

"Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt"

Fußreflexzonenmassage im Kontext von Palliative Care

Hausarbeit

in der

„KJLU®-Palliative Care – Weiterbildung Pflege“

vorgelegt von

Monika Schaefer

Bad Homburg, im Februar 2010

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1. Einleitung | 3 |
| 2. Die Bedeutung der Hände | 3 |
| 3. Geschichtlicher Hintergrund | 4 |
| 4. Bedeutung der Fußreflexzonenmassage im Kontext von Palliative Care | 5 |
| 5. Theoretischer Ansatz | 6 |
| 5.1 Zoneneinteilung nach Fitzgerald | 6 |
| 5.2 Formenanalogie nach Marquardt | 7 |
| 6. Wirkungsweise der Fußreflexzonenmassage | 8 |
| 7. Fußreflexzonenmassage ordnet | 9 |
| 7.1 Die Struktur des Fußes | 9 |
| 7.2 Die Struktur der Reflexzonen | 10 |
| 7.3 Die eigene Ordnung | 11 |
| 7.4 Die Massagerichtung | 11 |
| 7.5 Die Atmung | 12 |
| 8. Schluss: Zusammenfassung und Ausblick | 13 |
| 9. Literaturverzeichnis | 15 |
| 10. Anhang | 16 |

1. Einleitung **"Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt" ¹**

Die schwerstkranken und sterbenden Menschen, die im Rahmen von Palliative Care betreut werden, befinden sich buchstäblich auf ihrer letzten Reise. Fußreflexzonenmassage kann begleitend wirken auf diesem Weg. Die Behandlungen können so vielfältig und unterschiedlich sein, wie es der Weg jedes einzelnen Menschen ist. Sie können unterstützend wirken, beruhigend, entlastend.

Jeder Mensch ist durch sein Leben gegangen. Lebensabschnitt für Lebensabschnitt wurde ein Fuß vor den anderen gesetzt und ähnlich wie die Lebenslinien der Hände zeigen die Reflexzonen der Füße die Abdrücke vieler einzelner "Lebensreisen".

Reflexzonen bilden die einzelnen Organsysteme des Körpers am Fuß ab. So ist eine Reflexzonenmassage am Fuß vergleichbar mit einer Ganzkörpermassage im übertragenen Sinne. Eine bewusste Berührung der Füße im Rahmen einer Fußreflexzonenmassage bedeutet, sich all dem zu zuwenden.

2. Die Bedeutung der Hände²

Berührung wirkt direkt auf den Körper und häufig auch im übertragenen Sinn. Sie ist die einzige Sinneshandlung, die immer gegenseitig ist, denn ich kann nicht berühren, ohne selbst berührt zu werden.

In diesem Zusammenhang seien einige vertraute Redewendungen genannt, um die Bedeutung der Wirksamkeit unserer Hände zu unterstreichen, wie zum Beispiel "jemanden die Hand reichen", "nicht die Arme verschließen", "eine Faust in der Tasche machen", "mir sind die Hände gebunden" oder auch "mit offenen Armen empfangen". All dies signalisiert Kontakt, sei er zu- oder abgewandt, freundlich oder aggressiv. Im täglichen Leben gehören die Hände ganz selbstverständlich zur Kontaktaufnahme: umarmen, festhalten, schlagen, jemanden an die Hand nehmen, die Hand schütteln, beruhigend oder tröstend streicheln, die Hand auflegen.....

¹ Lao Tse (4. Jhd. vor Chr.) Tao Te King

² Vgl. Schaefer, Monika (2006)

Eine Massage der Füße bedeutet, mit den eigenen Händen einen Kontakt aufzunehmen zum Gegenüber. Der entspannende oder auch therapeutische Reiz wird als Druck, Streichen oder Halten ausgeführt. Daher ist es sinnvoll, sich der Wirksamkeit der eigenen Hände bewusst zu sein.

3. Geschichtlicher Hintergrund

Die Bedeutsamkeit einer Berührung oder auch Massage der Füße im Zusammenhang mit Palliative Care wird unter anderem deutlich an der Tatsache, dass in allen bekannten Kulturen die (Heil-)Behandlung der Füße eine bedeutsame Rolle spielt. Bereits vor über 4000 Jahren gab es im alten Ägypten bildliche Darstellungen der Heilkunst an den Füßen und über die Füße. Da es sich um Grabdarstellungen handelt, kann man davon ausgehen, dass der Verstorbene mit dieser Tätigkeit seinen Lebensunterhalt verdiente. In Indien und China wurde ebenfalls die Fußmassage praktiziert. In der Zeit vor der Etablierung der Akupunktur in China war die Massage bestimmter Fußdruckpunkte eine anerkannte Heilform.

Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigte sich der amerikanische Mediziner Dr. William Fitzgerald (1872–1942) mit der Erforschung indianischer und chinesischer Volksmedizin. Er machte die Beobachtung, dass durch gezielte Massagen körperliche Organfunktionen beeinflusst werden können und schrieb dies 1917 in seinem Werk »Zone Therapy« nieder. Mit der nach ihm benannten Einteilung des Körpers in Zonen legte er den Grundstein für die heutige Fußreflexzonenmassage. Eunice D. Ingham, eine kanadische Masseurin trieb die praktische Arbeit weiter voran. In den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts war es Hanne Marquardt, die die von Ingham beschriebene »Schlüsselfunktion der Füße« erkannte, »von der aus, ich wusste nicht wie und warum, sich Fernwirkungen im ganzen Körper auslösen lassen!«³

In den USA, in England und in den skandinavischen Ländern hat bis heute die Therapieform über die Füße als prophylaktisches und medizinisch-therapeutisches Angebot ihren Platz. Die Akzeptanz und ihr Einsatz als einfaches und wirksames Hausmittel ist groß.⁴

³ Marquardt (1996)

⁴ Schaefer (2006)

4. Bedeutung der Fußreflexzonenmassage im Kontext von Palliative Care

Im Basiscurriculum "Palliative Care"⁵ wird in Kapitel B3 (Körperliche Aspekte der Pflege) unter Punkt 3.3 der Wahrnehmung und Berührung ein eigenes Kapitel gewidmet.

Berührung und Wahrnehmung werden hier als Bestandteil professionellen Handelns verstanden. Die Bedeutung von Berührung und das Wissen darum, dass Berührung nonverbale Kommunikation ist, sind beschrieben als zentral bedeutsam für die Palliativpflege. Dies und eine Sensibilisierung für den eigenen Umgang mit Berührung einschließlich des Wahr- und Ernstnehmens eigener Grenzen finden sich bei der Durchführung jeder Fußreflexzonenmassage wieder.

Die Massage der Reflexzonen führt zu einer Stimulierung einzelner in der jeweiligen Zone abgebildeter Organgruppen. Im Rahmen der Palliativversorgung kann dies auch heißen, das Abschiednehmen von nicht (mehr) intakten Funktionszusammenhängen zu begleiten. D.h. der kranke Mensch erfährt über die Berührung entsprechender Zonen eine Unterstützung, ein Annehmen und Dabeibleiben auch im Defizit. Gleichwohl ist es möglich, zum Beispiel über eine Massage der Nieren- oder Darmzonen die entsprechenden Organe im Rahmen ihrer eingeschränkten Funktion zu aktivieren. Bei Übelkeit ist ein ruhiges Halten der Magenzone oft hilfreich. Die Massage der Solar-Plexus-Region ist sinnvoll bei Schlafstörungen und Unruhe. Die so genannte "Energistreichung", die im Anhang beschrieben wird, hilft, die eigenen Kräfte und Ressourcen, und seien sie auch noch so fein, zu spüren. Wie so häufig können sowohl die körperlichen und auch die seelischen Energien "berührt" werden.

Bei Menschen, die sich auf ihrem Weg des einsetzenden Sterbeprozesses befinden und die Grenze zwischen Leben und Tod bereits überschritten haben, kann die Lymphdrainage über die Reflexbahnen am Fuß wie eine "Wegzehrung" wirken. Viele Redewendungen geben Hinweise wie "mit beiden Beinen im Leben stehen", "den Halt unter den Füßen verlieren", oder auch "ins kalte Wasser springen", keinen Fuß vor den nächsten bekommen", "hüpfen vor Freude". Immer besteht ein Zusammenhang zwischen seelischer Verfassung und körperlichem Ausdruck.

D.h., wenn wir uns mittels einer Fußmassage dem Körper zuwenden, berühren wir häufig auch die Seele.

⁵ Kern, Müller, Aurnhammer (2007)

5. Theoretischer Ansatz

Das Verständnis für die theoretischen Grundlagen einer Fußreflexzonenmassage lässt sich erfahrungsgemäß gut vermitteln. Erforderlich sind Interesse an anatomischen Zusammenhängen, Neugier am Umgang mit Menschen und die im Sinne von Palliative Care erforderlichen Fertigkeiten wie Zugewandtheit und aufmerksame Berührung.

Im Rahmen von Ausbildungsmodulen der Palliativ Care Ausbildung hat sich gezeigt, dass eine Einführung in die Theorie hilfreich ist, um als Palliative Care Nurse diese unterstützende Massage selbstständig einsetzen zu können.⁶

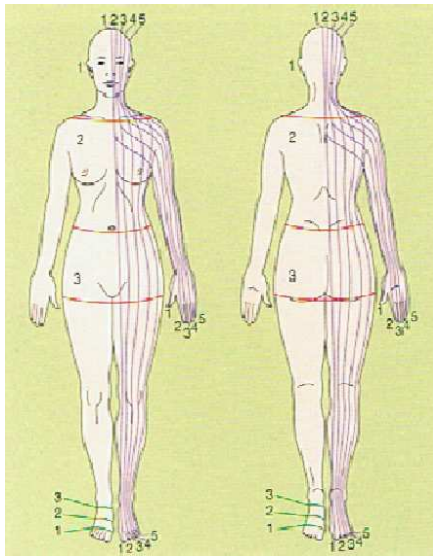
5.1 Zoneneinteilung nach Fitzgerald⁷

In seinem 1917 erschienenen Werk »Zone Therapy« teilte Dr. Fitzgerald den menschlichen Körper vertikal in zwei mal fünf Längszonen ein, am Scheitel beginnend und in den Füßen und Zehen mündend. Später fügte er noch drei horizontale Linien hinzu, so dass insgesamt vier Ebenen in der Waagerechten entstanden. Fitzgerald ging davon aus, dass es möglich sei, jedes Organ, das sich auf einer bestimmten Längszone befindet, von einem anderen Punkt dieser Längszone aus mittels Massage oder verschiedener von ihm entwickelter Behandlungsgeräte zu behandeln. Die Bedeutung der horizontalen Ebenen innerhalb der Zonentafel des menschlichen Körpers gewann erst später an Bedeutung, nachdem von Schülern und Kollegen Fitzgeralds und vor allem von der auf diesem Gebiet sehr engagierten Masseurin Eunice D. Ingham die Massage der Reflexzonen der Füße in den Vordergrund gerückt wurde. Diese vier Ebenen stehen für:

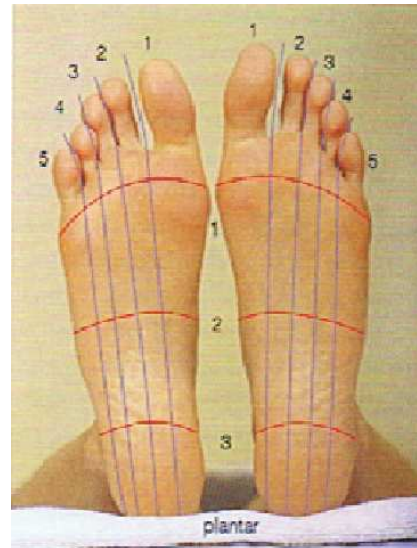
- den Kopf-/Schulterbereich
- den Brustkorb und den Oberbauch
- den Unterbauch
- den Bereich des Beckens, dem auch die Beine zugeordnet werden.

⁶ Aufzeichnungen der Verfasserin i. R. der Weiterbildung Palliative Care, Advena - Hospiz, Wiesbaden

⁷ vgl. Schaefer (2006)



Fitzgerald unterteilte den Körper in zwei mal fünf Längszonen sowie in vier horizontale Ebenen



Zoneneinteilung nach Fitzgerald, analog die Zonen auf den Fußsohlen ⁸

Erläuterung am Beispiel der Darmreflexzone:

- Der menschliche Darm befindet sich im Bauchraum über die gesamte Breite als Dün- und Dickdarm ausgedehnt.
- In der Zoneneinteilung nach Fitzgerald liegt er entsprechend im Bereich der Körperlängszonen 1 bis 5, rechts und links und im Bereich des oberen Teiles der 3. Querebene.
- Auf den Fuß übertragen bedeutet dies (die vertikalen Zonen nach unten über die Füße weitergeführt und die queren Ebenen in die entsprechende Region übertragen), dass der Bereich des Darmes über die gesamte Breite beider Füße sowohl rechts als auch links massiert werden kann.

5.2 Formenanalogie nach Marquardt ⁹

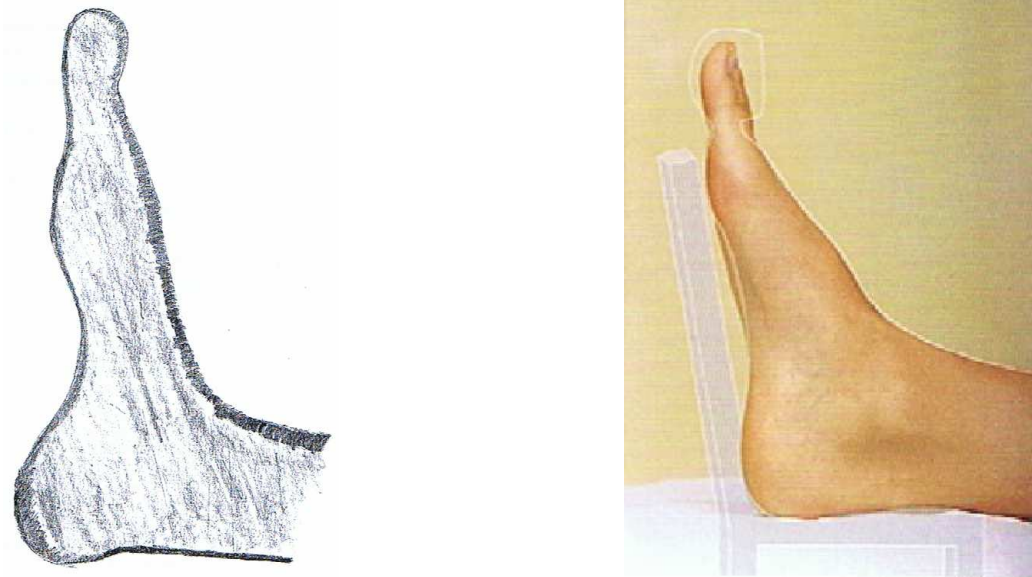
Die Reflexzonen an Fußrücken und Fußsohle entsprechen in ihrer Zuordnung der Ordnung des Körpers, seiner Organe und seiner Funktionskreisläufe. Hanne Marquardt¹⁰ bildete dies in ihrem Buch »Reflexzonentherapie am Fuß« ab: ein aufgestellter Fuß, der im Profil an die Seitenansicht eines sitzenden Menschen erinnert. Den bekannten »Kippbildern«

⁸ alle aufgeführten Bilder sind entnommen aus Schaefer, Reflexzonenmassage an Füßen und Händen, 2006

⁹ vgl. Schaefer (2006)

¹⁰ Marquardt (1996)

vergleichbar kann je nach Sichtweise bzw. Blickwinkel das eine oder das andere Bild im Kopf entstehen.



Der Fuß gleicht einem sitzenden Menschen, von der Seite gesehen. Bei einer Veränderung des Blickwinkels – ähnlich den so genannten "Kippbildern"- lässt sich die Verwandlung erkennen.

6. Wirkungsweise der Fußreflexzonenmassage ¹¹

Es besteht eine Wechselwirkung zwischen den Reflexzonen am Fuß und den ihnen zugeordneten Organen und Organsystemen im Körper.

Reaktionsweisen während der Massage wie Wärmeempfinden, Druckentlastung oder Kribbeln sind vegetative Reaktionen, die bei einer Stimulierung von Sympathicus beziehungsweise Parasympathicus hervorgerufen werden. Bislang nicht erforschte Mechanismen verbinden bestimmte Zonen des Fußes mit zugeordneten Bereichen des Körpers. So entstehen Wechselwirkungen zwischen Reflexzone und behandeltem Organ oder Funktionskreislauf. Auf Grund der vegetativen Wirkungsweise wirkt eine Fußreflexzonenmassage ausgleichend auf Körper und Seele.

Bei der Durchführung von Fußreflexzonenmassagen konnte eine erhöhte Durchblutung des der Reflexzone zugeordneten Organs beobachtet werden¹². In einer Studie der

¹¹ vgl. Schaefer (2006)

¹² Ärzte Zeitung (2001)

Universitätsklinik für Innere Medizin in Innsbruck wurde nachgewiesen, dass bei korrekt durchgeführter Massage der Nierenzonen der Blutdurchfluss der Nierenarterien deutlich verbessert war. Ebenso zeigten sich Auswirkungen auf das autonome Nervensystem in Form von Entspannung, verbessertem Schlafvermögen, vermehrtem Stuhl- oder Harndrang.

7. Fußreflexzonenmassage ordnet¹³

Fußreflexzonenmassage zählt als Behandlungsform zu den so genannten Ordnungstherapien. Eine Behandlung, die »ordnet« kann den Menschen in der Aktivierung seiner Selbstheilungskräfte unterstützen und ausgleichend auf eine bestehende Dysbalance in Körper, Geist oder Seele einwirken. Im Bereich von Palliative Care ist Ordnung so zu verstehen, dass eine Behandlung Ruhe bringen kann in eine unruhige Stimmungslage (ohne den Grund der Unruhe, Ängste, Sorgen zu negieren!). Der Begriff "erden" gibt dies recht gut wieder. Auch typische Symptome wie Übelkeit, Druck in der Magengegend, Harnverhalt, Obstipation, Schlafstörungen können – begleitend zu medikamentösen und pflegerischen Maßnahmen- "zur Ordnung gerufen werden". Meist geschieht dies, indem die Menschen zur Ruhe kommen und in einen erholsamen Schlaf finden. Um dieser ordnenden Behandlung willen ist es nötig, dass bei der Durchführung einer Fußreflexzonenmassage bestimmte Ordnungsprinzipien berücksichtigt werden.

7.1 Die Struktur des Fußes

Die Massage orientiert sich an der anatomischen Struktur des Fußes. Sie beginnt bei den Zehen und bewegt sich Region für Region bis zu den Fersen vor. Es ist möglich, bestimmte Zonen an beiden Füßen gleichzeitig zu massieren. Ansonsten empfiehlt sich eine Behandlung der ersten Region zunächst am rechten, dann am linken Fuß. Dann folgt in gleicher Reihenfolge die zweite Region- erst am rechten, dann am linken Fuß. Ebenso wird mit der dritten und vierten Region verfahren. Der nicht massierte Fuß wird sorgsam mit einer Decke oder einem ausreichend großen Handtuch zugedeckt. Dieses Zudecken des Fußes ist von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Es vermittelt ein Gefühl von Fürsorge und Zuwendung. Der nicht massierte Fuß ist "versorgt", auch wenn die Zuwendung gerade

¹³ vgl. Schaefer (2006)

der anderen Seite gilt. Die Qualität der Berührungen und die Aufmerksamkeit sind vergleichbar mit der Grundhaltung während einer Basalen Stimulation¹⁴.

Warum? Auch bei der Reflexzonenmassage geht es darum, dem Menschen dort zu begegnen, wo er/ sie sich gerade befindet. Aus diesem Grunde werden die Füße auch nicht hin- und her geschoben. Jede Lage hat für den Betroffenen einen Sinn. Einen angespannten Menschen werde ich nicht entspannen, indem ich die Füße in eine in meinen Augen entspannte Lage für die Massage bringe. Ich werde aber immer wieder beobachten können, wie die Füße im Laufe der Massage zum Beispiel von der Fußspitzen her weiter auseinander fallen oder das gesamte Bein sich eine bequeme Position sucht.

Sollten die Füße sehr kalt sein, ist es möglich, mittels eines warmen Handtuches oder einer feucht-warmen Auflage großes Wohlbefinden zu bereiten. Häufig wird ein wohlige-seufzendes Ausatmen zu hören sein. Die Füße werden abgetrocknet und die Behandlung kann beginnen.

7.2 Die Struktur der Reflexzonen

Zonentafel (Fitzgerald) und Formenanalogie (Marquardt) weisen darauf hin, dass bei einer geordneten Massage der Fußes, beginnend bei den Zehen und endend im Bereich der Ferse beziehungsweise an den Innen- und Außenknöcheln nacheinander die Reflexzonen der Wirbelsäule, des Kopfes, des gesamten Rumpfes einschließlich der inneren Organe bis hinunter zum Becken angesprochen werden. Das heißt, bezogen auf die Reflexzonen wird die anatomische Struktur des menschlichen Körpers befolgt- auch wieder sowohl eine geordnete als auch eine ordnende Vorgehensweise.

*Fußreflexzonenarbeit ordnet –
sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene.*

¹⁴ Skript Basiskurs Basale Stimulation, Schmidt (2010)

7.3 Die eigene Ordnung

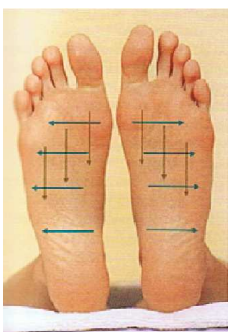
Um geordnet arbeiten zu können, ist die Ordnung der eigenen Haltung von wesentlicher Bedeutung. Hier ist sowohl die äußere Körperhaltung als auch die innere geistige Haltung gemeint. Auch an dieser Stelle mag ein Verweis auf die "Haltung" in der Basalen Stimulation erlaubt sein.

Im Rahmen der Kinästhetik¹⁵ wird ebenfalls auf die innere Haltung eingegangen, wenn im "1. Konzept der Interaktion" als eines der sechs Bewegungselemente die "innere Zeit" genannt wird. Darunter ist die zeitliche Dimension zu verstehen, in der eine Bewegungssequenz aus der Erlebnisweise der handelnden Person durchgeführt wird. Bezogen auf die Massage wäre hier die Pflegekraft gemeint.

Stress und Ablenkung minimieren die innere Zeit, Aufmerksamkeit und Eigenwahrnehmung lassen ihr mehr Raum zuteil werden. Dies hat direkte Auswirkungen auf die Qualität der Berührung, da es sich ja hier auch um eine Bewegung handelt. Mit zunehmender Massagepraxis wird sich ein immer feineres Gespür für diese Details herauskristallisieren. So profitiert nicht nur der/die Kranke von der Verabreichung einer Massage, sondern auch die Pflegekraft selbst.

7.4 Die Massagerichtung

Die Richtung der einzelnen Griffe ist an eine klare Struktur gebunden. Daumen und Zeigefinger arbeiten innerhalb einer Zone immer von oben nach unten. Dies kann entweder in senkrecht oder in waagrecht verlaufenden Linien der Fall sein.



Unkontrollierte Richtungswechsel führen zu unbewussten Irritationen

¹⁵ Skript Grundkurs Kinästhetik, IHD (2003), S.16

Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers folgen festgelegten Richtungen und Ordnungsprinzipien. Auch alle Körperflüssigkeiten fließen in einer bestimmten Richtung, entweder als Kreislauf (des Blutes, der Lymphe) oder von oben nach unten (Verdauung, Harnproduktion). Wird bei einer Massage "kreuz und quer" gearbeitet, so ist gegebenenfalls der Reiz über die Reflexzonen für die massierte Person als unangenehmes Durcheinander spürbar. Auch hier ist ebenfalls für die behandelnde Pflegeperson eine klare Ordnung sinnvoll.

7.5 Die Atmung

Es ist ratsam, auf den eigenen Atem zu achten, zumindest zu Beginn der Behandlung. Ähnlich wie bei dem Kapitel über die Ordnung wird eine Unruhe vom Stationsalltag oder eine innere Hektik sich in der Atmung der behandelnden Person widerspiegeln, unmerklich vielleicht, aber durchaus wahrnehmbar. Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Atmung führt häufig schon zu einer Beruhigung und ist der Qualität einer Massage sicherlich zuträglich.

Der Atem des kranken Menschen verändert sich oftmals im Lauf der Behandlung, die Atemzüge wirken entspannt, werden ruhig und tief. Ein unvermittelt tiefes Luftholen kann hier durchaus als ein Zeichen von Entspannung und Wohlbefinden verstanden werden. Da der Atmen ja besonders in der Palliativversorgung eine große Rolle spielt und die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff häufig nicht mehr selbstverständlich ist, ist eine ruhige und entspannte Atmung ein wertvolles und schätzbares Gut.

Beispiel einer Fußreflexzonenmassage im Sinne von Palliative Care:¹⁶

Frau B. in Zimmer 8 ist noch recht selbstständig. Sie weiß um ihr nahendes Lebensende und gestaltet die verbleibende Lebenszeit eigenständig und kreativ. Auf Grund ihrer Diagnose leidet sie an Luftnot, die jedoch medikamentös, lagerungstechnisch und mit ausreichenden Gaben von Sauerstoff therapiert werden kann. Eines Abends kommt Frau B. offensichtlich nicht zur Ruhe. In der ihr eigenen Art beschreibt sie den Tag als einen von denen, die man am besten verpackt und schnell beiseite legt. Was ihr heute Abend "die Luft nimmt", wird nicht deutlich, wohl aber, dass die übliche Nachtmedikation nicht ausreicht. Auch die verabreichte Bedarfsmedikation bringt nicht die erhoffte Linderung.

¹⁶ Hospiz "Arche Noah", Schmitten-Niederreifenberg/Taunus, Februar 2010

Den Vorschlag einer entspannenden Fußmassage nimmt Frau B. gerne an. Auch das Warten auf die Pflegekraft, die erst noch andere Arbeiten und Versorgungen vorzunehmen hat, nimmt sie bereitwillig in Kauf.

Bereits nach zehn Minuten einer Streichmassage der als Fußreflexzonen darstellbaren Bahnen des Lymphsystems verändern sich merklich Atemtonus und Atemfrequenz. Die Atemzüge werden tiefer, die Frequenz sinkt. Frau B folgt dem Vorschlag, ihre Hände auf den Brustkorb zu legen. Das Verduften eines ihr angenehmen ätherischen Öls, welches schon der Tagdienst bereitgestellt hatte, verhilft ihr zusätzlich zu einer ruhigen Nacht.

8. Schluss: Zusammenfassung und Ausblick

Der Einsatz einer Fußreflexzonenmassage ist möglich und denkbar in vielen unterschiedlichen Einsatzgebieten von Palliative Care.

SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung)

In der häuslichen Versorgung kann die Palliative Care Nurse die KollegInnen des betreuenden ambulanten Pflegedienstes auf den Einsatz einer Fußreflexzonenmassage aufmerksam machen, unterstützend zu anderen Behandlungsformen.

Stationäres Hospiz /Palliativstation

Gerade in der nächtlichen Versorgung kann das Angebot einer Fußreflexzonenmassage sehr hilfreich sein. Kontakt und Wahrnehmung verändern sich, oftmals eine wohltuende Erfahrung für beide am Pflegeprozess Beteiligten: den Kranken und die Pflegeperson.

Einbeziehen von Angehörigen

Immer wieder ist zu beobachten, wie wohltuend die Durchführung einer Massage auch auf Angehörige oder dem/der Kranken nahe stehende Menschen wirken kann. Die Atmosphäre im Raum verändert sich unmerklich, Ruhe und ein fast friedliches Durchatmen sind als Stimmung spürbar. Daher kann es sinnvoll sein, Angehörige zu ermutigen und anzuleiten, nonverbalen Kontakt aufzunehmen in Form zum Beispiel der im Anhang gezeigten Energiestreichung. Häufig wird dies als Bereicherung empfunden im Sinne einer "stillen Begleitung".

Auf Grund der Wirkungsweise und des unkompliziert möglichen Einsatzes halte ich das Angebot einer Fußreflexzonenmassage im Kontext von Palliative Care für eine sehr sinnvolle und bereichernde Maßnahme. Ähnlich wie Basale Stimulation oder wie Kinästhetics ist sie dazu angetan, den Menschen umfassend auf der sinnlichen Ebene wahrzunehmen. Auch kann im Bereich der pflegerischen und psychosozialen Säule von Palliative Care und im Bereich der Angehörigenbetreuung unterstützend gearbeitet werden. Als ergänzendes Modul im Rahmen der Palliative Care Weiterbildung Pflege ist Fußreflexzonenmassage von daher sicherlich empfehlenswert.

"Haltung und Gebärde drücken aus, was im Inneren lebt, was das Herz fühlt und der Sinn meint- sie wirken aber auch in dieses Innere hinein, geben ihm Halt, formen und erziehen es..." (Romano Guardini)

9. Literaturverzeichnis

Dürckheim, Graf Karlfried: Hara. Die Erdmitte des Menschen.
Otto Wilhelm Barth Verlag. München 1999

Fitzgerald, W. H and Edwin F. Bovers: Zone Therapy or Relieving Pain at Home.
Columbus, Ohio 1917 and Los Angeles, Calif. 1918
Nachdruck der Ausgabe ca.1955, Impressum Mokelumne Hill, Calif.: Health Research,
ca.1955.

(Das meines Wissens einzige in Deutschland erhältliche Werk befindet sich in der
Universitätsbibliothek München)

Kern., Müller, Aurnhammer: Reihe Palliative Care, Basiscurriculum
Pallia Med Verlag, Bonn, 2007

Kobayashi, Petra: Der Weg des T'ai Chi Ch'uan.
Irisiana. Kreuzlingen/München, 6. Auflage 2001

Maietta, Hatch: Arbeitsbuch Grundkurs, Kinästhetik in der Pflege,
European Institute for Human Development (IHD), Lindau, 2003

Marquardt, Hanne: Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuß
Hippokrates-Verlag. Stuttgart 1996

Schaefer, Monika: Reflexzonenmassage an Füßen und Händen
blv-Verlag München, 2006

Schmidt, Ingrid: Skript Basiskurs Basale Stimulation,
KJLU- *Palliative Care* Weiterbildung Pflege, Wetzlar 2010

10. Anhang

Die Darstellung der "Energistreichung" im Anhang ist ebenso wie die "Übersicht der Reflexzonen an der Fußsohle" dem Ziel gewidmet, neugierig zu machen und zu ermutigen, selber "Hand anzulegen":

Viele Grüße.....an die Füße....
und viel Freude beim Ausprobieren!!

Die Energistreichung¹⁷

Die Energistreichung ist sowohl zum Einstieg in die Fußreflexzonenmassage, beim Übergang von einer Region zur nächsten als auch zum Beenden der Behandlung gut einsetzbar.

Die Energistreichung ist eine wunderbar ausgleichende Streichung.

- Legen Sie beide Handflächen oben an die Fußsohlen. Ihre Finger zeigen Richtung Ferse, Ihr Handgelenk befindet sich oberhalb des Fußes.



- Fahren Sie einer Schwimmbewegung gleich mit beiden Händen zunächst jeweils über Fußsohle und Ferse, dann über Innenknöchel und Unterschenkel. Machen Sie um beide Knie herum einen Bogen von innen nach außen und streichen Sie anschließend ohne abzusetzen außen an Unterschenkel und Fußrücken wieder herunter bis über die Zehen. Die großen Zehen lassen Sie unberührt.
- Ihre Hände liegen bei der Streichung flächig auf! Achten Sie darauf, dass der Daumen weder abgespreizt noch an die Hand gepresst wird.
- Wiederholen Sie die Energistreichung 2-mal mit gleichmäßigem Druck und in einer fließenden Bewegung.

¹⁷ Schaefer (2006)

Zonentafel der Fußreflexzonen



Übersicht der Reflexzonen auf den Fußsohlen¹⁸

¹⁸ Schaefer (2006)