

Inhaltsverzeichnis

Mein Dank	5
Vorwort zur 8. Auflage	6
Auszug aus dem Vorwort zur 1. Auflage	7
Geleitwort zur 1. Auflage	8

Teil 1

Grundlagen

1	Historische Entwicklung der Fußbehandlung	22
1.1	Erste geschichtliche Hinweise	22
1.2	Entwicklungen in der Neuzeit	22
1.3	Der Weg von der Reflexology zur Reflexzonentherapie am Fuß	24
1.4	Was sind Reflexzonen am Fuß? Eine Annäherung aus dem heutigen Verständnis von Lebensvorgängen.	24
1.4.1	Zusammenhänge, die in der Schulmedizin bekannt sind	25
1.4.2	Neue Wege in Forschung und Wissenschaft – allgemein	25
1.4.3	Neue Wege im medizinisch-therapeutischen Bereich	25
1.4.4	Reflexzonen als Mikrosysteme und Informationsträger	25
1.4.5	Hinweise auf Existenz und Wirkung der Reflexzonen am Fuß	26
1.4.6	Praktische Arbeitsmodelle zum Auffinden der Zonen am Fuß	27
1.4.7	Zusammenfassung	27
1.4.8	Kurzform für die tägliche Praxisarbeit	27
2	Zwei Arbeitsmodelle für den praktischen Einstieg in die RZF	28
2.1	Das Rasterbild nach William FitzGerald	28
2.1.1	Vertikale 10-Zonen-Einteilung	28
2.1.2	Horizontale Einteilung	28
2.2	Makrosystem Mensch, erkennbar in seinen verschiedenen Mikrosystemen	30
2.2.1	Formenalogie zwischen Mensch und Fuß	31
2.2.2	Anatomische Zuordnung der Zonen am Fuß	31
3	Die therapeutischen Grundgriffe, Berühren – Behandeln	34
3.1	Berührung	34
3.2	Grifftechnik	34
3.2.1	Daumen-Grundgriff	34
3.2.2	Zeigefinger-Grundgriff	36
3.2.3	Alternierende Streichungen	37
3.2.4	Dehnungsgriff	38
3.2.5	Sedierender Verweilgriff	39
3.2.6	Regeln zur Anwendung der Griffe	39
3.2.7	Lernhilfen	40
3.3	Zusammenfassung	41

4	Kennzeichen belasteter Zonen	
	Die situationsgerechte Dosierung	42
4.1	Hinweise auf Zonenbelastungen	42
4.2	Zeichen der situationsgerechten Dosierung	42
4.3	Umgang mit Überreaktionen während der Behandlung	43
5	Indikationen – Kontraindikationen	44
5.1	Bewährte Indikationen für den Anfang	44
5.2	Kontraindikationen	44
5.2.1	Absolute Kontraindikationen	44
5.2.2	Relative Kontraindikationen.	44
6	Stabilisierung und Harmonisierung des vegetativen Nervensystems	47
6.1	Ausgleichsgriffe für Physis und Psyche	47
6.1.1	Allgemein	47
6.1.2	Fersengriff	47
6.1.3	„Energie-Käppchen“	48
6.1.4	Atemausgleichsgriff	48
6.1.5	Handflächen-Fußsohlen-Griff	49
6.1.6	Yin-Yang-Griff	49
6.1.7	Solarplexusgriff	51
6.1.8	„Kleiner Energiekreislauf“	51
6.1.9	Die Lemniskate – das Unendlichkeitszeichen	52
6.1.10	„Leistenöffner“	53
6.1.11	Praktische Hinweise	53
6.2	Eutonische Griffe zum Spannungsausgleich	54
6.2.1	„Spielraumgriff“	54
6.2.2	Schulter-Arm-Griff	54
6.2.3	Rücken-Bein-Griff	55
6.2.4	Kreuzbeingriff	55
6.3	Sphinkterbehandlung zum vegetativen Ausgleich	56
6.3.1	Praktische Anwendung	56
6.3.2	Weitere Möglichkeiten	57
6.3.3	Sedieren – Tonisieren?	57
6.4	Zusammenfassung	57
7	Vorbereitung zur Behandlung	58
7.1	Das Verhältnis zwischen Behandelten und Therapierenden	58
7.2	Instruktion der Patienten	58
7.3	Erstellen einer Anamnese	58
7.4	Lagerung während der Behandlung	59
7.4.1	Allgemeines	59
7.4.2	Variationen	59
7.5	Ordnung der Therapierenden	60
7.5.1	Aufbau der Sitzhaltung	60
7.5.2	Beachtung der eigenen Atmung	60
7.5.3	Der gesunde Abstand	61
7.5.4	Zusammenfassung	61

8	Der Schmerz – sein Sinn und seine Bedeutung	62
8.1	Gesundheit – Krankheit – Schmerz	62
8.2	Verschiedene Schmerzempfindungen in den Zonen, Arbeitsweise	63
9	Grenzen der schriftlichen Festlegung von Zonen	65
9.1	Abweichungen innerhalb der Zonenzuordnung	65
9.1.1	Physiologische Abweichungen in der Lage der Zonen	65
9.1.2	Pathologische Abweichungen	65
9.1.3	Zusammenfassung	65
9.2	Wechselwirkungen zwischen Belastungen im Fuß und im Organismus	66
9.2.1	Wirkungen von Belastungen im Fuß	66
9.2.2	Wirkungen von Belastungen im Organismus	66
9.2.3	Weitere Deutungen des Fußbefundes	67
9.2.4	Zusammenfassung	67
9.3	Reflexzonen der Füße	67
9.4	Beziehung zwischen Makro- und Mikrosystem des Menschen	72
10	Die einzelnen Zonengruppen	74
10.1	Einleitung	74
10.2	Zonen des Kopfes und des Halses	74
10.2.1	Allgemeine Hinweise	74
10.2.2	Zeichnung der Zonen	74
10.2.3	Anatomische Lage der Zonen	74
10.2.4	Arbeitsweise	77
10.3	Zonen der Wirbelsäule, des Thorax und des Schultergürtels	79
10.3.1	Allgemeine Hinweise	79
10.3.2	Zeichnung der Zonen	79
10.3.3	Anatomische Lage der Zonen	79
10.3.4	Arbeitsweise	82
10.4	Zonen der harnableitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie	83
10.4.1	Allgemeine Hinweise	83
10.4.2	Zeichnung der Zonen	83
10.4.3	Anatomische Lage der Zonen	83
10.4.4	Arbeitsweise	86
10.5	Zonen der endokrinen Drüsen	88
10.5.1	Allgemeine Hinweise	88
10.5.2	Zeichnung der Zonen	89
10.5.3	Anatomische Lage der Zonen	91
10.5.4	Arbeitsweise	91
10.6	Zonen der Atemorgane und des Herzens	92
10.6.1	Allgemeine Hinweise	92
10.6.2	Zeichnung der Zonen	93
10.6.3	Anatomische Lage der Zonen	93
10.6.4	Arbeitsweise	95
10.7	Zonen des Verdauungstraktes	95
10.7.1	Allgemeine Hinweise	95
10.7.2	Zeichnung der Zonen	96
10.7.3	Anatomische Lage der Zonen	96
10.7.4	Arbeitsweise	96

10.8	Zonen des Lymphsystems, Solarplexus	99
10.8.1	Allgemeine Hinweise	99
10.8.2	Zeichnung der Zonen	100
10.8.3	Anatomische Lage der Zonen.	102
10.8.4	Arbeitsweise	102
10.9	Differenzierte Zonen des Schultergürtels und der Rücken- und Beckenmuskulatur	104
10.9.1	Allgemein	104
10.9.2	Schulter-Arm-Syndrom	104
10.9.3	Ergänzungen zu den erweiterten Muskelzonen	108
10.9.4	Arbeitsweise	108
10.9.5	Zusammenfassung.	109

Teil 2

Praxis

11	Die Erstbehandlung als Befunderstellung	112
11.1	Einspüren	112
11.2	Sichtbefund – Inspektion.	112
11.2.1	Statik des Fußes	112
11.2.2	Gewebe des Fußes	113
11.2.3	Haut und Nägel.	114
11.2.4	Temperatur der Füße	116
11.3	Tastbefund – Palpation	116
11.3.1	Feststellen eines Leitwertes.	116
11.3.2	Praktische Durchführung des Tastbefundes	117
11.3.3	Unterscheidung zwischen Symptom- und Hintergrundzonen	117
11.3.4	Beispiele für gleiche Symptom-, aber unterschiedliche Hintergrundzonen.	118
11.3.5	Zusammenfassung.	118
11.4	Einzeichnen der Zonen in die Befundkarte	119
11.5	Ausnahmesituationen für den Erstbefund.	119
11.6	Abschluss der Erstbehandlung	121
11.6.1	Nachruhe	121
11.6.2	Selbstbeobachtungen der Patienten und deren Rückmeldungen	122
11.7	Zusammenfassung	123
12	Aufbau der Folge- und Schlussbehandlungen	124
12.1	Überblick	124
12.1.1	Zusammenfassung.	125
12.2	Arbeitsweise in den Folgebehandlungen	125
12.2.1	Behandlung der belasteten Zonen.	125
12.2.2	Setzen von Schwerpunkten.	125
12.3	Schlussbehandlung	126
12.3.1	Durchführung des Schlussbefundes.	126
12.3.2	Zusammenfassung.	126
13	Dauer und Intervalle der Behandlungen	127
13.1	Dauer des Erstbefundes und der Folgebehandlungen.	127
13.2	Behandlungsintervalle	127
13.3	Dauer einer Behandlungsserie.	127

14	Reaktionen in den Behandlungsintervallen	128
14.1	Allgemeines	128
14.2	Die häufigsten Reaktionen	128
14.2.1	Kopf und Hals	128
14.2.2	Wirbelsäule, Thorax, Gelenke und Muskelgruppen	129
14.2.3	Harnableitende Wege	129
14.2.4	Hormonelles System und Vegetativum	129
14.2.5	Atmung, Herz und Kreislauf	129
14.2.6	Verdauungstrakt	129
14.2.7	Lymphsystem	129
14.2.8	Haut	129
14.2.9	Schleimhautbereiche	129
14.2.10	Erhöhte Temperatur und Fieber	129
14.2.11	Aktisierung früherer Erkrankungen	129
14.2.12	Schlaf und Träume	129
14.2.13	Gemüts- und seelische Befindlichkeit	129
14.3	Der Umgang mit heftigen Reaktionen	132
14.3.1	Allgemeines	132
14.3.2	Betreuung während starker Reaktionsabläufe	132
14.3.3	Beispiele für besonders heftige Reaktionen	132
14.4	Negative Reaktionen, neu entstehende Erkrankungen	133
14.5	Zusammenfassung	133
15	Rechts-links-Austauschbarkeit der Reflexzonen am Fuß	134
15.1	Grundlagen	134
15.2	Praktische Entscheidungshilfen	134
15.3	Zusammenfassung	136
16	Schmerz- und Akutbehandlung	137
16.1	Allgemeines	137
16.2	Durchführung	137
16.2.1	Erfassen der Symptomzone mit dem Verweilgriff	137
16.2.2	Mitbehandlung der funktionell zugeordneten Hintergrundzonen	138
16.2.3	Zusammenfassung	139
16.3	Umsichtige Behandlung der Symptomzonen bei speziellen Erkrankungen	140
16.3.1	Beispiele	140
16.3.2	Zusammenfassung	142
17	Therapeutische Begleitung bei betont emotionalen Reaktionen	143
17.1	Allgemeine Hinweise	143
17.2	Praktische Hinweise	144
17.3	Weitere Erfahrungen	145
17.4	Zusammenfassung	145
18	Kombinationsbehandlungen	146
18.1	Grundsätzliches	146
18.2	Bewährte Kombinationsmöglichkeiten	146
18.2.1	In der physikalischen Therapie	146
18.2.2	In Krankenhäusern, Rehabilitationszentren und Kurkliniken	146
18.2.3	In der Heil- oder der ärztlichen Praxis	147

18.3	RZF und Medikamenteneinnahme	147
18.4	Behandlung der Extremitäten	147
18.4.1	Verschiedene Möglichkeiten	147
18.4.2	Kollaterale und kontralaterale Behandlungen der Extremitäten	148
18.4.3	Konsensuelle Behandlung übertragen in die Zonen am Fuß	149
18.5	Begleitmaßnahmen	149
18.6	Reflexzonentherapie der Hand	151
18.6.1	Hände und Füße – ein Vergleich	151
18.6.2	Therapie der Handzonen	151
18.6.3	Spezielle Anwendungsgebiete	152
19	Eigenbehandlung, „Fußhilfen“	153
19.1	Eigenbehandlung	153
19.1.1	Möglichkeiten	153
19.1.2	Einschränkungen	153
19.1.3	Bewährte Indikationen für die Eigenbehandlung	153
19.1.4	Zusammenfassung	153
19.2	„Fußhilfen“	154
20	Diagnostische Möglichkeiten und Grenzen	155
20.1	Allgemeines	155
20.2	Hinweis- und Differenzialdiagnostik	155
20.3	Weitere Hinweise	156
21	Behandlungsvorschläge	157
21.1	Allgemein	157
21.1.1	Tonisieren – Sedieren	157
21.2	Zonengruppe Kopf und Hals	158
21.2.1	Allgemein	158
21.2.2	Behandlungsvorschläge	159
21.3	Zonengruppe Wirbelsäule, Schulter- und Beckengürtel	164
21.3.1	Allgemein	164
21.3.2	Behandlungsvorschläge zur Wirbelsäule	165
21.3.3	Allgemeines zu Schultergürtel und Thorax	167
21.3.4	Behandlungsvorschläge Schultergürtel und Thorax	168
21.3.5	Allgemeines zu Beckengürtel bis Knie	169
21.3.6	Behandlungsvorschläge	170
21.4	Zonengruppe harnableitende Wege	171
21.4.1	Allgemein	171
21.4.2	Behandlungsvorschläge	172
21.5	Zonengruppe Hormonsystem	175
21.5.1	Allgemein	175
21.5.2	Behandlungsvorschläge	175
21.5.3	Der Thymus	181
21.6	Zonengruppe Atmung und Herz	181
21.6.1	Allgemein – Atmung	181
21.6.2	Behandlungsvorschläge Atemorgane	182
21.6.3	Allgemein – Herz	184
21.6.4	Behandlungsvorschläge Herz und Kreislauf	184
21.7	Zonengruppe Verdauungsorgane	187

21.7.1	Allgemein	187
21.7.2	Behandlungsvorschläge	187
21.8	Zonengruppe Lymphsystem	189
21.8.1	Allgemein	189
21.8.2	Behandlungsvorschläge	190
22	Rund um Schwangerschaft und Geburt	194
22.1	Allgemeine Hinweise	194
22.2	Behandlung in der Schwangerschaft	194
22.2.1	Basisbehandlung	194
22.2.2	Häufige Beschwerden	195
22.3	Beschwerden vor, während und nach der Geburt.	197
22.3.1	Wehenschwäche, ungenügende Öffnung des Muttermundes	197
22.3.2	Zu starke Eröffnungs- bzw. Austreibungswehen	197
22.3.3	Unvollständige Lösung der Plazenta	197
22.3.4	Zu starke Nachwehen.	197
22.3.5	Blasenspasmus nach der Geburt	197
22.3.6	Inkontinenz der Blase.	197
22.3.7	Frauen mit Laktationsschwierigkeiten	198
22.3.8	Hilfe zur Rückbildung der Organe im Wochenbett	198
22.3.9	Schmerzhafte Dammschnitt (Episiotomie).	198
22.4	Behandlung von Neugeborenen	198
22.4.1	Neugeborenen-Ikterus	198
22.4.2	„Schlafte Babys“	199
22.4.3	Belastete Atemwege	199
22.4.4	Praktische Hinweise.	199
22.4.5	Zusammenfassung	200
23	Säuglings- und Kinderbehandlung.	201
23.1	Allgemeines	201
23.2	Dosierungshinweise	201
23.3	Bewährte Indikationen	202
23.3.1	Pylorusspasmus-, „Dreimonats-“ oder Nabelkoliken	202
23.3.2	Obstipation, Meteorismus	202
23.3.3	Erschwertes Zahnen	202
23.3.4	Lymphatisch belastete Kinder	202
23.3.5	Hyperaktive Kinder	203
23.3.6	Pseudokrupp.	203
23.4	Zusammenfassung	204

Teil 3

Spezielle Themen und Weiterentwicklungen

24	Spezielle Patientengruppen	206
24.1	Chronisch Kranke und Bettlägerige	206
24.1.1	Allgemeine Hinweise	206
24.1.2	Spezielle chronische Erkrankungen	206
24.1.3	Zusammenfassung	209
24.2	Betreuung von Patienten in der Palliativmedizin	209

24.2.1	Fachliche Betreuung durch Pflegepersonen	209
24.2.2	Betreuung durch nahestehende Menschen.	210
24.2.3	Begleitung von Menschen, die „normal“ sterben	210
24.3	Schlafstörungen	211
24.4	Anorexia nervosa und Bulimia nervosa	211
24.5	Allergien	212
25	RZF-Narbenbehandlung	215
25.1	Allgemeines	215
25.2	Durchführung	216
25.2.1	Auswahl der Narben für die RZF	216
25.2.2	Lokalisieren der Reflexzonen der Narben	216
25.2.3	Technik der Behandlung der Narbenzonen	216
25.3	Zusammenfassung	218
26	Zahnzonen und ihre energetischen Wechselbeziehungen	219
26.1	Allgemein	219
26.2	Das Zahnschema	219
26.2.1	Praktische Anwendung	220
26.3	Zusammenfassung	224
27	Reflexzonen der Beckenbänder	225
27.1	Indikationen	225
27.2	Kontraindikationen	225
27.3	Behandlungstechnik	225
28	Reflexzonen des Gesichtes und des Halses	227
28.1	Allgemein	227
28.2	Die Zusammenhänge im Einzelnen	227
29	Reflexzonen des Lymphsystems	231
29.1	Allgemein	231
29.2	Vorteile der RZF-Lymphbehandlung	231
29.3	Indikationen – Kontraindikationen	231
29.4	Praxis der RZF-Lymphbehandlung	232
29.5	Mögliche Reaktionen	234
30	Wechselbeziehungen zwischen Reflexzonen am Fuß und Meridianen	236
30.1	Allgemein	236
30.2	Was sind Meridiane?	236
30.3	Praktische Anwendung	236
30.3.1	Yin-Meridiane	237
30.3.2	Yang-Meridiane	238
30.4	Meridianbelastungen in situ	238
31	Aus der Praxis für die Praxis	239
31.1	Schmerz- und Akutbehandlungen	239
31.1.1	Drohender Ileus	239
31.1.2	Bewegungseinschränkung des linken Schultergelenkes	239
31.1.3	Akute Angina tonsillaris	239

31.2	Skelettomuskuläre Erkrankungen	240
31.2.1	Ischialgie	240
31.2.2	Bursitis linker Ellenbogen.	240
31.2.3	Starke Schmerzen in Oberschenkel und Hüfte rechts	240
31.3	Sportverletzungen	240
31.3.1	Fersenbeinfraktur nach Unfall	240
31.3.2	Sturz bei der Tour de France, Klavikulafraktur.	241
31.4	Erkrankungen des Verdauungstraktes	241
31.4.1	Divertikulitis	241
31.4.2	Hämorrhoiden und Obstipation.	241
31.4.3	Verdauungsbeschwerden	241
31.5	Erkrankungen der harnableitenden Wege	242
31.5.1	Rezidivierende Blasenentzündungen, Rückenschmerzen	242
31.5.2	Harnleiterstein rechts.	242
31.6	Erkrankungen der Atemwege	242
31.6.1	Status nach Lungenentzündung	242
31.6.2	Chronisch verstopfte Nase	243
31.7	Kopfschmerzen	243
31.7.1	Kopfschmerzen seit der Kindheit	243
31.7.2	Migräne.	243
31.8	Gynäkologie	243
31.8.1	Hitzewallungen	243
31.8.2	Amenorrhö.	244
31.8.3	Zyste am linken Ovar	244
31.9	Rund um Schwangerschaft und Geburt	244
31.9.1	Geburtsvorbereitung	244
31.9.2	Harnverhalten in 9. Schwangerschaftswoche	245
31.9.3	Geburtseinleitung über die Füße	245
31.10	Säuglingsbehandlung	245
31.10.1	Erfahrungen auf der Frühgeburtenstation	245
31.10.2	Darmkoliken, Schiefhals	246
31.10.3	Verstopfter Tränenkanal	246
31.11	Behandlung von Kindern	246
31.11.1	Spastischer Schiefhals, akut	246
31.11.2	Tics, die sich in Augenblinzeln zeigen	247
31.11.3	Obstipation, mangelnde Peristaltik	247
31.12	Behandlung von alten Menschen	247
31.12.1	Schwerhörigkeit mit 101 Jahren	247
31.12.2	Zustand nach komplizierter Radius-Fraktur und Mamma-Ablatio links	248
31.13	Eigenbehandlungen	248
31.13.1	Positiver gynäkologischer Befund	248
31.13.2	Narbenbehandlung – vom Mikro- ins Makrosystem übertragen	248
31.13.3	Zyste rechter Eierstock	249
31.14	Lymphbelastungen	249
31.14.1	Chronische Mittelohrvereiterung, Bronchitis, Sinusitis	249
31.14.2	Pfeiffer'sches Drüsenfieber.	249
31.14.3	Lymphödem beider Beine	250
31.15	Allergien, Hauterkrankungen	250
31.15.1	Allergische Rhinitis	250

31.15.2	Allergischer Husten	250
31.15.3	Zustand nach Herpes zoster (Gürtelrose), Allergien	250
31.16	Neurologische Erkrankungen	251
31.16.1	Schlaganfall mit Gehirnblutung	251
31.16.2	Restless Legs	251
31.16.3	Multiple Sklerose, Granulom Oberkiefer rechts	251
31.17	Krebserkrankungen	252
31.17.1	Lungenkarzinom im Endstadium.	252
31.17.2	Akute Blasenentzündung nach Brustkrebsoperation	252
31.17.3	Zustand nach Mammakarzinom links	252
31.18	Palliativbetreuung, Sterbebegleitung	253
31.18.1	Ein besonderer Abschied	253
31.18.2	Erfahrungen mit stationären Patienten	253
31.19	Zähne als Störfelder	253
31.19.1	ISG/LWS-Beschwerden	253
31.19.2	Kniebeschwerden	254
31.20	Narben als Störfelder	254
31.20.1	Klavikulanarbe als Störfeld bei Schmerzen LWS und ISG	254
31.20.2	Status nach Gallenblasenoperation, Durchfälle	254
31.20.3	Myomoperation	255
31.21	Postoperative Behandlungen	255
31.21.1	Status nach Totalendoprothese rechtes Knie	255
31.21.2	Status nach Sigmaresektion 2007	255
31.22	Kombinationsbehandlungen	256
31.22.1	Zustand nach Operation wegen Pleuraempyem und -ergüssen	256
31.22.2	ADHS, Hyperaktivität	256
31.22.3	Multiple Myogelosen.	256
31.23	Verschiedenes und Besonderes	256
31.23.1	„Fersensporn“ – chronische Obstipation	256
31.23.2	Beckenbänder und Bauchtanz	257
31.23.3	Piercing	257
31.23.4	Astigmatismus, entzündete Tonsillen	257
31.23.5	Zeichen am Fuß	257
32	Zusammenfassung der Methode	258

Teil 4

Anhang

33	Studien und Veröffentlichungen zur Reflexzonentherapie am Fuß	260
34	Hanne-Marquardt-Fußreflex® Weiterbildungszentren	261
35	Literaturverzeichnis	263
36	Abkürzungen und Fachbegriffe	265
	Sachverzeichnis	266