

Praktisches Lehrbuch der Reflexzonen- therapie am Fuß

Hanne Marquardt

6., überarbeitete und erweiterte Auflage



81 Abbildungen

Hippokrates Verlag · Stuttgart

6.15.821

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	V
Geleitwort, J. Gleditsch	IX

I Grundlagen

1 Einführung	2	3.2.3 Alternierende Streichungen	15
1.1 Meine Begegnung mit der Reflexzonen- therapie am Fuß (RZF) und ihre Weiterentwicklung	2	3.2.4 Dehnungsgriff	16
1.2 Geschichte der Reflexzonen- therapie am Fuß	4	3.2.5 Sedierender Verweilgriff	16
2 Arbeitsmodell für den praktischen Einstieg in die RZF	6	3.2.5.1 Anwendung des Verweilgriffes	17
2.1 Makrosystem Mensch, erkennbar in seinen verschiedenen Mikro- systemen	6	3.2.6 Regeln zur Anwendung der Griffe ..	17
2.1.1 Formenanalogie zwischen Mensch und Fuß	7	3.2.6.1 Bewegungsrichtung	17
2.1.2 Anatomische Zuordnung der Reflexzonen (RZ) am Fuß	7	3.2.6.2 Intensität und Tempo des Griffes ...	18
2.2 Rasterbild nach William Fitzgerald ..	10	3.2.6.3 Dauer des therapeutischen Reizes ..	18
2.2.1 Vertikale 10-Zonen-Einteilung	10	3.2.7 Lernhilfen	19
2.2.2 Horizontale Einteilung	10	3.3 Zusammenfassung	19
3 Der therapeutische Zugang zum Fuß, Berühren – Behandeln	12	4 Kennzeichen belasteter Zonen, Zeichen der Dosierungsgrenze	20
3.1 Grundlagen	12	4.1 Hinweise auf Zonenbelastungen ...	20
3.2 Grifftechnik	12	4.2 Zeichen der Dosierungsgrenze	20
3.2.1 Daumen-Grundgriff	12	4.3 Umgang mit Überreaktionen während der Behandlung	21
3.2.1.1 Aktive Phase	14	5 Ausgleichsgriffe	22
3.2.1.2 Passive Phase	14	5.1 Allgemeines	22
3.2.2 Zeigefinger-Grundgriff	14	5.2 Durchführung	22
3.2.2.1 Aktive Phase	14	5.2.1 Fersen-Dehn-Griff	22
3.2.2.2 Passive Phase	15	5.2.2 „Energie-Käppchen“	23
		5.2.3 Atemausgleichsgriff	23
		5.2.4 Handflächen-Fußsohlen-Griff	24
		5.2.5 Yin-Yang-Griff	24
		5.2.6 Solarplexus-Griff	25
		5.3 Zusammenfassung	26

6	Indikationen – Kontraindikationen	27	7.4.1	Allgemeines	31
6.1	Bewährte Indikationen für den Anfang	27	7.4.2	Variationen	31
6.2	Kontraindikationen	27	7.5	Ordnung der Therapierenden	32
6.2.1	Absolute Kontraindikationen	27	7.5.1	Aufbau der Sitzhaltung	32
6.2.2	Relative Kontraindikationen	27	7.5.2	Beachtung der eigenen Atmung	32
6.2.2.1	Erkrankungen, die die Füße direkt betreffen	27	7.5.3	Der gesunde Abstand	33
6.2.2.2	Weitere relative Kontraindikationen	28	7.5.4	Zusammenfassung	33
7	Vorbereitung zur Behandlung	30	8	Der Schmerz: Sein Sinn und seine Bedeutung	34
7.1	Das Verhältnis zwischen Behandelten und Therapierenden	30	8.1	Die verschiedenen Schmerz- empfindungen während der RZF	34
7.2	Instruktion der Patienten	30	8.2	Der Schmerz aus der Sicht der Patientinnen und Patienten	34
7.3	Erstellen einer kurzen Anamnese	30	8.3	Hintergründe zum Phänomen Schmerz	35
7.4	Lagerung während der Behandlung	31			

II Praxis

9	Die Zonengruppen	42	9.3.3	Anatomische Lage der Zonen	47
9.1	Einleitung	42	9.3.3.1	Zonen der Wirbelsäule	47
9.2	Zonen des Kopfes und des Halses	42	9.3.3.2	Zonen des Thorax und Schultergürtels	50
9.2.1	Allgemeine Hinweise	42	9.3.4	Arbeitsweise	50
9.2.2	Zeichnung der Zonen	42	9.3.4.1	Zonen der Wirbelsäule	50
9.2.3	Anatomische Lage der Zonen	42	9.3.4.2	Zonen von Thorax und Schultergürtel	50
9.2.3.1	In den beiden Großzehen	42	9.4	Zonen der harnableitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie	52
9.2.3.2	In den Zehen 2–5 rechts und links	45	9.4.1	Allgemeine Hinweise	52
9.2.3.3	Das Zahn-Kiefer-Gebiet	45	9.4.2	Zeichnung der Zonen	52
9.2.4	Arbeitsweise	45	9.4.3	Anatomische Lage der Zonen	52
9.2.4.1	An den Großzehen	45	9.4.3.1	Zonen der Nieren, Harnleiter und Blase	52
9.2.4.2	An den Zehen 2–5 rechts und links	46	9.4.3.2	Zonen des Beckens und der Oberschenkel bis zu den Knien	52
9.2.4.3	An den Zahn-Kiefer-Zonen	47	9.4.4	Arbeitsweise	55
9.3	Zonen der Wirbelsäule, des Thorax und des Schultergürtels	47			
9.3.1	Allgemeine Hinweise	47			
9.3.2	Zeichnung der Zonen	47			

9.4.4.1	Zonen der Nieren, Harnleiter und Blase	55	10	Die Erstbehandlung als Befunderstellung	73
9.4.4.2	Zonen des Beckengürtels und der unteren Extremitäten bis an die Knie	55	10.1	Einspüren	73
9.5	Zonen der endokrinen Drüsen	57	10.2	Sichtbefund – Inspektion	73
9.5.1	Allgemeine Hinweise	57	10.2.1	Statik des Fußes	73
9.5.2	Zeichnung der Zonen	57	10.2.2	Gewebe des Fußes	74
9.5.3	Anatomische Lage der Zonen	57	10.2.3	Haut und Nägel	75
9.5.4	Arbeitsweise	60	10.2.3.1	Haut des Fußes	75
9.6	Die Zonen der Atmungsorgane und des Herzens	61	10.2.3.2	Zehennägel	76
9.6.1	Allgemeine Hinweise	61	10.2.4	Temperatur der Füße	77
9.6.2	Zeichnung der Zonen	61	10.3	Tastbefund – Palpation	77
9.6.3	Anatomische Lage der Zonen	61	10.3.1	Feststellen eines Leitwertes	77
9.6.3.1	Zonen der Organe der Atemwege ...	61	10.3.2	Praktische Durchführung des Tastbefundes	78
9.6.3.2	Herzzone	61	10.3.3	Unterscheidung zwischen Symptom- und Hintergrundzonen	79
9.6.4	Arbeitsweise	62	10.3.4	Beispiele für gleiche Symptomzonen bei verschiedenen Hintergrundzonen	79
9.6.4.1	Zonen der Atmungsorgane	62	10.3.5	Zusammenfassung	83
9.6.4.2	Herzzone	64	10.4	Einzeichnen der Zonen in die Befundkarte	83
9.7	Zonen des Verdauungstraktes	64	10.5	Ausnahmesituationen für den Erstbefund	86
9.7.1	Allgemeine Hinweise	64	10.6	Abschluss der Behandlung	87
9.7.2	Zeichnung der Zonen	64	10.6.1	Nachruhe	87
9.7.3	Anatomische Lage der Zonen	64	10.6.2	Anregungen zur Mitarbeit der Patienten	87
9.7.4	Arbeitsweise	67	10.6.2.1	Systeme, in denen Reaktionen beobachtet werden können	87
9.8	Zonen des Lymphsystems, Solarplexus	68	10.6.2.2	Bedeutung der Rückmeldungen	88
9.8.1	Allgemeine Hinweise	68	10.7	Zusammenfassung	88
9.8.2	Zeichnung der Zonen	68	11	Aufbau der Folgebehandlungen ...	90
9.8.3	Anatomische Lage der Zonen	68	11.1	Überblick	90
9.8.3.1	Lymphsystem	68	11.1.1	Zusammenfassung	91
9.8.3.2	Solarplexus	71	11.2	Arbeitsweise in den Folgebehandlungen	91
9.8.4	Arbeitsweise	71	11.2.1	Behandlung der belasteten Zonen ..	91
9.8.4.1	Lymphsystem	71	11.2.2	Setzen von Schwerpunkten	91
9.8.4.2	Solarplexus	72			

12	Schlussbehandlung	93	16.2	Zonengruppe Wirbelsäule, Thorax und Schultergürtel	110
12.1	Durchführung des Schlussbefundes	93	16.2.1	Patient mit Lumbalbeschwerden ..	110
12.2	Zusammenfassung	93	16.2.2	Patient mit Nacken-/ Schulterschmerzen rechts	112
13	Dauer und Intervalle der Behandlungen	94	16.2.3	Patient mit Neuralgie im 5. Interkostalraum links	112
13.1	Dauer des Erstbefundes und der Folgebehandlungen	94	16.2.4	Weitere Therapieerfahrungen	115
13.2	Behandlungsintervalle	94	16.2.4.1	Wirbelsäule	115
13.3	Dauer einer Behandlungsserie	94	16.2.4.2	Schultergürtel	116
14	Reaktionen in den Behandlungsintervallen	95	16.2.4.3	Das Brustbein	116
14.1	Allgemeines	95	16.2.4.4	Zusammenfassung	117
14.2	Die häufigsten Reaktionen	95	16.3	Zonengruppe der harnableitenden Wege, der Knochen und Gewebe des Beckens bis zum Knie	117
14.3	Der Umgang mit heftigen Reaktionen	99	16.3.1	Patient mit postoperativer Harnverhaltung	117
14.3.1	Allgemeines	99	16.3.2	Bettnässen (Enuresis nocturna) ...	119
14.3.2	Betreuung während starker Reaktionsabläufe	99	16.3.3	Weitere Therapieerfahrungen	119
14.3.3	Beispiele für besonders heftige Reaktionen	99	16.3.3.1	Harnableitende Wege	119
14.4	Negative Reaktionen	100	16.3.3.2	Knochen und Muskulatur von Becken, Oberschenkel und Knie ...	121
14.5	Neu entstehende Erkrankungen ...	100	16.4	Zonengruppe endokrine Drüsen .	122
15	Rechts-links-Austauschbarkeit der Reflexzonen am Fuß	101	16.4.1	Patientin mit Menstruationsstörungen	122
15.1	Grundlagen	101	16.4.2	Patient mit Prostataadenom (Vergrößerung der Prostata)	124
15.2	Praktische Entscheidungshilfen ...	101	16.4.3	Weitere Therapieerfahrungen	124
15.3	Zusammenfassung	103	16.4.4	Der Thymus	128
16	Behandlungsbeispiele	104	16.5	Zonengruppe Atmung und Herz ..	128
16.1	Zonengruppe Kopf und Hals	104	16.5.1	Patient mit Asthma bronchiale	128
16.1.1	Patient mit rechtsseitigem Kopfschmerz	104	16.5.2	Patient mit Angina pectoris	130
16.1.2	Patient mit chronischer Sinusitis ..	106	16.5.3	Patientin mit funktionellen Kreislaufstörungen	130
16.1.3	Patient mit linksseitigem Hörsturz (Ménière'sches Syndrom)	108	16.5.4	Weitere Therapieerfahrungen	133
16.1.4	Weitere Therapieerfahrungen	108	16.6	Zonengruppe Verdauungstrakt ..	134
			16.6.1	Patient mit Colon irritabile bzw. Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn	134
			16.6.2	Patient mit Oberbauchbeschwerden	136

16.6.3	Patient mit Hämorrhoiden	136	16.7.2	Lymphatisch belastete Kinder	142
16.6.4	Weitere Therapieerfahrungen	139	16.7.3	Patientin mit Lymphstauungen der Beine	142
16.7	Zonengruppe Lymphsystem	140	16.7.4	Weitere Therapieerfahrungen	145
16.7.1	Patientin nach Mamma-Ablatio (Brustamputation) links	140			

III Besonderheiten und spezielle Anwendungsbereiche

17	Grenzen der schriftlichen Festlegung von Zonen	148	20	Diagnostische Möglichkeiten und Grenzen	157
17.1	Abweichungen der Zonen	148	20.1	Allgemeines	157
17.1.1	Physiologische Abweichungen in der Lage der Zonen	148	20.2	Hinweisdiagnostik	157
17.1.2	Pathologische Abweichungen	148	20.3	Weitere Hinweise	158
17.1.3	Zusammenfassung	148	21	Kombinationsbehandlungen	159
17.2	Wechselwirkungen zwischen Belastungen im Fuß und im Organismus	149	21.1	Allgemeines	159
17.2.1	Wirkungen von Belastungen im Fuß	149	21.2	Bewährte Kombinations- möglichkeiten	159
17.2.2	Wirkungen von Belastungen im Organismus	149	21.2.1	In der physikalischen Therapie	159
17.2.3	Weitere Deutungen des Fußbefundes	150	21.2.2	In Krankenhäusern, Rehabilitations- zentren und Kurkliniken	159
17.2.4	Zusammenfassung	150	21.2.3	In der ärztlichen Praxis	160
18	Umsichtige Behandlung der Symptomzonen bei speziellen Krankheitsabläufen	151	21.3	RZF und Medikamenteneinnahme .	160
18.1	Zusammenfassung	152	21.4	Kollaterale und kontralaterale Behandlungen	160
19	Akutbehandlung	153	21.4.1	Unspezifische Behandlung der Reflexzonen der Extremitäten	160
19.1	Allgemeines	153	21.4.2	Spezifische Behandlung über konsensuelle Therapie	160
19.2	Durchführung	153	21.4.3	Konsensuelle Behandlung in den Reflexzonen	162
19.2.1	Erfassen der Symptomzone mit dem Verweilgriff	153	21.5	Begleitmaßnahmen	162
19.2.2	Mitbehandlung der funktionell zugeordneten Hintergrundzonen . .	154	21.6	Reflexzonentherapie der Hand	164
19.2.3	Zusammenfassung	155	21.6.1	Hände und Füße – ein Vergleich . .	164
			21.6.2	Therapie der Handzonen	164
			21.6.3	Durchführung der Therapie an der Hand	164
			21.6.4	Spezielle Anwendungsgebiete	165

22	Eigenbehandlung, „Fußhilfen“ ...	166	26	Rund um Schwangerschaft und Geburt	182
22.1	Eigenbehandlung	166	26.1	Allgemeine Hinweise	182
22.1.1	Möglichkeiten	166	26.2	Behandlung in der Schwangerschaft	182
22.1.2	Einschränkungen	166	26.2.1	Basisbehandlung	182
22.1.3	Zusammenfassung	166	26.2.2	Häufige Beschwerden	183
22.2	„Fußhilfen“	167	26.3	Beschwerden vor, während und nach der Geburt	184
23	Spezielle Patientengruppen	168	26.4	Behandlung von Neugeborenen	186
23.1	Chronisch Kranke und Bettlägerige	168	26.4.1	Zusammenfassung	187
23.1.1	Allgemeine Hinweise	168	27	Säuglings- und Kinderbehandlung	188
23.1.2	Spezielle chronische Erkrankungen	168	27.1	Allgemeines	188
23.2	Betreuung in der letzten Lebenszeit	171	27.2	Dosierungshinweise	188
23.2.1	Betreuung durch nahestehende Menschen	171	27.3	Bewährte Indikationen	189
23.2.2	Betreuung durch Pflegepersonen	172	27.4	Zusammenfassung	191
23.3	Schlafstörungen	172	28	Weitere Entwicklungen und Neuerungen	192
23.4	Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht)	173	28.1	Informationen zum Aufbaukurs (Kurs II)	192
23.5	Allergien	174	28.2	Behandlung der Reflexzonen des Lymphsystems (Kurs III)	192
24	Narbenbehandlung	176	28.2.1	Indikationen	194
24.1	Allgemeines	176	28.2.2	Kontraindikationen	194
24.2	Durchführung	177	28.2.3	Einsatz der Lymphbehandlung	194
24.2.1	Überblick	177	28.3.	Zusammenfassung	194
24.2.2	Auswahl der Narben für die RZF	177	Zusammenfassung der Methode	195	
23.2.3	Lokalisieren der Reflexzone der Narbe	177	Autorisierte Lehrstätten für Reflexzonen-therapie am Fuß der Schule	Hanne Marquardt (Stand 2005)	196
24.2.4	Technik der Behandlung der Narbenzonen	177	Literaturverzeichnis	198	
24.3	Zusammenfassung	178	Abkürzungen und Fachbegriffe	199	
25	Therapeutische Begleitung bei unerwarteten emotionalen Reaktionen	179	Sachregister	200	
25.1	Allgemeine Hinweise	179			
25.2	Praktische Hinweise	180			
25.3	Weitere Erfahrungen	181			
25.4	Zusammenfassung	181			