

Inhalt

Vorwort 5

GRUNDLAGEN

Unsere Landkarten der Gesundheit 7

Reflexzonen – eine Erfolgsgeschichte der Menschheit 12

Massage, der erprobte Klassiker 14

Begleitende Maßnahmen: Öle, Steine und andere Begleiter 17

Vom Suchen und Finden der Reflexzonen 19

PRAKTISCHE ANWENDUNGEN

Reflexzonen-Anwendungen 21 · Augendruck 24

Altersbeschwerden 26 · Blasenschwäche 29

Erkältung 31 · Frauenbeschwerden 34

Guten Flug! 37 · Hallo wach! 40

Kalte Füße 42 · Kopfweh 44

Lange Autofahrten 47 · Magendrücken 50

Männerbeschwerden 52 · Rückenschmerzen 55

Schnupfen 57 · Stressbelastungen 59

Überlastungen am Schreibtisch 62 · Verdauungsprobleme 64

Wetterfähigkeit 67 · Zahnschmerz 69

Anhang

Wegweiser für die Reflexzonen-Tafeln 72

Zum Autor 78

Bücher haben feste Preise.

2. Auflage 2022

Ewald Kliegel

Reflexzonen easy

(Überarbeitete Ausgabe von »Reflexzonen easy«,
erschienen 2005 im Haug-Verlag)

© Neue Erde GmbH 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Fotos: Ines Blersch

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der News Gothic

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-647-7

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



Wichtige Hinweise und Grenzen der Behandlung

Reflexzonenmassagen können wir in jedem Alter genießen, wobei Sie darauf achten sollten, dass Ihre Behandlungen immer angenehm sind und niemals schmerzhaft werden. Sollte eine Zone empfindlich reagieren, müssen wir die Intensität unserer Technik anpassen und verringern.

Jede wirksame Methode kennt ihre Einschränkungen, so auch die Reflexzonen: Ein Bereich betrifft dabei die Schwangerschaft. Hier sind diese Massagen nur mit dem Einverständnis des betreuenden Arztes erlaubt, wobei auch dann alle Unterleibszonen und hormonellen Zonen ausgespart werden müssen. Verboten sind Reflexzonenmassagen auch bei schweren Krankheiten wie beispielsweise Krebs, schwerem Rheuma, fieberhaften Erkrankungen oder akuten Schwächezuständen. Darüber hinaus müssen alle unklaren Krankheitsgeschehen fachlich abgeklärt werden. Bitte beachten Sie auch, dass Reflexzonenbehandlungen die Wirksamkeit von Medikamenten verstärken können.

Vorwort

Hand aufs Herz. Bei welchen Beschwerden gehen Sie zum Arzt? Bei leichtem Kopfdruck oder erst bei anhaltendem Kopfschmerz? Und wie halten Sie es mit einem Ziehen in den Gelenken bei Wetterwechsel? Oder bei Schnupfen, bei Kopfweh, bei Verspannungen?

Bei all den lästigen Unpässlichkeiten des Alltags kommen wir in der Regel ohne Arzt aus. »Wird schon wieder werden«, sagen die einen – die anderen nehmen Tabletten. Es gibt aber noch eine dritte Variante, bei der wir die Kommunikation zwischen den Organen und der Hautoberfläche nutzen: die Reflexzonen. So fühlen sich nach kurzem Drücken am Kopf die Füße wieder wärmer an, ein paar Massagegriffe an den Händen lindern Unterbauchspannungen während der Menstruation und Selbstmassagen im unteren Rücken verbessern die Beindurchblutung bei Ihren Flugreisen.

Sind die Reflexzonen nun eine neue Wundermethode? – Keineswegs! Aber die Reflexzonen sind überzeugend: Sie blicken auf eine lange Geschichte zurück und haben sich im Alltag wie in der Therapie bestens bewährt. Ob zu Hause, im Auto oder auf einer Party; die Reflexzonen sind Werkzeuge der Gesundheitsvorsorge und dienen der Steigerung der Selbstheilungskräfte in allen Lebenslagen. Ein weiteres Plus dieser Anwendungen besteht darin, dass sie mit vielen anderen Methoden kombiniert werden können. So werden physiotherapeutische Behandlungen durch die Reflexzonenmassagen deutlich effektiver und durch ätherische Öle, Farblicht oder Edelsteine erhalten sie eine zusätzliche Qualität und erweitern so das Wirkungsspektrum von vielen Behandlungen enorm.

In Zeiten enger Budgets im Gesundheitswesen ist jeder Schritt in Richtung gesundheitlicher Eigenverantwortung ein Schritt in die richtige Richtung. Reflexzonen sind hier durchaus wegweisend, da sie eine bessere Selbstwahrnehmung schulen. Sie sind damit ein Instrument der

Vorsorge und helfen mit, Leidensgeschichten zu verhindern und Krankheitsverläufe zu erleichtern.

Vor allem aber haben wir die Werkzeuge dafür immer mit dabei: unsere Hände zur Massage und unsere Hautoberfläche, wo wir die vielen Reflexzonen finden. Daher sollte das Wissen um die Reflexzonen in keiner »Hausapotheke« fehlen.

Viel Erfolg mit den Reflexzonen, Ihr

Ewald Kliegel

Unsere Landkarten der Gesundheit

Die meisten Menschen haben schon einmal von den Reflexzonen gehört, und viele halten sie für eine alte und komplizierte chinesische Methode. Kein Wunder also, dass die Reflexzonen noch nicht in unserem Alltag Eingang gefunden haben.

Aber Reflexzonen sind anders und folgen einem leicht verständlichen Prinzip. Stellen Sie sich dazu einmal vor, Ihre Organe könnten bei Störungen einen Diaprojektor einschalten, der die Probleme anzeigt. Die Reflexzonen sind dabei die Notrufbilder auf einer Leinwand, die wir überall mit uns dabei haben: unsere Haut. Der Notruf der Organe erscheint darauf als Rötung, Aufquellung, Pickel oder Ekzem, um nur ein paar davon zu nennen.

Wenn wir beispielsweise bei einem Ess- und Trinkgelage eine Schlachtplatte verspeisen, werden Leber und Galle bis an ihre Grenzen gefordert. Die Notsignale finden wir dann in Form von Aufquellungen der Leber- und Gallenzonen in den verschiedenen Reflexzonensystemen, so an den Füßen oder am Rücken. Manchmal tauchen dann am nächsten Tag sogar Hautunreinheiten in den zugehörigen Zonen im Gesicht auf. So zeigen uns die Reflexzonen außen an, dass innen etwas nicht stimmt. Verständlicherweise bringen bei solchen Zeichen kosmetische Versuche nur wenig. Wenn wir hingegen die betreffenden Organe unterstützen, verschwinden die Hautprobleme von selbst. Wie beim Aufleuchten der Ölkontrolle sehen wir ja auch nach dem Öl und schrauben nicht das Lämpchen heraus. Im Fall der Schlachtplatte wären die geeigneten Maßnahmen neben den Reflexzonenmassagen Kräutertees mit Bitterstoffen sowie Fett- und Alkoholabstinenz zur Leberschonung. So können die Organe ihren Diaprojektor wieder ausschalten.

Eine kleine Zeichenkunde

Diese Erscheinungen lassen folgende Rückschlüsse auf den Zustand im Bindegewebe der zugehörigen Organe zu:

Rötungen und empfindliche Zonen	Das Organ hat einen Energieüberschuss
Aufquellungen	Meist besteht eine Reizung durch Übersäuerung im Bindegewebe
Pickel	Das Bindegewebe des Organs ist verschlackt und drückt seine Belastungen auf diesem Weg heraus
Ekzeme	Das Bindegewebe ist massiv überreizt – fachliche Abklärung !
Blasse Zonen	Das Organ hat einen Energiemangel
Einziehungen	Deutliche Unterversorgung dieses Gebietes
Knötchen	Im Bindegewebe werden Stoffwechselschlacken deponiert
Warzen	Emotionale Belastungen – auf die »Organsprache« achten

Allein dies würde bereits den Ruf der Reflexzonen als Landkarten der Gesundheit rechtfertigen. Doch die Reflexzonen können noch mehr. Neben dem Erkennen von Störungen erlauben uns die meisten Reflexzonen auch, auf die Körperfunktionen einzuwirken. Hier eröffnet sich ein wahres Eldorado an Anwendungen, die sowohl für Therapeuten und professionelle Wohlfühlbehandlungen wie auch für Laien eine Fülle von Möglichkeiten bieten.

Die Reflexzonen haben bewiesen, dass sie wirksam sind. So konnte die Physiotherapeutin Elisabeth Diecke 1928 ihr Bein vor der Amputation retten, indem sie sich die Reflexzonen an ihrem Rücken täglich intensiv massierte. Ihre Technik, die Bindegewebsmassage, gehört seither zum

Lehrplan der Masseure und Physiotherapeuten. Zur selben Zeit nutzte auch der Arzt Ferdinand Huneke die Rückenreflexzonen für seine Neuroltherapie – eine Methode, die nach wie vor von Ärzten und Heilpraktikern geschätzt wird.

Auch die bekanntesten Reflexzonen, die an den Füßen, können eine eindrucksvolle Erfolgsgeschichte aufweisen. Ende des 19. Jahrhunderts von Fitzgerald entschlüsselt, traten sie rasch ihren Triumphzug um die Welt an. Bereits um 1900 waren sie die häufigsten Behandlungen in New York, und dank Frau Marquardt sind sie auch aus dem deutschsprachigen Raum nicht mehr wegzudenken.

Nach 100 Jahren gibt es nun auch erste wissenschaftliche Ansätze, die millionenfachen Erfolge der Reflexzonen zu erforschen. So konnte Univ.-Doz. Dr. Erich Mur und sein Team an der Universität Innsbruck 1999 in einer Studie nachweisen, dass sich die Nierendurchblutung nach der Massage der Nierenzonen an den Füßen deutlich erhöhte, während die Massage der Kopfbereiche bei der Vergleichsgruppe keine Wirkungen an den Nieren zeigte. 2003 verglich eine israelische Forschergruppe mit großer Übereinstimmung an der Ben Gurion University of the Negev Reflexzonenbefunde mit der konventionelleren medizinischen Diagnose.

2006 gab es zwei bedeutende Studien: An der chinesischen Universität des Guangxi College in Nanjing wurde die Wirkung von Fußreflexzonen für die motorischen Fähigkeiten nach Schlaganfällen belegt, und an der Universität Jena konnte Prof. Christine Uhlemann in einer Studie die Wirksamkeit der Fußreflexzonenmassage bei Beschwerden im Zuge von Kniearthrosen nachweisen. Schließlich steht uns noch eine Studie der britischen University of Ulster zur Verfügung, die aufzeigen konnte, dass die Fußreflexzonen bei Multipler Sklerose Schmerzen lindert. Dies sind nur die Studien, die sich auf die Füße als Reflexzonensystem beziehen. Selbstverständlich gibt es auch für viele andere Reflexzonen entsprechende Nachweise der Wirksamkeit.

Manche Reflexzonensysteme, wie die am Ohr oder am Schädel, werden häufig mit Nadeln behandelt. Dies bedeutet aber noch lange nicht, dass die Reflexzonen den Gesetzmäßigkeiten der Akupunktur folgen. Sehen wir uns dazu das System an den Ohren etwas genauer an. Viele Kulturen haben die Ohren mit besonderer Aufmerksamkeit bedacht, aber erst der französische Arzt Paul Nogier konnte in den 1950er Jahren mit seinem »Kneiffest« die Zusammenhänge zwischen bestimmten Ohrzonen und Körperstrukturen nachweisen: Er prüfte den elektrischen Hautwiderstand am Ohr, kniff dann den Probanden ins Knie und führte erneut eine Messung am Ohr durch. Nachdem sich die gefundenen Punkte bei den Probanden glichen, schloss er daraus, dass sich dort der Kniepunkt befinden müsste, eine Annahme, die inzwischen vielen Menschen mit Kniebeschwerden geholfen hat. Daraufhin entschlüsselte er nach und nach auch die anderen Organlokalisationen und erstellte eine Kartographie der Ohren.

Hier wird das Prinzip der Reflexzonen deutlich, dass nämlich eine Zone einer ganz bestimmten Körperstruktur beziehungsweise einem Organ zugeordnet ist. Bei der Akupunktur hingegen sind die Punkte Schleusentore in einem körperumspannenden System von Energiekanälen. Je nach dem, welcher dieser Kanäle zu wenig oder zu viel Energie aufweist, muss der eine oder andere Schleusen- oder Akupunkturpunkt »betätigt« werden. So sind im Gegensatz zu den Reflexzonen bei der Akupunktur die Punkte nicht direkt einem Organ zugehörig. Im Falle unseres Schlachtfest-Beispiels würden wir bei der Akupunktur jeweils prüfen müssen, welcher Kanal bei einem Menschen in Unordnung geraten ist. Erst dann wären wir in der Lage, die geeigneten Schleusentore mit Nadeln zu stechen oder mit Fingerdruck zu massieren. Im Gegensatz zu den Reflexzonen ist diese Diagnostik ein komplexes Unterfangen und wahrlich eine hohe Kunst.

Nachdem das »Wo«, die Kartographie der Reflexzonen in weiten Teilen entschlüsselt ist und viele Möglichkeiten für den richtigen Umgang

damit gefunden wurden, stellte sich immer drängender die Frage nach dem »Wie«: Welche Wege nehmen die Impulse auf ihrer Reise von der Galle zu den Reflexzonen und zurück? Um es gleich vorwegzunehmen: Wir wissen es nicht, denn die klassischen Nervenleitungen sind dafür nur begrenzt anwendbar. Dennoch gibt es zwei Erklärungsmodelle, die schlüssig erscheinen und wahrscheinlich parallel vorhanden sind. Zum einen können die Informationen das riesige Netz des vegetativen Nervensystems nutzen, das jeden Winkel unseres Körpers erreicht, und zum anderen besteht ein fernweitreichender Funkkontakt zwischen allen Zellen in unserem Organismus.

Wir dürfen uns das so vorstellen, dass das vegetative Netzwerk wie das Internet funktioniert, in dem die Organe über ihren Netzzugang »Emails« an die Reflexzonen schicken und von dort erhalten. Neben diesem Festnetz besitzen wir ein faszinierendes inneres Mobilfunknetz. Prof. Popp hatte in den 1970er Jahren entdeckt, dass alle unsere Zellen untereinander mittels ultraschwachen Laserlichts, Biophotonen genannt, in Verbindung stehen. Damit haben unsere Zellen sozusagen eine SMS-Hotline, über die sie ihre Befindlichkeit mitteilen können. Wenn es uns technisch möglich ist, einen Drucker in New York von München aus zu aktivieren, so dürfen wir durchaus darauf vertrauen, dass auch unsere Galle in der Lage ist, bei einer Störung eine »vegetative Email« oder ein »Licht-SMS« an die zugehörigen Reflexzonen zu senden. Trotz aller Ungewissheiten über den Impulstransport ist eines jedenfalls gewiss: Die Informationen kommen an.

Im vergangenen Jahrhundert sind die letzten weißen Flecken auf unserer Erde erforscht worden. Jetzt schicken wir uns an, den Weltraum zu erkunden. Dabei übersehen wir, dass auf unserer Körperoberfläche, der Haut, ein Universum auf seine Entdeckung wartet. Möge das Interesse an den Reflexzonen einen Forschungsschub in diese Richtung wecken, damit auch hier die weißen Flecken bald der Geschichte angehören.