heute wieder vorbei», überlegt er sich und beisst nochmals auf die Zähne. Schliesslich will er ja seine Beschwerden loswerden, mit Hilfe eines Naturheilverfahrens, zu denen Reflexologie gehört, ohne chemische Medikamente und all ihren Nebenwirkungen.

Die Zonen und ihre Organe

Tatsächlich gehört die Fussreflexzonen-Therapie heute auch unter vielen Ärzten zu den anerkannten, sanften Heilmethoden. Pionierarbeit hat in dieser Hinsicht Frau Hannah Marquart geleistet, die ihre grosse Erfahrung in vielen Schulungskursen und Publikationen weitergeben konnte. Der

Methode liegt die Erkenntnis zugrunde, dass die Reflexzonen am Fuss direkt oder indirekt bestimmte Organe oder Körperteile beeinflussen. So können zum Beispiel der Blutdruck oder die Durchblutung einzelner Körperregionen durch eine Reflexzonentherapie direkt angeregt werden. Es bedurfte einer jahrelangen Erfahrungs- und Forschungsarbeit, um genau herauszufinden, welche Organe, bzw. Körperteile auf die Reizung durch die einzelnen Reflexzonen an der Fusssohle reagieren.

Noch heute werden neue solcher Reflexzonen entdeckt und ihr Zusammenhang mit Organen hergestellt. Der geübte Therapeut kann mit Hilfe der vorsichtig abzutastenden schmerzhaften Zonen eine ziemlich genaue Diagnose stellen. In der Folge geht es darum, durch Druck und Massage dieser Punkte die betreffenden kranken oder geschwächten Organe wieder zu ihrer normalen Funktionstätigkeit anzuregen. Der Reiz, welcher durch den Druck ausgelöst wird, fördert die Entwicklung der Durchblutung an den entsprechenden Körperstellen, so dass die angesammelten Organschlacken schneller abtransportiert und die weissen Blutkörperchen zur körpereigenen Abwehr schneller an Ort und Stelle gebracht werden können.

Doch aufgepasst! Viele der Therapeuten, die sich an den in jüngster Zeit sehr populär gewordenen Kursen zum Reflexzonentherapeuten ausgebildet haben, scheinen bei der ganzen, an sich sehr gut gemeinten, manuellen Heiltätigkeit ein grundlegendes Gesetz der Naturheilkunde zu vergessen, was der eingangs geschilderte Fall zeigen mag: Gemeint ist das sogenannte Reizgesetz. Es besagt, dass die schwachen Reize die Heilmechanismen im menschlichen Körper (aber auch demjenigen des Tieres und der Natur und unserer Umwelt) anregen, während die starken Reize diese eher hemmen oder gar zerstören können. Diese sehr umfassende Erkenntnis ist eigentlich nichts als logisch. Denn mit Gewalt und Schmerz eine Reaktion zu erzwingen, hat nichts mit Naturheilkunde zu tun (das gehört schon eher ins Reich der Schulmedizin und natürlich der Politik). Wenn man aber wirklich nach den Gesetzen der Natur heilen will, dann muss man das sensible Gefühl für diese feinen, dafür langfristig um so machtvolleren Reize entwickeln.

Entspannung ist Voraussetzung

In der Reflexologie heisst dies, dass der Patient niemals starke Schmerzen an den Fusszonen spüren darf. Er muss sich wäh-

rend der Therapie tief entspannen können. Nur eine ruhige Hintergrundmusik oder ein gutes Gespräch passen in den Rahmen einer derartigen therapeutischen Behandlung, die der Heilung dient. Viele auf diesem Gebiet erfahrene Naturheilärzte berichten, dass Patienten nach einigen Wochen solcherart «sanft» durchgeführter Fussreflextherapie grosse gesundheitliche Fortschritte machten, die sie selbst nicht für möglich gehalten hätten. In der Regel wird zwischen den einzelnen Behandlungen immer einige Tage Pause gemacht, um die tiefer im Körper sich abspielenden Reaktionen abzuwarten, damit dann der Therapeut seine weitere Arbeit wieder darauf abstimmen kann.

Wenn indessen geschwächte oder kranke Organe, bzw. Körperteile zu stark oder auch zu oft gereizt werden, dann ist es möglich, dass meist nach einer kurzen, anfänglichen Besserung diese Organe den «Kampf» gegen die «Gewalt von unten» langsam aufgeben und der Kranke noch kränker wird als zuvor. Daraus erklärt sich, dass man gelegentlich von negativen Resultaten im Zusammenhang mit der Reflexologie hört – einer so liebevollen Form menschlicher Berührung zum Zwecke der Heilung. (BN)

Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»

Auch von zurückliegenden Veröffentlichungen, beziehungsweise Anfragen aus unserer Leserschaft, liegen Zuschriften vor, zum Beispiel die Osteoporose betreffend.

Als Hilfe bei *Knochenschwund* teilte uns Frau K. mit, dass ihr nach eigener Erfahrung die Dr. Schüsslerschen Mineralsalze geholfen haben, und zwar Calcium fluoratum Nr. 1, Calcium phosphoricum Nr. 2 und Natrium muriaticum Nr. 8. Daneben ist die Umstellung der Ernährung auf fleischlose Kost notwendig. Im Vordergrund der Nahrung stehen Gemüse, Obst, Vollkornbrot und Sojaprodukte.

Dazu bemerkt Frau K. noch: «Bei mir verschwanden die starken Rückenschmerzen allmählich ganz. Allerdings habe ich die Mittel neun Monate lang täglich eingenommen.»

Zunächst erreichten uns Ratschläge an Herrn H. B., der, wie Sie sich erinnern, als Folge eines Karzinoms an Lebermetastasen mit Bauchwassersucht leidet: