Heilpraktiker

Karsten Schloberg

Das Projekt „Fußreflexzonenmassage: Mit Druck gegen Kopfschmerzen“ ist in Zusammenarbeit mit Heilpraktiker Karsten Schloberg entstanden. Karsten Schloberg ist leidenschaftlicher Experte und Buchautor auf dem Gebiet der Fußreflexzonenmassage und hat die Technik bei Marianne Uhl, die als Pionierin auf dem Gebiet gilt, gelernt. Er verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und möchte das Wohlbefinden von innen und außen fördern. Dementsprechend ist er Geschäftsführer in einer Heilpraktiker-Praxis mit angeschlossenem Friseur- und Kosmetiksalon in Frankfurt/Main.

Bei der Fußreflexzonenmassage werden bestimmte Punkte auf der Fußsohle massiert. Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass die Fußsohle mit allen menschlichen Organen, Muskelgruppen und Körperteilen verknüpft ist. Dementsprechend löst der Reiz, der durch die Massage der Punkte entsteht, einen Reflex für eine bessere Durchblutung in der zugeordneten Körperstelle aus.

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Erfahrungsheilkunde. Die jahrtausendelange Anwendung zeigt, dass die Massage der Fußreflexzonen eine bessere Durchblutung der entsprechenden Körperstellen bewirkt. Das versorgt das Gewebe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen, löst Verkrampfungen und Verspannungen, transportiert Schadstoffe ab und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

FUßREFLEX-ZONENMASSAGE UND KOPFSCHMERZEN

In der Fußreflexzonenmassage werden Kopfschmerzen als eine Blockierung, die sich durch eine Massage lösen lässt, verstanden. Zugstzlich hat die Fußreflexzonenmassage eine allgemein entspannende Wirkung – dies allerdings eher erst nach der Massage, denn die Massage kann an den massierten Stellen durchaus etwas wehtun.

Fußreflexzonenmassage lindert sowohl akuten Schmerz und wirkt auch präventiv gegen Kopfschmerzen.

ANZEIGE

Rezeptfreie Hilfe aus der Apotheke

Wenn die Kopfschmerzen akut sind und auch eine Fußreflexzonenmassage nicht hilft, empfiehlt es sich, die Schmerzen mit einem schnell wirksamen und zuverlässigen Schmerzmittel aus der Apotheke zu stoppen. Bewährt und gut verträglich ist der Wirkstoff Ibuprofen (zum Beispiel als IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg). In dieser Formulierung ist Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin verbunden. Ibuprofen-DL-Lysin wird im Magen schneller gelöst und vom Körper aufgenommen. So ist der Kopfschmerz schnell gelindert und es werden in der Regel keine weiteren Tabletten benötigt.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg Filmtabletten

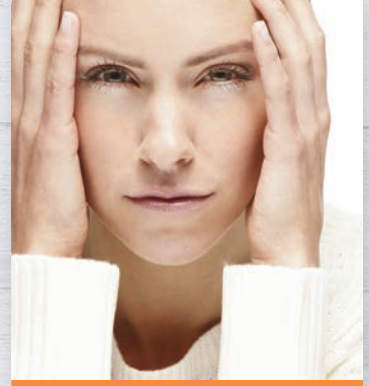
Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1), **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen, akute Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura, Fieber und Schmerzen bei Erkältung. IBU-LYSIN-ratiopharm® wird angewendet bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (etwa 6 Jahre), Jugendlichen und Erwachsenen. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 6/14

ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, www.ratiopharm.de Fotos: © ratiopharm Art.-Nr.: 261 733

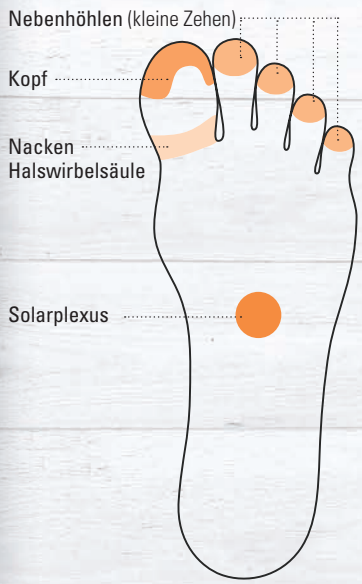
FUß REFLEX ZONEN MASSAGE

Mit Druck gegen Kopfschmerzen

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



FUßREFLEXZONEN MASSAGE GEGEN KOPFSCHMERZEN



„Bei Schmerzen während der Massage tief ein- und ausatmen. So wird der Schmerz mit jeder Massagebewegung weniger."

(Tipp von Karsten Schloberg)

SCHRITT FÜR SCHRITT-ANLEITUNG

Fußreflexzonen-Tafeln helfen, die richtigen Massagepunkte zu finden. Das Schmerzlevel ist ein guter Indikator: Tut die Massage eines Punktes weh, heißt das mit großer Wahrscheinlichkeit, dass für diese Reflexzone eine Blockade vorliegt. Durch Massage kann diese gelöst und Kopfschmerzen gelindert werden.

1

BEVOR ES LOSGEHT:

Gründlich die Hände waschen.

2

MASSAGE SOLARPLEXUS

Der Solarplexus spiegelt das ebenso genannte große Nervengeflecht in der Körpermitte zwischen Brustbein und Nabel wider und liegt dementsprechend auch in der Mitte der Fußsohle. Die Massage des Solarplexus entspannt und lockert und kann Kopfschmerzen, die durch Stress und Anspannung bedingt sind, lindern.

3

MASSAGE DES GROSSEN ZEHS

Der große Zeh ist dem Kopf, dem Nacken und der Halswirbelsäule zugeordnet. Die entsprechenden Punkte jeweils einzeln massieren. Die Zone für Nacken und Halswirbelsäule ist relevant, da diese Körperstellen bei Kopfschmerzen häufig verspannt sind.

4

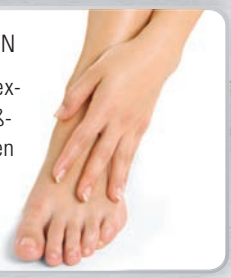
MASSAGE DER KLEINEN ZEHEN

Nach dem großen Zeh sind die kleinen Zehen dran: Diese einzeln massieren. Sie sind der vorderen Kopfpartie zugeordnet und helfen bei Schmerzen in diesem Bereich.

5

FUßRÜCKEN AUSSTREICHEN

Zum Abschluss der Fußreflexzonenmassage wird der Fußrücken zwei bis drei Minuten sanft zur Belohnung ausgestrichen.



Haftungsausschluss: ratiopharm übernimmt keine Haftung für etwaige körperliche Beschwerden, die beim oder nach dem Ausführen der Massage auftreten.

„Treten Kopfschmerzen unterwegs oder im Büro auf, lässt sich die Technik von der Fußreflexzonenmassage auf die Hände übertragen. Denn alle Punkte, die sich am Fuß befinden, finden sich auch auf der Handinnenfläche."

(Tipp von Karsten Schloberg)

SO GEHT'S

DIE TECHNIK

WERKZEUG „DAUMEN":

Mit dem Daumen wird massiert, da er die größte Fläche bietet und in ihm die meiste Kraft steckt.

FEST UND IN KREISENDEN BEWEGUNGEN:

Mit der rechten Hand gegen den Uhrzeigersinn und mit der linken Hand im Uhrzeigersinn. Welchen Fuß der Masseur mit welchem Daumen massiert, ist im Prinzip egal. Während der kreisenden Massagebewegung mit dem Daumen so fest drücken, dass beim Massieren ein deutlicher, aber noch aushaltbarer Druck zu spüren ist.

DAUMEN-TRICK:

Um die richtige Richtung für die kreisende Massagebewegung zu finden, beide Hände vor sich halten und den Daumen seiner Schwerkraft folgen lassen. Die Daumen fallen automatisch nach innen – der richtigen Richtung für die Massage.

ALLGEMEINE HINWEISE

Fehler sind nicht schlimm: Es kann höchstens passieren, dass die Kopfschmerzen nicht weggehen oder sich ein anderes Körperteil über die Massage freut.

Alleine oder mit Partner: Eine Massage der eigenen Fußsohlen ist genauso wohltuend, wie sich von einem Partner die Füße massieren zu lassen.

Regelmäßig bringt am meisten: Dabei darf die Dauer der Massage kurz sein – 15 bis 30 Minuten (maximal fünf Minuten pro Massagepunkt, um das Gewebe nicht zu stressen) genügen, um alle relevanten Kopfschmerz-Punkte zu massieren. Bis zu einmal am Tag ist im Akutfall optimal, ansonsten einmal pro Woche.

Ein Glas Wasser trinken: Bei Bedarf während, spätestens aber nach der Fußreflexzonenmassage ein Glas Wasser trinken, um sich lösende Schadstoffe abzutransportieren.

ACHTUNG: Bei offenen Verletzungen am Fuß, nach einer Operation oder bei einer Thrombose ist eine Fußreflexzonenmassage nicht angebracht. Denn durch die verbesserte Durchblutung können Wunden wieder aufgehen.