

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 11

Artikel: Grosszehl hilft Gehirn
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062276>

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: 12.01.2026

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



WIE VERLÄUFT EINE BEHANDLUNG?

Zunächst werden die Füße sorgsam abgetastet und Reflexzonen auf Auffälligkeiten hin geprüft. Die Abfolge der Griffe und die Intensität der Fussreflexzonenmassage richten sich nach der Diagnose und sind tonisierend (schnell kreisend, zu-/abnehmender Druck) oder sedierend (sanft kreisend gegen den Uhrzeigersinn, haltend). Wichtig sind rhythmische Massageimpulse. Massiert wird mit beiden Händen: Die aktive Hand führt den Druck in der Regel

mit der Daumenkuppe aus, die ruhende Hand stützt den Fuss. Teilweise wird auch mit einem speziellen Massagestab gearbeitet. Als Patient bzw. Patientin liegt man dabei auf dem Rücken. Die Erstbehandlung dauert üblicherweise zwischen 60 und 90 Minuten, Folgebehandlungen zwischen 30 und 60 Minuten. Empfohlen wird eine Serie von bis zu 18 Therapiesitzungen (je nach Behandlungsgrad) in wöchentlichem Abstand sowie Nachruhen nach jeder Behandlung.

Quellen (u.a.): SVRT, sanasearch.ch

Grosszeh hilft Gehirn

Nach der Lehre der Reflexzonentherapie lässt sich jeder Körperzone ein Bereich an den Füßen zuordnen – und mit speziellem Druck behandeln.

Text: Andrea Pauli

Unsere Füsse tragen uns fleissig durchs Leben. Tragen sie auch das Potenzial zur Gesundheitsförderung in sich? Wenn man sich die Therapieansätze weltweit und über Jahrtausende hinweg dazu ansieht, könnte man mit einem überzeugten «Ja» antworten. Aber, so der Einwand der Wissenschaft: Mittels fundierter Studien eindeutig erwiesen ist das nicht. Was soll man also von der Fussreflexzonenmassage halten?

Lehre und Theorie

Manuelle Behandlungsmethoden sind wohl so alt wie die Menschheit selbst: massierende Berührung tut gut, entspannt und fördert die Durchblutung. Den Füßen wurde dabei schon früh besondere Bedeutung beigemessen, und es entwickelten sich spezielle Konzepte. Der Lehre der Fussreflexzonentherapie zufolge lässt sich jede Körperzone respektive jedes Organ einem bestimmten Bereich an den Füßen zuordnen – und folglich durch spezielle Massage behandeln und positiv beeinflussen.

Die Anwendung und das Wirkprinzip ähneln der Akupressur: Ist eine Reflexzone verhärtet oder schmerzt sogar, gilt das als Anzeichen dafür, dass mit dem zugeordneten Organ etwas nicht in Ordnung ist. Setzt man eine gezielte Druckmassage dieser Fussreflexzone ein, soll das einen Reiz an das Zielorgan geben und den Heilungsprozess unterstützen, indem u. a. der Stoffwechsel gefördert wird.

Die reflektorische Fuss-Körper-Verbindung ist, kritisch betrachtet, lediglich eine Theorie. Erörtert wird, dass sie durch Nervenbahnen hergestellt wird oder auf einem elektromagnetischen Resonanzphänomen

beruht. Denkbar ist aber auch eine fasziale Wirkung, da im Körper alles über Faszien* miteinander verbunden ist.

Studien zur Wirksamkeit

Dass die Methode wirksam ist, sehen Komplementärmediziner allein schon in der Tatsache ihrer jahrtausendealten Tradition begründet. Einige rare wissenschaftliche Belege gibt es auch. Mediziner der Uni Innsbruck zeigten 2013, dass man durch Druckstimulation der den Nieren zugeordneten Zone die Durchblutung dieser Organe anregen kann. Eine Untersuchung der Uni Jena von 2003 ergab, dass durch Behandlung der Kniereflexzone die Schmerzen von Patientinnen und Patienten mit Kniegelenksarthrose verringert wurden. Den Einfluss der Fussreflexzonenmassage auf den Darm beleuchtete eine Schweizer Studie 2001. Die Forscher stellten eine Zunahme der Durchblutung im Organ während der Dauer der Behandlung fest. Zu bewähren scheint sich die Fussreflexzonentherapie besonders in der Schmerztherapie, da Entspannung und Wohlbefinden gefördert werden.

Interessant ist eine Studie zur Wirkung von Fussreflexzonenmassage auf Schmerz und Angst während des Verbandswechsels bei Patienten mit Verbrennungen von 2021: Nach sechs Behandlungen zeigte sich in der Behandlungsgruppe eine deutliche Abnahme der Angst und des Schmerzes beim Verbandswechsel.

*Faszien gehören zum Bindegewebe, umhüllen Organe, Muskeln und Muskelgruppen.

Therapie mit Tradition

Bereits vor 5000 Jahren soll die Behandlung von Druckpunkten auf der Fußsohle in Indien und China praktiziert worden sein. Ägyptische Wandmalereien dokumentieren die Massage von Füßen vor rund 4000 Jahren: In Sakkara sind an den Grabwänden des Physikers Ankmahor Illustrationen zu finden, welche den therapeutischen Nutzen der Massage bestimmter Punkte auf den Füßen und Händen versinnbildlichen.

Das Wissen nach Europa brachten der Legende nach Marco Polo und spanische Missionare; von besonderer Bedeutung ist dabei das Buch «Der Gelbe Kaiser».

Im Westen erlebte das Wissen um die Wirksamkeit der Fussreflexzonen durch den amerikanischen Arzt Dr. William Fitzgerald (1872–1942) eine Renaissance. Er wiederum hatte sich die Technik bei den amerikanischen Ureinwohnern abgeschaut – und deren Überlieferungen systematisiert. Er entwickelte ein Zonenraster, das den Körper in zehn Längszonen und drei waagrechte Zonen aufteilt und proportional auf die Füße überträgt. Gemeinsam mit seinem Kollegen Dr. Edwin Bowers brachte Dr. Fitzgerald 1917 das Buch «Zone Therapy» heraus.

Dieses Wissen entwickelte die Masseurin Eunice D. Ingham (1889–1974) in den USA, 1958 auch die Heilpraktikerin, Krankenschwester und staatlich geprüfte Masseurin Hanne Marquardt in Europa weiter. Seit 1967 werden Marquardts Erfahrungen in praktischen Kursen vermittelt. Zunächst entstanden in Deutschland Lehrstätten, im Laufe der Jahre weltweit, u.a. in der Schweiz.

Die Füße als A

- Gehirn
- Hypophyse
- Zähne
- Augen
- Ohren
- Lymphsystem
- Schilddrüse
- Schulter
- Lunge
- Herz



rechter Fuss

Einsatzbereiche und Kontraindikationen

Fussreflexzonenmassage kann u.a. bei folgenden Indikationen eine positive Wirkung haben:

- * Allergien
- * akute/chronische Entzündungen
- * hormonelle Störungen
- * Menstruationsbeschwerden
- * psychische Belastungszustände
- * Schmerzzustände
- * Schlafstörungen
- * Verspannungen
- * Verdauungsbeschwerden

Nicht angewendet werden sollte die Behandlung bei einem schlechten Allgemeinzustand, Fieber, bei Infektionen und Entzündungen sowie während der Schwangerschaft. Ausgebildete Fachpersonen klären gewissenhaft über mögliche Risiken und weitere Kontraindikationen auf. Kleinkinder und Babys sprechen übrigens recht gut auf Fussreflexzonenbehand-

Bild des Körpers



lungen an, z. B. beim Zahnen, bei Schmerzen oder Schlafproblemen. Natürlich sollte man mit dem entsprechenden Feingefühl (und neutralem, unparfümiertem Massageöl) vorgehen. Hebammen können Tipps für die korrekten Grifftechniken geben.

Selbstbehandlung

Auch eine Eigenmassage kann wohltuend sein. Eine gewisse Gelenkigkeit ist Voraussetzung, denn der zu behandelnde Fuss sollte auf dem jeweils anderen Oberschenkel liegen. Wichtig ist, sich dabei nicht zu verkrampfen. Alternativ kann man die Fussreflexzonen mit Noppen- oder Tennisbällen stimulieren. Tipps zur sinnvollen Selbstbehandlung geben ausgebildete Fussreflexzonentherapeuten. Es finden sich zudem zahlreiche Lehrbücher und Videos dazu. •



Therapeuten finden über den Schweizer Verband: svrt.ch



«Der Herrgott hat
eine Hausapotheke in
unsere Füße gelegt.»

Pater Josef Eugster

Schweizer Pioniere

«Gesund in die Zukunft»: Mit diesem Lehrbuch zur Reflexzonenmassage schrieb sich **Hedi Masafret**, in China als Krankenschwester tätig, in die Geschichte der Fussreflexzonentherapie ein.

Das Buch sollte auch das Leben von Pater **Josef Eugster** (*1940) entscheidend verändern: Indem er ihre Methode bei sich selbst anwandte, gelang es ihm, sich von seinem schmerzhaften Rheuma zu befreien. «Missionieren durch Massieren» fasst der Titel einer SRF-Dokumentation treffend zusammen, was dann geschah: Der katholische Geistliche aus Berneck im Rheintal, der als Missionar in Taiwan lebt, wurde als Reflexologe ungeheuer berühmt. Seine Bücher haben eine Millionenauflage, seine Auftritte in fernöstlichen TV-Stationen sind legendär, Politiker und ein Papst liessen sich schon von ihm behandeln. Eugsters Credo ist, dass die von ihm praktizierte Fussreflexzonenmassage «in jeden Haushalt und in alle Hände» gehört. Er hat seine Methode darum vertrauensvoll an sogenannte Instruktoren weitergegeben.