



FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Sie kann lindern und helfen bei:

Hyperkinetisches Syndrom

Infektanfälligkeit - allgemeine Abwehrschwäche

Kreislaufstörungen

Lungenerkrankungen

Lymphbelastungen:

Muskelverspannungen vor allem der WirbelsäuleS)

Nasennebenhöhlenentzündung

Paukenergüsse

Polypen

Schlafstörungen

Spastik

Spina Bifida

Stoffwechselstörungen: Leber, Niere, Pankreas, Galle

Verdauungsstörungen:

- Verstopfungen,
- Blähungen
- Darmträgheit

Wärmeregulationsstörungen

BACHBLÜTEN - Sie können lindern und helfen bei:

Ängste

Mangelndes Selbstvertrauen

Konzentrationsschwäche

Nervosität

Mutlosigkeit

vegetative Unausgeglichenheit

Erschöpfung

Schlaf- Einschlafstörungen

Versagerangst

Schuldgefühle

KNEIPP - Kneipptherapie kann lindern und helfen bei:

Menstruationsstörungen

Hormonstörungen

Infektionskrankheiten

Asthma

Allergien und chronische

HKS - Unruhezustände

Krankheiten aller Art

Keuchusten

Asthma

Lungenerkrankungen

Harnwegsinfekten, wiederkehrende

Kopfschmerzen und Migräne

Schilddrüsenüberfunktion

Fußreflexzonenmassage

in der Kinderarzt-Praxis

Klara Haberecht

Integration einer komplementären Therapie/Methode zur Unterstützung ganzheitlicher Gesundheitsprozesse

Es sind v.a. die Kinder mit chron. und rezidivierenden Infekten, Allergien, unklaren Kopf- und Bauchschmerzen, Stresssymptomen, Hyperaktivität, schweren chron. Erkrankungen und Behinderungen, die nicht nur die Eltern zum Verzweifeln und an die Grenze der Belastbarkeit bringen, sondern auch dem Kinderarzt Sorgen bereiten und Ausschau halten lassen nach einer ganzheitlichen Therapie, die seine medizinische Arbeit unterstützt.

Ein indianisches Sprichwort sagt: "Schuhe tragen, ist wie Binden vor den Augen haben." Mit unserer modernen Lebensform berauben wir uns einer gesunden Prävention: Dem Barfußlaufen!, oder wie es Pfarrer Kneipp empfahl: Das morgendliche Tulaufen.

Denn dabei werden Reflexbereiche am Fuß stimuliert und reflektorisch am ganzen Körper Verspannungen abgebaut, Stoffwechselvorgänge aktiviert und die Arbeit der einzelnen Organe unterstützt, sowie durch den Erdkontakt der Strom der Lebenskraft angeregt und somit die Energieabläufe im Körper in ein gesundes harmonisches Gleichgewicht gebracht. Da Körper, Seele und Geist in wechselseitiger Abhängigkeit stehen, wirkt diese einfache Anwendung heilend auf den ganzen Menschen.

Dieses natürliche Prinzip liegt der Fußreflexzonenmassage zugrunde:

Durch gezielte Griffe und Bewegungen werden die Reflexbereiche am Fuß massiert, dabei Ablagerungen und Verspannungen aufgelöst. Dies führt zu physischen Reaktionen (Absonderung von Sekreten, Rötung der Haut, Zunahme der Peristaltik, Veränderung der Urin- und Stuhlmenge, von Farbe und Geruch der Ausscheidungen) und zu psychischen Reaktionen (Müdigkeit, Stimmungsaufhellung, auffällige Träume etc.) und über diese Erfahrungen zu einer bewußten Wahrnehmung des eigenen Körpers und dessen Bedürfnisse und Belastungen. In der Folge ändern sich Disharmonien im Lebensstil: Kinder verlangen weniger "Süßes", lassen Körperkontakt mit der Mutter wieder zu, können konzentrierter spielen und lernen, malen heller und farbiger, u.v.a.. Die Familien-Atmosphäre hellt sich auf. Oft treten innerhalb der Familienstruktur Veränderungen ein, die Klarheit in Beziehungsmuster bringen. Denn das kranke Kind ist das schwächste Glied in diesem System, seine Heilung zieht Kreise.

Der Gesundheitsprozess in der Familie wird verstärkt, wenn sich Vater und/oder Mutter bereit erklären, nach genauer Anleitung und Einweisung möglichst täglich für ein paar Minuten bestimmte Punkte am Fuß des Kindes zu massieren. Dafür sind keine besonderen Körperkräfte notwendig, aber sehr wohl eine liebevolle Grundhaltung mit großem Respekt und voller Akzeptanz der Persönlichkeit des Kindes. Mittels der Fußreflexzonenmassage werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert; Es kann nicht manipuliert werden. Insofern darf keine bestimmte Erwartung in das Geschehen gesetzt werden, aber Offenheit und Vertrauen ist die "notwendende" Basis. Heilung geschieht in der ihr eigenen Dynamik, wichtig ist das Vertrauen, daß sie geschieht.

Das setzt eine entspannte, meditative, vertrauensvolle, geduldige Grundhaltung voraus. Eltern sind in dieser Position nur Mittler von Energien, nicht Macher und die Auseinandersetzung mit der Schöpfungskraft dieser Energien kann helfen mit dem Gefühl der eigenen Hilflosigkeit, mit Schuldgefühlen und Selbstzweifel umzugehen und diese Gefühle aufzulösen.

"Gebt ihnen eure Liebe, nicht aber eure Gedanken"

Die Berührung, der Körperkontakt gibt Kindern Halt und vermittelt Sicherheit und Liebe. Liebe ist, was heilt. So stellt sich die Frage, ob nicht gerade die Situation - die Krankheit des Kindes - eine Chance ist, etwas über die Liebe zu lernen, die Liebesfähigkeit zu prüfen.

Je sanfter die Berührung, desto heilsamer die Wirkung

Gerade die Arbeit mit den Kindern hat gezeigt, daß in der Fußreflexzonen-Massage sanfte Berührungen heilsamer wirken und die Energien freier fließen lassen. Es ist verständlich, daß ein gestresster, schmerzender, kranker Körper nicht noch weitere Belastungen verträgt, so versteht sich von selbst, daß die Masage nicht schmerzhaft sein darf.

Dankbarkeit

Die Belastung und die Sorgen um das kranke Kind erzeugten oft eine negative Grundhaltung. Der Blick bleibt auf dem kranken Körperteil oder dem Symptom haften. Doch jedes Kind ist in seinem Innersten heil.

Dankbarkeit für das Heile, das Gute, die vielen positiven Eigenschaften und Erlebnisse mit dem Kind weiten das Herz und schenken ein tiefes Gefühl der Freude. Der Teufelskreis von Krankheit und Verzweiflung wird dadurch durchbrochen. Es kommt zu einem ...

Positiven Blick für das Geschehen:

Der Körper bemüht sich ständig mit seinen Selbstheilungskräften um die Erhaltung der Gesundheit. Krankheit ist das Zeichen, daß er Hilfe braucht. Statt die Krankheit zu bekämpfen und zu unterdrücken, sollt man mit ihr arbeiten und herauszufinden versuchen, warum sie aufgetreten ist.

Das erfordert im Falle der Kinder das Engagement und die Mitarbeit der Eltern, fördert die Eigenverantwortung für die Gesundheitsprozesse innerhalb der Familie, schenkt aber auch die Erfahrung, durch und mit den Kindern zu wachsen und zu reifen und von den Kindern zu lernen. So werden Kinder zu unseren Lehrern!

Die räumliche Atmosphäre sollte angenehm gestaltet werden: Ein warmer, ruhiger Raum, evtl. leise Musik, oder ein Elternteil liest eine Geschichte. Das Kind sollte warm eingepackt sein, denn während der Entspannung kann es zu Wärmeverlust kommen.

Zeitlich eignet sich zuhause am besten der Abend, das Zubettgehen. Ein ansteigendes Fußbad voraus entspannt nicht nur den Fuß und macht die Berührungen angenehmer, sondern wirkt selbst schon durch die reflektorische Wirkung entspannend, durchblutungsfördernd und entgiftend. Alternativen für das Fußbad sind Spiele mit dem nackten Fuß an einem dicken Seilstück oder mit einem Tennisball.

Für die Praxis bedeutet die Integration dieser Methode, daß Problemkinder in ihrer Ganzheit angenommen, "in die Hände genommen" werden. Durch die Arbeit am Fuß können Ursachen von Krankheiten festgestellt und sowohl auf physischer, als auch auf psychischer Ebene gelöst werden.

Eine freundliche, harmonische, ruhige Umgebung schafft Raum zum Entspannen, zum Loslassen. Durch die symbiotische Wirkung - die seelische Einheit von Mutter und Kinde - , wirkt sich dies auch auf die Mutter aus: Dies äußert sich oftmals durch große Gesprächsbereitschaft und emotionale Entlastung, wie Weinen, Jammern, Klagen. Durch gezieltes Fragen wird der Prozess der Bewußtwerdung unterstützt. Bewußtsein ist die "notwendende" Basis für Änderungen. Im Gespräch können dann Impulse gesetzt werden für Ernährungsumstellung, Psycho-Hygiene, Kneipp-Anwendungen, Bach-Blüten oder weitere Therapiemöglichkeiten besprochen und Beratungsstellen empfohlen werden.

So unterstützt die Integration dieser auf natürliche Weise stimulierende Therapieform die Arbeit in der modernen ärztlichen Praxis.

Literatur:

Chris Stormer, Feflexzonenmassage, Knaur Verlag

Anne Höfler, Leg mit die Hände auf, Knaur Verlag

Khalil Gibran, Der Prophet, Walter-Verlag