

# Fussreflexzonenmassage

**Fussreflexzonenmassage** – Heilung über die Füße.



Die Fussreflexzonenmassage ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren. Der Mensch wird dabei als Ganzes, mit Körper, Geist und Seele wahrgenommen und behandelt. Die Fussreflexzonenmassage kann den Energiefluss wiederherstellen, Spannungen abbauen und Schmerzen lindern.

Bei der Fussreflexzonenmassage werden die Reflexzonen der Füße gezielt stimuliert und massiert.

## Was ist die Fussreflexzonenmassage

Unsere Füße sind ständig in Bewegung. Selbst wenn wir nicht gehen, rennen oder Treppen steigen, sondern stillstehen oder sitzen. Unsere Füße gleichen ständig die winzigen Verlagerungen unserer Wirbelsäule aus. Unsere Füße sind so tagtäglich einer hohen Belastung ausgesetzt. Kaum ein anderer Körperteil wird gleichzeitig so vernachlässigt wie die Füße.

Wir kümmern uns in der Regel erst um sie, wenn sie schmerzen. Das Prinzip der Fussreflexzonenmassage beruht auf der Entdeckung des amerikanischen Arztes Dr. W. Fitzgerald. Diese Reflexzonen an den Füßen sind mit den entfernten Körperteilen oder Organen verbunden.

## Wie wirkt die Fussreflexzonenmassage

Bei der Fussreflexzonenmassage werden die genau festgelegten Reflexzonen an den Füßen mit einer spezifischen und fließenden Drucktechnik stimuliert. Früher, als die Menschen noch barfuß gingen, wurden diese Reflexzonen natürlich durch die Unebenheiten des Untergrunds angeregt. Die Fussreflexzonenmassage wirkt auf vielseitige Art und Weise. Sie kann eine verbesserte Durchblutung der Organe bewirken und Spannungen abbauen.

Die Massage kann den Energiefluss im Körper ausgleichen, Selbstheilungskräfte aktivieren und so Beschwerden und Schmerzen lindern.

Dadurch, dass sich die Menschen vielfach nicht gewöhnt sind, an den Füßen massiert zu werden, kann die Fussreflexzonenmassage darüber hinaus eine Steigerung des psychischen und emotionalen Wohlbefindens erzielen.

Die Fussreflexzonenmassage ist für Menschen jeden Alters geeignet, auch für Kinder und Säuglinge.

### **Was kann mit der Fussreflexzonenmassage behandelt werden**

- Verdauungsstörungen
- Migräne und Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen und Verspannungen
- Rheumatische Beschwerden
- Arthrose, Gelenkschmerzen
- Allergien und Heuschnupfen
- Stress und Schlafstörungen
- Chronische Schmerzen o. akute Entzündungen
- Kreislaufprobleme
- Menstruationsbeschwerden
- Hormonelle Störungen
- Lymphbelastungen
- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Schmerzzustände (akut oder chronisch)
- Wohlbefinden steigern

