

Reflexzonentherapie am Fuß

nach Hanne Marquardt

Dem amerikanischen Arzt Dr. William Fitzgerald verdanken wir die „moderne“ Entwicklung der Reflexzonentherapie am Fuß (**RZF**) zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Er konnte empirisch nachweisen, dass Zusammenhänge therapeutischer Art zwischen Körper und Füßen bestehen.

Er erstellte vertikale Einteilungen von 10 Körperzonen und wies nach, dass die in der jeweiligen Längszone am Körper angeordneten Organe, Gewebe und Systeme in der gleichen Körperzone am Fuß – **der Reflexzone** – therapierbar sind.

Die RZF zählt zu den Umstimmungs- und Ordnungstherapien. Sie arbeitet mit der im Menschen vorhandenen Regenerationskraft. Die eigene Vitalität wird mobilisiert.

Durch eine gezielte Grifftechnik werden die Reflexzonen des Fußes vermehrt durchblutet und entsprechend dem Befund anregend oder beruhigend behandelt. Die Reaktionen werden als Antwort auf den Heilreiz verstanden und kennzeichnen eine Reaktivierung der geschwächten Regenerationskräfte im Menschen.