

F&W Reflexintegration®

Markus Friedrich

F&W Reflexintegration®

**Funktionalität und Wohlfühl
in allen Lebensbereichen**

Handbuch zur Methode

Danksagung

Ich danke meinen Patienten, die mich so viel
gelehrt haben, deren Heilung ich begleiten durfte und deren
positive Rückmeldungen den Nutzen der
Reflextherapie bezeugen.

2. geänderte Auflage 2024

© 2024 Markus Friedrich

Co-Autor: Dr. Matthias Welker

Einbandgestaltung und Satz: Céline von Knobelsdorff

Gesetzt aus Minion Pro

Fotos: Christian Willner Photographie

Weitere Mitwirkende: Gabriel Wanzeck, Michael Heintschl

Druck und Bindung: tredition GmbH, Hamburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-347-95841-8 (Paperback)

ISBN 978-3-347-95842-5 (Hardcover)

ISBN 978-3-347-95843-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich.

Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag
der Autoren, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung »Impressumservice«,

Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg, Deutschland

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Persönliches Vorwort von Markus Friedrich	11
---	----

F&W Reflexintegration® – Theorieteil

Die Welt der Reflexe	17
Eigenreflexe	20
Fremdreflexe	21
Frühkindliche Reflexe	23
Die drei sensiblen Phasen der frühkindlichen Entwicklung	30
Nicht angelegte und persistierende Reflexe	33
Was die F&W Reflexintegration® auszeichnet	36
Die F&W Bewegungspyramide	43

F&W Reflexintegration® – Praxisteil

Die 22 motorischen Reflexe	48
Atemschutzreflex (ASR)	51
Moro-Reflex	53
Tonischer Labyrinthreflex (TLR)	56
Furcht-Lähmungsreflex (FLR)	59
Symmetrisch Tonischer Nackenreflex (STNR)	62
Landau-Reflex	65
Amphibien-Reflex	68
Spinaler Galant Reflex	71
Asymmetrisch Tonischer Nackenreflex (ATNR)	74
Babinski-Reflex	78
Schreitreflex	81

Babkin-/Palmar-Reflex	84
Spinaler Perez Reflex	87
Greifreflex.....	90
Plantar-Reflex	93
Hochziehreflex	96
Steigreflex	99
Suchreflex	102
Saugreflex	105
Glabella-Reflex.....	108
Sturz-Schutz-Reflex	111
Bauer-Reaktion	114

Über das Bisherige hinaus

Vegetative Reflexe.....	117
Würgereflex.....	119
Emotionale Reflexe.....	121
Die Elemente der emotionalen Reflexe	124
Die Eigenintegration	125
Die 8 emotionalen Reflexe	126
Indianerreflex.....	126
Fallenlassreflex	129
Entdeckerreflex	132
Friedrich-Reflex	135
Vorwärtsreflex.....	138
Gutseinreflex.....	141
Riesenreflex.....	143
Balancereflex.....	146
Ein posttraumatischer Reflex	149

Anhang

Vitalstoffe	151
Vitamine und Mineralstoffe	152
Andere Therapieverfahren	153
Glossar	160
Links / Empfehlungen	179
Weitere Veröffentlichung	180

Einleitung

»Geh Du vor«, sagte die Seele zum Körper, »auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich.« »Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben«, sagte der Körper zur Seele.

Ulrich Schaffer, deutscher Schriftsteller und Fotograf

In einer Zeit, die der Welt immer rasantere Veränderungen beschert, reagieren wir körperlich, mental und auch emotional mit komplexeren Krankheitsbildern. Nur die Weitergabe und Anwendung von umfassenderen, ganzheitlicheren Heilungsangeboten können hierfür dauerhafte Heilungswege anbieten. Die von uns über Jahre entwickelte F&W Reflexintegration® hat bereits zu vielen Behandlungserfolgen in unseren und anderen Praxen geführt, weshalb wir dieses Wissen nun jedermann zugänglich machen möchten. Zugleich leistet dieses Buch einen grundsätzlichen Beitrag zum optimierten Verständnis menschlicher Gesundheit. Wir freuen uns, wenn es Ihren Umgang mit sich selbst und Menschen, die sich Ihnen anvertrauen, bereichern kann.

Der erste Teil dieses Buches ist als theoretische Grundlage zu verstehen: Wir klären Begrifflichkeiten und Zusammenhänge, die vor allem einem medizinisch nicht vorgebildeten Menschen in diesem Kontext nicht geläufig sein dürften oder falsch verstanden werden könnten. Hierbei werden **Fachtermini** (in dieser Schriftart) verwendet, die wir größtenteils im Glossar erläutern. Es ist uns wichtig, von einem soliden Basiswissen auszugehen, welches sich stellenweise von gängigen Lehrmeinungen löst. Dies bildet die Voraussetzung für den zweiten Teil, in dem die einzelnen Reflexe in der Praxis dargestellt werden. Es ist durchaus möglich, vor allem diesen Bereich des Buches als Nachschlagewerk und konkrete Handlungsanleitung für gezielte Anliegen heranzuziehen.

Wir raten vor allem Einsteigern, sich in jedem Fall fachkundige Begleitung für einen seriösen Behandlungsablauf zu suchen.

In diesem Sinn richtet sich unser Werk an betroffene Menschen, die unter akuten sowie dauerhaften Symptomen leiden, die vielleicht schon einmal mit Reflexintegration behandelt wurden oder die therapeutisch damit gearbeitet haben. Es richtet sich grundsätzlich an alle Interessierten, welche genauer über die fundamentalen, neuartigen Zusammenhänge der F&W Reflexintegration® Bescheid wissen möchten.

Mit unseren beiden beruflichen Tätigkeitsfeldern verfügen wir mehr als bisherige Methodenentwickler über verschiedene und sich ergänzende praktische Erfahrungswerte. Mit jedem weiteren zufriedenen Patienten bestätigt sich die Wirksamkeit der F&W Reflexintegration®, weshalb wir diese hocheffektiven Lösungen auch Therapeuten, Ärzten und Auszubildenden anbieten möchten.

Unsere gemeinsame Erkenntnis ist, dass wir im interdisziplinären Austausch unserer Kompetenzen die besten, oft auch schnellsten Heilungswege beschreiten und sich unsere Hilfen dabei stetig weiterentwickeln. All' unser Wissen, basierend auf intensiven Forschungsjahren und stetig offen für neue Einsichten, steht Ihnen, liebe Leserin und Leser, hier zur Verfügung. Wir bemühen uns neben fachkundigen Begriffen um eine verständliche Sprache, damit sowohl selbst Betroffene als auch vorgebildete Interessierte sowie praktizierende Kolleginnen und Kollegen aus diesem Werk für ihre Lebens- und Berufspraxis schöpfen können.

Die F&W Reflexintegration® praktiziert eine bislang einzigartige methodische Verknüpfung physischer, neurologischer und emotionaler Bereiche, wodurch Verbesserungen sehr viel rascher eintreten, meist schon nach einer Sitzung.

Herzlichst,

Markus Friedrich, in Zusammenarbeit mit Dr. Matthias Welker

Persönliches Vorwort von Markus Friedrich

»Mein Bestreben ist es, Menschen zu ihrer natürlichen und schmerzfreien Beweglichkeit (zurück) zu verhelfen, dauerhaft und auf dem kürzesten Weg.«

»Tue das, was dir Spaß macht.«, das war und ist immer noch einer meiner wichtigsten Leitsätze für den Weg meiner Berufung als Sportwissenschaftler, Personal Trainer und inzwischen auch Ausbilder der F&W Reflexintegration®. Bereits als Jugendlicher war ich sportlich ambitioniert, spielte in verschiedenen Mannschaften Fußball und Tennis. Zu dieser Zeit erfuhr ich erstmals was es bedeutet, mit diversen Sportverletzungen zurechtkommen zu müssen. Während meiner Studienjahre begann ich dennoch zusätzlich mit dem Triathlon-Training. 2012 nahm ich an dem bekannten »Ironman« in Regensburg teil, worauf ich bis heute stolz bin. Neben den körperlichen Härte- tests arbeitete ich gegen Ende meines Studiums in einer Rehaklinik, was sich neben meiner persönlichen Verletzungsgeschichte als große Bereicherung erwies. Durch die dort angewandten Methoden neugierig geworden, absolvierte ich die Ausbildung zum Running Instructor und erlernte das Funktionelle Training. Wie ein wachsendes Mosaik- bild entwickelte sich im Laufe der Jahre mein beruflicher Werdegang bis zur Selbständigkeit mit eigenem Studio. Ich startete als Personal Trainer und baute meinen Methoden-Pool immer weiter aus. Durch meine Entscheidungswege kam ich mit Menschen zusammen, deren Hilfestellungen so wertvoll für mich waren, dass ich sie schlichtweg übernahm, um anderen Menschen eine noch bessere Unterstützung anzubieten. Mir fundierte Kenntnisse zu frühkindlichen Reflexen anzueignen wurde darin zu einem regelrechten Meilenstein, erneut auch in Bezug auf meinen eigenen physischen Status quo. Ich sah mich

in der Lage, körperlichen Problemen tiefer auf den Grund zu gehen und gezielter darauf einzuwirken. Doch über die Jahre hinweg machten mich die Rückmeldungen der Klienten zunehmend unzufriedener, denn ihre Beschwerden blieben auf einem bestimmten ungelösten Stand stehen. Und dies trotz vieler Übungen und deren fleißigen Mitwirkens.

Erneut war es die Begegnung mit einem Menschen, welche eine positive Veränderung in meine anhaltende Suche nach Verbesserung brachte. 2018 lernte ich Dr. Matthias Welker kennen und er bot mir an, mich bei der Entwicklung einer eigenen, ganzheitlichen Methode zur Reflexintegration zu unterstützen. Es folgten mehrere Jahre, in denen wir interdisziplinär an einer völlig neuen Herangehensweise zur behandelnden Reflexintegration forschten.

Endlich öffneten sich auch innerhalb meiner Arbeit mit Menschen umfassende Hilfestellungen, die eine Bestätigung dafür lieferten, dass sich das, was ich bislang zu frühkindlichen Reflexen kennengelernt hatte, für eine erfolgreichere Anwendung weiterentwickeln musste. Darauf zu hoffen, dass sich bestehende Methoden für Innovationen öffnen, dauerte mir einfach zu lange. Zu viele Menschen waren davon betroffen (nahezu jeder Zweite) und hatten es verdient, dass man für die Heilung ihrer Beschwerden bekannte Annahmen und bestehendes Wissen hinterfragte. Dazu gehörte innerhalb unserer Forschung auch, dass wir mit Vertretern verschiedener medizinisch-therapeutischer Fachrichtungen, wie Neurologie, Psychologie, Sportmedizin, Sportwissenschaft, Pädiatrie und Bewegungstherapie zusammenarbeiteten.

Das Ergebnis ist die F&W Reflexintegration®, dabei steht F für »Funktionalität« und W für »Wohlgefühl«. Denn das ist es, was wir zwischenzeitlich mit meiner ganzheitlichen und effektiven Methode vielen Menschen und Auszubildenden ermöglichen konnten:

Sie haben wieder mehr Spaß an ihrer Beweglichkeit, der körperlichen Funktionalität und damit natürlich mehr Wohlfühl und Lebensqualität.

Keine Macht dem Schwindel

Eine freundliche Dame Mitte 50 kam recht verzweifelt in mein Studio. Sie klagte darüber, aufgrund störenden Schwindelgefühls in ihrem Alltag zunehmend eingeschränkt zu sein. Sie traute sich kaum mehr auf eine kleine Leiter zu steigen, um beispielsweise ihre Vorhänge zu wechseln. Was als Lappalie begann, hatte sich über eine anhaltende Verunsicherung zu einer permanenten Angst vor Stürzen ausgeweitet. Die Dame sah sich immer weniger im Stande, Alltäglichkeiten zu bewältigen, die für sie bislang völlig selbstverständlich gewesen waren. Neben der Höhenangst nahm die psychische Belastung ebenfalls zu – damit schloss sich der Kreis ihrer Beschwerden.

*Ich stellte bei der Dame deutliche Spannungen im Schulter-Nackengebiet fest, verstärkt bei körperlichen Aktivitäten. Zudem fielen mir koordinative Störungen und Gleichgewichtsprobleme auf. Die Lösung für sie lag in der Integration des »**Tonischen Labyrinthreflexes**« (siehe Seite 56). Wir machten hierzu verschiedene Übungen, um die Nackenmuskulatur von der Rumpfmuskulatur unabhängig arbeiten zu lassen. Den physischen Integrationsteil kombinierten wir mit einer zum Reflex und für sie passenden Affirmation: »Ich bleibe trotz körperlicher Anstrengung entspannt, locker und gelassen.« Parallel werden in der F&W Reflexintegration® auch noch die relevanten neurologischen Kontaktpunkte aktiviert. So reichten bereits wenige Wiederholungen aus, um der Dame das Gefühl einer angenehmen Gelassenheit bei zeitgleicher körperlicher Anstrengung zu ermöglichen. Ihr Schwindel, ihre Höhenangst und sämtliche damit verbundenen Verunsicherungen konnten zur beiderseitigen Freude erfolgreich aufgelöst werden.*

Bettinas* schmerzende Schulter *Name wurde von den Autoren geändert

Eine Kollegin aus dem Bereich der Sportmedizin klagte über anhaltende und sich verschlimmernde Schulterschmerzen. Sie hatte über den klassischen Behandlungsweg bereits alles versucht:

Das Ergebnis von Kernspintomographien und Besuchen bei zwei verschiedenen Orthopäden waren zwei verschiedene Diagnosen (Schleimbeutelentzündung und Entzündung der Bizepssehne). Die Behandlungen mit Spritzen brachten eher eine Verschlimmerung. Im Zuge der Anamnese wurde ergänzend notiert, dass es kurz aufeinanderfolgende, schockierende Todesfälle in ihrer Familie gegeben hatte. Diese Information blieb innerhalb der Behandlungen allerdings unberücksichtigt. Akupunktur und Kinesiotape brachten ebenfalls keinen durchschlagenden Erfolg und es lag auch kein weiteres Bewegungstrauma vor. Bettina konnte binnen kurzer Zeit ihren Arm nicht mehr bewegen, sie kündigte bereits an, nicht mehr arbeiten zu können. Genau zu diesem Zeitpunkt trafen wir uns noch regelmäßig zu unseren Forschungssitzungen und wir luden sie kurzerhand ein, am nächsten Termin als Patientin dort mit dabei zu sein. Sie sagte zu und ließ sich von ihrem Mann fahren, da ihr auch dies mittlerweile nicht mehr möglich war. Während einer Sitzung wurde festgestellt, dass ihre akuten Schmerzen mit fortbestehenden, frühkindlichen Reflexen zu tun hatten, und dass diese mit früheren Erlebnissen von Todesfällen auf emotional-neurologischer Ebene verknüpft sind.

Noch am gleichen Abend behandelten wir sie mit unserer neu entwickelten Methode der Reflexintegration. Gespannt warteten wir am folgenden Tag auf ihre Rückmeldung.

Sie schrieb: »Gestern nach der Behandlung überkam mich eine große Erschöpfung und Müdigkeit. Ich habe die PriosaOmega, 3 Stück genommen und noch 3 PriosaProtect dazu. Danach bin ich eingeschlafen und habe keine Schmerztablette gebraucht. In der Nacht konnte ich dann nahezu schmerzfrei liegen und heute Morgen war es mir wieder möglich, im Liegen beide Arme über den Kopf zu strecken: schmerzfrei! Mittlerweile habe ich auch schon ein paar

Armübungen gemacht. Ich kann den Arm wieder deutlich höher heben, seitlich abspreizen. Es geht alles leichter, die Sehnen und Muskeln sind nicht mehr druck- bzw. berührungsempfindlich. Kurz gesagt, mir geht es viel, viel besser. Nochmals Danke für Eure Heilungsunterstützung!!!

Liebe Grüße, Bettina

F&W Reflexintegration®

Funktionalität und Wohlfühl in allen Lebensbereichen

*»Der Wunsch, geheilt zu werden,
war schon immer die Hälfte zur Gesundung.«*

Lucius Annaeus Seneca

Bevor wir konkret in die von uns entwickelte Methode der F&W Reflexintegration® einsteigen, möchten wir einige grundlegende Begrifflichkeiten und Zusammenhänge erläutern, die für Ihr weiteres Verständnis hilfreich und notwendig sind. Allen Leserinnen und Lesern mit entsprechender Vorbildung sei es freigestellt, diese Seiten zu überspringen, um gleich mit dem Kapitel zur F&W Reflexintegration® zu starten.

Die Welt der Reflexe

Beginnen wir mit der Unterscheidung von natürlichen, angeborenen und erlernbaren Reflexen. Letztere wurden besonders durch die Ergebnisse des russischen Mediziners und Forschers Iwan Petrowitsch Pawlow als **»Pawlow'sche Reflexe«** bekannt. Britischen Wissenschaftlern gelang es, ähnliche konditionierbare Reflexe bei Menschen aufzuzeigen. Bei beiden Experimenten ging es darum, einen natürlichen Reflex, den Speichelfluss, mit einem zusätzlichen äußeren Reiz, einem Geräusch beziehungsweise Geruch zu verknüpfen. Während der Speichelfluss bislang nur im unmittelbaren Zusammenhang mit einer Nahrungsaufnahme auftrat, setzte er nunmehr, völlig unabhängig davon, bereits beim Aktivieren des zusätzlichen äußeren Reizes ein. Man spricht dabei von Konditionierung, welche in der Verhaltensforschung von übergreifender Wichtigkeit ist.

Anders als erlernbare Reflexe sind die natürlichen Reflexe automatische Antwortmuster des Körpers auf einen Reiz. Daher laufen angeborene Reflexe bei Wiederholungen stets gleichartig ab. Die gemeinsamen Merkmale sämtlicher Reflexe bestehen darin, dass sie in Bruchteilen von Sekunden ablaufen, sich der Steuerung unseres Gehirns entziehen und deshalb von uns kaum bewusst wahrgenommen werden.

Weiterhin wird zwischen Eigenreflexen und Fremdreflexen unterschieden, allesamt angeboren und gesteuert vom Rückenmark, bei komplexen Reflexmustern wahrscheinlich zusätzlich aus höheren Hirnarealen. Wir gehen etwas später noch genauer auf die Merkmale von Eigen- und Fremdreflexen ein.

Ein Reflex, den sicher jeder kennt, ist der Kniesehenreflex. Erhält die Sehne unterhalb der Kniescheibe einen leichten Schlag, macht das Bein eine unwillkürliche Bewegung nach vorne. Der Betreffende kann das Wippen gar nicht verhindern. Die Reaktion erfolgt, ohne dass er bewusst eingreifen kann. Wenn ein physikalischer oder chemischer Reiz auf eine Sinneszelle trifft, wird dieser in ein elektrisches Signal umgewandelt. Die Impulse werden über afferente Nervenfasern ins Rückenmark geleitet, wo der Reiz verarbeitet wird. Über eine efferente Nervenfaser erreicht der Reiz die Muskelzellen. Sie stellen den Effektor dar. Die elektrische Erregung wird durch die motorische Endplatte von den Nervenfasern auf den Muskel übertragen.

Betrachten wir noch einen weiteren Reflex, der jedem von uns vertraut ist: Etwas reizt unsere Fußsohle. Mag es durch eine Massage sein, durch einen Stein beim Barfußlaufen oder durch etwas, was uns kitzelt, unser Körper reagiert mit einem umfassenden Bewegungsmuster darauf. Aufgrund der Komplexität des Reflexmusters sind wir der Meinung, dass diese Reflexverbindungen nicht mehr nur aus dem Rückenmark gesteuert werden, sondern zusätzlich mit dem Kleinhirn und/oder motorischen Kortex zusammenhängen. Dies ist allerdings (noch) keine offizielle Lehrmeinung.

Sämtliche Abläufe von Reflexen werden von Nervenzellen koordiniert, weshalb unsere therapeutische Arbeit viel mit neurologischen Erkenntnissen zu tun hat.

Die für uns relevanten, frühkindlichen Reflexe beobachtet man bei bereits ungeborenem Leben, sie unterstützen die Entwicklung Neugeborener über Jahre hinweg bis in ein Stadium körperlicher Eigenständigkeit durch ihre selbstorganisierte Kontrolle von physikalischen Prozessen. Dazu gehören im Wesentlichen unsere Atmung, Nahrungsaufnahme sowie motorische Fähigkeiten, die später der Fortbewegung, aber auch der Verteidigung oder dem Schutz dienen. Diese Reflexmuster arbeiten zusammen mit unseren Sinnen, die zur natürlichen Entwicklung eines balancierten, stabilen Bewegungsapparates notwendig sind. Damit ein Körper sich seinem funktionalen Potenzial entsprechend entfalten kann, bedarf es eines störungsfreien Reifungsprozesses zur Menschwerdung. Dieser Prozess ist bedauerlicherweise häufig gestört.

Wir sind heute wissenschaftlich sehr viel besser in der Lage, nachvollziehen zu können, wie weitreichend Ereignisse während der Entwicklungsphasen nicht nur den Körper, sondern auch die emotionalen Bereiche prägen. Letztlich ist es das Zusammenspiel von körperlicher Unversehrtheit, mentaler Kraft und emotionaler Stabilität, welche die natürliche Beendigung eines für die anfängliche Entwicklung nötigen Reflexes erst ermöglichen. Bis heute wird an medizinischen Fakultäten gelehrt, dass frühkindliche Reflexe nach ein paar Jahren von selbst verschwinden. Jahrzehntelange Praxis beweist allerdings das Gegenteil. Viele dieser Reflexe bestehen weiter und führen ihr unwillkürliches Schattenregiment, welches nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene jeden Alters bei ganz natürlichen Anforderungen des Alltags hemmt oder komplett blockiert.

Eigenreflexe

Der Kniesehnenreflex ist ein geläufiges Beispiel für einen Eigenreflex. Sein Merkmal ist, dass der Ort der körperlichen Reaktion identisch mit dem Ort der Reizauslösung ist: Der Arzt benutzt ein kleines Hämmchen, mit dem er leicht auf die Sehne unterhalb der Kniescheibe schlägt (Ort der Reizauslösung). Ganz automatisch bewegt sich unser Unterschenkel wippend nach oben, vorausgesetzt es liegt keine Störung oder Verletzung vor. Die körperliche Reaktion erfolgt damit an gleicher Stelle.

Die Bezeichnung »Eigenreflex« stammt aus der Neurophysiologie und bezieht sich vor allem auf muskuläre Bereiche. Wie stark eine Muskelreaktion ausfällt, hängt sowohl mit dem **Reflexbogen** als auch mit dem Zustand der Motoneuronen zusammen. Ein Reflexbogen besteht aus dem **Rezeptor**, der beteiligten Nervenfaser, dem **Zentralnervensystem** sowie der motorischen Faser und dem **Effektor**. Beim Eigenreflex sind Rezeptor und Effektor identisch.

Aufgrund der geringen Komplexität besitzen Eigenreflexe eine kürzere Latenzzeit als Fremdreflexe, die Reaktion tritt ohne Verzögerung, also unmittelbar ein. Auslösende Reize können beispielsweise Zug, Beschleunigung, Druck, Schall, Temperatur, Licht oder chemische Substanzen sein.

Die Aufgabe derartiger muskulärer Reflexe besteht darin, bei Stößen von außen oder plötzlicher Lageänderung, bei bedrohlichen Veränderungen, regulierend einzuwirken. Mit Hilfe der Gegenregulation wird versucht, die jeweilige Haltung aufrechtzuerhalten oder eine stabile Körperlage wieder herzustellen. Ein weiteres Beispiel macht dies deutlich und ist uns allen bekannt: Erhalten wir unerwartet einen kurzen Tritt von hinten in unsere Kniekehle (plötzliche Beugung und damit Dehnung des **Musculus quadriceps femoris**) kann der Patellarsehnenreflex dazu beitragen einen Sturz zu verhindern. Vergleichbares passiert, wenn wir ins Stolpern geraten.