

## **Geschichte der Fußreflexzonen-Massage**

**Formen der Fußreflexzonen Massage (FM) sind in Asien und bei den indianischen Völkern seit Jahrhunderten praktiziert worden. Auch im alten Ägypten und im Mittelalter in Europa wurde die Fußmassage zu Heilzwecken verwendet.**

**Die heute gebräuchlichen Anwendungen der FM gehen auf die Arbeit von Dr. W.Fitzgerald und E. Ingham aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den USA zurück.**

**Im Rahmen zunehmender Erfolge und Akzeptanz von Körperarbeitsformen und dem Wissen um psychosomatische Zusammenhänge hat die FM einen großen Stellenwert erlangt. Sie wird laufend weiterentwickelt.**



### **KONTAKT:**

**CORNELIA MARAHRENS  
THÜRINGER STR. 24  
27749 DELMENHORST  
TEL.: 04221/2 98 75 87**

# **FUß**



## **REFLEXZONEN MASSAGE**

Impressum: Cornelia Marahrens  
Thüringer Str. 24, 27749 Delmenhorst

## **Philosophie / Entstehungsgeschichte**

Im Jahre 1913 begründete der amerikanische Arzt Dr. William Fitzgerald die Fußreflexzonenmassage. Er teilte den menschlichen Körper in zehn Längszonen und drei waagerechte Zonen ein, die proportional auf die Fußsohle übertragen wurden. Dr. Fitzgerald ging davon aus, dass jede Zone auf der Fußsohle mit einem Organ in Verbindung steht («Reflexzone»). Durch die Fußreflexzonenmassage werden die Organe besser durchblutet, die gestaute oder blockierte Lebensenergie beginnt wieder zu fließen. Außerdem soll die Massage die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen.

## **Wann kann Fußreflexzonenmassage eingesetzt werden.**

- Gelenkbeschwerden
- Kreislaufprobleme
- Verdauungsstörungen

- Kopfschmerzen /Migräne
- Allergien
- Erkältung und vieles mehr

## **Die Andere Art der Nutzung**

Während der Behandlung kommt es innerhalb kurzer Zeit zu einer mehr oder minder starken Entspannung.

Unser Körper ist häufig so angespannt, das wir es gar nicht mehr bemerken. So kann es eine Weile, bzw. mehrere Behandlungen dauern, bis eine völlige Entspannung aller Organe und der damit verbundenen Muskeln, Sehnen und Nerven erreicht.

Allerdings setzt schon nach der ersten Behandlung ein großes Wohlbefinden ein.

## **Nebenwirkungen / Vorsichtsmaßnahmen**

Zu Beginn der Behandlung können in manchen Fällen unangenehme Reaktionen auftreten. Diese Zustände sind aber im Grunde positiv zu werten, denn sie gehören zum Heilungsprozess und verschwinden meistens nach kurzer Zeit wieder. Zu den häufigsten Reaktionen gehören:

- Erstverschlimmerung der Beschwerden
- Schlafstörungen oder Nervosität
- Reaktionen der Ausscheidungsorgane (Durchfall oder Harndrang)

In der Regel sind bei der Fußreflexzonenmassage keine Nebenwirkungen zu erwarten.