



**Heike Weiß**

Heilpraktikerin und  
Physiotherapeutin



**Elisabeth Traut**

Heilpraktikerin und  
Physiotherapeutin



**Christine Ehrnsperger**

Osteopathie, Heilpraktikerin  
und Physiotherapeutin

**Praxis für Naturheilkunde  
und Osteopathie**

**Sprechzeiten:**  
Montag - Freitag:  
8.00 - 18.00 Uhr

**Anmeldung:**  
Telefonisch unter:  
0821 909 91 16

# Die Reflexzonentherapie am Fuß

## Mit sanftem Druck zu mehr Wohlbefinden



⇒ Physikalische Therapie, Entspannung, Entgiftung

**D**ie Reflexzonenarbeit am Fuß ist eine Therapieform, die sich im Lauf von vielen Jahren aus dem alten Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Spezialtherapie entwickelt hat. Sie hat zwar ihre Ausgangspunkte am Fuß ist jedoch mehr als eine übliche Fußmassage. Denn sie nutzt die reflektorischen Zusammenhänge zwischen den Fußzonen und den dazu gehörigen Körperzonen, um die Regeneration gestörter Organ- und Gewebefunktion zu verbessern.

Schon vor Jahrtausenden kannten Kulturvölker die Zusammenhänge der organfernen Behandlung. Dieses alte Erfahrungsgut wurde am Anfang des 20. Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt Dr. William Fitzgerald systematisiert und in eine moderne Form gebracht. Die Masseurin Eunice Ingham entwickelte dieses Wissen weiter, bis es vor etwa 70 Jahren zu uns nach Deutschland kam.

1967 gründete die Masseurin Hanne Marquard ihre erste Ausbildungsstätte für Reflexzonen am Fuß. Heute nimmt die Reflexzonentherapie am Fuß einen gleichwertigen Platz, neben anderen Anwendungen aus der physikalischen Therapie und Naturheilkunde, ein.

Der Mensch ist topographisch am Fuß spiegelbildlich abgebildet und somit zeigt sich an den Reflexzonen am Fuß die augenblickliche Verfassung des Menschen bildschirmähnlich im Kleinen wieder.

Diese Erkenntnis nutzen wir therapeutisch, indem wir gestörte Reflexzonen am Fuß mit verschiedenen Grifftechniken bearbeiten, um folgende Reaktionen in der dazugehörigen, gestörten Organ- und Gewebestruktur zu erreichen:

- Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung der Ver- und Entsorgung der Zelle
- Tonusnormalisierung der Bindegewebspansung, der Muskulatur, Nerven, Gefäße und der inneren Organe
- Lösung von Blockaden
- Verbesserung der Regeneration
- Schmerzreduktion

Die Reflexzonentherapie wirkt nicht nur lokal in der gestörten Organ- und Gewebestruktur, sondern beeinflusst auch den ganzen Körper. Sie wirkt als Ganzes sehr entspannend, dadurch kommt der Mensch in einen sehr harmonischen Zustand, welcher die Heilung unterstützen kann. Außerdem fördert diese Therapie die Entgiftung, weshalb sie

gerne zur Unterstützung von entsprechenden Kuren angewendet wird. Auch sonst findet die Reflexzonentherapie am Fuß bei vielseitigen Problemen ihre Anwendung, wie z.B.:

- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen
- Hormonelle Störungen
- Herz-Kreislauf-Probleme

Nach einer Behandlung werden immer wieder Heilreaktionen beobachtet, die erwünscht sind:

- Verstärkte Schweißbildung
- Vermehrte und trübere Harnausscheidung
- Vermehrter und übelriechender Stuhlgang, oft verbunden mit Blähungen
- Abgeschwächtes Aufflackern alter Krankheiten
- Säuberung der Nasen-/Rachen- und Unterleibsschleimhäute durch Schnupfen, Auswurf oder Ausfluss
- Entspannende Müdigkeit, erfrischender Schlaf
- Harmonisierung der seelischen Verfassung

All diese Reaktionen lassen immer erkennen, dass die Selbstheilungskräfte funktionieren. Deshalb bedient sich der „Innere-Arzt“ auch oft der Ausscheidungsorgane, um Reaktionsphasen abzuwickeln. Mit diesem Wissen sollten uns unsere Füße wieder mehr Aufmerksamkeit wert sein. Schon ein einfaches Fußbad in den kalten Wintermonaten kann Wunder wirken.

Die Reflexzonentherapie am Fuß kann andere Therapien unterstützen und eignet sich auch zur allgemeinen Gesundheitspflege. Eine Behandlung dauert zwischen 45-60 Minuten, danach sollte der Patient auch etwas nachruhen. Das Behandlungsintervall kann je nach Beschwerdebild zwischen 1x wöchentlich bis alle 4 Wochen

### Reflexzonen am Fuß



↑ Die Reflexzonen an den Füßen mit den jeweiligen Wirkungen im Körper.

betragen. Vergessen wir nicht: Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und mit ihnen gehen wir unseren Weg. ■



## Fix-time Trainingsangebot

Sie haben nachmittags Zeit für Training und Gesundheitsvorsorge: Dann ist unser neues Trainingsangebot genau das Richtige für Sie! Von Montag bis Freitag, jeweils von 12.00 - 16.30 Uhr können Sie das volle Leistungsspektrum unseres Trainingsvertrages ausnutzen und sparen dabei über 20% der Kosten gegenüber dem regulären Trainingsvertrag.

### Unsere Leistungen:

- Fitness- und Gesundheitstraining
- Gesundheitsanamnese
- Funktionelle Bewegungsanalyse
- EKG basierter Stresstest
- Spirometrie
- Sportwissenschaftliche Betreuung u.v.m.

### Konditionen:

- Trainingszeiten Mo. - Fr. 12.00 - 16.30 Uhr
- Wöchentlich 12,00 Euro
- Einm. Aufnahmegebühr 89,00 Euro
- Test- und Betreuungsgebühr (4x p.a.) 39,00 Euro
- Laufzeit 1 Jahr



### Hessingpark-Clinic GmbH

Therapie und Training  
Wellenburger Straße 15  
86199 Augsburg

Tel. 0821 909 9116  
Fax 0821 909 93 9116  
physio.hpc@hessingpark-clinic.de  
www.hpc-therapie-training.de