



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

## Fußreflexzonen-Therapie

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**Wie der Makrokosmos so der Mikrokosmos. Das ist die Theorie, mit der in der Philosophie schon vor Jahrtausenden gearbeitet wurde, z.B. in China oder Griechenland. Dieses Modell wurde auch auf die Medizin übertragen, wobei an vielen Einzelteilen des menschlichen Körpers ein Abbild des Gesamtkörpers entdeckt werden konnte, z.B. an der Hand, dem Ohr, der Zunge und auch der Fußsohle. Das Wissen um die Fußreflexzonen hat vor allem Frau Marquardt nach Deutschland gebracht und verbreitet. Dafür gebührt ihr großer Dank. Denn diese Methode hat sich einen hohen Stellenwert in der Naturheilkunde erworben, obwohl sie so einfach ist und von vielen Menschen erlernt und durchgeführt werden kann.**

Wir wenden die Fußreflexzonen-Therapie seit über 28 Jahren in Praxis und Klinik konsequent bei der überwiegenden Zahl unserer chronisch kranken Patienten an. Inzwischen dürften es ca 150 000 Behandlungen sein, wobei wir natürlich nie gezählt und eine Statistik geführt haben.

Aber allein diese Zahl zeigt die Wertschätzung, die wir dieser Methode entgegenbringen.

Was ist nun das Besondere daran? Wie unschwer bei Betrachtung der Headschen Zonen erkennbar ist, haben wir eine Nervenverbindung der Fußsohle über die Segmente L4, L5 und S1 zu dem Plexus renalis des Grenzstranges. So ist sicherlich ein Teil der Wirkung dieser Therapie zu erklären.

Wir haben den Eindruck, dass die Funktion der Niere durch diese Therapie besonders angeregt wird. Dabei geht es vor allem um die Behandlung einer Funktionsschwäche, die sich fast immer in „kalten Füßen“ zeigt. Dieses leicht erfragbare Symptom wird in unserer apparativ eingestellten Medizin fast völlig vernachlässigt.

Die chronisch kalten Füße werden durch die Therapie besonders gut beeinflusst. Die Diurese wird oft angeregt, die Patienten fühlen sich nach der Behandlung oft deutlich wohler. Und auch in der Diagnostik wird an der Fußsohle manches Beschwerdebild entdeckt, bevor merkbare Symptome auftreten für viele Patienten eine Art „Wunder-Diagnostik“.

Mir erscheint besonders die Anregung der bisher nicht messbaren Entgiftung über die Nieren der wesentliche Faktor der Fuß-Reflexzonen-Therapie zu sein. Über die Niere werden viele harnpflichtige Stoffe ausgeschieden, z.B. gelöste Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Cadmium und andere. Da in der Naturheilkunde die Ausscheidung von Schlacken und Giften im Vordergrund steht (Homotoxinlehre), ist die

Verbesserung der Entgiftungsleistung ein besonderer Schwerpunkt jeder Behandlung.

Aus diesem Grunde spielt die Fuß-Reflexzonen-Therapie in unserem Konzept auch eine zentrale Rolle. Gemäß dem Leitspruch der alten Ärzte wirkt sie „cito, tuto et iucunde“, auf deutsch „schnell, sicher und angenehm“. Fast alle Patienten entspannen dabei, manche weinen, manche schlafen ein, bei vielen lösen sich seelische Verkrustungen. Es ist eine psychosomatische Therapie vom Feinsten. Und die Patienten wissen das auch zu schätzen. Sie lieben diese Therapie und verlangen von sich aus immer wieder danach.

Ich bin Frau Marquardt sehr dankbar, dass sie sich die Verbreitung der Fuß-Reflexzonen-Therapie zur Lebensaufgabe gemacht hat und dass sie durch ihren unglaublichen Arbeitseinsatz diesem Lebensziel so nahe gekommen ist.

Seit Jahrzehnten schon wir über diesen Punkt gestritten: ist die Fußreflexzonen-Therapie eine ernsthafte Behandlung oder ist es reine Quacksalberei.

Auf der Seite der Naturheilkunde wird der Behandlung ein zum Teil großer Wert zugemessen. Auf der Seite der Schulmedizin wird sie bisher vollständig abgelehnt. Dies bedeutet aber auch, dass die Krankenkassen diese Therapie nicht bezahlen.

Der Grund für diese Ablehnung ist einfach. Ein Verfahren, das neu für die Erstattung durch die Krankenkassen zugelassen werden soll, muss einen sog. wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit erbracht haben. Bisher gibt es meines Wissens erst zwei Arbeiten, die diesem Anspruch in etwa genügen können.

1) An der Universität Innsbruck stellte man fest, dass die Durchblutung der Nieren gesteigert wurde,

wenn man die entsprechenden Areale der Fußsohle behandelt wurden.

2) An der Universität Jena konnten Kniebeschwerden signifikant mit Fußreflexzonenmassage gebessert werden.

Diese Arbeiten haben aber noch nicht ausgereicht, um eine Anerkennung durch die zuständige Kommission zu bewirken. Also bleibt es weiterhin bei der Ablehnung der Therapie durch die Krankenkassen. Trotzdem haben schon viele Tausende von Patienten den Wert und die Wirksamkeit dieser noch oft belächelten Therapie erfahren. In unserer Hausarztpraxis führen wir pro Tag ca. 20, pro Wochen ca. 100 und pro Jahr ca. 5.000 derartige Behandlungen durch. Da wir auf diesem Gebiet seit 1779, also seit 28 Jahren tätig sind, kommt die stolze Zahl von ca. 140.000 Behandlungen zusammen.

Da ein Patient normalerweise 10 bis 15 Behandlungen bekommt, haben wir in diesem Zeitraum ca. 10 bis 12.000 Patienten mit Fußreflexzonen-Therapie behandelt. Wenn unsere Patienten, und wir als Ärzte natürlich auch, nicht von der Wirksamkeit dieser Therapie überzeugt wären, dann hätten wir mit Sicherheit das ganze Verfahren schon vor Jahrzehnten eingestellt und etwas Wirksameres gesucht. Aber aus gutem Grunde sind wir dabei geblieben. Was ist nun das Besondere an dieser Fußreflexzonen-Therapie? Warum lassen sich so viele Menschen mit einer angeblich nicht wirksamen Methode behandeln? Denn viele unserer Patienten fordern geradezu eine erneute Serie von Behandlungen, wenn sie diese früher schon einmal kennengelernt haben. Sind diese 10- bis 12.000 Menschen alle dumm? Es ist ja immer noch so, dass die Behandlung vollständig aus der eigenen Tasche bezahlt werden muss, da die Krankenkassen eine Erstattung ablehnen (und aufgrund der Gesetzeslage auch häufig ablehnen müssen). Vor über 40 Jahren entdeckte die deutsche Physiotherapeutin Hanne Marquardt in den USA diese Behandlungsmethode, die dort von einem Arzt, Dr. Fitzgerald, durchgeführt und gelehrt wurde. Sie brachte sie nach Deutschland, gründete ein Ausbildungsinstitut in Königfeld im Schwarzwald und bildete seitdem Jahr für Jahr viele Hunderte an Therapeuten aus. Sie machte nicht viel Werbung, denn die Mundpropaganda der Ausgebildeten sorgte ständig für genügend Nachwuchs an neuen Interessierten. So entstand im Laufe der Jahrzehnte ein umfassendes Netz von Therapeuten, die alle in Frau Marquardts Institut ausgebildet worden waren und aufgrund festgelegter Weiterbildungsbedingungen für eine standardisierte hohe Qualität der Durchführung sorgten. Auch meine Mitarbeiterinnen habe ich dort ausbilden lassen, weil ich den Wert dieser Qualität kennengelernt hatte.

Das Wichtigste bei dieser Therapie ist die Tatsache, dass alle Organe und Körperregionen an der Fußsohle ihre Entsprechung haben. Gibt es nun irgendwo im Körper eine Störung, z.B. Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Kniebeschwerden oder sonst etwas, dann zeigen sich an ganz klar bestimmten Zonen der Fußsohle wie auf einer anatomischen Karte exakt die Organe bestimmen, an denen eine Störung besteht.

Man kann also auf diese Weise auch eine Diagnose über die Fußsohle erstellen, die weitgehend mit der sonst vom Arzt aufgrund der Anamnese und Untersuchung erstellten Diagnose übereinstimmt. Man kann an der Fußsohle auch Veränderungen entdecken, die noch nicht zu Beschwerden geführt haben, die aber vermutlich in absehbarer Zeit aufgetreten wären.

Denn die Übereinstimmung mit anderen diagnostischen Methoden, z.B. der Elektro-Akupunktur-Diagnostik, ist frappierend. Auch dabei sind Organschwächen zu entdecken, die noch nicht zu manifesten Störungen, aber oft zu einem unbestimmten Krankheitsgefühl geführt haben. In gleicher Weise ist also auch die Fußreflexzonen-Diagnostik einzuordnen. So ist es z.B. oft möglich eine Schwangerschaft bereits an der Fußsohle zu fühlen, bevor die Patientin von ihrem Glück weiß.

Viel wichtiger aber ist die daraus erfolgende Therapie. Mit drückenden und kreisenden Bewegungen der Daumen versucht nun der Therapeut, die kaum tastbaren Veränderungen an der Fußsohle zu beeinflussen und auf Dauer auch zu beseitigen. Deswegen ist fast immer auch eine Serie von Behandlungen, wenigstens zehn, öfter auch mehr, notwendig. Normalerweise nimmt von Sitzung zu Sitzung, die jeweils ca. 20 Minuten dauert, die Schmerzhaftigkeit und das Sandkorngefühl an der Fußsohle ab. Gleichzeitig bessert sich allerdings auch das Allgemeinbefinden, wobei allerdings möglichst eine sogenannte Ganzheitstherapie durchgeführt werden sollte. Dies wird in einer naturheilkundlichen Praxis in der Regel auch erfolgen. Es ist interessant, dass auf diese Weise z.B. Probleme der Augen, der Nasennebenhöhlen, der einzelnen Zähne, der Hormondrüsen (wie Schilddrüse, Hypophyse, Bauchspeicheldrüse, u.a.) entdeckt und gleichzeitig auch behandelt werden können, natürlich auch der anderen Organe und Körperregionen. Sehr viele Krankheits- und Störungsbilder in einer Allgemeinpraxis lassen sich so sehr gut beeinflussen.,

Dazu braucht man keine große Apparatur, sondern nur etwas Fingerspitzengefühl und Erfahrung. Es sollte allerdings eine weitergehende evtl. schulmedizinische Diagnostik erfolgen, wenn die Beschwerden an den Füßen sich nicht innerhalb weniger Behandlungen bessern lassen., Der Therapeut muss die Grenzen seiner Methode kennen und sehr verantwortungsvoll mit seinen Patienten umgehen.

Dann ist ein Optimum an Diagnostik und Therapie über die Fußsohle zu erreichen. In unserer Praxis haben wir nun diese einfache Methode kombiniert mit dem ansteigenden Fußbad nach Schiele. Dabei handelt es sich um eine Wanne, in der Wasser von 35°C innerhalb von 20 Minuten auf 45 °C erwärmt wird. Wer diese Temperatur nicht verträgt, nimmt einfach die Füße früher aus dem Wasser. Sehr viele Patienten, in unserer Praxis, über 50%, leiden an kalten Füßen. Kalte Füße sind immer das Zeichen einer gewissen Nierenschwäche, die häufig schon in der Jugend auftritt. Diese Schwäche ist keine Krankheit, Blut- und Urinwerte sind fast immer unauffällig. Die kalten



Füße zeigen aber an, dass die Nieren nicht optimal arbeiten und deswegen auch nicht optimal entgiften können.

Ein ansteigendes Fußbad sorgt nun für eine Überwärmung des Fußes, der dadurch ganz rot und sehr gut durchblutet wird. Dies ist schon ein gutes Mittel zur Steigerung der Nierenentgiftung. Wird nun anschließend der Fuß noch kräftig massiert, dann lassen sich die körnigen Ablagerungen an der Fußsohle und die mai zusammenhängenden Schmerzen viel schneller beseitigen als durch die Massage allein. Es ist somit eine kombinierte Wirkung eingetreten, die weit größer ist als die Wirkung der beiden Einzelteile. Unsere Patienten schätzen diese Therapie sehr. Sie freuen sich auf jede Behandlung, entspannen wunderbar dabei und schlafen oft auch bei der Massage ein. Unsere Therapeutinnen, die meist viel Lebenserfahrung haben, nutzen die Zeit für ein Gespräch, denn viele Patienten wollen in dieser Gemütslage auch etwas loswerden.



Das ist dann zwar keine gezielte Psychotherapie. Aber auch durch ein einfaches Gespräch können Sorgen abgebaut und neuer Lebensmut gewonnen werden. heute nennt man so etwas „Wellness“ und glaubt, man habe etwas Neues entdeckt. Es ist aber nur der Name, eine neue Verpackung, aus der die Illusion des Wohlfühlens entstehen soll. aber es ist schon immer das Ziel der ärztlichen Kunst gewesen, dass der Patient sich wohl fühlen soll, spätestens am Ende der Behandlung. Wir haben in der Fußreflexzonen-therapie, besonders in der Kombination mit dem ansteigenden Fußbad, eine wunderbare einfach Möglichkeit zur Verfügung, sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie dem Patienten ein erhebliches Stück weiterzuhelfen zu einer möglichst guten Gesundheit.

Alle Patienten, die über kalte Füße berichten, profitieren sehr davon. Seltsamerweise fragt kaum ein Arzt danach, ob Sie kalte Füße haben. dabei weiß jede Frau, dass sie sich dabei sehr leicht eine Blasenentzündung einhandeln kann. Die kalten Füße sollte man als unbedingt vermeiden. Nicht ohne Grund gibt es den alten Spruch: „Den Kopf halt kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm“.

Aber auch Menschen mit warmen Füßen profitieren von dieser Kombinationstherapie. Denn mit der Zeit hat fast jeder sandförmige Ablagerungen an der Fußsohle als Zeichen der gestörten inneren Organe. Verschwinden diese Ablagerungen, dann bessern sich auch die anderen Störungen. Man tut sich also mit dieser Therapie etwas wirklich Gutes, das man dann



meinetwegen auch „Wellness-Programm“ nennen kann.

#### **Fazit:**

Seit Jahrzehnten hat sich die Fußreflexzonen-therapie bei Hunderttausenden von Patienten bewährt. Sie ist aus der naturheilkundlichen Praxis nicht mehr wegzudenken. Sie ist einfach zu erlernen und anzuwenden. Sie hilft sehr vielen unserer Patienten mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Sie ist kostengünstig und überall durchzuführen (ich hörte kürzlich, dass sie z.B. in Marokko zur verbreiteten Volksmedizin gehört, die in vielen Haushalten wie selbstverständlich durchgeführt wird). Sie erweitert unser diagnostisches und therapeutisches Spektrum erheblich, ohne dass wir teure Apparate einsetzen müssen. Es ist mir völlig unverständlich, dass diese hervorragende Methode auch weiterhin abgelehnt wird, ohne dass sie ausreichend geprüft wurde.

Es liegt nun an uns, den aufmüpfigen selbstbewussten Bürgern, dass wir Politikern, Ärzte- und Kassenfunktionären so lange auf die Füße treten, bis diese Herrschaften aufschreien und froh sind, wenn sie mit der Fußreflexzonen-therapie eine Linderung ihrer Fußtrittbeschwerden erhalten können. Nur mit hartnäckigem Widerstand sind oft Ignoranz und Dummheit zu bezwingen.

#### Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:

Schlosspark-Klinik Gersfeld  
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin  
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen



Fritz-Stamer-Str. 11  
36129 Gersfeld

Tel. 06654/160  
Fax 06654/16 63

Internet: [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de)  
E-mail: [info@schloss-klinik.de](mailto:info@schloss-klinik.de)