

Fussreflexzonenmassage

Die Fussreflexzonenmassage (FRZ) bearbeitet ganz bestimmte und klar definierte Bereiche am Fuss. Dadurch werden einzelne Organe, Drüsen oder bestimmte Gewebe angeregt sich zu entspannen, zu regenerieren oder sich selbst zu heilen.

Die FRZ begründet auf alten überliefertem Wissen verschiedener Kulturen. Aus dem Begriff geht hervor, dass beim massieren des Fusses bestimmte Zonen stimuliert werden. Es wird der gesamte Fuss, neben der Fusssohle auch der Fussrücken, die Ferse und beide Knöchelbereiche massiert. Diese Zonen entsprechen einem Organ (z.B. Magen, Lunge...) oder einem Teilsystem (z. B. Skelett, Lymphsystem...) des Körpers. Durch das Stimulieren werden Nervenimpulse reflektorisch zum Gehirn geschickt und zum entsprechenden Organ weitergeleitet.

Durch Bearbeitung bestimmter Reflexzonen werden bestimmte Organe im Organismus angesprochen und zum optimalen Funktionieren angeregt. Umgekehrt zeichnet sich ein nicht mehr ganz gesundes Organ durch erhöhte Schmerzempfindlichkeit an der betreffenden Zone am Fuss aus.

Indikationen

Herz-Kreislauf-Krankheiten: Blutdruckstörungen, Durchblutungs- und Kreislaufstörungen, Schwindelgefühle sowie Gefässerkrankungen, Wadenkrämpfe.

Krankheiten der Verdauungsorgane und Stoffwechselfunktionen: Blähungen, Durchfall, Blasenentzündung, Verstopfung, Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden.

Nervenkrankheiten: Vegetative Dystonie, Kopfschmerzen, Migräne, Nervosität, Schlafstörungen.