

# Fußreflexzonen- massage für Frauen

Mit Fußreflexzonenmassagen kann man körperliche und seelische Belastungen wohltuend behandeln. Sie sind einfach anzuwenden und lassen sich gezielt einsetzen.

# Die weibliche Gesundheit

Angesichts von Regelschmerzen, Geburtswehen und Hitzewallungen finden viele das Frausein beileibe nicht immer wunderbar. Doch ist es nicht ein Mysterium, dass sich in unserer Gebärmutter neues Leben entwickeln kann?

Das allein verbindet uns auf besondere Weise mit den Grundzügen von Leben und Sein. Machen wir uns bewusst, wie sehr sich unser monatlicher Zyklus an den Gesetzmäßigkeiten der Natur orientiert, dann bekommen wir eine Ahnung von der in uns wohnenden Kraft und dem darin verborgenen Heilpotenzial.

## Altes vergeht, Neues entsteht

Zyklus – das heißt, etwas Neues entsteht, etwas Altes vergeht. In der Natur erleben wir diesen fließenden Prozess an den Jahreszeiten. Durch Frühling, Sommer, Herbst und Winter ist ein Jahr geprägt von Auf-

blühen, Reife, Ernte und Rückzug. Gleichermaßen natürlich lässt sich dieses Wechselspiel im weiblichen Lebenszyklus entdecken. Bereits ein einziger Monat ist von vier Phasen geprägt: Follikelphase, Eisprung, Gelbkörperaufbau und – kam es zu keiner Befruchtung der Eizelle – Menstruation. Die Entwicklung vom Mädchen zur reifen Frau über das Klimakterium bis ins hohe Alter geht einher mit ungezählten Reifephasen von Veränderungen und Neuanfängen.

Wir haben die Fähigkeit, Leben in uns wachsen zu lassen und es auf die Welt zu bringen. Das gilt für leibhaftige Kinder ebenso wie für Projekte und Ideen, die durch uns entstehen. Als Frauen sind wir prä-

destiniert, soziale Gemeinschaft zu gestalten und sie zu leben. Das Rollenverständnis in Familien hat sich zwar inzwischen vielfach verändert. Als Mutter, im Job, im Haushalt und in der Partnerschaft sind wir als Frau immer wieder gefordert. Am Ende schaffen wir es meistens doch, nicht wahr? Das Geheimnis dahinter ist Kreativität. Eine Eigenschaft, die dank unserer hormonellen Steuerung ebenso zu unserem Geburtsrecht gehört wie eine gehörige Portion Flexibilität. Wir können, dürfen und sollen uns vielleicht sogar immer wieder neu erfinden.

Dieses Zusammenspiel aus Kreativität und Flexibilität gibt uns die notwendige Stärke, um mit der

Störanfälligkeit der zyklischen Hormonsteuerung umgehen zu können. Wechselphasen gehen meist mit Instabilität einher. Je nachdem, wie viel Ressourcen wir haben, werden uns im Laufe unseres Lebens immer wieder Grenzen aufgezeigt. Vertrauen wir jedoch darauf, dass die Natur alles so sinnvoll wie möglich anlegt, lassen sich schwierige Phasen leichter ertragen. Aus dieser Haltung heraus werden sie zu Lernphasen, die uns zu einem neuen Gleichgewicht führen. Wie gut das gelingt, hängt davon ab, ob wir bereit sind, in die Selbstfürsorge zu gehen und so unsere Kräfte bewusst zu nähren. Die Grundlage dafür ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst. Je mehr du über deinen Zyklus und dessen Veränderungen weißt, desto besser kannst du dich darauf einstellen. Dafür ist es allerdings notwendig zu akzeptieren, dir mal Zeiten für Rückzug, Stille und Entspannung zu gönnen, mal deinen Stoffwechsel mit mehr Aktivität anzukurbeln. So wie Tag und Nacht zusammengehören, führen beide Aspekte dazu, wieder Strahlkraft nach außen entwickeln zu können.

Wenn wir uns darauf einlassen, können wir Expertinnen für die eigenen Heilkräfte werden. Wir können herausfinden, wie wir unser Wesen aus Körper, Seele und Geist –

unsere »Frauenkraft« – bestmöglich stärken.

Womit wir wieder beim eigentlichen Thema dieses Buches wären, dem Einfluss der Reflexzonen an den Füßen auf die weibliche Gesundheit. Sie sind in jeder Lebensphase ein idealer Vermittler. Die Beschäftigung mit ihnen ermächtigt uns, in Situationen, in denen wir uns durcheinander oder unwohl fühlen, wieder festen Boden unter die Sohlen zu bekommen. So können wir uns stabilisieren, statt verzweifelt und hilflos zu sein. So können wir herausfinden, was dazu beiträgt, die Balance wiederzufinden.

Jede Lebensphase hat ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten, ihre eigene Fülle an Optionen. Lass sie uns einmal genauer ansehen. Unterstützung geben uns dabei die von der Künstlerin Gerlinde Hofmann erarbeiteten Symbole, die den weiblichen Zyklus wunderbar darstellen.

## Vom Teenager zur jungen Frau (1)

Wenn sich in dem unschuldigen weißen Wesen das Rot immer mehr ausbreitet, dann machen sich Pubertierende auf den Weg vom Teenager zur jungen Frau. Diese Lebensphase ist eigentlich

geprägt von der Fülle an Möglichkeiten, den eigenen Lebensplan zu entwerfen. »Eigentlich«, weil in unserer Gesellschaft viele junge Frauen ihr Frausein an dem orientieren, was ihnen Zeitschriften oder Social Media vermitteln. Manche lehnen ihren Körper ab oder fühlen sich permanent schlechter als ihre Altersgenossinnen. Wie sich das verändern lässt, ist hier nicht das Thema. Dem Dilemma, dazu gehören zu wollen und sich den Regeln unterzuordnen, dem können wir jedoch etwas entgegensetzen: Wir können uns früh an das Lebensbejahende und Bestärkende einer gelebten Weiblichkeit erinnern. Schließlich ist diese Phase des Übergangs ins Frausein vergleichbar mit einer prall gefüllten Energiekugel. Das noch neue Erwachsensein bietet alle Optionen der Gestaltung und Entfaltung. Es ist eine Zeit, in der es natürlich ist, noch nicht so viel über Konsequenzen nachzudenken. Gleichzeitig tasten wir uns an das Erwachsensein heran. Wie wirke ich nach außen? Verunsichert mich meine sich entwickelnde Weiblichkeit oder löst sie Freude in mir aus? Wie habe ich als Kind die Zeit der Regelblutung meiner Mutter erlebt und welche Schlüsse ziehe ich daraus für meinen eigenen Umgang damit? Wie erlebe ich dieses noch unbekanntere monatliche Geschehen? Als eine quälende und am besten wegzudrängende



Zeit? Oder als eine reinigende und wertvolle Phase, die daran erinnert, dass sich etwas Neues entwickelt? Aber die Hormone bescheren uns auf dem Weg zum Eisprung auch die Erfahrung, wie sehr sich in uns ein positives Lebensgefühl ausbreiten kann. Die Augen leuchten. Wir fühlen uns im Flow.

## Zeit des Erwachsenwerdens und Erblühens (2)

Im Alter zwischen 20 und 30, symbolisiert durch den roten Untergrund, ist das Leben weitestgehend davon geprägt, ungebunden zu sein. Es macht Spaß auszugehen, zu flirten und sich auszuprobieren. Es ist auch eine Zeit, in der sich die Kräfte bündeln und eine Richtung bekommen. Das Leben wird konkreter. Wie will ich mein Leben gestalten? Was sind meine Vorstellungen? Wahrscheinlich ist die Ausbildung oder das Studium abgeschlossen. Die eigene Wohnung möglicherweise schon bezogen. Die ersten Erfahrungen mit Partnerschaft sind gemacht. Es gibt bereits Ideen, manchmal sogar Pläne für die Zukunft in Richtung Beruf und Familie.

Während sich auf der physischen Ebene der Menstruationszyklus und der Umgang damit jetzt eingeschwungen haben, beginnt auf der mentalen Ebene ein Umdenkprozess.

Wir lösen uns von den bisherigen Idealen und Orientierungen und trauen uns zu, unsere Individualität zu entfalten. Ein stärkender Gedanke lautet an dieser Stelle, sich an die Einzigartigkeit der eigenen Person zu erinnern. Betrachten wir das Leben und die Welt wie ein großes Mosaikbild, dann trägt jede und jeder mit seinen Eigenschaften eine wertvolle Facette zum Gesamtbild bei. Dieses Bewusstsein gilt es zu stärken, indem sich in dieser Lebensphase das Gespür für das eigene Wohlgefühl mehr und mehr ausprägt. Es ist, als würde sich eine Tür dazu öffnen.

## Fruchtbare Zeit – Blüte und Fülle des Lebens (3)

In der Symbolik ist die Farbe Rot in Fülle vorhanden. Das Leben hat sich entwickelt, der eigene Platz darin ist gefunden. Die berufliche Ausrichtung ist erfolgt. Möglicherweise bestimmen schon tatsächlich Kinder im eigentlichen Sinne oder »Kinder« in Form von Aufgaben und Projekten den Alltag. So oder so, das körpereigene Programm in Richtung Mutterschaft ist am Start.

Verantwortlich ist dafür unsere hormonelle Steuerung, die alles auf die Erhaltung der Art durch Fortpflanzung ausrichtet. Der Hormonspiegel weckt in uns das Bedürfnis,

ein eigenes Zuhause zu schaffen, andere zu umsorgen, sich zu kümmern und sich verantwortlich zu fühlen. Die Gebärmutter ist im Idealfall bestens durchblutet und bereit für den Nestbau. Wenn dies nicht benötigt wird, es nicht zur Einnistung einer befruchteten Eizelle kommt, startet der Körper sein ressourcenorientiertes Programm einfach wieder von vorne und räumt auf. So schmerzhaft und kräftezehrend die Menses bei vielen Frauen ist, damit einher geht der tröstliche Gedanke, dass dieser Prozess eine neue Chance bietet, schwanger zu werden.

Nicht immer erfüllt sich der Wunsch nach einem eigenen Kind. Wie richte ich mich als Frau dann aus? Was mache ich mit meinem Potenzial an weiblicher Schaffenskraft? Wie finde ich Befriedigung in der Vielzahl der Möglichkeiten? Fragen dieser Art lassen sich nicht einfach beantworten. Eines ist jedoch sicher: Eine gute Erdung über die Füße, die Kraft der Fußreflexzonenarbeit und ein hohes Maß an Selbstfürsorge hilft dabei, Wege für einen erfüllenden Alltag zu finden.

## Erntezeit (4, 5)

Die zunehmende Farbe Schwarz symbolisiert die sich anbahnende Zeit des Wechsels. Die Eisprünge

werden weniger, bis diese ganz ausbleiben. Der hormonelle Zyklus verliert seine Regelmäßigkeit an eine zunehmende Unregelmäßigkeit. Damit einher geht erneut ein sich veränderndes Lebensgefühl. Tatsächlich lassen sich chemische Veränderungen im Gehirn feststellen, die die Art und Weise, wie wir denken und Informationen verarbeiten, beeinflussen.<sup>1</sup> Begleitet wird dieser Prozess von einer zunehmend stärker werdenden Intuition sowie dem Bedürfnis, der eigenen Persönlichkeit mehr Ausdruck zu geben.

Bei näherer Betrachtung dieses Reifeprozesses verwundert es nicht, dass er häufig mit viel Verunsicherung, körperlichen Störungen und Belastungen verbunden ist. Ähnlich wie in der Pubertät geht es einmal mehr um Wandlung. Das eigene Wohlbefinden bekommt einen anderen Stellenwert. Das ist kein Egoismus, sondern eine Anerkennung des eigenen Selbst. Es entwickelt sich eine Kraft, die wertvoll und kostbar ist. Sie mündet in dem Bewusstsein, in sich verwurzelt zu sein – und diese Verwurzelung und innere Ruhe im Laufe der Zeit mehr und mehr der Gemeinschaft wieder zur Verfügung stellen zu können.

## Reife, weise Zeit (6)

Das Leben ist nun fortgeschritten. Die grauen Linien auf dem schwarzen Grund in diesem Symbol stehen für die Verbindung mit der Kraft, die schon mit der Geburt in uns angelegt wurde. Eine Kraft, die es ermöglicht hat, sich selbst treu zu bleiben. Sie erlaubt es uns jetzt, das Leben deutlich gelassener zu sehen. Es ist nicht mehr nötig, alles so ernst zu nehmen. Schließlich kann die Fülle der gesammelten Erfahrungen nun mit etwas Abstand ganz anders eingeordnet werden. Damit einher geht die Chance, Erlebnisse und Schicksalswendungen neu zu bewerten und uns damit auszusöhnen. Im Nachhinein gibt es doch kaum eine noch so schmerzhaft herausfordernde im Leben, die nicht irgendwie ihren Sinn hat. Die Bewältigung holpriger Strecken auf dem Lebensweg führt oft zu neuen Erkenntnissen oder stärken Fähigkeiten. Beides trägt dazu bei, das zu leben, was wir wirklich wollen und unserer Persönlichkeit entspricht.

Wer schon die wohltuende Wirkung der Fußreflexmassage erlebt hat und nun vielleicht nicht mehr selbst an seine Füße kommt, der mag sich spätestens jetzt den Luxus gönnen, sich behandeln zu lassen.

## Hohes Alter (7)

Der Alltag wird mühsamer, der Körper beansprucht mehr Zeit und gute Zuwendung ist wohltuend. Wir lösen uns von äußeren Zwängen, tragen eher die bequemen Schuhe als schicke Pumps. Neben der Familie oder dem selbst geschaffenen sozialen Umfeld zählt besonders, ganz bei sich und in Frieden zu sein. Berührung ist wie immer das Tor zur Verbundenheit mit sich selbst und zu anderen Menschen. Daher ist eine Massage der Füße von der eigenen Tochter oder einer anderen Vertrauten in diesen Momenten ein großes Geschenk. Das ist es, was wir als Töchter oder Enkelinnen unseren Müttern oder Großmüttern schenken können – bis zum Ende, gerade auch in dem Sterbeprozess, dem Übergang in eine wie auch immer genannte Welt.

# Wie funktioniert der weibliche Zyklus?

Um die Vorteile einer Fußreflexzonenmassage bestmöglich für uns zu nutzen, sollten wir uns zunächst die weibliche Anatomie und die Zusammenhänge beim monatlichen Zyklus sowie die einzelnen Phasen in einem Frauenleben vor Augen führen.

Wie glücklich können wir uns schätzen, in dieser Zeit zu leben, in der es mehr und mehr normal ist, über die Probleme weiblicher Lebenszyklen zu sprechen. In der die Wissenschaften mehr und mehr Erkenntnisse zutage fördern und uns dadurch so manches klarer wird. Wir wissen heute, dass all unsere Körpersysteme miteinander verwoben sind, wie eines auf das andere wirkt. Je mehr wir die Zusammenhänge verstehen, umso besser können wir uns als Frauen darauf einstellen, dass unser Leben von eben diesen Zyklen und Rhythmen bestimmt wird. Daher wollen wir uns zunächst noch einmal die wichtigsten Fakten zur weiblichen Anatomie und zum weiblichen Zyklus vor Augen führen.

## Die weibliche Anatomie

Beginnen wir zunächst beim Becken. Tasten wir das Schambein, dann befindet sich direkt dahinter die Blase mit der Harnröhre. Nahe von deren Ausgang liegt die Klitoris. Die äußeren und inneren Schamlippen bilden mit der Scheide (Vagina) den Zugang zu den weiblichen Beckenorganen. Der After liegt wiederum hinter der Vagina.

Über den Kanal der Vagina geht es zunächst zum Gebärmutterhals (Cervix uteri) mit seiner Öffnung, dem Muttermund. Ein Schleimpfropfen schützt diesen Teil der Gebärmutter vor Keimen, Bakterien, Pilzen und anderen Eindringlingen. Zusätzlich bedarf es einer

gesunden Scheidenflora, wofür zum größten Teil Milchsäurebakterien sorgen. Der pH-Wert in der Scheide sollte im leicht sauren Bereich von etwa 4,5 liegen. Stress, Antibiotika oder eine übertriebene Intimhygiene gelten außer zahlreichen anderen Gründen als Ursache für eine Störung des Milieus. Brennen, jucken oder ein fischartiger Geruch des Ausflusses können Anzeichen für eine Störung sein – und sollten medizinisch abgeklärt werden.

Im Laufe der durchschnittlich 28 Tage des Zyklus verändert sich die Beschaffenheit des sogenannten Zervixschleims. Während rund um die Menstruation nahezu kein Schleim ausgeschieden wird, ist er einige Tage um den Eisprung herum klarer

und flüssiger. Er wird für die Spermien durchlässig. In der fruchtbaren Zeit können wir das als leicht klaren, fadenziehenden Schleim wahrnehmen.

### Heilige Frauenkraft

Der Muttermund ist der Weg in unser zentrales Organ, den Gebärmutterkörper (Corpus uteri). In vielen Kulturen wird die Gebärmutter (Uterus) als Sitz der heiligen Frauenkraft betrachtet, in dem sich neues Leben entwickelt. Rein physisch ist es ein leicht birnenförmiges Hohlorgan mit einer starken Schicht von glatter Muskulatur (Myometrium), im Inneren ausgekleidet mit einer Schleimhaut (Endometrium) und von außen vom Bauchfell (Perimetrium) umhüllt. Im Normalzustand etwa so groß wie eine Faust (7–10 cm lang) und 50–60 g schwer, dehnt es sich im Laufe einer Schwangerschaft auf ein Vielfaches seiner Größe aus und wird bis zu 1 kg schwer. Dann bietet die nährnde Höhle nicht nur dem heranwachsenden Kind, sondern auch dem Fruchtwasser und der Plazenta Platz. Trotz der enormen Überdehnung kann die Muskulatur während des Geburtsvorgangs stärkste Kontraktionsarbeit leisten, um das Kind über den Geburtskanal ins Leben zu bringen. Mithilfe von Nachkontraktionen (verstärkt durch das Stillen) entwickelt sich die Gebärmutter anschließend auf ihre normale Größe zurück.

Vom oberen Teil des Uterus, der Gebärmutterkuppel (Fundus uteri) gehen rechts und links die Eileiter (Tubae uterinae) ab. Sie verbinden den Uterus mit den Ovarien, den Eierstöcken. An den Enden der Tuben befinden sich feine Fransen, die sogenannten Fimbrien. Die Beweglichkeit der Eileiter macht es ihnen möglich, die Fimbrien so in der Nähe der Eierstöcke (Ovarien) zu platzieren, dass sie diese zur Eisprunzeit (Ovulation) abtasten können. Gesprungene Eizellen fangen sie auf und transportieren sie zum Uterus.

### Sinnbild der Fruchtbarkeit

Die Ovarien sind vom Uterus unabhängige Hormondrüsen, in denen Östrogen, Progesteron und in geringer Menge Testosteron gebildet wird. Gleichwohl gelten sie aus gutem Grund als Sinnbild der Fruchtbarkeit.

Taktgeber für die weiblichen Beckenorgane ist unsere Hormonsteuerung. Dazu gehören zunächst die Hormondrüsen des Gehirns. Oberste Kontrollinstanz ist der Hypothalamus, der sogenannte Releasing- und Inhibiting-Hormone an die Hypophyse freisetzt. Die Hypophyse wiederum produziert sowohl das follikelstimulierende Hormon FSH sowie das luteinisierende Hormon LH als auch unter anderem Oxytocin, das Bindungshormon (gerne auch Kuschelhormon genannt) und Prolaktin, ver-

antwortlich für die Milchbildung. Östrogen kann nicht nur in den Ovarien, sondern auch in anderen Körpergeweben gebildet werden, wie zum Beispiel im Fettgewebe oder als Vorstufen in den Nebennieren, und ist während beider Zyklushälften vorhanden. Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt, wird in der fruchtbaren Zeit nach dem Eisprung vornehmlich in den Ovarien gebildet.

## Die Zyklusphase

Der erste Tag der Menstruationsblutung wird auch als der erste Zyklustag gerechnet. Während der Menses löst sich die oberste Schleimhautschicht und wird ausgestoßen. Danach beginnt die sogenannte Sekretionsphase. Zu diesem Zeitpunkt ist das Östrogen dominant. Weiterhin wird aus der Hypophyse das bereits erwähnte FSH ausgeschüttet. Einige der in uns angelegten Eizellen werden so zum Reifen gebracht (Follikelreifung). Etwa vom 14. Lebensjahr an wird monatlich eine befruchtungsfähige Eizelle produziert.

Der Eisprung findet ungefähr um den 13./14. Tag des Zyklus unter dem Einfluss von LH statt. Dabei platzt die Eihülle, das Ei springt und wird in den Eileiter von den Fimbrien wie in einen Trichter aufgesogen. Die amerikanische Frauenärztin Christiane Northrup

bezeichnet diese Phase als Höhepunkt der Kreativität und Möglichkeiten.<sup>2</sup> Viele Frauen sind deutlich aktiver, das Lebensgefühl oft deutlich positiver. Unter dem Einfluss von Testosteron empfinden wir spürbar mehr sexuelle Lust.

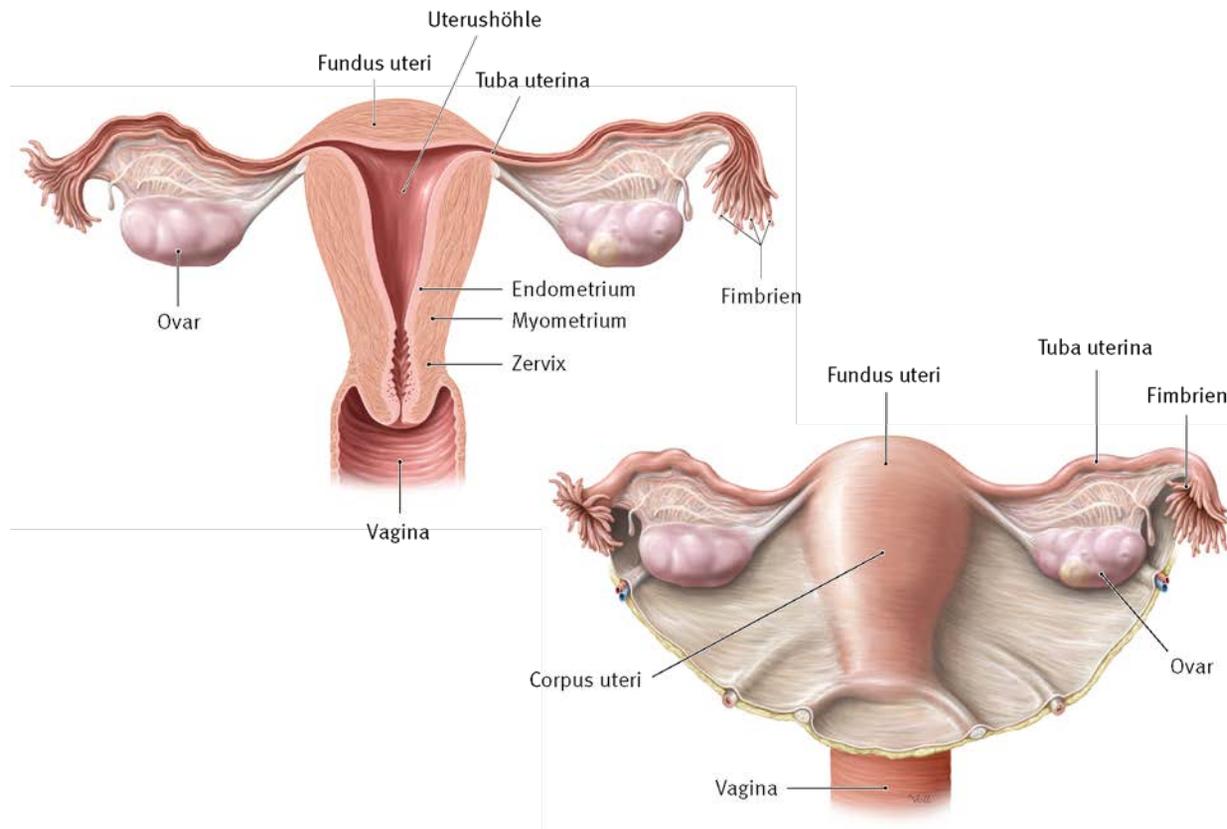
Die Zeit zwischen Ovulation und Menstruation nennt man die Gelbkörperphase. Aus der Hypophyse wird weiterhin LH ausgeschüttet. Unter diesem Einfluss baut sich die Eihülle in den sogenannten Gelbkörper um und produziert Progesteron. Dieses Hormon brauchen wir, um die Einnistung der befruchteten Eizelle vorzubereiten. In dieser

Nestbauzeit ziehen wir uns gerne zurück. Wir nehmen Belastungen deutlicher wahr und das Energielevel ist etwas niedriger als sonst. Die Lutealphase wird deshalb auch als starke Orientierungszeit nach innen benannt.<sup>3</sup>

### Stimmungsschwankungen

Wer bisher dachte, die Stimmungsschwankungen in dieser Phase seien

### Der Uterus



Schünke M, Schulte E, Schumacher U. Prometheus. LernAtlas der Anatomie. Innere Organe. Illustrationen von K. Wesker und M. Voll. 6. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2022.

Einbildung, der sei getröstet. Dahinter steckt die Aktivierung der sogenannten GABA-Rezeptoren im Gehirn durch das Progesteron-Stoffwechselprodukt Allopregnanolon (ALLO). Die Gamma-Aminobuttersäure GABA gilt als das natürliche Valium und das zentrale Beruhigungssystem des Körpers.<sup>4</sup> Ist die Progesteronphase instabil und ALLO in geringerem Umfang vorhanden, werden wir zunehmend reizbarer und sensibler.

Kommt es zu keiner Befruchtung der Eizelle, schrumpft der Gelbkörper wieder. Da es jetzt keines weiteren Erhalts der Uterusschleimhaut mehr bedarf, wird diese mit der Menstruationsblutung abgestoßen.

Wesentlich ist es, die hormonelle Steuerung als ein ausgeglichenes Zusammenspiel zu betrachten. Diagnosen wie Östrogenmangel oder Hormonstörung sind aufgrund von Bluttests oft schnell gestellt. Sie bieten allerdings nur eine Momentaufnahme. Glücklicherweise legt die Forschung ihren Fokus zunehmend auf die Wechselwirkungen der weiblichen Steuerung mit dem gesamten Hormonsystem.

Dies ist ein System aus Zellen und Drüsen, das über komplexe Regelkreise Botenstoffe – die Hormone – ausschüttet. Sie regulieren unter anderem unsere Stoffwechselforgänge und Organfunktionen, haben

aber auch einen wesentlichen Einfluss auf unser Verhalten oder unsere Gefühle. Oberster Taktgeber ist der Hypothalamus, der ebenso wie die untrennbar mit ihm verbundene Hypophyse ein Teil des Gehirns ist. Weitere Teile sind unter anderem:

- Zirbeldrüse
- Schilddrüse
- Nebenniere
- Bauchspeicheldrüse
- Eierstöcke

Kommt es zu einer Störung in einem der Organe, dann hat das nicht nur in einem einzigen Regelkreis Folgen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Auch alle anderen Systeme geraten in ein Ungleichgewicht. So kann beispielsweise chronischer Stress dazu führen, dass sich der Zyklus deutlich verkürzt oder verzögert und sich die Periode verschiebt (mehr dazu im Kapitel »Unregelmäßiger Zyklus«, Seite 46).

Eine hormonelle Dysbalance kann sich durch eine Reihe weiterer Beschwerden bemerkbar machen. Ein zunehmendes Stauungsgefühl in den Beinen, den Brüsten oder dem Bauch gehört ebenso dazu wie ein als weniger erholsam empfundener Schlaf, Konzentrationsmangel, Stimmung- und Gewichtsschwankungen oder Schilddrüsenstörungen.

## Zweiter Frühling

Eine hormonelle Veränderung der ganz natürlichen Art ist das Älterwerden. Bereits im Alter von etwa 30 Jahren geht die Anzahl der reifungsfähigen Eizellen zurück.<sup>5</sup> Die Menge an Sexualhormonen im Körper verringert sich. Die Periode beginnt eine andere Qualität zu bekommen.

Eine Entwicklung, die sich in mehreren Phasen fortsetzt, bis dann mit der klassischerweise als Perimenopause bezeichneten Zeit die Wechseljahre beginnen.<sup>6</sup> Näher werden wir darauf noch einmal im Kapitel »Wechseljahre« (Seite 91) eingehen. Übrigens eine Phase, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin als »Zweiter Frühling« bezeichnet wird. Gemeint ist immer der Lebensabschnitt, der zwölf Monate nach der letzten Periode beginnt. Ein Abschnitt, den viele Frauen beschwerdefrei durchlaufen, der für so manche aber auch mit mehr oder weniger großen Beeinträchtigungen verbunden ist. Aber wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Mit deiner Bereitschaft, sich dem Heilpotenzial der Fußreflexzonen deiner Füße zuzuwenden, hast du schon einen entscheidenden Schritt getan.

# Was ist Fußreflexzonenmassage?

Bei einer Fußreflexzonenmassage werden einzelne Zonen am Fuß massiert, um bestimmte, damit korrespondierende Bereiche und Organe unseres Körpers zu stimulieren und das körperliche oder seelische Wohlbefinden zu verbessern oder Beschwerden zu lindern.

**N**ur die Füße massieren, und das hilft, um im ganzen Körper gesund zu werden und zu bleiben? Fußreflex? Welche Art von Reflexen wird da ausgelöst? Fragen dieser Art sind verständlich. Schließlich erscheint es auf den ersten Blick erstaunlich, wie über eine vermeintlich einfache Technik am Fuß derart wirkungsvoll das Wohlbefinden beeinflusst werden kann. Was steckt also tatsächlich dahinter?

Auf die Idee, über die Füße Einfluss auf die Gesundheit zu nehmen, scheinen Menschen schon sehr früh gekommen zu sein. So geben Piktogramme aus dem Alten Ägypten erste Hinweise auf Therapien über die Füße.<sup>7</sup>

Neben dem Fußwissen hatten unsere Ahnen vermutlich ein Gespür dafür, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen. Dieser »innere Arzt« (benannt nach Paracelsus, einem der wichtigsten Begründer der Naturheilkunde im 16. Jahrhundert) ist mittlerweile anerkannter Teil der Forschung. So beschäftigt sich die Psychoneuroimmunologie mit den Wechselwirkungen von Psyche, Gehirn und Immunsystem, während die Psychoneuroendokrinologie zusätzlich das Hormonsystem mit einbezieht. Man hat erkannt, dass in Ruhe- und Schlafphasen unser körpereigenes Regulationssystem aktiv ist. So werden unter anderem durch die physiologische Zellregeneration abgestorbene biologische

Zellen ständig durch neue ersetzt. Studien zeigen auch, dass ungünstige Faktoren wie zu wenig Bewegung, mangelhafte Ernährung oder negativ empfundener Stress die körpereigenen Regenerationsfähigkeiten herabsetzen können.

Die Ursache für Beschwerden liegt oft aber im Verborgenen. So können verspannte Nackenmuskeln, Blockaden in der Halswirbelsäule, eine ungenügende Nierenfunktion die Ursache für Kopfschmerzen sein, ebenso wie Verdauungsprobleme oder eine Störung des Hormonsystems. Nichts davon muss wirklich erkrankt sein. Aber es können Fehlfunktionen in diesen Bereichen bestehen. Diese gilt es zu ergründen.