

Die Stoffwechsellanregung kann eine angenehme Entspannung bewirken. Ebenso auch eine Müdigkeit, ohne in den Schlaf zu finden, Träume, sogar Angstträume oder große Nervosität. Häufig will der Körper auch nach der Anregung des Metabolismus mehr Energie und Nahrung aufnehmen. Ein Hungergefühl macht sich breit.



Bei Anregung der Entgiftung kann sich die Absonderung von Nasenschleim verstärken, die Häufigkeit des Wasserlassens oder des Stuhlgangs. Ebenso der Geruch und die Farbe der Ausscheidung. Dies ist positiv, da Giftstoffe und Abfälle ausgeschieden werden. Häufig verstärkt sich das Bedürfnis Wasser zu trinken.

Wenn das Immunsystem angeregt wurde, findet ein verstärkter Kampf gegen Bakterien und Viren statt. Dies kann dazu führen, dass leichtes Fieber nach der Massage auftritt.

Auch eine Verstärkung oder ein Wiederauftreten von Krankheiten, die noch nicht geheilt oder nur durch Medikamente unterdrückt waren, ist möglich. Dies ist keine ungewollte Nebenwirkung, sondern vielmehr eine wichtige Phase auf dem Weg, völlig gesund zu werden.

Oft ist zu beobachten, dass durch die Massage das Bedürfnis zu kommunizieren steigt. Der Grund vieler Krankheiten sind psychische Belastungen, Stress und negative Gedanken. Der Kontakt an den Füßen durch eine andere Person kann helfen, diese pessimistischen Gedanken heraus zu lassen und dadurch zur Verbesserung des Zustandes zu führen.



PRIVATPRAXIS FÜR
THERAPIE & PRÄVENTION

DICKINSON PHYSIOTHERAPIE

An der Raumfabrik 32
76227 Karlsruhe-Durlach

Telefon 0721 4009398
Mobil 0173 3077548

kontakt@claudiadickinson.de
www.claudiadickinson.de

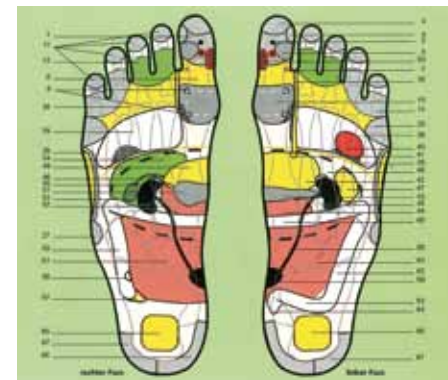
DICKINSON PHYSIOTHERAPIE

TAIWANESISCHE FUSSREFLEXZONEN MASSAGE NACH PATER JOSEF EUGSTER

Die taiwanesischen FRZM basieren auf den Erkenntnissen und Erfahrungen von Pater Josef Eugster. Er ist kath. Priester und lebt und wirkt seit 1970 in Taiwan in der Mission.

In seiner Methode verbindet er die westliche Reflexologie mit den Grundlagen der Chinesischen Medizin. Er betont eine ganzheitliche Behandlung. Wie in der Chinesischen Medizin werden traditionell dabei nicht nur die Symptome behandelt – also einzelne Zonen bearbeitet – sondern es werden in der Tiefe alle Organe und Meridiane angeregt. Es werden immer alle 83 Reflexzonen massiert und bei besonders schmerzhaften Punkten noch mal „nachgedoppelt“.

Dabei verfolgen Eugster und seine Kollegen ein wichtiges Ziel:



Die Methode soll möglichst effektiv und dabei einfach zu erlernen sein. Jeder soll sich selbst und seinem Nächsten helfen können. Jeder soll Zugang zu der „Hausapotheke in den Füßen“ haben.

Die Behandlung ist sowohl bei Beschwerden als auch zur Prävention wirksam.

WIE FUNKTIONIERT DIESE METHODE?

Die Reflexzonen in den Füßen sind über das vegetative Nervensystem und die Energiebahnen mit den Körperteilen und Organen verbunden. Wie bei einer Fernbedienung drückt man

auf einen bestimmten Knopf, und es passiert etwas an einem anderen Ort. Die Wirkung der Stimulation geht von der Oberfläche des Fußes aus in die Tiefe. Sie aktiviert den Blutkreislauf, regeneriert die Organfunktion, beseitigt Energiestauungen und normalisiert den Hormonhaushalt. Dieser Mechanismus funktioniert nicht erst bei Erkrankung. Die Reflexzonen zeigen schon lange bevor eine Erkrankung beginnt Veränderungen. Die FRZM ist daher ideal geeignet, um krankhafte Veränderungen schon im Ansatz zu spüren und weg zu massieren. Daher sollte man nicht erst damit beginnen, wenn man krank ist. Eine regelmäßige –am besten tägliche– Massage kann die Körperkonstitution sehr positiv beeinflussen und verbessern.

WARUM SCHMERZEN BESTIMMTE REFLEXZONEN SO STARK UND ANDERE STELLEN ÜBERHAUPT NICHT?

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich in den Zonen mit krankhaften Veränderungen das Verhältnis von Bindegewebe, Blutgefäßen und Nervenbahnen stark verändert. Bei kurzfristigen oder sich anbahnenden Erkrankungen steigt der Anteil der Nervenbahnen von zunächst 8% auf bis zu 42%. Dies ist verantwortlich für die Schmerzwahrnehmung. Bei sehr alten und chronischen Krankheiten kann es dazu kommen, dass der Anteil der Nervenenden und Blutbahnen so stark zurückgeht, dass sie als taub und vernarbt empfunden werden.

WIE LANGE DAUERT EINE FRZM?

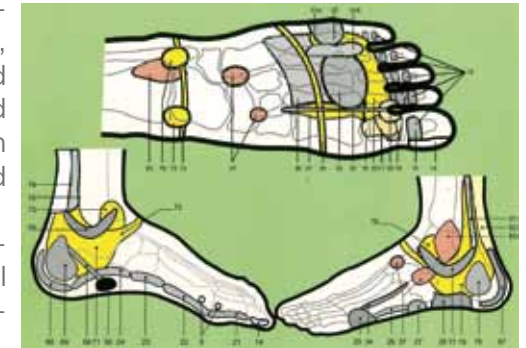
Idealerweise sollte jeder Fuß 15 Minuten massiert werden. Hierbei werden die besten Ergebnisse erzielt. Bei mir in der Praxis kommen dazu noch kurze Vor- und Nachgespräche und eine kleine Ruhephase. Planen Sie also bitte ca. 45 Minuten für die FRZM ein. Wenn sie ihre schmerzhaften Zonen zu Hause selbständig weitermassieren, sollten sie 3 Minuten pro Zone nicht überschreiten.



WIE HÄUFIG UND WIE VIELE BEHANDLUNGEN BRAUCHE ICH?

Die FRZ Therapie ist vergleichbar mit einer Reinigung des Körpers: einer „Dusche von innen“. Die Belastungen aus Nahrung, Umweltverschmutzung und Lebensweise lagern sich als Giftstoffe und Abfälle im Körper ab. Sie machen uns müde, schwach und später krank. Wie weit die krankmachenden Veränderungen vorangeschritten sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die individuelle Konstitution, Dauer der Krankheit und die Schwere der Erkrankung müssen bedacht werden. Auch ist die Reaktionslage von Mensch zu Mensch verschieden. Manche vertragen die Behandlung besser und genesen schneller, wenn sie täglich massiert werden. Andere brauchen zwischen den Behandlungen längere Ruhephasen. Anhand dieser Faktoren, der eigenen Schmerzgrenze und den ersten Reaktionen während und nach der Massage wird ein individueller Massageplan und Rhythmus erstellt.

Bei schweren chronischen Erkrankungen wird in der Regel eine tägliche Behandlung empfohlen.



WELCHE MASSAGESTÄRKE IST AM EFFEKTIVSTEN? LOHNT ES SICH DIE „ZÄHNE ZUSAMMEN ZU BEISSEN“?

Ein angenehmer Schmerz hat eine größere Wirkung, als ein unerträglicher Schmerz. Der Schmerz und die heilende Wirkung sind nicht proportional. Die beste Massagestärke ist jene, die ein „wehwohlige“ Gefühl auslöst. Bitte beachten sie das besonders, wenn sie ihre Zonen selbständig bearbeiten.

WAS SPÜRE ICH NACH DER MASSAGE?

Reaktionen nach der Massage sind grundsätzlich positiv, da sie zeigen, dass etwas in Bewegung gekommen ist. So verschieden die Menschen sind, so verschieden sind auch die Reaktionen. Einige reagieren nur einmal, andere öfter. Konsumiert jemand viel Alkohol oder westliche Medizin, werden Reaktionen und damit Resultate verlangsamt.