

# Der Fuß – ein Spiegel des Körpers

Mit Fußreflexzonen-Therapie können viele gesundheitliche Störungen erfolgreich behandelt werden

Die manuelle Therapie der Füße ist keine Erfindung der Neuzeit. Bereits 3000 v. Chr. hat man sich in China mit dem Zusammenhang zwischen den Füßen und dem Gesundheitszustand des Menschen beschäftigt und damit schon nach einem reflektorischen Konzept gearbeitet.

Religionen des Altertums wie auch der Neuzeit weisen den Füßen eine besondere Bedeutung zu. Sie sind es, die den Kontakt zur „Mutter Erde“ herstellen. Ein Grund, warum in vielen Ländern das Barfußlaufen bis heute einen wichtigen Stellenwert in der religiösen Achtung und in der Gesundheitsvorsorge besitzt.

Im 19. und 20. Jahrhundert haben Forscher herausgefunden,

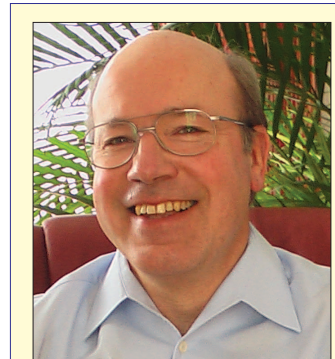
den. Diese reflektorische Beziehung wurde vom amerikanischen Arzt William Fitzgerald auch auf die Füße übertragen. Er unterteilte den Körper von Kopf bis Fuß in fünf Längszonen pro Seite. So entsprechen die Fußinnenseiten der Körperachse mit Kopf und Wirbelsäule, während die Außenseiten auch die Außenseiten des Körpers mit Hüfte, Ellenbogen und Schultern repräsentieren.

Nachfolgende Therapeuten haben basierend auf Erfahrung die fünf Längszonen der Füße zusätzlich in vier waagerechte Bereiche unterteilt. Der Vorfuß mit den

## Längs- und Querbereiche

Zehen entspricht der Kopf/Halszone, der Mittelfuß der Zone der „Atemtraktes“ (z.B. Herz, Lunge), der hintere Fuß ohne Ferse dem Verdauungstrakt (z.B. Darm) und der Fersen/Knöchelbereich dem Uro-Genitaltrakt.

Mit seinen geschulten Händen kann der Therapeut in gut lokalisierbaren Arealen beispielsweise des Verdauungsapparates, angefangen von der Speiseröhre über den Magen bis hin zum Enddarm, Störungen feststellen und behandeln. Durch seine Behandlung,



*Dr. Werner Sturm ist Heilpraktiker mit Ausbildung in Osteopathie. Seit Dezember 2007 behandelt er in eigener Praxis im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting.*

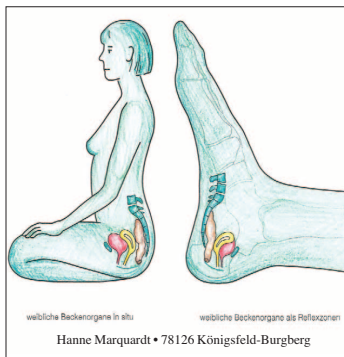
hemmen sie und stärkste heben sie auf – wobei es individuell verschieden ist, was als starker oder schwacher Reiz zu gelten hat.“ Reagiert ein Teil des Körpers sehr stark auf eine Behandlung, so muss von einer starken Reizung in diesem Bereich ausgegangen werden. Eine sanfte Behandlung wird dann zum Erfolg führen.

Rückenbeschwerden wie der sogenannte Hexenschuß lassen sich mit der Fußreflexzonen-Therapie gut behandeln. Als ideal hat sich hier eine initiale Behandlung der Füße im Akutstadium mit einer nachfolgenden osteopathischen Therapie erwiesen.

Einzelne Techniken aus der Fußreflexzonen-Therapie können auch im häuslichen Bereich eine Hilfe in vielen Lebenssituationen sein. Babies und Kleinkinder spre-

## Hilfe in vielen Situationen

chen sehr gut auf eine Aktivierung von Fußreflexzonen an und können z.B. auf Reisen ohne weitere Hilfsmittel beruhigt werden. Die Behandlung der Füße wird auch von älteren, schwerkranken, bettlägerigen und gebrechlichen Menschen als wohltuende Zuwendung empfunden. Dabei werden Selbstheilungskräfte aktiviert, Schmerzen gelindert und Ängste abgebaut. Körperbehinderte können durch die Fußbehandlung ihre Muskeln entspannen, dadurch wieder aktivieren. *Dr. Werner Sturm*



## Vergleich Makrosystem Mensch – Mikrosystem Fuß

dass Hautzonen und Organe über Nervenleitungen miteinander verbunden sind. Ein erkranktes Organ kann danach über die Empfindlichkeit des zugeordneten Hautareals diagnostiziert, aber auch zur Heilung angeregt wer-



**Gemeinschaftspraxis  
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm  
Im Naturheilzentrum Alztal**

*Unser Leistungsangebot für Sie:*

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Pflanzenheilkunde, Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Bach-Blüten-Therapie
- Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

**Wajoner Str. 2 (1. Stock über Schlecker), 83342 Tacherting**

**Telefon 08621/8066280**

[www.naturheilzentrum-alztal.de](http://www.naturheilzentrum-alztal.de) • [info@naturheilzentrum-alztal.de](mailto:info@naturheilzentrum-alztal.de)