

# Die Fußreflexzonen

## Für was ist eine Fußreflexmassage gut?

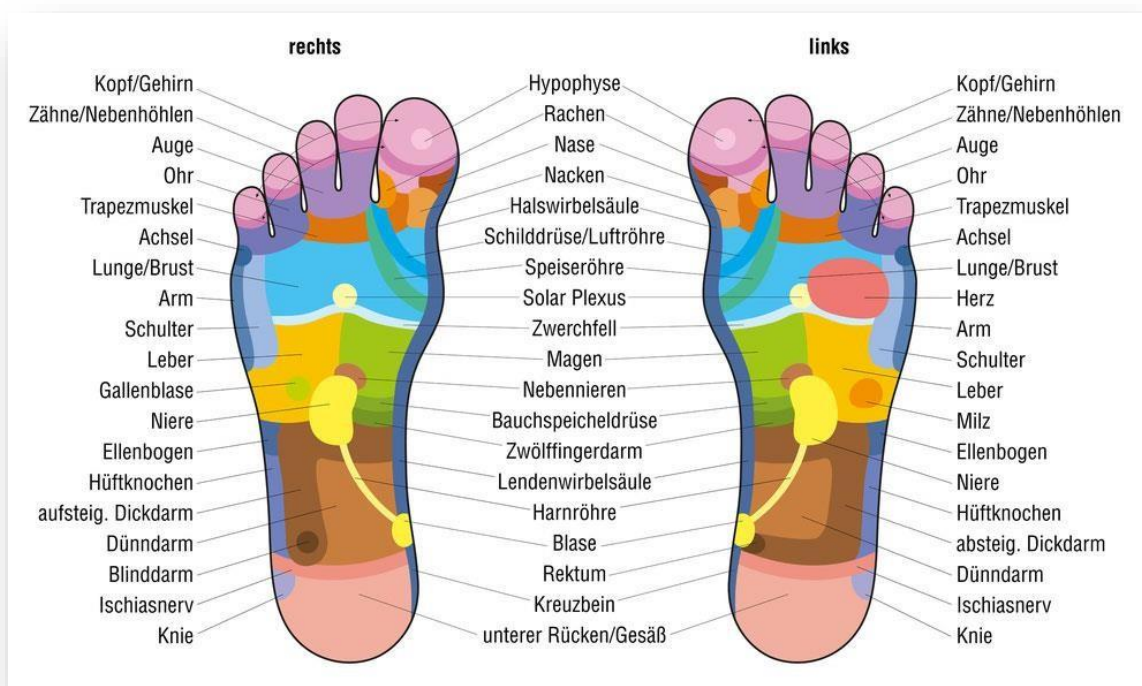
Die Reflexzonenmassage geht von einem ganzheitlichen Körperbild aus. **Alle Körperteile sind der Lehre nach miteinander verbunden.** Der menschliche Körper spiegelt sich im Fuß. Man kann also sagen, dass der Fuß wie eine kleine Landkarte den Körper und seine Beschwerden repräsentiert. Dadurch können durch gezielte **Druckmassagen an speziellen Stellen am Fuß** körperliche und seelische Beschwerden im restlichen Körper gelöst werden.

Die Füße sind ganz wesentliche Körperteile, da sie auf wenig Fläche das gesamte Körpergewicht stemmen müssen. Gerade deswegen ist es sinnvoll sich gut um sie zu kümmern. Zudem strahlen Schmerzen und Unwohlsein gerne in die Füße aus. Eine Fußreflextherapie kann Abhilfe schaffen.

Die wohltuenden Effekte der **Fußreflexzonenmassage** sind vielfältig: Die Therapieform wirkt entspannend, regt die Durchblutung an und fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers. So kann sie nicht nur zur Regeneration im stressigen Alltag beitragen, sondern auch akute und chronische Schmerzen nachhaltig lindern.

Fußreflexzonenmassage: Entspannte Füße und gesteigertes Wohlbefinden

Durch die Fußreflexzonenmassage können zahlreiche Beschwerden im ganzen Körper gelindert werden. Massagepunkte auf der Fußsohle wirken auf bestimmte Körperstellen und bringen den Organismus ins Gleichgewicht.



# Massage der Fußsohle – Wirkung auf den ganzen Körper

Die Massagetherapie der Fußreflexzonen basiert auf einem ganzheitlichen Körperbild, in dem alle Körperteile in Verbindung stehen. Demnach wird der gesamte menschliche Organismus auf der Fußsohle wiedergespiegelt. Durch die Anwendung der Druckpunktmassage auf die einzelnen Reflexzonen, können Beschwerden nachhaltig gelindert werden. Schmerzfremde, entspannende Behandlung

Der besondere Vorteil der Fußreflexzonenmassage liegt in der völlig schmerzfreien Behandlung von körperlichen sowie seelischen Problemen. Durch den sanften Druck der Massage werden Blockaden und damit einhergehende Schmerzen gelöst und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

## Die Fußreflexzonenmassage hilft unter anderem bei:

Die Fußreflexzonenmassage kann vielfältige Beschwerden am ganzen Körper lindern. So werden Selbstheilungskräfte aktiviert, die Fußmassage wirkt entspannend und kann Krankheiten lindern.

- Gelenkschmerzen
- Wirbelsäulenleiden
- Verspannungen
- Verkrampfungen
- Schlafstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Kreislaufstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Blasenentzündungen
- Heuschnupfen
- Erkältungen
- Zyklusstörungen

Die Reflexzonenmassage kann aber auch präventiv eingesetzt werden und eine allgemeine gesundheitliche Stärkung erzielen.

# Besonders geeignet für Frauenleiden

Ihre einzigartige Wirkungskraft zeigt die Fußreflexzonenmassage laut ExpertInnen vor allem bei Frauenleiden. Zyklus- und Hormonstörungen sowie ein unerfüllter Kinderwunsch sind nur einige der frauenspezifischen Probleme, bei denen die Massagetechnik zur Anwendung kommt.

Zu Beginn der Behandlung werden meist wöchentliche Sitzungen zu je 30-45 Minuten empfohlen, die für eine weitere Gesundheitsvorsorge zu monatlichen Terminen werden.

## Das gilt es bei einer Fußmassage zu beachten

Generell ist eine Fußreflexmassage völlig schmerzfrei. Durch einen leichten Druck auf den Fuß werden Entspannung und Blutzirkulation gefördert. **Es empfiehlt sich direkt vor einer Fußmassage allerdings nicht zu viel zu essen**, da der Effekt der Massage durch den Verdauungsprozess gemindert werden kann. Zudem ist es wichtig Reflexzonenmassagen regelmäßig durchführen zu lassen. Einzelne Behandlungen können helfen und das Wohlbefinden im Körper steigern, gegen chronische Beschwerden können regelmäßige Massagen aber wirkungsvoller sein.

In gewissen Fällen ist es ratsam auf eine Fußreflexmassage zu verzichten. So etwa bei Risikoschwangerschaften, akuten Entzündungen, Fieber oder Psychosen.

Neben der Fußreflexzonenmassage (auch FRM) gibt es übrigens noch die Hand-, Kopf- oder Ohrenreflexzonenmassage. In jedem Fall ist es wichtig die Massage einen Experten zu überlassen, damit sie wirken kann und es keine Nebenwirkungen gibt. So kann die Massage am Fuß ihre volle, wohltuende Wirkung entfalten.

## Überzeugen Sie sich selbst

Buchen Sie einfach einen Termin zur Fußreflexzonenmasse und lassen Sie die positive Wirkung auf Ihren Körper wirken.

Ich freue mich auf Sie!