

# Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuß

Bearbeitet von  
Hanne Marquardt

7., überarbeitete und erweiterte Auflage 2012. Buch. 264 S. Hardcover  
ISBN 978 3 8304 7404 3  
Format (B x L): 17 x 24 cm

Weitere Fachgebiete > Medizin > Komplementäre Medizin, Asiatische Medizin (TCM),  
Heilpraktiker > Chiropraktik & Osteopathie

Zu Inhalts- und Sachverzeichnis

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## 29 Reflexzonen des Lymphsystems

### 29.1

#### Allgemein

So wenig sich ein Instrument durch Lesen erlernen lässt, so wenig ist auch die ganz spezielle therapeutische Arbeit in den Zonen des Lymphsystems allein durch Lesen erlernbar. Um wirklich damit arbeiten zu können, muss das Kopf-Wissen durch praktisches Üben und Erleben ins Hand- und Erfahrungswissen führen.

Die Entstehung der spezifischen Zonen des Lymphsystems ist m.E. eine der **zentralen Entwicklungsprozesse** in der RZF. Es hatte sich aus den praktischen Erfahrungen der vorausgegangenen Jahrzehnte gezeigt: Wir konnten uns mehr und mehr darauf verlassen, dass sich der Mensch als „Selbstabbildung des Ganzen“ in seinen Füßen auf außergewöhnlich exakte Weise erfassen und behandeln lässt.

So war es für mich bereits in der Mitte der 1980er Jahre nur folgerichtig, den Versuch zu starten, auch das Fließsystem der Lymphe in die entsprechenden Areale an den Füßen zu übertragen. Nach einigen Jahren der Eigenerfahrungen und Beobachtung der Wirkungen bei entsprechenden Patientengruppen wurden die Zonen des Lymphsystems 1993 offiziell in allen unseren Ausbildungszentren in Kurs III integriert.

Einige Lymphzonen waren zwar bereits von W. FitzGerald und E. Ingham bekannt: Tonsillen, Appendix, Milz, Lymphbereiche der Leistenbeuge. Aber es war offensichtlich, dass die bisher entwickelte punktuelle Behandlungstechnik geändert werden musste, um dem Prinzip des Lymphsystems im Ganzen gerecht zu werden. So entstand mit sanften, zielgerichteten Streichungen eine **neue Behandlungstechnik**, bei der wir uns an der physiologischen Fließrichtung der Lymphe orientieren.

**Interessant:** Wenn bedacht wird, dass alle Organe außer dem Gehirn mit Lymphgefäßen versorgt sind, ist verständlich, dass wir schon **vor** der umfangreichen Lymphbehandlung auch mit der klassischen RZF gute Resultate hatten, v.a. bei

Patienten mit **allgemeinen** Lymphbelastungen. Es hat sich allerdings gezeigt, dass die Ergebnisse mit der neuen Art, das Lymphsystem **gezielt** zu behandeln, bei speziellen **Lymph-Indikationen** deutlich verbessert werden konnten.

### 29.2

#### Vorteile der RZF-Lymphbehandlung

- Sie ist **nicht schmerzhaft**. Heutzutage kommen vermehrt Patienten zur Behandlung, die aus unterschiedlichsten Gründen keinen Schmerz mehr ertragen. Sie erleben mit Erleichterung, wie die sanfte, streichende Qualität der RZF-Lympharbeit stagnierende Prozesse wieder in Bewegung setzen kann.
- Sie wirkt deutlich auf die **emotionale Ebene**. Obwohl zunächst mehr die positiven Wirkungen im Körperlichen beobachtet wurden, stellte sich schon bald heraus, dass sich die Patienten auch psychisch stabilisierten. (Hinweisgebend: Ein anderes Wort für Flüssigkeiten heißt Lösungen. Da auch die Lymphe eine Flüssigkeit ist, bestätigt die Doppelbedeutung des Wortes „Lösungen“ unsere Jahrzehnte langen Erfahrungen.)
- Sie lässt sich gut mit der **Manuellen Lymph-drainage** kombinieren, sowohl in einer Behandlung als auch im Wechsel innerhalb einer Serie.
- Sie ist **zeit-ökonomisch**, denn die Behandlung konzentriert sich auf die kleine Fläche der Füße.

### 29.3

#### Indikationen – Kontraindikationen

**Indiziert** sind:

- lymphatische Erkrankungen verschiedenster Art, auch postoperativ
- chronische Infekte der Sinushöhlen und Ohren
- Allergien, vor allem auch bei Kindern, generelle Abwehrschwäche

- alle statisch-muskulären Belastungen, Bewegungseinschränkungen der Gelenke (außer im akuten Entzündungsstadium)
- Sportverletzungen verschiedener Art, Unfallnachsorge
- Insuffizienzen im Transport verschiedener Körperflüssigkeiten, z. B. gestaute Venen, Kreislaufbelastungen, verminderte Harnausscheidung, prämenstruelles Syndrom, Laktationsschwierigkeiten stillender Mütter u. a. m.
- chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Apoplex
- psychovegetative Irritationen wie Unruhezustände, Niedergeschlagenheit
- Ein- und Durchschlafprobleme, Hyperaktivität, ADHS bei Kindern und Erwachsenen
- ab etwa dem 4. Monat Schwangerschaftsbeschwerden verschiedener Art, auch emotionale Unausgeglichenheit
- Begleitung bei Fasten- und Entschlackungskuren und bei ganzheitlicher Zahnsanierung zur Unterstützung der Ausleitung von Toxinen
- Betreuung in der letzten Lebenszeit als kurze, entlastende Behandlung.

#### Kontraindiziert sind:

- starke Infekte, z. B. hochfieberhafte Virusgrippe, akute Angina tonsillaris, akute Hepatitis
- Entzündungen im Lymph- und Venensystem wie Lymphangitis oder Phlebitis
- Phlegmonen (diffuse Entzündungen im Bindegewebe mit lokalen, starken Entzündungszeichen)
- kardiales Ödem und andere, schwerwiegende Herzerkrankungen
- degenerative Nierenerkrankungen, Lungenemphysem
- chronischer Bluthochdruck unklarer Genese, v. a. bei alten Menschen.

Außerdem gelten alle Kontraindikationen, wie sie in ► Kap. 5.2 beschrieben sind.

## 29.4

# Praxis der RZF-Lymphbehandlung

## Die drei Abschnitte der RZF-Lymphbehandlung:

1. Die **Vorbereitung**: Sie wird in den Zonen durchgeführt, die mit der Lymphe in direkter Beziehung stehen:

- harnableitende Wege
- Darm, Leber
- Milz, Herz
- Thymus.

Die Zonen werden mit den bekannten Griffen tonisiert. Als Abschluss der Vorbereitung folgen ein oder zwei Ausgleichsgriffe, denn die Lymphe kommt bei stabilem Vegetativum leichter in ihr Fließgleichgewicht.

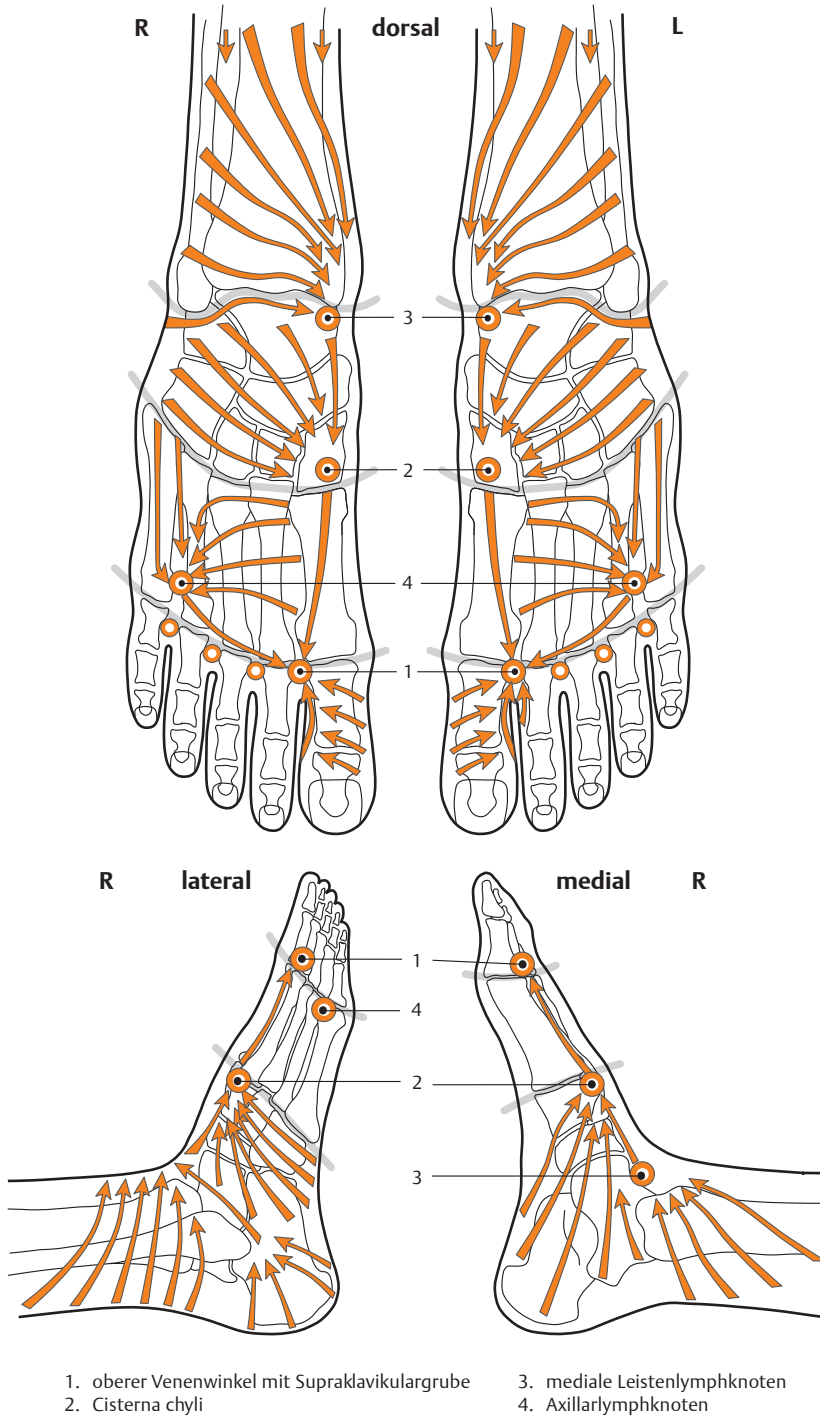
2. Die **gezielte Behandlung in den Lymphzonen**: Wir unterscheiden zwei verschiedene Grifftechniken:

- Die Behandlung der vier **Sammelgefäße**: Oberer Venenwinkel an der Supraklavikulargrube, Cisterna chyli, mediale Leistenlymphknoten, Axillarlymphknoten. Sie werden punktuell mit sanften, in die Gewebetiefe führenden Kreisbewegungen durchgeführt, um den Abfluss der Lymphe an diesen zentralen Stellen zu gewährleisten.
- Die Behandlung der **Lymphgefäße** in deren Fließrichtung: Sie werden mit sog. „alternierenden Streichungen“ durchgeführt: Der Finger einer Hand streicht in der vorgegebenen Bahn sanft auf das zugeordnete Sammelgefäß zu. Bevor er die Streichung beendet, folgt der Finger der anderen Hand in derselben Bahn, um die Lymphe gleichmäßig zum Fließen anzuregen. Je nach Größe der zu behandelnden Fläche und der Füße des Patienten können auch zwei oder drei Finger eingesetzt werden.

Die ganze RZF-Lymphbehandlung ist in **fünf Zonengruppen** unterteilt:

- Kopf und Hals
- Thorax und Oberbauch
- Bauchraum und Becken
- Leistenbeuge und Glutäen
- Oberschenkel bis Knie.

## Reflexzonen des Lymphsystems



► **Abb. 29.1** Lymphzonen in der Einteilung Kopf – Hals, Thorax – Oberbauch, Bauchraum – Becken, Oberschenkel bis Knie.

Jede alternierende Streichung wird in der entsprechenden Zone so oft wiederholt, bis sich die evtl. vorhandene Gewebestauung verbessert hat. Meist genügen vier, fünf Streichungen, je nach Befund sind es manchmal weniger, manchmal mehr.

Die Verbesserung lässt sich daran erkennen, dass die Finger in gleichmäßigem Fluss und ohne Stockung durch das Gewebe streichen können.

Nach jeder Gruppe sind die zugeordneten Sammelgefäße nochmals zu behandeln. Zur Überleitung in die nächste Zonengruppe werden die Zonen von Herz, Nieren und Darm jeweils tonisiert.

3. Der **Abschluss** wird gleich gestaltet wie die Vorbereitung.

Die **Nachruhe** zur Einleitung des Regenerationsprozesses ist besonders wichtig, auch die vermehrte Zufuhr von Flüssigkeit – am besten Wasser oder leichter Kräutertee.

## 29.5

### Mögliche Reaktionen

Obwohl sie sanft durchgeführt wird, sollte nicht unterschätzt werden, dass auch bei der RZF-Lymphbehandlung **stärkere Reaktionen** auftreten können. Sie hängen immer mit dem Krankheitshintergrund und der Regenerationsfähigkeit des Patienten zusammen. Alle üblichen Reaktionen des vegetativen Nervensystems, wie sie im ► **Kap. 4.2** aufgeführt sind, gelten auch hier.

- a. spezielle Reaktionen **während** der Lymphbehandlung:

- Druck und Stauung an Brustbein, Herz, Kopf und Hals
- Augendruck, trockene oder brennende Augen, v.a. bei Allergikern
- weniger Speichelfluss, trockener Mund (es bleibt einem „die Spucke weg“)
- anhaltender Schwindel im Liegen oder Aufstehen
- kurzzeitige Übelkeit vom Magen oder Kreislauf ausgehend
- motorische Unruhe
- vermehrter Druck in der Nierengegend.

Umgang mit Reaktionen **während** der Lymphbehandlung:

- Tonisieren der Herzzone zur besseren Aufnahme der Lymphflüssigkeit in den Blutkreislauf und/oder
- Tonisieren der Nierenzonen, die fast identisch mit den Zonen der Nebennieren sind (Adrenalinausschüttung) und/oder
- Einfügen eines Ausgleichs- oder eutonischen Griffes und/oder
- Behandlung der Solarplexuszone (► **Kap. 10.8.4**)
- ausführliche Nachruhe und Anregung zu vermehrtem Trinken.

Es genügen ein bis zwei der vorgeschlagenen Griffe.

- b. Reaktionen in den Behandlungsintervallen:

- Vermehrte Harnausscheidung. Innerhalb der ersten Behandlungen kann es auch kurzfristig zu zusätzlichen Stauungen kommen, die im weiteren Verlauf jedoch nachlassen.
- ausgeprägtes Durstgefühl, ab und zu auch gesunder Hunger
- besseres Lebensgefühl als Hinweis auf psychovegetative Harmonisierung
- intensivere Träume als Zeichen, dass sich aktuelle Lebensthemen über innere Bilder zeigen
- Ausgiebiges Gähnen weist auf tiefgreifende Lösung von Verspannungen hin, Dysstress kann abgebaut werden. Zugleich wird der Atem tiefer und ruhiger.
- Darmgeräusche als Indikatoren, dass sich unbewusste oder verdrängte emotionale Blockaden [4] lösen
- Weniger Flüssigkeitsstauungen in Händen und Armen, Füßen und Beinen, auch im Rumpf, z.B. bei Patienten mit Aszites. Dies sind Hinweise, dass der Stoffwechsel angeregt wird.

Bei Lymphödemen in den Extremitäten, z.B. bei Frauen nach Mamma-Ablatio oder bei starken Stauungen in den Beinen sollten, vor, während und nach einer Serie von RZF-Lymphbehandlungen an verschiedenen Stellen der betroffenen Extremität **Umfangmessungen** durchgeführt werden. Dadurch sind Veränderungen objektivierbar.

- Veränderungen in Hautbeschaffenheit: gelöster bzw. strafferer Gewebetonus (z. B. im Gesicht), verminderter bzw. manchmal kurzfristig vermehrter Juckreiz, veränderte Schweißabsonderung
- c. **Behandlungsdauer und -intervalle:**  
Mittelwert einer **einzelnen** Behandlung: 25 bis 30 Minuten. **Vorsicht** bei sehr geschwächten Patienten: Hier genügen zu Beginn 15 Minuten, in denen v. a. die zentralen Sammelgefäße behandelt werden, verbunden mit Ausgleichsgriffen. Stabile Patienten können je nach Indikation auch länger behandelt werden. Als **Serie** sind, je nach Erkrankung, 6 bis 8 bis 10 Behandlungen indiziert. Sie werden zu Be-

ginn zwei- bis dreimal wöchentlich angeboten, später können die Intervalle auf wöchentlich, 14-tägig oder einmal monatlich verlängert werden.

Bei **Dauerpatienten** ist gut zu beobachten, wann die Umstimmungswirkung der RZF-Lymphbehandlung nachlässt. Evtl. können manuelle Lymphdrainage oder andere passende Behandlungen dazwischengeschaltet werden.

Nach der RZF-Lymphbehandlung sollten auch die Therapeuten mehr trinken und gründlich ihre Hände waschen, um sich energetisch zu **neutralisieren**, bevor die nächste Behandlung beginnt.

## 30 Wechselbeziehungen zwischen Reflexzonen am Fuß und Meridianen

### 30.1

#### Allgemein

Alle Systeme, aus denen der Mensch besteht, die sichtbaren und die unsichtbaren, sind wechselwirksam miteinander verbunden. Sie gewährleisten in ihrem Zusammenspiel den harmonischen Ablauf sämtlicher Lebensfunktionen. Unter vielen können auch die energetischen Prinzipien der Meridiane und der Reflexzonen am Fuß kombiniert werden.

Die therapeutische „**Brücke**“ zwischen den beiden Methoden: Etwa ein Viertel bis ein Drittel der Lebenskraft, die in einem Meridian fließt, steht auch dem Organ oder Gewebe zur Verfügung, dessen Namen er trägt. Da es von den meisten Meridianbezeichnungen Zonen am Fuß gibt, können diese bei Belastung mitbehandelt werden.

### 30.2

#### Was sind Meridiane?

Der Begriff der Meridiane stammt aus der chinesischen Medizin und bezeichnet spezielle Leitbahnen eines energetischen Fließsystems, das den Menschen durchzieht. Auf ihnen sind die Akupunkturpunkte angeordnet. Das Prinzip ist vergleichbar mit einem U-Bahnnetz, in dem diese Punkte den U-Bahnstationen entsprechen. Dr. med. **Reinhold Voll** [49] hat als einer der Ersten in der Mitte des letzten Jahrhunderts diese Energie mit dem von ihm entwickelten Elektro-Akupunktur-Gerät (EAV) messbar gemacht.

Der Energiefluss in den Meridianen bildet einen dynamischen Kreislauf, der als „**Chinesische Organuhr**“ bekannt ist. Jeder der 12 Hauptmeridiane ist innerhalb von 24 Stunden zwei Stunden in einer aktiven und genau so lange in einer Erholungsphase. Nach der zweistündigen Hoch-Zeit des Meridians gibt er seine Energie an den nächst folgenden Meridian ab. Nach 24 Stunden beginnt der Kreislauf von Neuem.

Die **12 Hauptmeridiane** sind im Menschen paarig angelegt und verlaufen symmetrisch zur Mittellinie. Je sechs Meridiane sind dem Yin- und dem Yang-Prinzip zugeordnet. Diese beiden sich ergänzenden Kräfte des Universums waren schon in der Naturphilosophie des alten China bekannt und sind in etwa vergleichbar mit den Funktionen des sympathischen und parasympathischen Nervensystems.

Die **Yin-Meridiane** heißen Nieren-, Leber- und Milz-Pankreas-Meridian und führen ihre Energie ventral von den Füßen in den Rumpf. In ► **Abb. 30.1** sind sie blau gezeichnet. Die **Yang-Meridiane**: Blasen-, Gallenblasen- und Magen-Meridian, deren Energie vom Kopf zu den Füßen fließt. Sie haben in der Abbildung die Farbe rot.

Zu den 12 Hauptmeridianen wird je ein weiterer in der vorderen und rückseitigen senkrechten Medianlinie gezählt: Der vorn verlaufende zentrale Yin-Meridian wird **Konzeptionsgefäß** genannt, der hauptsächlich hinten verlaufende zentrale Yang-Meridian heißt **Gouverneurgefäß**. Sie bilden zusammen eine Ellipse, die u.a. W. Penzel [36] als „Kleinen Energiekreislauf“ bezeichnet hat (► **Kap. 6**).

In Verbindung mit der RZF werden dem Thema gemäß die Meridiane besprochen, die die **Füße** betreffen. Sie verlaufen auch dort paarig.

### 30.3

#### Praktische Anwendung

Drei Yin- und drei Yang-Meridianpaare versorgen in situ auch die Füße (► **Abb. 30.1**). Deshalb sollte bei vermeintlichen Belastungen in den **Zonen** zugleich das Wissen über den Verlauf der **Meridiane** einbezogen werden.

#### Beispiele:

##### 1. Yin-Meridiane:

Der **Nieren-Meridian** durchläuft u.a. die Zonen der Kleinbeckenorgane an der medialen Seite der Ferse. Schwellungen, deutliche Kälte oder Hitze,