



Newsletter

2018-3

Spuren der Füße - Eindrücke ins Leben

Geben wir im Internet den Begriff Reflexzonen ein, dann finden wir sofort zahlreiche Informationen über die Reflexzonen am Fuß. Zwar gibt es an vielen Stellen unseres Körpers sogenannte Reflexzonen, über die man auf die Organe und den Menschen einwirken kann. Dass die Reflexzonen der Füße aber so bekannt sind, ist sicher der Verdienst einer Frau aus dem Schwarzwald – Hanne Marquardt.

Ich selbst habe vor 6 Jahren meine Ausbildung zur „Fußtherapeutin“ im Hause Marquardt begonnen und inzwischen viel Gutes mit der Arbeit an den Füßen erleben und bewirken dürfen.

6 Jahre und 60 Jahre - das hat mich zu dem Entschluss gebracht, diesen ausführlichen Newsletter der Fußreflextherapie zu widmen.

Zuerst möchte ich Ihnen gerne die Frau vorstellen, welche die Reflexzonenarbeit am Fuß zu einer differenzierten Therapie weiterentwickelt und bekannt gemacht hat.

Darf ich vorstellen: Hanne Marquardt

1933 in eine Familie hineingeboren, die gegenüber Reformen bzgl. Ernährung und Gesundheit offen war.

1951 Abschluss ihrer Ausbildung zur Krankenschwester in England, es folgten Ausbildungen zur Masseurin, Atem - Therapeutin und Heilpraktikerin.

1958 erste Berührung mit der Reflex-Zonenarbeit am Fuß (E. Ingham), erste Erprobungen dieser Methode und erste Erfolge.



Frau Marquardt kam vor 60 Jahren als Masseurin in einem Sanatorium in Berührung mit der Reflexzonenarbeit an den Füßen. Eine Patientin gab ihr das Buch von Eunice Ingham "Stories the Feet can tell" - genau so wollte sie behandelt werden. ...

Trotz anfänglicher Skepsis erlebte Frau Marquardt durch diese neuartige Methode erstaunliche Verbesserungen im Befinden ihrer Patienten. Diese überzeugenden Erfahrungen, das Vergleichen mit anderen Therapieformen und eine allgemein zunehmende Offenheit für *ergänzende Therapiemethoden* führten dazu, dass sie in einer für die damalige Zeit "therapeutischen Nische" eine Praxis mit dem Schwerpunkt Fußreflexzonenarbeit aufbauen konnte.

Ihre Arbeit sprach sich herum und es meldeten sich bald Fachkräfte aus medizinisch-therapeutischen Berufen, die sich für eine Weiterbildung in "Fußreflexarbeit" interessierten. 1967 gab es die erste Gelegenheit dazu.

1970 Scheidung und Hausbau in Burgberg bei Königsfeld im Schwarzwald. Hier konnte Frau Marquardt mit ihren drei Kindern wohnen, arbeiten und auch noch den Bau finanzieren.

Seit 1973 entwickelten sich infolge großer Nachfrage von Seiten der Patienten und Therapeuten weitere Ausbildungszentren in und außerhalb Deutschlands.

1993 kam Armenien hinzu; für dieses arme Land in dem kaum Geld für die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung vorhanden war, bedeutet diese Therapie eine große Bereicherung. Wenn, so wie 1993 in Armenien kein Geld für Medikamente oder andere medizinische Hilfen da ist, zeigt sich besonders, wie nützlich die Fußreflextherapie ist, denn - *"Man hat immer alles dabei, was zum Behandeln nötig ist: Empathie, gutes Fachwissen und zwei Hände, die wissen, an welchen Stellen am Fuß sie hin fassen müssen."* (Zitat Hanne Marquardt)

Es bildete sich ein großes Team von Lehrer-Therapeuten, die gemeinsam forschten

und die Fußtherapie auf hohem Niveau weiter entwickelten.

Frau Marquardt schrieb 1975 ihr erstes Buch "Reflexzonenarbeit am Fuß", 1993 brachte sie ihr Lehrbuch für Reflexzonentherapie am Fuß heraus.

2000 gab Frau Marquardt die Verantwortung für die Fußreflexausbildung im Hauptzentrum Burgberg in jüngere Hände ab. Wann immer möglich unterrichtet sie noch ein paar Stunden.

Seit 1958 wurde die Arbeit an den Füßen immer mehr verfeinert. Neue Aspekte kamen hinzu wie z.B. die Ähnlichkeit der Formen, die Zusammenhänge von Symptomzonen und ihren möglichen Hintergründen, die Bedeutung von Narben und die Anregung des Lymphsystems über die Füße.

Die Wurzeln der Fußreflextherapie

Reflexzonentherapien gibt es in verschiedensten Richtungen. In der Öffentlichkeit kennt man die Ohrakupunktur, in Fachkreisen gibt es noch mehr Vertreter dieser Fachrichtungen, die davon ausgehen, dass "lebende Systeme" (z.B. Zellen, Organe und Gelenke) untereinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Als "Urvater" der **Fußbehandlungen** gilt der amerikanische Arzt Dr. William FitzGerald, der in seinem 1917 erschienenen Buch "*Zone Therapy*" den Menschen in 10 Längskörperzonen einteilte. Er beobachtete, dass sich alle Erkrankungen oder Belastungen z.B. von Organen, die sich in einer der Längskörperzonen befinden, innerhalb dieser Zone therapieren lassen - vom Kopf bis zu den Händen und Füßen.

Entsprechend seiner Zuordnungen konzentrierte sich die amerikanische Masseurin Eunice Ingham auf die Behandlung der Füße. Ihre spezielle manuelle Behandlungstechnik, eine Art Druckmassage gab sie in den USA v.a. an Laien weiter, die etwas für die Erhaltung ihrer Gesundheit tun wollten.

1958 kam Frau Marquardt mit dem Buch von E. Ingham in Kontakt. Sie erkannte das therapeutische Potential dieser Fußarbeit für Laien und erweiterte das Vorgefundene zu einer sehr ausgefeilten Reflexzonentherapie am Fuß. Ihr ging es dabei nicht nur um Prävention, sondern auch um die Behandlung von Kranken.

Der Verdienst von Hanne Marquardt ist die große Bekanntheit, ja Beliebtheit der "Fußreflexarbeit", die heute in vielen Naturheilpraxen, Kliniken, Rehaszentren und

Physiotherapiepraxen angeboten wird.

Als Anerkennung für ihr Engagement war sie letztes Jahr Gast beim Bundespräsidenten Steinmeier in Berlin.

Was ist das Besondere an der Fußreflextherapie?



**Form des sitzenden Menschen,
Form des Fußes**

Die Fußreflexzonen können wir mit einer Fotoaufnahme des ganzen Menschen mit seinen Organen und Körperzonen vergleichen. Da das "Foto" Fuß verhältnismäßig klein ist, können wir ganz bequem und in relativ kurzer Zeit den ganzen Körper behandeln.

Wir überprüfen, ob das, was uns körperliche Probleme bereitet - auf den Fuß übertragen - auffällig ist und behandeln dort sehr wirkungsvoll. Dazu kommt, dass wir ohne großen Aufwand herausfinden können, ob es weitere Zusammenhänge gibt, die wichtig sind, um sie in die Therapie mit einzubeziehen. Behandlungsbedürftig sind v.a. die Bereiche am Fuß, die schmerzhaft reagieren.

Schmerz ist ein Hinweis auf gestaute Energie (gestauten Blutfluss, gestauten Lymphfluss, gestauten Meridianfluss). Bringen wir diesen Stau wieder zum Fließen, entsteht eine Dynamik, welche unsere Selbstheilungskräfte dazu anregen, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Beschwerden auszuheilen.

Wir behandeln keine Symptome, wir behandeln immer den ganzen Menschen!

Bei der Behandlung der Reflexzonen am Fuß regen wir stets die ordnende Kraft im Menschen an. Sie kann im **akuten** Fall beruhigen und Schmerzen lindern und wenn etwas **gestaut** ist und andauert, diesen Zustand in Fluss bringen.

Zum Veranschaulichen möchte ich ein paar Beispiele aus meiner Praxis schildern.

- Ein junger Mann kam mit rasenden Kopfschmerzen, die auch nicht mit Schmerzmitteln gelindert werden konnten. Nach bereits einer Akutbehandlung gelang es, die Schmerzen so weit zu reduzieren, dass er für den Tag damit umgehen konnte.
- Eine Frau, die häufig Migräne hatte, kam zu einer Anfall freien Zeit in Behandlung. Als ich bei ihr an den "Kopfbereichen" am Fuß war, löste dies einen für

sie typischen Kopfschmerz aus. Sehr achtsam und beruhigend arbeitete ich weiter in diesem Bereich bis der Schmerz ganz weg war. Das war eine ermutigende Erfahrung.

- Eine Frau behielt nach einer Erkältung einen Reizhusten zurück. Der Schleim wollte sich nicht lösen. Ich arbeitete an den Zonen Bronchien, Luftröhre und Hals-, Nasenrachenraum. Im Laufe der Behandlung löste sich etwas Schleim. Bei der nächsten Behandlung sprach sie nicht mehr über dieses Problem.
- Bei einem Mann entwickelte sich eine Erkältung. Er hatte Kopfschmerzen und hinter seiner Stirn schollen die Schleimhäute entzündlich an. Bei der Behandlung gelang es, die akuten Beschwerden herunterzufahren und den Schleim abzuleiten.
- Eine Frau hatte schon als junge Erwachsene Endometriose und musste künstliche Hormone einnehmen. Als sie im Alter der Wechseljahre war, entschied sie, die Hormone auszuschleichen. Ich begleitete sie mit Fußreflextherapie, damit die befürchteten Symptome nicht wieder kamen, was gut gelang.
- Bei derselben Frau zeigten sich akute Schmerzen am Fuß wegen einem Versenaporn. Das Resultat der Akutbehandlung war überraschend: direkt nach der Behandlung keine Beschwerden mehr, einen Tag lang darauf waren die Schmerzen wieder unvermindert da, wieder einen Tag später war der Spuk vorbei, bis heute.
- Eine junge Frau hatte eine Fehlgeburt und wollte keine Ausschabung vornehmen lassen. Ich behandelte die Beckenzonen und sie hatte nachts einen Spontanabort.
- Eine ältere Frau kommt schon einige Zeit zur Behandlung. Sie hatte anfangs starke Schwellungen an den Füßen und Knöchelödeme. Mehrere Lymphbehandlungen an den Reflexzonen am Fuß verbesserten anhaltend den Zustand. Sie staunt, dass sie fast keine Beschwerden mehr hat.

Frau Marquardt hat unser Hormonsystem und unser Lymphsystem genau auf die Reflexzonen am Fuß übertragen. Sie hat verschiedenste Techniken entwickelt, um anzuregen, auszugleichen und zu beruhigen, und um störende Narben zu behandeln.

Eine gute Reflexzonentherapie ist jedoch nicht nur qualifizierte Handarbeit. Durch einfühlsame Berührung und liebevolle zwischenmenschliche Begegnung können **tiefgreifende Prozesse** entstehen, die das Leben verändern. Hier wird mir immer wieder deutlich, dass Geist, Seele und Körper eine Einheit sind.

- Als Beispiel sei hier eine Frau angeführt, die chronische Probleme mit ihrer Haut hatte. Sie lernte "nein" zu sagen, ihr Chef fragte sie nicht einmal mehr so wie

früher, ob sie zusätzliche Dinge übernehmen würde. Ihre Haut war ab da ihre Freundin, die ihr ehrlich zeigte, wann es wieder Zeit war, sich abzugrenzen.

- Eine Frau kam, weil sie chronische Schmerzen im unteren Rücken hatte. Ihr Orthopäde schickte sie, weil sie schulmedizinisch aus-therapiert war. Sie stellte fest, dass sie sich durch bestimmte Verhaltensmuster, die sich durch ihre Beziehungen zogen "ans Kreuz geschlagen hat". Als sie darüber nachdachte, was für sie in ihrem Leben wirklich wichtig war, ließen die Beschwerden nach.

In meiner Praxis ist die Reflexzonentherapie am Fuß eine der wichtigsten Methoden, in der sich manuelles und seelisch/geistiges Arbeiten auf wunderbare Weise befruchten. Viele gute Erfahrungen und Rückmeldungen bestätigen mich in dieser Arbeit.

In diesem Jahr erlebte ich an mir selbst eine neue Qualität der Fußarbeit durch intuitives arbeiten an den Zonen der Wirbelsäule (Metamorphische Methode). Viele Menschen möchten sich entwickeln und wachsen. Ich bin davon überzeugt, dass die Fußreflextherapie eine gute Begleitung sein kann.

Bildquelle: © Hanne Marquardt

**Lernen Sie die Reflexzonentherapie am Fuß kennen
Erleben Sie deren Auswirkungen auf Ihren Organismus und auf Sie als Mensch
Genießen Sie den belebenden und ausgleichenden Effekt
oder die überaus sanfte und entspannende Wirkung dieser besonderen
Behandlungen.**

Ich freue mich auf Sie!

Austragen | Verwalte dein Abonnement

Annerose Strempler
Finkenweg 5
73095 Albershausen
Telefon 07161-389 301 • hp-a.strempler(ät)arcor.de
Impressum:
<https://praxis-annerose-strempler.de/impressum/>

Newsletterinformation und Datenschutzerklärung:
<https://praxis-annerose-strempler.de/datenschutzerklaerung/>

MailPoet