

Die Fußreflexzonenarbeit ist eine manuelle, ergänzende Behandlung. Sie geht davon aus, dass sich der Körper in Zonen an den Füßen wiederfindet. Diese Landkarte – geprägt von William Fitzgerald, Eunice Ingham und in Europa von Hanne Marquardt – ist ein Arbeitsmodell, keine anatomisch bewiesene Organlandkarte. Was unstrittig ist: Die Fußsohle ist reich an Nervenenden. Gezielter, dosierter Druck wirkt örtlich auf Durchblutung und Muskulatur und oft beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

Was passiert in der Behandlung?

Nach einem Gespräch zu Beschwerden und möglichen Gegenanzeigen werden beide Füße abgetastet. Mit Daumen- und Fingergriffen wird punktuell und flächig gearbeitet – mal beruhigend, mal anregend, immer schmerzfrei im Sinne von „gut dosiert“. Eine Sitzung dauert meist 30 bis 45 Minuten. Danach fühlen sich viele Menschen müde, warm oder innerlich ruhiger. Das ist eine häufige Reaktion, kein Schaden.

Wozu sie sinnvoll sein kann – und wozu nicht

Mögliche unterstützende Ziele

- Tiefe Entspannung, Stressabbau, besseres Einschlafen
- Begleitung bei funktionellen Beschwerden wie Spannungskopfschmerz oder muskulärer Verspannung
- Ergänzung bei Angst und innerer Unruhe – nicht als alleinige Therapie
- Lokale Entlastung müder, überlasteter Füße

Was sie nicht leistet

- Keine Diagnose von Organerkrankungen über den Fuß
- Keine nachweisliche „Heilung“ von Leber, Niere oder Darm über Zonen
- Kein Ersatz für Ärztin, Arzt, Medikamente oder notwendige Operationen
- Kein Detox und keine Gewichtsreduktion

Typische Anlässe in der Praxis

- Anspannung, Erschöpfung, Schlafstörungen – wenn medizinische Ursachen abgeklärt sind
- Begleitend bei chronischen Schmerz- oder Belastungssituationen, immer zusätzlich zur Standardversorgung
- Als ruhige, körpernahe Behandlung, wenn klassische Massage am Rumpf gerade nicht gewünscht oder möglich ist
- Nicht als erste Maßnahme bei akuten, unklaren oder rasch zunehmenden Beschwerden – dann gehört der Weg zuerst zur Ärztin oder zum Arzt

Der ehrliche Kern

Eine gute Fußbehandlung entspannt. Ob das an „Organzonen“ liegt oder an Berührung, Aufmerksamkeit und dem vegetativen Nervensystem, ist wissenschaftlich nicht entschieden. Für Patientinnen und Patienten zählt das Ergebnis – solange niemand vorgibt, damit Krankheiten zu heilen.

Was die Studienlage hergibt

Es gibt viele einzelne Studien, aber die Qualität ist oft begrenzt: kleine Gruppen, kurze Beobachtung, Vergleich mit „keiner Behandlung“ statt mit einer einfachen Fußmassage. Große Bewertungen sind deshalb zurückhaltend.

- Entspannung und Angst: Der robusteste Befund. Mehrere Übersichten und Metaanalysen finden eine Reduktion von Angst und innerer Anspannung – vor allem gegenüber Standardversorgung. Gegenüber einer Fußmassage ohne Zonenkonzept bleibt oft nur ein kleiner oder unsicherer Zusatzvorteil.
- Schlaf und Müdigkeit: Einzelne Metaanalysen berichten Verbesserungen. Die Sicherheit der Evidenz gilt insgesamt als niedrig.
- Schmerz: Ergebnisse sind widersprüchlich. Eine große evidenzbasierte Bewertung (Cochrane Australia, 2024) stuft die Wirkung auf Schmerz in praktisch allen untersuchten Situationen als sehr unsicher ein.
- Geburtshilfe: Metaanalysen beschreiben weniger Angst und Schmerz sowie kürzere Geburtsphasen. Die Studien sind heterogen. In der Praxis gilt Schwangerschaft als Situation mit besonderer Vorsicht, keine Stimulation zur Geburtseinleitung ohne ärztliche Indikation.
- Onkologie: Als ergänzende Maßnahme zu Schmerz, Angst und Erschöpfung untersucht. Die Ergebnisse sind gemischt. Reflexzonenarbeit ersetzt keine onkologische Therapie.
- Organwirkung über Zonen: Ein spezifischer, über eine allgemeine Fußmassage hinausgehender Effekt auf innere Organe ist nicht überzeugend belegt.

Wann nicht behandelt wird

Absolute bzw. wichtige Gegenanzeigen (Auswahl): akute fieberhafte Infekte, akute Thrombose oder Venenentzündung, offene Wunden, ansteckende Hauterkrankungen und Fußpilz im Behandlungsgebiet, akuter Gichtanfall am Fuß, deutlich geschädigter diabetischer Fuß, psychische Ausnahmezustände, Beschwerden die eine sofortige ärztliche oder operative Klärung brauchen. Relative Abklärung: Schwangerschaft (besonders Risikogravidität), starke Durchblutungsstörungen, frische Verletzungen oder Operationen am Fuß.

Was Sie erwarten dürfen

Realistische Ziele

Ruhiger werden, besser schlafen, Füße entlasten. Nicht: Organbefund, Heilung chronischer Krankheiten, Ersatz für Diagnostik.

Mögliche Reaktionen

Müdigkeit, Wärme, vermehrter Harndrang oder vorübergehend empfindlichere Füße kommen vor und klingen in der Regel ab.

Nächster Schritt

Termin nach Klärung der Gegenanzeigen. Bei unklaren Beschwerden zuerst ärztliche Abklärung, dann ergänzende Behandlung.