

# Ganzheitlicher Ansatz: chronische Schmerzen mit der Reflexzonenmassage lindern



Sanasearch mit Barbara Meier und dem Schweizerischen Verband für Reflexzonenmassage

**Die Reflexzonenmassage hilft, chronische Leiden zu lindern, den Umgang mit Schmerzen zu verbessern und mögliche Ursachen an der Wurzel zu packen.**

Ob Migräne, Gelenkbeschwerden oder Rückenprobleme: eine Vielzahl chronischer Erkrankungen sind mit unangenehmen Schmerzen für die Betroffenen verbunden. Für sie kann es zur Zerreissprobe werden, wenn keine Ursache für die andauernden Schmerzen gefunden wird. Eine ganzheitliche Behandlung, die Abhilfe schaffen kann, ist die Reflexzonenmassage.

## Von Kopf bis Fuss verbunden

Sämtliche Bereiche und Funktionen des Körpers sind miteinander verbunden: Nerven versorgen unsere Organe, Muskeln und die Hautoberfläche einer Körperregion. Bei chronischen Schmerzen wird vor allem das Muskel- und Nervensystem mit speziellen Grifftechniken aus der Reflexzonenmassage behandelt. Ein Vorteil ist, dass nicht an der schmerzenden Stelle gearbeitet wird, sondern oft weit vom leidenden Körperteil entfernt. Fussreflexzonenmassagen sind dementsprechend so gut wie schmerzfrei und gut tolerierbar für den Klienten. Grundlage der Behandlung ist die charakteristische Einteilung des Körpers in Segmente. Insgesamt gibt es davon zehn. Sie verlaufen längs über den Körper. Abhängig davon, wo die Füsse massiert werden, wirkt sich das auf unterschiedliche Stellen des Körpers aus. So haben die Reflexzonen an der Fersensole einen Einfluss auf den unteren Rücken. Die Ferse um die Knöchel herum nimmt Einfluss auf die Hüftgelenke und das Becken. Der Therapeut regt durch seine Drucktechnik die Selbstregulation an und eine angenehme Entspannung durchdringt den gesamten Körper.

## Wie das Kleine das Grosse beeinflusst

Die Möglichkeiten der Reflexzonen reichen allerdings bedeutend weiter über die Hände bis zu den Ohren. Die Ohrreflexzonen wirken bei chronischen Leiden sogar besonders unterstützend. Dabei wird die Ohrmuschel mit einer bestimmten Technik nach drucksensiblen Punkten untersucht und bildet einen zuverlässigen Wegweiser für die Befundaufnahme. Es gibt ganz unterschiedliche Arten, wie Krankheiten über die Reflexzonen behandelt werden. Bei der Hand- und Fussreflexzonenmassage wird meist ein Druck

mit den Fingern auf bestimmte Reflexpunkte ausgeübt. Die Ohrenpunkte werden häufig bei Schmerzen angewandt, da die Hirnareale der Schmerzverarbeitung gut stimuliert werden können.

## Massage für Körper und Seele

Schmerzen sind Warnsignale des Körpers und jeder Mensch erlebt Schmerzen anders. Das bedeutet, sie sind grundsätzlich dafür da, um uns zu unterstützen, um unversehrt und gesund zu bleiben. Bei chronischen Schmerzen ist der Schmerz jedoch zu einem eigenständigen Beschwerdebild geworden. Die Reflexzonenmassage ist bestrebt, nicht nur die Symptome zu lindern, sondern vor allem die Ursache einer Beschwerde zu finden. Das kann eine nicht verheilte Narbe oder ein verkürzter Muskel sein. Zusätzlich hilfreich für Betroffene ist der Einfluss auf das Schmerzempfinden. Das Erleben von Schmerzen hat viel mit unserer Aufmerksamkeit, unseren Gedanken und Gefühlen zu tun. Viele Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf den Schmerz und prüfen zum Beispiel andauernd: Ist der Schmerz noch da? Ausserdem tauchen Gedanken auf wie: «Vielleicht ist es etwas Schlimmes!» Und in der Folge können uns unangenehme Gefühle überkommen. Gleichzeitig ist es wichtig, das Nervensystem zu beruhigen. Schmerz ist ein Alarm im Körper und das Nervensystem kann durch die Nervenreflexpunkte stimuliert werden.

## Über die Autorin

Barbara Meier aus Biel ist Dipl. Reflexzonentherapeutin und Vorstandsmitglied beim Schweizerischen Verband für Reflexzonenmassage (SVRT). Ein Termin bei Barbara Meier kann online auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.

**Sanasearch.ch verzeichnet bisher über 1 Million Suchanfragen.**



## Sanasearch

Hardturmstrasse 169 · 8005 Zürich  
Telefon 044 444 50 80

info@sanasearch.ch · [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch)

**SKV**  
Gutschein

**Gesundheit stärkt -  
Mitarbeiter und Unternehmen!**

Als SKV-Mitglied erhalten Sie auf der grössten  
Schweizer Therapeutenplattform [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) CHF 10.-  
Rabatt auf Ihre erste Buchung mit dem Code "SKV10".

 **sanasearch.ch**  
Therapeuten online buchen

**So funktioniert's:**

1. Passenden Therapeuten auf [Sanasearch.ch](http://Sanasearch.ch) finden.
2. Gutscheincode bei der Online-Buchung angeben.
3. Fertig! Sie erhalten CHF 10.- Rabatt.



[www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) | 044 444 50 80 | [hilfe@sanasearch.ch](mailto:hilfe@sanasearch.ch)