

# wissen & gesundheit

ISSN 1861-9886

## mitmachen und gewinnen

### ? Was ist eigentlich eine Fußreflexzonenmassage?

> Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass bestimmte Zonen auf den Fußsohlen feste Verbindungen (Reflexwege) zu den übrigen Körperregionen haben. Durch eine Druckpunktmassage der entsprechenden Stellen am Fuß sollen sich über diese Reflexwege die inneren Organe und eventuelle Störungen ihrer Funktion beeinflussen lassen. Anatomisch gibt es dafür allerdings keine Beweise. Auch ist die Wirkung der Fußreflexzonenmassage wissenschaftlich nicht bewiesen. Doch eine Massage der Fußsohlen kann wohltuend und entspannend wirken und angenehm sein, vor allem wenn sie als Partnermassage angewandt wird. Eine entspannende und stimulierende Wirkung können auch Hilfsmittel entfalten. Wir verlosen bei unserem Preisrätzel in diesem Heft auf Seite 50 tragbare Matten zur Fußreflexzonenmassage. Im Unterschied zur manuellen Fußreflexzonenmassage wird hier die gesamte Fußunterseite stimuliert. Einfach Schuhe und Strümpfe ausziehen und losgehen. Zwischen zehn und fünfzehn Minuten, idealerweise zweimal am Tag, werden empfohlen. >I **FK**



2.-4.Preis: je eine Vita-Beach-Gesundheitsmatte. Sie gehen – und den Rest besorgt die Matte. Dabei werden alle Reflexzonen der Füße gleichmäßig aktiviert – eine Wohltat. Zur Fußreflexzonenmassage siehe auch Seite 35.