

Inhalt

Mein großer Dank	V
Vorwort zur 7. Auflage	VI
Aus dem Vorwort zur 1. Auflage	VII
Geleitwort zur 1. Auflage	IX

Teil I

Grundlagen	1
1 Historische Entwicklung der Fußbehandlung	2
1.1 Erste geschichtliche Hinweise	2
1.2 Entwicklungen in der Neuzeit	2
1.3 Der Weg von der Reflexology zur Reflexzonentherapie am Fuß	3
1.4 Was sind Reflexzonen am Fuß? Eine Annäherung aus dem heutigen Verständnis von Lebensvorgängen	4
1.4.1 Zusammenhänge, die in der Schulmedizin bekannt sind	4
1.4.2 Neue Wege in Forschung und Wissenschaft – allgemein	5
1.4.3 Neue Wege im medizinisch-therapeutischen Bereich	5
1.4.4 Reflexzonen als Mikrosysteme und Informationsträger	5
1.4.5 Hinweise auf Existenz und Wirkung der Reflexzonen am Fuß	6
1.4.6 Praktische Arbeitsmodelle zum Auffinden der Zonen am Fuß	6
1.4.7 Zusammenfassung	7
1.4.8 Kurzform für die tägliche Praxisarbeit	7
2 Zwei Arbeitsmodelle für den praktischen Einstieg in die RZF	8
2.1 Das Rasterbild nach William FitzGerald	8
2.1.1 Vertikale 10-Zonen-Einteilung	8
2.1.2 Horizontale Einteilung	8
2.2 Makrosystem Mensch, erkennbar in seinen verschiedenen Mikrosystemen	10
2.2.1 Formenanalogie zwischen Mensch und Fuß	11
2.2.2 Anatomische Zuordnung der Zonen am Fuß	11
3 Die therapeutischen Grundgriffe, Berühren – Behandeln	14
3.1 Berührung	14
3.2 Grifftechnik	14
3.2.1 Daumen-Grundgriff	14
3.2.2 Zeigefinger-Grundgriff	16
3.2.3 Alternierende Streichungen	17
3.2.4 Dehnungsgriff	18
3.2.5 Sedierender Verweilgriff	18
3.2.6 Regeln zur Anwendung der Griffe	19
3.2.7 Lernhilfen	20
3.3 Zusammenfassung	21

4	Kennzeichen belasteter Zonen	
	Die situationsgerechte Dosierung	22
4.1	Hinweise auf Zonenbelastungen	22
4.2	Zeichen der situationsgerechten Dosierung	22
4.3	Umgang mit Überreaktionen während der Behandlung	23
5	Indikationen – Kontraindikationen	25
5.1	Bewährte Indikationen für den Anfang	25
5.2	Kontraindikationen	25
5.2.1	Absolute Kontraindikationen	25
5.2.2	Relative Kontraindikationen	25
6	Stabilisierung und Harmonisierung des vegetativen Nervensystems	28
6.1	Ausgleichsgriffe für Physis und Psyche	28
6.1.1	Allgemein	28
6.1.2	Fersen-Dehn-Griff	28
6.1.3	„Energie-Käppchen“	29
6.1.4	Atemausgleichsgriff	29
6.1.5	Handflächen-Fußsohlen-Griff	30
6.1.6	Yin-Yang-Griff	30
6.1.7	Solarplexus-Griff	31
6.1.8	„Kleiner Energiekreislauf“	32
6.1.9	Die Lemniskate – das Unendlichkeitszeichen	32
6.1.10	„Leistenöffner“	33
6.1.11	Praktische Hinweise	34
6.2	Eutonische Griffe zum Spannungsausgleich	34
6.2.1	„Spielraumgriff“	34
6.2.2	Schulter-Arm-Griff	35
6.2.3	Becken-Bein-Griff	36
6.2.4	Kreuzbeingriff	36
6.3	Sphinkterbehandlung zum vegetativen Ausgleich	37
6.3.1	Praktische Anwendung	37
6.3.2	Weitere Möglichkeiten	37
6.3.3	Sedieren – Tonisieren?	38
6.4	Zusammenfassung	38
7	Vorbereitung zur Behandlung	39
7.1	Das Verhältnis zwischen Behandelten und Therapierenden	39
7.2	Instruktion der Patienten	39
7.3	Erstellen einer Anamnese	39
7.4	Lagerung während der Behandlung	40
7.4.1	Allgemeines	40
7.4.2	Variationen	40
7.5	Ordnung der Therapierenden	41
7.5.1	Aufbau der Sitzhaltung	41
7.5.2	Beachtung der eigenen Atmung	41

7.5.3	Der gesunde Abstand	42
7.5.4	Zusammenfassung	42
8	Der Schmerz – sein Sinn und seine Bedeutung	43
8.1	Gesundheit – Krankheit – Schmerz	43
8.2	Verschiedene Schmerzempfindungen in den Zonen, Arbeitsweise	44
9	Grenzen der schriftlichen Festlegung von Zonen	46
9.1	Abweichungen innerhalb der Zonenzuordnung	46
9.1.1	Physiologische Abweichungen in der Lage der Zonen	46
9.1.2	Pathologische Abweichungen	46
9.1.3	Zusammenfassung	46
9.2	Wechselwirkungen zwischen Belastungen im Fuß und im Organismus	47
9.2.1	Wirkungen von Belastungen im Fuß	47
9.2.2	Wirkungen von Belastungen im Organismus	47
9.2.3	Weitere Deutungen des Fußbefundes	48
9.2.4	Zusammenfassung	48
10	Die einzelnen Zonengruppen	53
10.1	Einleitung	53
10.2	Zonen des Kopfes und des Halses	54
10.2.1	Allgemeine Hinweise	54
10.2.2	Zeichnung der Zonen	54
10.2.3	Anatomische Lage der Zonen	54
10.2.4	Arbeitsweise	57
10.3	Zonen der Wirbelsäule, des Thorax und des Schultergürtels	59
10.3.1	Allgemeine Hinweise	59
10.3.2	Zeichnung der Zonen	59
10.3.3	Anatomische Lage der Zonen	59
10.3.4	Arbeitsweise	62
10.4	Zonen der harnableitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie	63
10.4.1	Allgemeine Hinweise	63
10.4.2	Zeichnung der Zonen	64
10.4.3	Anatomische Lage der Zonen	66
10.4.4	Arbeitsweise	67
10.5	Zonen der endokrinen Drüsen	68
10.5.1	Allgemeine Hinweise	68
10.5.2	Zeichnung der Zonen	69
10.5.3	Anatomische Lage der Zonen	71
10.5.4	Arbeitsweise	71
10.6	Zonen der Atemorgane und des Herzens	72
10.6.1	Allgemeine Hinweise	72
10.6.2	Zeichnung der Zonen	73
10.6.3	Anatomische Lage der Zonen	74
10.6.4	Arbeitsweise	75
10.7	Zonen des Verdauungstraktes	76

10.7.1	Allgemeine Hinweise	76
10.7.2	Zeichnung der Zonen	76
10.7.3	Anatomische Lage der Zonen	76
10.7.4	Arbeitsweise	79
10.8	Zonen des Lymphsystems, Solarplexus	80
10.8.1	Allgemeine Hinweise	80
10.8.2	Zeichnung der Zonen	80
10.8.3	Anatomische Lage der Zonen	80
10.8.4	Arbeitsweise	83

Teil II

Praxis		85
11	Die Erstbehandlung als Befunderstellung	86
11.1	Einspüren	86
11.2	Sichtbefund – Inspektion	86
11.2.1	Statik des Fußes	86
11.2.2	Gewebe des Fußes	87
11.2.3	Haut und Nägel	88
11.2.4	Temperatur der Füße	90
11.3	Tastbefund – Palpation	90
11.3.1	Feststellen eines Leitwertes	90
11.3.2	Praktische Durchführung des Tastbefundes	91
11.3.3	Unterscheidung zwischen Symptom- und Hintergrundzonen	91
11.3.4	Beispiele für gleiche Symptom-, aber unterschiedliche Hintergrundzonen	92
11.3.5	Zusammenfassung	93
11.4	Einzeichnen der Zonen in die Befundkarte	93
11.5	Ausnahmesituationen für den Erstbefund	96
11.6	Abschluss der Behandlung	96
11.6.1	Nachruhe	96
11.6.2	Selbstbeobachtungen der Patienten und deren Rückmeldungen	97
11.7	Zusammenfassung	98
12	Aufbau der Folge- und Schlussbehandlungen	99
12.1	Überblick	99
12.1.1	Zusammenfassung	100
12.2	Arbeitsweise in den Folgebehandlungen	100
12.2.1	Behandlung der belasteten Zonen	100
12.2.2	Setzen von Schwerpunkten	100
12.3	Schlussbehandlung	101
12.3.1	Durchführung des Schlussbefundes	101
12.3.2	Zusammenfassung	101

13	Dauer und Intervalle der Behandlungen	102
13.1	Dauer des Erstbefundes und der Folgebehandlungen	102
13.2	Behandlungsintervalle	102
13.3	Dauer einer Behandlungsserie	102
14	Reaktionen in den Behandlungsintervallen	103
14.1	Allgemeines	103
14.2	Die häufigsten Reaktionen	103
14.3	Der Umgang mit heftigen Reaktionen	107
14.3.1	Allgemeines	107
14.3.2	Betreuung während starker Reaktionsabläufe	107
14.3.3	Beispiele für besonders heftige Reaktionen	107
14.4	Negative Reaktionen, neu entstehende Erkrankungen	108
14.5	Zusammenfassung	108
15	Rechts-links-Austauschbarkeit der Reflexzonen am Fuß	109
15.1	Grundlagen	109
15.2	Praktische Entscheidungshilfen	109
15.3	Zusammenfassung	111
16	Schmerz- und Akutbehandlung	112
16.1	Allgemeines	112
16.2	Durchführung	112
16.2.1	Erfassen der Symptomzone mit dem Verweilgriff	112
16.2.2	Mitbehandlung der funktionell zugeordneten Hintergrundzonen	113
16.2.3	Zusammenfassung	114
16.3	Umsichtige Behandlung der Symptomzonen bei speziellen Erkrankungen	115
16.3.1	Beispiele	115
16.3.2	Zusammenfassung	117
17	Therapeutische Begleitung bei betont emotionalen Reaktionen	118
17.1	Allgemeine Hinweise	118
17.2	Praktische Hinweise	119
17.3	Weitere Erfahrungen	120
17.4	Zusammenfassung	120
18	Kombinationsbehandlungen	121
18.1	Allgemeines	121
18.2	Bewährte Kombinationsmöglichkeiten	121
18.2.1	In der physikalischen Therapie	121
18.2.2	In Krankenhäusern, Rehabilitationszentren und Kurkliniken	121
18.2.3	In der Heil- oder der ärztlichen Praxis	121
18.3	RZF und Medikamenteneinnahme	122
18.4	Behandlung der Extremitäten	122
18.4.1	Unspezifische Behandlung der Zonen der Extremitäten	122
18.4.2	Kollaterale und kontralaterale Behandlungen der Extremitäten	122

18.4.3	Konsensuelle Behandlung übertragen in die Zonen am Fuß	124
18.5	Begleitmaßnahmen	124
18.6	Reflexzonentherapie der Hand	125
18.6.1	Hände und Füße – ein Vergleich	125
18.6.2	Therapie der Handzonen	126
18.6.3	Durchführung der Therapie an der Hand	126
18.6.4	Spezielle Anwendungsgebiete	126
19	Eigenbehandlung, „Fußhilfen“	127
19.1	Eigenbehandlung	127
19.1.1	Möglichkeiten	127
19.1.2	Einschränkungen	127
19.1.3	Gute Indikationen für die Eigenbehandlung	127
19.1.4	Zusammenfassung	127
19.2	„Fußhilfen“	128
20	Diagnostische Möglichkeiten und Grenzen	129
20.1	Allgemeines	129
20.2	Hinweis- und Differenzialdiagnostik	129
20.3	Weitere Hinweise	130
21	Behandlungsvorschläge	131
21.1	Allgemein	131
21.1.1	Tonisieren – Sedieren	131
21.2	Zonengruppe Kopf und Hals	132
21.2.1	Allgemein	132
21.2.2	Behandlungsvorschläge	133
21.3	Zonengruppe Wirbelsäule, Schulter- und Beckengürtel	137
21.3.1	Allgemein	137
21.3.2	Behandlungsvorschläge zur Wirbelsäule	139
21.3.3	Allgemeines zu Schultergürtel und Thorax	141
21.3.4	Behandlungsvorschläge Schultergürtel und Thorax	141
21.3.5	Allgemeines zu Beckengürtel bis Knie	142
21.3.6	Behandlungsvorschläge	144
21.4	Zonengruppe harnableitende Wege	145
21.4.1	Allgemein	145
21.4.2	Behandlungsvorschläge	145
21.5	Zonengruppe Hormonsystem	148
21.5.1	Allgemein	148
21.5.2	Behandlungsvorschläge	148
21.5.3	Der Thymus	153
21.6	Zonengruppe Atmung und Herz	154
21.6.1	Allgemein – Atmung	154
21.6.2	Behandlungsvorschläge Atemorgane	155
21.6.3	Allgemein – das Herz	155
21.6.4	Behandlungsvorschläge Herz und Kreislauf	157

21.7	Zonengruppe Verdauungsorgane	159
21.7.1	Allgemein	159
21.7.2	Behandlungsvorschläge	160
21.8	Zonengruppe Lymphsystem	162
21.8.1	Allgemein	162
21.8.2	Behandlungsvorschläge	163
22	Rund um Schwangerschaft und Geburt	166
22.1	Allgemeine Hinweise	166
22.2	Behandlung in der Schwangerschaft	166
22.2.1	Basisbehandlung	166
22.2.2	Häufige Beschwerden	167
22.3	Beschwerden vor, während und nach der Geburt	168
22.4	Behandlung von Neugeborenen	170
22.4.1	Zusammenfassung	171
23	Säuglings- und Kinderbehandlung	172
23.1	Allgemeines	172
23.2	Dosierungshinweise	172
23.3	Bewährte Indikationen	173
23.4	Zusammenfassung	175

Teil III

Spezielle Themen und Weiterentwicklungen		177
24	Spezielle Patientengruppen	178
24.1	Chronisch Kranke und Bettlägerige	178
24.1.1	Allgemeine Hinweise	178
24.1.2	Spezielle chronische Erkrankungen	178
24.1.3	Zusammenfassung	181
24.2	Betreuung von Patienten in der Palliativmedizin	181
24.2.1	Fachliche Betreuung durch Pflegepersonen	181
24.2.2	Betreuung durch nahestehende Menschen	182
24.3	Schlafstörungen	182
24.4	Anorexia nervosa und Bulimia nervosa	183
24.5	Allergien	184
25	RZF-Narbenbehandlung	186
25.1	Allgemeines	186
25.2	Durchführung	187
25.2.1	Auswahl der Narben für die RZF	187
25.2.2	Lokalisieren der Reflexzonen der Narben	187
25.2.3	Technik der Behandlung der Narbenzonen	187
25.3	Zusammenfassung	189

26	Zahnzonen und ihre energetischen Wechselbeziehungen	190
26.1	Allgemein	190
26.2	Das Zahnschema	190
26.2.1	Praktische Anwendung	191
26.3	Zusammenfassung	195
27	Reflexzonen der Beckenbänder	196
27.1	Indikationen	196
27.2	Kontraindikationen	196
27.3	Behandlungstechnik	196
28	Reflexzonen des Gesichtes und des Halses	198
28.1	Allgemein	198
28.2	Die Zusammenhänge im Einzelnen	198
29	Reflexzonen des Lymphsystems	202
29.1	Allgemein	202
29.2	Vorteile der RZF-Lymphbehandlung	202
29.3	Indikationen – Kontraindikationen	202
29.4	Praxis der RZF-Lymphbehandlung	203
29.5	Mögliche Reaktionen	205
30	Wechselbeziehungen zwischen Reflexzonen am Fuß und Meridianen	207
30.1	Allgemein	207
30.2	Was sind Meridiane?	207
30.3	Praktische Anwendung	207
30.4	Meridianbelastungen in situ	208
31	Aus der Praxis – für die Praxis	211
31.1	Schmerz- und Akutbehandlungen	211
31.1.1	Drohender Ileus	211
31.1.2	Bewegungseinschränkung des linken Schultergelenkes	211
31.1.3	Akute Angina tonsillaris	211
31.2	Skelettomuskuläre Erkrankungen	211
31.2.1	Ischialgie	211
31.2.2	Bursitis linker Ellenbogen	212
31.2.3	Starke Schmerzen in Oberschenkel und Hüfte rechts	212
31.3	Sportverletzungen	212
31.3.1	Fersenbeinfraktur nach Unfall	212
31.3.2	Sturz bei der Tour de France, Klavikulafraktur	212
31.4	Erkrankungen des Verdauungstraktes	213
31.4.1	Divertikulitis	213
31.4.2	Hämorrhoiden und Obstipation	213
31.4.3	Verdauungsbeschwerden	213
31.5	Erkrankungen der harnableitenden Wege	213
31.5.1	Rezidivierende Blasenentzündungen, Rückenschmerzen	213

31.5.2	Harnleiterstein rechts	214
31.6	Erkrankungen der Atemwege	214
31.6.1	Status nach Lungenentzündung	214
31.6.2	Chronisch verstopfte Nase	214
31.7	Kopfschmerzen	214
31.7.1	Kopfschmerzen seit Kindheit	214
31.7.2	Migräne	215
31.8	Gynäkologie	215
31.8.1	Hitzewallungen	215
31.8.2	Amenorrhö	215
31.8.3	Zyste am linken Ovar	215
31.9	Rund um Schwangerschaft und Geburt	215
31.9.1	Geburtsvorbereitung	215
31.9.2	Harnverhalten in 9. Schwangerschaftswoche	216
31.9.3	Geburtseinleitung über die Füße	216
31.10	Säuglingsbehandlung	216
31.10.1	Erfahrungen auf der Frühgeburtenstation	216
31.10.2	Darmkoliken, Schiefhals	217
31.10.3	Verstopfter Tränenkanal	217
31.11	Behandlung von Kindern	217
31.11.1	Spastischer Schiefhals, akut	217
31.11.2	Tics, die sich in Augenblinzeln zeigen	218
31.11.3	Obstipation, mangelnde Peristaltik	218
31.12	Behandlung von alten Menschen	218
31.12.1	Schwerhörigkeit mit 101 Jahren	218
31.12.2	Zustand nach komplizierter Radius-Fraktur und Mamma-Ablatio links	219
31.13	Eigenbehandlungen	219
31.13.1	Positiver gynäkologischer Befund	219
31.13.2	Narbenbehandlung – vom Mikro- ins Makrosystem übertragen	219
31.13.3	Zyste rechter Eierstock	219
31.14	Lymphbelastungen	220
31.14.1	Chronische Mittelohrvereiterung, Bronchitis, Sinusitis	220
31.14.2	Pfeiffer'sches Drüsenfieber	220
31.14.3	Lymphödem beider Beine	220
31.15	Allergien, Hauterkrankungen	221
31.15.1	Allergische Rhinitis	221
31.15.2	Allergischer Husten	221
31.15.3	Zustand nach Herpes zoster, Allergien	221
31.16	Neurologische Erkrankungen	221
31.16.1	Schlaganfall mit Gehirnblutung	221
31.16.2	Restless Legs	222
31.16.3	Multiple Sklerose, Granulom Oberkiefer rechts	222
31.17	Krebserkrankungen	222
31.17.1	Lungenkarzinom im Endstadium	222
31.17.2	Akute Blasenentzündung nach Brustkrebsoperation	222

31.17.3	Zustand nach Mammakarzinom links	223
31.18	Palliativbetreuung, Sterbebegleitung	223
31.18.1	Ein besonderer Abschied	223
31.18.2	Erfahrungen mit stationären Patienten	223
31.19	Zähne als Störfelder	224
31.19.1	ISG/LWS-Beschwerden	224
31.19.2	Kniebeschwerden	224
31.20	Narben als Störfelder	224
31.20.1	Klavikulanarbe als Störfeld bei Schmerzen LWS und ISG	224
31.20.2	Status nach Gallenblasenoperation, Durchfälle	225
31.20.3	Myomoperation	225
31.21	Postoperative Behandlungen	225
31.21.1	Status nach Totalendoprothese rechtes Knie	225
31.21.2	Status nach Sigmaresektion 2007	225
31.22	Kombinationsbehandlungen	226
31.22.1	Zustand nach Operation wegen Pleuraempyem und -ergüssen	226
31.22.2	ADHS, Hyperaktivität	226
31.22.3	Multiple Myogelosen	226
31.23	Verschiedenes und Besonderes	226
31.23.1	„Fersensporn“ – chronische Obstipation	226
31.23.2	Beckenbänder und Bauchtanz	227
31.23.3	Piercing	227
31.23.4	Astigmatismus, entzündete Tonsillen	227
31.23.5	Zeichen am Fuß	227
32	Zusammenfassung der Methode	228

Teil IV

Anhang		229
33	Studien und Veröffentlichungen zur Reflexzonentherapie am Fuß	230
34	Aus- und Weiterbildungszentren „Hanne-Marquardt-Fußreflex“	231
35	Abbildungsnachweis	232
36	Literaturverzeichnis	233
37	Abkürzungen und Fachbegriffe	235
38	Sachverzeichnis	236