

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 5: Rosen ohne Dornen

**Artikel:** Füsseln mit der Gesundheit  
**Autor:** Eder, Angelika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554449>

### **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:** 11.01.2026

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



## Insne Füßeln mit der Gesundheit

**Füsse sprechen Bände über das Befinden eines Menschen. Als Mikrokosmos reflektieren sie den Makrokosmos Körper, spiegeln Probleme der Organe oder des Gewebes wider. So lautet die Prämisse der Reflexzonentherapie am Fuss (RZF).**



Schmerzt bei Berührung eine bestimmte Zone, können geübte RZF-Experten die physische Ursache ergründen, um mit «gezielter Handarbeit» die Selbstheilungskräfte des Patienten anzuregen und damit gestörte Organ- und Gewebefunktionen zu heilen oder zumindest zu verbessern.

Mit der Stimulierung bestimmter Fusszonen arbeiteten einer Grabmalerei zufolge schon die alten Ägypter, auch Indianerstämme in Mittel- und Nordamerika praktizierten Ähnliches.

Anfang des 20. Jahrhunderts zeigte der amerikanische Arzt Dr. William Fitzgerald mit seiner Einteilung des Körpers in zehn Längszonen therapeutisch bedeutsame Zusammenhänge zwischen dem «Ganzen» und dem «Teil» auf: Empirisch wies er die Wechselwirkung zwischen Organen, Geweben und Systemen einer Längszone mit der entsprechenden Fusszone nach.

Rund zwanzig Jahre später machte die Masseurin Eunice Ingham die «Reflexology» in mehreren Büchern als Möglichkeit der Selbstbehandlung bestimmter Beschwerden populär. In Deutschland entwickelt die hiesige «Urmutter» der RZF, Hanne Marquardt, die Methode seit 1958 weiter und bildete inzwischen Tausende medizinischer Fachkräfte aus.

Dabei unterstreicht sie regelmässig aufgrund von Missverständnissen infolge der Namensgebung, dass die Therapie nichts mit Reflexen im medizinisch verstandenen Sinn zu tun hat. Die Behand-



lung der den Körper widerspiegelnden Zonen an unserem «Fundament» empfiehlt sie in Zeiten technikorientierter Medizin nicht zuletzt deshalb, weil die zwischenmenschliche Berührung ihrer Meinung nach eine der wichtigsten Arzneien darstellt: «Berührung wirkt etwa dreissigmal intensiver als Blickkontakt, und mit dieser «Handarbeit» kann der ganze Mensch in allen Ebenen und in allen Schichten erfasst werden.»

### Zeigt her Eure Füsse – zur Therapie!

Voraussetzung der RZF ist die Annahme, dass jede Form eine Information liefert: Da die Form eines Fusses Ähnlichkeit mit dem sitzenden Menschen aufweist, verwendet Marquardt diese Analogie als Arbeits- und Erklärungsmodell zum Lokalisieren und Behandeln einzelner Reflexzonen.

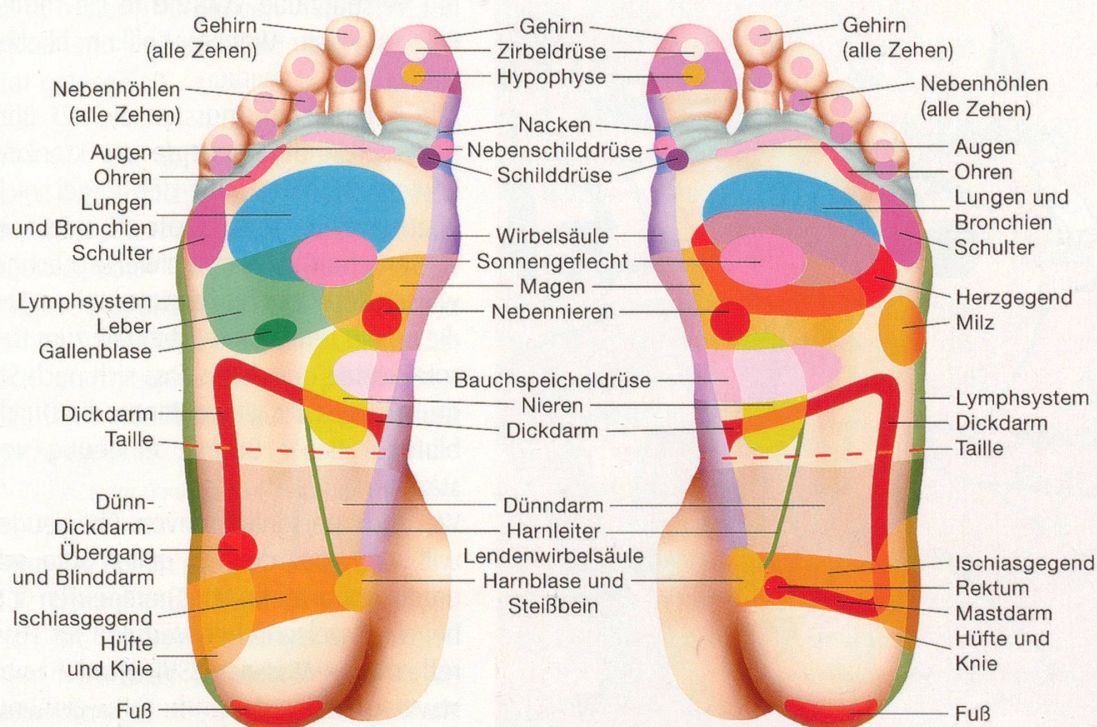
Um «beim Ordnen des Menschen von unten her» millimetergenau vorgehen zu können, ergänzte die Expertin im Laufe der vergangenen fünf Jahrzehnte Fitzgeralds Längszonen um mehrere Querzonen.

nen. Die Wirbelsäule etwa findet sich in den Fussinnenseiten wieder, der Ballen lässt beispielsweise Rückschlüsse auf den siebten Halswirbel zu, während Augen und Ohren unter den Zehen «platziert» sind.

Meist kommen die Patienten mit speziellen Beschwerden zum RZF-Therapeuten. Diese Symptome sind jedoch vor einem bestimmten Hintergrund entstanden und ähnlich wie die Spitze eines Eisbergs zu betrachten. Folglich wird anfangs auch untersucht, welche «Hintergrundzonen» belastet sind: Bei einem Kopfschmerz-Patienten etwa können sie sich in Wirbelsäule, Darm, Gallenblase, Nieren zeigen oder, speziell bei Frauen, auch in den Unterleibsorganen. Sie müssen bei der Behandlung grundsätzlich einbezogen werden, um ein zufriedenstellendes und anhaltendes Resultat zu erzielen.

Urte Schäfer, die die RZF bei Hanne Marquardt erlernte und sie seit 1993 in Wiesbaden praktiziert, erläutert: «Ein gesunder Mensch hat gesunde schmerz-

Die Fusssohle als Landkarte des Körpers: Eine Darstellung der Reflexzonen nach William Fitzgerald.





freie Reflexzonen, die nicht behandelt werden müssen! Bei Belastungen aber reagiert der Patient mit Berührungsschmerz oder auch mit Reaktionen des unbewussten Nervensystems, also zum Beispiel mit feuchten Händen, trockenem Mund oder schnellerem Atem.»

Im Übrigen unterscheide sich der Berührungsschmerz deutlich von Beschwerden infolge orthopädischer Probleme, Gewebestauungen oder Gefässveränderungen und lasse im Laufe der Therapie nach oder verschwinde vollständig.

### Gesundheit «auf freiem Fuss»

Sind die «Problem-Reflexzonen» identifiziert, startet die gezielte Therapie: Die etwa dreissigminütige punktgenaue Behandlung mit Daumen oder Fingern in Millimeterschrittchen, der eine Ruhepause folgt. Bei Entzündungen, hohem Fieber oder schweren psychischen Erkrankungen sollte eine RZF vom Arzt zuvor abgesegnet werden.

Wie oft man behandelt werden muss,

hängt von der jeweiligen Regenerationsfähigkeit ab. Eine 73-jährige, die mit starken Schmerzen in Schulter und Nacken zu Urte Schäfer gekommen war, hatte nach zehn Sitzungen keine Beschwerden mehr.

Eine Mittfünfzigerin, die infolge einer angeborenen beidseitigen Hüftluxation grosse Probleme mit der Lendenwirbelsäule sowie anderen Gelenken hat und partout keine antirheumatischen Medikamente verträgt, verspürte bereits nach ein, zwei Sitzungen wohltuende Linderung. Was der Frau im Klimakterium aber noch viel wichtiger war, ist die Tatsache, dass die Therapeutin ihr durch Stimulation der endokrinen, also hormonbildenden Drüsen nach eineinhalb Jahren Ärzte-Odyssee wegen zermürender Schlafprobleme wieder zu erholsamen Nächten verhelfen konnte.

Bei einem 55-jährigen, dessen krampfartige Bauchbeschwerden über zwei Jahre hinweg wiederholt vom Notarzt behandelt werden mussten, ohne dass eine Ursache zu finden war, stiess Schäfer auf die Schliessmuskulatur (Sphinkter). Deren Verspannung vermochte sie mittels RZF zu lösen: Weitere Koliken blieben aus.

Alle Behandelten mussten die RZF übrigens selbst bezahlen, da die Krankenkassen die Kosten in der Regel nicht übernehmen. Denn diese Therapie ist wissenschaftlich erst teilweise nachgewiesen: Bei einer experimentellen Studie an der Universität Innsbruck zum Beispiel wurde gesichert, dass sich nach Stimulierung der «Nieren-Zone» die Durchblutung dieser Organe eindeutig verstärkte.

Wer sich persönlich davon überzeugen will, dass bei der RZF alles Gute von unten kommt, findet Therapeuten z.B. beim Schweizerischen Verband für Fussreflexzonen-Massage (SVFM) oder unter [www.fussreflex.de](http://www.fussreflex.de).

• Angelika Eder

Im Grab des Ankhmahor im ägyptischen Sakkara, auch als «Grab der Ärzte» bekannt, zeigt ein Wandbild diese Szene, die gern als früher Beleg für die Bedeutung der Fussreflexzonen interpretiert wird.

