

Praktisches Lehrbuch der  
**Reflexzonentherapie**  
am Fuß

Hanne Marquardt

3., überarbeitete Auflage

81 Abbildungen



Hippokrates Verlag Stuttgart

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort, / . <i>Gleditsch</i>	11
Vorworte	13

## I Grundlagen

<b>1 Einführung</b> . . . . .	<b>16</b>	3.2.5	Sedierender Verweilgriff . . . . .	32
1.1 Meine Begegnung mit der Reflexzonen-therapie am Fuß (RZF) und ihre Weiterentwicklung . . . . .	16	3.2.6	Regeln zur Anwendung der Griffe . . . . .	33
1.2 Geschichte der Reflexzonen-therapie am Fuß . . . . .	18	3.2.7	Lernhilfen . . . . .	35
<b>2 Ein praktischer Einstieg</b> . . . . .	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>Kennzeichen belasteter Zonen, Zeichen der Dosierungsgrenze</b> . . . . .	<b>36</b>
2.1 Makrosystem Mensch, erkennbar in seinen verschiedenen Mikrosystemen . . . . .	20	4.1	Hinweise auf Zonenbelastungen . . . . .	36
2.1.1 Formenanalogie zwischen Mensch und Fuß . . . . .	21	4.2	Zeichen der Dosierungsgrenze . . . . .	36
2.1.2 Anatomische Zuordnung der Reflexzonen (RZ) am Fuß . . . . .	21	4.3	Umgang mit Reaktionen während der Behandlung . . . . .	37
2.2 Rasterbild nach <i>William Fitzgerald</i> . . . . .	24	<b>5</b>	<b>Ausgleichsgriffe</b> . . . . .	<b>38</b>
2.2.1 Vertikale 10-Zonen-Einteilung . . . . .	24	5.1	Allgemeines . . . . .	38
2.2.2 Horizontale Einteilung . . . . .	24	5.2	Durchführung . . . . .	38
2.3 Rechts-Links-Austauschbarkeit der Reflexzonen am Fuß . . . . .	26	5.2.1	Fersen-Dehn-Griff . . . . .	38
2.3.1 Grundlagen . . . . .	26	5.2.2	„Energie-Käppchen“ . . . . .	39
2.3.2 Praktische Entscheidungshilfen . . . . .	26	5.2.3	Atenausgleichsgriff . . . . .	40
2.3.3 Zusammenfassung . . . . .	27	5.2.4	Handflächen-Fußsohlen-Griff . . . . .	40
<b>3 Der therapeutische Zugang zum Fuß, Berühren - Behandeln</b> . . . . .	<b>28</b>	5.2.5	Yin-Yang-Griff . . . . .	41
3.1 Grundlagen . . . . .	28	5.3	Zusammenfassung . . . . .	43
3.2 Grifftechnik . . . . .	28	<b>6</b>	<b>Indikationen — Kontraindikationen</b> . . . . .	<b>44</b>
3.2.1 Daumen-Grundgriff . . . . .	28	6.1	Bewährte Indikationen für den Anfang . . . . .	44
3.2.2 Zeigefinger-Grundgriff . . . . .	30	6.2	Kontraindikationen . . . . .	44
3.2.3 Alternierende Streichungen . . . . .	31	6.2.1	Absolute Kontraindikationen . . . . .	44
3.2.4 Dehnungsgriff . . . . .	31	6.2.2	Relative Kontraindikationen . . . . .	45
		<b>7</b>	<b>Vorbereitung zur Behandlung</b> . . . . .	<b>47</b>
		7.1	Das Verhältnis zwischen Behandelten und Therapierenden . . . . .	47

7.2	Instruktion der Patienten . . . . .	47
7.3	Erstellen einer kurzen Anamnese . . . . .	47
7.4	Lagerung des Patienten . . . . .	48
7.4.1	Allgemeines. . . . .	48
7.4.2	Variationen. . . . .	48
7.5	Ordnung der Therapeuten . . . . .	49
7.5.1	Aufbau der Sitzhaltung . . . . .	49
7.5.2	Beachtung der eigenen Atmung .	49
7.5.3	Der gesunde Abstand zum Patienten. . . . .	50

<b>8</b>	<b>Der Schmerz: Sein Sinn und seine Bedeutung. . . . .</b>	<b>51</b>
8.1	Die verschiedenen Schmerz- empfindungen während derRZF . . . . .	51
8.2	Der Schmerz aus der Sicht des Patienten . . . . .	51
8.3	Hintergründe zum Phänomen Schmerz . . . . .	52

## II Praxis

<b>9</b>	<b>Die Zonengruppen . . . . .</b>	<b>61</b>
9.1	Einleitung . . . . .	61
9.2	Zonen des Kopfes und des Halses. . . . .	61
9.2.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	61
9.2.2	Zeichnung der Zonen . . . . .	61
9.2.3	Anatomische Lage der Zonen... .	61
9.2.4	Arbeitsweise. . . . .	64
9.3	Zonen der Wirbelsäule, des Thorax und des Schulter- gürtels. . . . .	67
9.3.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	67
9.3.2	Zeichnung der Zonen. . . . .	67
9.3.3	Anatomische Lage der Zonen... .	67
9.3.4	Arbeitsweise. . . . .	71
9.4	Zonen der harnableitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie . . . . .	72
9.4.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	72
9.4.2	Zeichnung der Zonen. . . . .	72
9.4.3	Anatomische Lage der Zonen... .	72
9.4.4	Arbeitsweise. . . . .	73
9.5	Die Zonen der Atmungsorgane und des Herzens . . . . .	77
9.5.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	77

9.5.2	Zeichnung der Zonen. . . . .	77
9.5.3	Anatomische Lage der Zonen... .	77
9.5.4	Arbeitsweise. . . . .	78
9.6	Zonen des Verdauungstraktes... .	80
9.6.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	80
9.6.2	Zeichnung der Zonen. . . . .	80
9.6.3	Anatomische Lage der Zonen... .	80
9.6.4	Arbeitsweise. . . . .	81
9.7	Zonen des Lymphsystems, Solarplexus . . . . .	84
9.7.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	84
9.7.2	Zeichnung der Zonen . . . . .	84
9.7.3	Anatomische Lage der Zonen... .	84
9.7.4	Arbeitsweise. . . . .	85
9.8	Zonen der endokrinen Drüsen .. .	88
9.8.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	88
9.8.2	Zeichnung der Zonen . . . . .	89
9.8.3	Anatomische Lage der Zonen... .	89
9.8.4	Arbeitsweise. . . . .	89

<b>10</b>	<b>Die Erstbehandlung als Befunderstellung. . . . .</b>	<b>94</b>
10.1	Einspüren . . . . .	94
10.2	Sichtbefund . . . . .	94
10.2.1	Statik des Fußes. . . . .	94

10.2.2	Gewebe des Fußes. . . . .	95	<b>14</b>	<b>Reaktionen in den Behandlungsintervallen. . . . .</b>	<b>113</b>
10.2.3	Haut und Nägel . . . . .	96	14.1	Allgemeines. . . . .	113
10.2.4	Temperatur der Füße. . . . .	97	14.2	Die häufigsten Reaktionen. . . . .	113
10.3	Tastbefund. . . . .	98	14.3	Der Umgang mit heftigen Reaktionen . . . . .	117
10.3.1	Feststellen eines Leitwertes . . . . .	98	14.3.1	Allgemeines. . . . .	117
10.3.2	Praktische Durchführung des Tastbefundes. . . . .	99	14.3.2	Betreuung während starker Reaktionsabläufe. . . . .	117
10.3.3	Unterscheidung zwischen Symptom- und Hintergrundzonen. . . . .	99	14.3.3	Beispiele für besonders heftige Reaktionen . . . . .	117
10.3.4	Beispiele für gleiche Symptom- zonen bei verschiedenen Hintergrundzonen . . . . .	100	14.4	Negative Reaktionen. . . . .	118
10.3.5	Zusammenfassung . . . . .	100	14.5	Neu entstehende Erkrankungen . . . . .	118
10.4	Einzeichnen der Zonen in die Befundkarte. . . . .	100	<b>15</b>	<b>Behandlungsbeispiele. . . . .</b>	<b>119</b>
10.5	Ausnahmesituationen für den Erstbefund. . . . .	105	15.1	Zonengruppe Kopf und Hals . . . . .	119
10.6	Abschluß der Behandlung . . . . .	106	15.1.1	Patient mit rechtsseitigem Kopfschmerz . . . . .	119
10.6.1	Nachruhe. . . . .	106	15.1.2	Patient mit chronischer Sinusitis. . . . .	122
10.6.2	Anregungen zur Mitarbeit der Patienten . . . . .	106	15.1.3	Patient mit linksseitigem Hörsturz. . . . .	122
10.7	Zusammenfassung . . . . .	107	15.1.4	Weitere Therapieerfahrungen . . . . .	124
<b>11</b>	<b>Aufbau der Folgebehandlungen. . . . .</b>	<b>109</b>	15.2	Zonengruppe Wirbelsäule, Thorax und Schultergürtel . . . . .	124
11.1	Einleitende Maßnahmen. . . . .	109	15.2.1	Patient mit Lumbal- beschwerden . . . . .	124
11.1.1	Zusammenfassung . . . . .	109	15.2.2	Patient mit Nacken - Schulter- schmerzen rechts. . . . .	125
11.2	Arbeitsweise in den Folgebehandlungen. . . . .	110	15.2.3	Patient mit Neuralgie im 5. Interkostalraum links. . . . .	128
11.2.1	Behandlung der belasteten Zonen. . . . .	110	15.2.4	Weitere Therapieerfahrungen . . . . .	128
11.2.2	Setzen von Schwerpunkten . . . . .	110	15.3	Zonengruppe der harnab- leitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie. . . . .	131
<b>12</b>	<b>Schlußbehandlung. . . . .</b>	<b>111</b>	15.3.1	Patient mit postoperativer Harnverhaltung. . . . .	131
12.1	Durchführung des Schlußbefundes. . . . .	111	15.3.2	Bettnässen (Enuresis nocturna). . . . .	133
12.2	Zusammenfassung . . . . .	111	15.3.3	Weitere Therapieerfahrungen . . . . .	133
<b>13</b>	<b>Dauer und Intervalle der Behandlungen. . . . .</b>	<b>112</b>	15.4	Zonengruppe Atmung und Herz . . . . .	136
13.1	Dauer des Erstbefundes und der Folgebehandlungen. . . . .	112			
13.2	Behandlungsintervalle. . . . .	112			
13.3	Dauer einer Behandlungsserie . . . . .	112			

15.4.1	Patient mit Asthma bronchiale..	136	15.6.1	Patientin mit Mammaablatio (Brustamputation) links	148
15.4.2	Patient mit Angina pectoris.	138	15.6.2	Lymphatisch belastete Kinder...	150
15.4.3	Patient mit funktioneilen Kreislaufstörungen	140	15.6.3	Patientin mit Lymphstauungen der Beine.	152
15.4.4	Weitere Therapieerfahrungen	140	15.6.4	Weitere Therapieerfahrungen	152
15.5	Zonengruppe Verdauungstrakt..	142	15.7	Zonengruppe endokrine Drüsen	154
15.5.1	Patient mit Colon irritabile bzw. Colitis ulcerosa od. M. Crohn...	142	15.7.1	Patientin mit Menstruations- störungen.	154
15.5.2	Patient mit Oberbauch- beschwerden.	144	15.7.2	Patient mit Prostata-Adenom (Vergrößerung der Prostata).	156
15.5.3	Patient mit Hämorrhoiden.	146	15.7.3	Weitere Therapieerfahrungen	156
15.5.4	Weitere Therapieerfahrungen	146			
15.6	Zonengruppe Lymphsystem	148			

## Besonderheiten und spezielle Anwendungsbereiche

<b>16</b>	<b>Grenzen der schriftlichen Festlegung von Zonen.</b>	<b>160</b>	18.2.1	Erfassen der Symptomzone mit dem Verweilgriff	165
16.1	Abweichungen der Zonen.	160	18.2.2	Mitbehandlung der funktionell zugeordneten Hintergrundzonen.	165
16.1.1	Physiologische Abweichungen in der Lage der Zonen	160	18.2.3	Zusammenfassung	166
16.1.2	Pathologische Abweichungen	160	<b>19</b>	<b>Diagnostische Möglichkeiten und Grenzen.</b>	<b>169</b>
16.1.3	Zusammenfassung	160	19.1	Allgemeines	169
16.2	Wechselwirkungen zwischen Belastungen im Fuß und im Organismus	161	19.2	Hinweisdiagnostik	169
16.2.1	Wirkungen von Belastungen im Fuß	161	19.3	Weitere Hinweise	170
16.2.2	Wirkungen von Belastungen im Organismus	161	<b>20</b>	<b>Kombinationsbehandlungen.</b>	<b>171</b>
16.2.3	Weitere Deutungen des Fußbefundes	162	20.1	Allgemeines	171
16.2.4	Zusammenfassung	162	20.2	Bewährte Kombinations- möglichkeiten	171
<b>17</b>	<b>Besonders aufmerksame Behand- lung der Symptomzonen bei speziellen Krankheitsabläufen</b>	<b>163</b>	20.2.1	In der physikalischen Therapie..	171
17.1	Zusammenfassung	164	20.2.2	In Krankenhäusern, Reha- bilitationszentren und Kurkliniken	171
<b>18</b>	<b>Akutbehandlung.</b>	<b>165</b>	20.2.3	In der ärztlichen Praxis	172
18.1	Allgemeines	165	20.3	RZF und Medikamenten- einnahme	172
18.2	Durchführung	165	20.4	Kollaterale und kontralaterale Behandlungen	172

20.4.1	Unspezifische Behandlung der Reflexzonen der Extremitäten. ....	172	<b>23</b>	<b>Narbenbehandlung. ....</b>	<b>189</b>
20.4.2	Spezifische Behandlung über konsensuelle Therapie. ....	172	23.1	Allgemeines. ....	189
20.5	Begleitmaßnahmen. ....	174	23.2	Durchführung. ....	191
20.6	Reflexzonentherapie der Hand ..	177	23.2.1	Überblick. ....	191
20.6.1	Hände und Füße - ein Vergleich .	177	23.2.2	Auswahl der Narben für die RZF. ....	191
20.6.2	Die Therapie der Handzonen ...	177	23.2.3	Lokalisieren der Reflexzone der Narbe. ....	191
20.6.3	Durchführung der Therapie an der Hand. ....	177	23.2.4	Technik der Behandlung der Narbenzonen. ....	192
20.6.4	Spezielle Anwendungsgebiete...	177	23.3	Hinweise zur persönlichen Betreuung. ....	194
<b>21</b>	<b>Eigenbehandlung, Fußhilfen. ....</b>	<b>179</b>	23.4	Häufigkeit der Behandlung der Narbenzonen. ....	195
21.1	Eigenbehandlung. ....	179	<b>24</b>	<b>Rund um Schwangerschaft und Geburt. ....</b>	<b>197</b>
21.1.1	Möglichkeiten. ....	179	24.1	Behandlung in der Schwangerschaft. ....	197
21.1.2	Einschränkungen. ....	179	24.1.1	Basisbehandlung. ....	197
21.1.3	Zusammenfassung. ....	179	24.1.2	Häufige Beschwerden. ....	198
21.2	Fußhilfen. ....	179	24.2	Beschwerden vor, während und nach der Geburt. ....	199
<b>22</b>	<b>Spezielle Patientengruppen. ....</b>	<b>181</b>	24.3	Behandlung von Neugeborenen..	200
22.1	Chronisch Kranke und Bettlägerige. ....	181	24.3.1	Zusammenfassung. ....	202
22.1.1	Patienten mit multipler Sklerose..	181	<b>25</b>	<b>Säuglings- und Kinderbehandlung. ....</b>	<b>203</b>
22.1.2	Patienten mit Parkinson-Syndrom. ....	182	25.1	Allgemeines. ....	203
22.1.3	Patienten mit M. Bechterew (Spondylitis ankylosans). ....	182	25.2	Dosierungshinweise. ....	203
22.1.4	Hemiplegiker, Paraplegiker, Tetraplegiker. ....	182	25.3	Bewährte Indikationen. ....	204
22.1.5	Krebspatienten. ....	183	<b>26</b>	<b>Weitere Entwicklungen und Neuerungen. ....</b>	<b>206</b>
22.1.6	Zusammenfassung. ....	183	26.1	Informationen zum Aufbaukurs. ....	206
22.2	Betreuung in der letzten Lebenszeit. ....	184	26.2	Behandlung der Reflexzonen des Lymphsystems. ....	206
22.2.1	Betreuung durch nahe-stehende Menschen. ....	184	Zusammenfassung der Methode. ....	208	
<b>22:22</b>	<b>Betreuung durch Pflegepersonal. ....</b>	<b>184</b>	Literaturverzeichnis. ....	209	
22.3	Patienten mit Schlafstörungen ..	185	Abkürzungen und Fachbegriffe. ....	211	
22.4	Patientinnen mit Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Eß-Brechsucht). ....	185	Sachverzeichnis. ....	213	
22.5	Patienten mit Allergien. ....	186			