

# Reflexzonenmassagen

Die Reflexzonenmassagen gehören zu den ganzheitlichen Naturheilverfahren und erfassen den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Der ganze Organismus spiegelt sich mit allen Organen, Drüsen und sonstigen Körperteilen in ähnlicher Anordnung an den Füßen, in den Händen oder an anderen Reflexzonen wieder.

Eine Reflexzonenarbeit darf nicht mit einer einfachen Streich- oder klassischen Körpermassage verwechselt werden. Es handelt sich vielmehr um eine spezifische Drucktechnik mit fließenden, dynamischen Einheiten die an ganz genau festgelegten Reflexzonen ansetzt.

## Wirkung

- lösen statisch-muskulärer Verspannungen z.B.: Nackenschmerzen, Kieferverspannungen, etc.
- Blutkreislauf lokal und auf Distanz anregen
- Magendarmtätigkeit unterstützen
- Organ- und Drüsenfunktion normalisieren
- Allgemeine Körperabwehr stärken
- Körperlicher und geistiger Ausgleich
- Unterstützung bei Schlafstörungen
- Psychovegetative Belastungen
- Hyperaktivität
- Begleitung chronisch Kranker
- Begleitung der letzten Lebenszeit



**REFLEXZONEN DER FÜSSE** 1967/2000 überarbeitete und erweiterte Auflage © Harrie Marquardt D-78126 Königfeld/Burgberg

<b>Knochen, Muskeln, Gewebe</b>	1 Stirn	2 Schäle	3 Stirnhäutchen	4 Schädelstirn	5 weiche Schäle	6 Schädelbasis	7 Proc. mastoideus	8 M. Sternocleidomastoideus	9 Nackenmuskulatur	10 Kiefergelenk	11 Kopf und Hals außen	12 Stirn	13 ob. Trachealarand	14 Halswirbelbühne	15 Brustwirbelbühne	16 Lendenwirbelbühne	17 Kreuzbein	18 Kreuzbein	19 Promontorium	20 Sternum	21 Rippen	22 Schultergelenk	23 Oberarm	24 Ellenbogen	25 Thoraxrand	26 Schulterbereich	27 Zwerchfell	28 Brusthöhle	29 Hüftbereich	30 Hüftgelenk	31 Oberschenkel ventral	32 Oberschenkel lateral	33 Oberschenkel medial	34 Gesäßmuskulatur	35 Perinealbereich	36-37 Knie lateral und Knie medial	38 Symphyse	39 Schambeinbereich	40 Gewebe Bauchraum/Becken	41a Kleines Becken lateral mit IGG	41b Kleines Becken	42 Beckenboden	43 Stützbocker
<b>Sinnesorgane, Hormonsystem</b>	44 Auge	45 Sehzentrum	46 Ohr	47 Hypophysen	48 Schilddrüse	49 Nebenschilddrüse	50 Penis	51 Ovar																																			
<b>Gehirn, Herz, Lymphsystem</b>	52 Elter	53 Obere	54 Prostata	55 vorderer, Glandulohoden	56 Samenstrang u. Leichterkanal	57 Testis (links u. rechts)	58 Großhirn	59 Kleinhirn	60 Hirnstamm, Rückenmark	61 Ohrtronge	62 Lymphknoten	63 weiche Schäle	64 Aorta, obere Hohlvene	65 Aorta, obere Hohlvene	66 Herz	67 Thymus	68 Milz	69 Appendix	70 Lymphknoten	71 Lymphknoten	72 Lymphknoten	73 Lymphknoten																					
<b>Atmungsorgane</b>	74 Nasenschleimhaut	75 Luftröhre	76 Bronchien	77 Lungen																																							
<b>Nerven</b>	78 Nerven	79 Handnerven	80 Nervenzellen																																								
<b>Verdauungstrakt</b>	81 Speiseröhre	82 Speiseröhre	83 Mageneingang	84 Magen	85 Magenausgang - Pylorus	86 Duodenum - Duodenum	87 Duodenum - Jejunum, Ileum	88 Bauchspeicheldrüse	89 aufsteigender Dickdarm	90 querlaufender Dickdarm	91 absteigender Dickdarm	92 Sigma	93 Mastdarm	94 After	95 Glandulae	96 Leber																											



# Selbstheilungskräfte

Über Reize der kleinsten Nervenenden an der Hautoberfläche oder tieferen Gewebeschichten werden biochemische Substanzen freigesetzt, welche eine neutralisierende Wirkung am entsprechenden Organ auslösen.

Ziel einer energetischen Reflexzonenmassage, ist es die eigenen Heilkräfte zu aktivieren und diese zu unterstützen.

Mit dem Bestreben Körper und Seele in Balance zu bringen, wird im ersten Schritt ein Abbau von Spannung, gleichzeitiger Verbesserung der Durchblutung und folgender Aktivierung der Körperfunktionen angestrebt.

## Geschichte & Tradition

Die Geschichte der Reflexzonen reicht weit zurück und ist in verschiedenen Kulturen rund um den Erdball zu finden. Damals wurden bereits unterschiedliche Krankheiten mit verschiedenen Drucktechniken behandelt.

### **3200 vor Chr. in Österreich**

Der Gletschermann Ötzi trägt Tätowierungen an Akupunkturpunkten und Reflexzonen, die genau seinen körperlichen Beschwerden entsprechen.

### **3000 vor Chr. in Indien**

In der ayurvedischen Philosophie spricht man von Marmapunkten die massiert und gedrückt werden um die Selbstheilung anzuregen.





### **3000 vor Chr. in China**

arbeiten bereits die Ärzte in China nach dem Konzept der Reflexzonen auf den Meridianen.

### **2300 vor Chr. in Ägypten**

datierte Darstellungen aus Grabmälern zeigen Hand & Fußmassagen. Nach Überlieferungen massierte Kleopatra reflektorisch die Füße von Kaiser Augustus als Beweis ihrer Liebe.

### **Amerika**

Indianer benutzten solche Systeme um verschiedenen Erkrankungen zu heilen. Der amerikanische HNO-Arzt Fitzgerald, gilt als Pionier der neueren westlichen Reflexzonenmassage, er hatte Kenntnisse der indianischen Volksmedizin, auf dessen Konzept basieren viele der heutigen europäischen Fussreflexzonensysteme.

**1295 Marco Polo** brachte die Fusssohlenmassage nach Europa

### **1890 England**

Der Neurologe Sir Henry Head erforscht die Überempfindlichkeit bestimmter Hautzonen bei Erkrankungen der Bauchorgane. Internationale Bekanntheit und Anerkennung findet sein Werk unter dem Begriff „Head'sche Zonen“.

### **1975 Deutschland**

Hanne Marquart bringt das Wissen um die Fußreflexzonen nach Deutschland.  
Ihr Buch „Reflexzonenarbeit am Fuß“ ebnet den Weg für die Wiederentdeckung der Reflexzonenbehandlung im deutschsprachigen Raum.

Mehr dazu unter:

<https://www.balanox.at/balanox-entdecken/balanox-time/auf-den-spuren-der-reflexzonen-behandlung/>

