Dr. Maria Noszvai-Nagy

Komplementäre Anwendungen am Fuß

podologie

VNM Verlag Neuer Merkur GmbH

Dr. Maria Noszvai-Nagy

Komplementäre Anwendungen am Fuß

Verlag Neuer Merkur GmbH

Podologen erbringen eine für unsere Bevölkerung inzwischen unverzichtbare medizinische Dienstleistung. Ist ihre Fachkompetenz und langjährige Erfahrung mit den Füßen zuerst vorwiegend auf die Versorgung der Diabetiker gerichtet gewesen, so ergab sich nach und nach die offensichtliche Erweiterung der Versorgungsleistungen. Immer mehr Menschen, gesunde wie kranke, suchen auch mit „alltäglichen" funktionellen Beschwerden oder vorübergehenden Beeinträchtigungen ihrer Füße die Hilfe der Podologen. Oft kommen sie auf ärztliche Empfehlung, denn gerade bei chronisch rezidivierenden therapieresistenten Schmerzzuständen, orthopädischen Fehlstellungen, Nagelwachstumsstörungen sowie venös-lymphatischen Insuffizienzzuständen erweist sich die podologische Begleitbehandlung als äußerst wertvolle therapeutische Hilfe.

Folglich ist es kaum verwunderlich, dass die Podologie sich rasant weiterentwickelt. Die Fachkompetenz wird durch den effizienten Austausch mit anderen medizinischen Dienstleistern ebenso erweitert wie durch persönliches Interesse und die Fachfortbildungsbereitschaft der niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen.

Seit Jahren besuchen Podologen regelmäßig meine Kurse und Seminare naturheilkundlicher Art und sorgen dafür, dass diese stets ausgebucht sind: Ob Akupressur, energetische oder Fußreflexzonenmassage, Heilkräuteranwendungen am Fuß, Ausleitverfahren bei chronischen Schmerzzuständen, Blutegelanwendungen, Honigmassage, Wickel und Packungen aus der Schatzkiste der Natur – Podologinnen und Podologen zeigen zunehmend Interesse und Fachkompetenz auf den Gebieten der naturheilkundlichen Behandlungsmethoden.

Ich begrüße voller Freude die sich abzeichnende Tendenz, die Möglichkeit der Erteilung einer sektoralen Heilpraktikererlaubnis für die Podologie zu etablieren. Der Gesetzgeber und die Überwachungsorgane haben längst erkannt: Die Nachfrage

ist gegeben, die Kolleginnen und Kollegen sind seit geraumer Zeit diesbezüglich fleißig im Wissenserwerb und fachlichen Austausch mit niedergelassenen naturheilkundlich tätigen Praxen – sie sollten demzufolge auch die gesetzlich gesicherte Möglichkeit erhalten, dieses Wissen zum Wohle der Patienten geregelt anzuwenden.

Der erste Teil meiner Fachfortbildungsreihe Komplementäre Anwendungen am Fuß widmet sich den ältesten der ergänzenden naturheilkundlichen Anwendungen. Komplementär bezeichne ich die Methoden, weil sie sich ergänzend zu den schulmedizinischen Maßnahmen als hilfreich erweisen, in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker erbracht werden. Und als Fuß bezeichne ich den Körperteil, der an der unteren Extremität distal liegt und mit dem Unterschenkel am Kniegelenk endet (was zum Beispiel in Süddeutschland durchaus nicht selbstverständlich ist).

Ich wünsche allen meinen Lesern mit dem Einstieg in die fachkompetente und praxisgerechte Naturheilkunde über die Akupressur, Heilpflanzenanwendungen und Fußreflexzonenmassage viel Erfolg und weiter wachsendes Interesse.

Dr. Maria Noszvai-Nagy

1	Akupressur – der heilsame Fingerdruck	7
1.1	Allgemeine und historische Grundlagen	9
1.2	Vorbereitung der Akupressur	13
1.3	Durchführung der Akupressur	14
1.4	Praxisrelevante einfache Akupressurbehandlungsbeispiele	15
2	Heilpflanzen – Anwendungen und einfache Rezepturen für die Füße	41
2.1	Durchblutungsfördernde, hyperämisierende Anwendungen	45
2.2	Entzündungshemmende, ausleitende, entgiftende (antiphlogistische) Anwendungen	52
2.3	Keimreduzierende begleitende Maßnahmen aus der Naturheilkunde bei Infektionen	60
3.	Fußreflexzonenmassage	63
3.1	Praktische Arbeit	70
3.2	Terminplanung, Information und Anweisungen zur Unterstützung des Behandlungserfolges	83
3.3	Reihenfolge des Reflexzonenmassage-Ablaufs	86
3.3.1	Kopf-, Nacken- und Halsregion	86
3.3.2	Bewegungsapparat	95
3.3.3	Atemorgane	110
3.3.4	Lymphatische Organe	114
3.3.5	Organe des Verdauungstraktes	118

3.3.6 Harnbildung und -ausscheidung 127
3.3.7 Organe der Reproduktion 130
3.3.8 Abschlussbehandlung 132

Sachwortregister 143

Firmenregister 151

1

Akupressur

1 Akupressur – der heilsame Fingerdruck

1.1 Allgemeine und historische Grundlagen

Die traditionelle chinesische Weltanschauung, der die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) als Heilwissenschaft untergeordnet ist, betrachtet die Einheit des Menschen mit der umgebenden Natur, mit den Kräften der Gesellschaft und der Kultur als stete Quelle der Gesundheit.

Die alles beseelende und belebende Lebenskraft Qi (phonetisch: Tchi) durchströmt den Menschen rhythmisch und ernährt, fördert alle natürliche Funktionen und Organe.

Wird die regelmäßige Zirkulation der Lebenskraft über die Leitbahnen (Meridiane) gestört oder gar unterbrochen, so stellen sich funktionelle Störungen, Unpässlichkeiten und Schwäche ein. Wird die Ausbreitung der Lebenskraft dagegen dauerhaft behindert, so folgen organische Veränderungen und manifeste Erkrankungen und es droht Entkräftung.

Im Sinne der TCM kann bei früher Intervention die vollständige Gesundheit wiederhergestellt werden, sofern Qi wieder zur regelmäßigen Zirkulation gebracht wird. Gelingt es uns den Qi-Fluss in Gang zu setzen, so kann sich trotz ungünstiger Umweltbedingungen (Stress, Mikroben, dispositionierte Stoffwechselbelastungen usw.) vollständige Gesundheit entwickeln. Auch das Wohlbefinden und die Anpassungsfähigkeit können wiederhergestellt werden.

Die altchinesische Kunst des Heilens konzentrierte sich stets auf die Prophylaxe. Der Heiler selbst ist bezahlt worden, solange seine Patienten gesund blieben. Erkrankten diese, so blieb er ohne Honorar, bis die Genesung eintrat.

In die vorbeugende Betrachtung (wir würden Befunderhebung und Anamnese hierzu sagen) und Behandlung gingen individuelle

Diätmaßnahmen, Konzentrationsübungen, die Kontaktaufnahme zur Natur und der heilende Fingerdruck (Akupressur) vordergründig ein. Erst wenn solche harmonisierenden Maßnahmen versagten, folgten weitreichende Anwendungen wie Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen, Aderlässe und sonstige Ausleitverfahren.

Die Leitbahnen, über die unsere Lebenskraft strömt, vernetzen die inneren Organe mit der Oberfläche des Körpers, sich selbst untereinander und unterhalten enge Beziehungen zur Psyche. So ist über die Meridiane in der Yin- und Yang-Kopplung einer Achse (wir können auch gleichbedeutend Element oder Wandlungsphase hierzu sagen) *zum Beispiel die Lunge mit dem Dickdarm*, aber ebenso mit der Haut als äußerste Körperschicht, mit den Schweißdrüsen, mit der Nase, mit Gefühlen der Traurigkeit und Überheblichkeit sowie mit dem Kontrollzwang verbunden.

Die Meridiane des *Magen- und Milz-Pankreas (Erdelement)* verbinden beide Organe untereinander, steuern die Lust auf Nahrung und deren Stoffwechsel, ebenso aber vernetzen und versorgen sie das Bindegewebe, die Gefäßwände, die Lippen, Gefühle der Genussfähigkeit, Absicherung und Erdverbundenheit, sowie sie auch den Sammeltrieb zu regulieren vermögen.

Die Meridiane der *Leber und Gallenblase (Holzelement)* verbinden beide Organe miteinander, ebenso aber vernetzen sie die Muskeln, die Sehnen, die Bänder, nähren die Augen und die Sehschärfe, erfüllen und begründen die Begeisterungsfähigkeit und das Durchhaltevermögen im Verhalten und Charakter.

Die Meridiane der *Niere und der Harnblase (Wasserelement)* verbinden die Organe untereinander und mit der Körperoberfläche, versorgen aber auch die Kopfhaare, die Zähne und alle Skelettelemente (Knochen und Gelenke) mit Lebenskraft, wirken auf die Fortpflanzung und Sexualität, versorgen das Gehör, wirken gegen übertriebene Ängstlichkeit und fördern die Spiritualität.

An diesen und ähnlichen Beispielen erkennt der Leser, dass die Aktivierung einzelner Akupressurpunkte nicht nur lokale Ver-

änderungen bewirkt. Die Effekte sind schulmedizinisch bereits vielfach nachgewiesen worden als

- Änderung der arteriellen Mikrozirkulation im Dermatom,
- leichte Histaminfreisetzung aus den Mastzellen (Granulozyten) bei Akupressuranwendung mit Fingerdruck, stärkere Histaminfreisetzung mit Kräuter-Stempelkissen oder ätherischen Ölen,
- Modulation der Aktionspotenzial-Weiterleitungen an den zugehörigen Spinalnerven (worauf die inzwischen sogar schulmedizinisch angewandte Anästhesiewirkung beruht).

Anhand der traditionellen Anwendung erkennt der Betrachter, dass die Wirksamkeit der neu geordneten Energieströme viel tiefer und umfassender als lediglich stofflicher Natur sein kann.

Die mächtigsten und wichtigsten Punkte der Meridiane liegen in der Peripherie des Körpers, die sogenannten antiken Punkte liegen alle unterhalb der Ellenbeuge und des Kniegelenks, also distal.

Ihre Anwendung in der komplementären podologischen Behandlung ist einfach, die Kontraindikationen sind gut erkennbar, Komplikationen vermeidbar. Die Auffindung der Akupressurpunkte ist anhand der Tabellen und Atlanten mit Fotos gut praktikabel, mit einem Punktesuchgerät (Hautimpedanzmesser) sogar einfach.

Der heilende Druck kann vom einfachen Fingerduck stammen, Physiotherapeuten nutzen den sogenannten Penzel-Stift mit abgerundeter Metallspitze, Heilpraktiker arbeiten je nach Leitbahnqualität auch mit Edelsteinmassagestäben, Kräuterstempeln oder ätherischen Ölen, die, vom Behandler vorgewärmt, an den Meridianpunkt gebracht werden.

Von den zwölf Hauptmeridianen erreichen die der Milz (-Pankreas), des Magens, der Niere, der Harnblase, der Leber und der

Gallenblase die Fußregion. Auf diese können wir durch Fingerdruck (Akupressur) direkten Einfluss nehmen, ihre Harmonisierung bewirken und neues Strömen der Lebenskraft anregen.

Während das Grundgerüst der TCM für die Meridianlehre (Jing Luo) an die 4000 Jahre Wissen beherbergt, ist die Pflanzenöl-Heilkraft als Akupressurerweiterung erst seit zirka 2.000 Jahren genauer überliefert und beschrieben.

Li Shi Zhen erwähnt in seiner Ben Cao Gang Mu („Das Buch der heilenden Kräuter", entspricht unserer Materia Medica) an die 20 ätherische Öle, von denen zwölf an den Füßen zur Akupressuranwendung kommen. Das DAB (Deutsches Arzneibuch) listet die meisten von ihnen als ätherisches Öl (Oleum aethereum); und obwohl reine Auszüge für kaum eine Anwendung essenziell erforderlich sind, ist ihre Verwendung trotzdem empfehlenswert. Auch mit Frischmaterial (zum Beispiel mit einer angeschnittenen Knoblauch-, Limetten- oder Ingwerscheibe) lässt sich gut arbeiten, sofern dieser Druckstempel als biologische Ware (chemisch unbehandelt, zum Verzehr uneingeschränkt empfohlen) erkennbar deklariert ist.

Ätherische Öle zur Akupressur werden grundsätzlich verdünnt angewendet, die meisten Konzentrationen liegen zwischen 3 und 5 %. Die Hersteller Weleda und Wala führen auch einige sehr gute und milde 10 %-ige Öle (etwa Lavendelöl).

Grundsätzlich gilt:
Je höher die Konzentration des ätherischen Öls, desto stärker ist die körperlich-organische Wirkung. Je niedriger der Wirkstoffgehalt des ätherischen Öls, desto stärker ist die durch Verreibung und Massage entstehende psychisch-vegetative Wirkung der Mischung.

In diese zweite Klasse gehören alle Akupunktur-Meridian-Massageöle für Wellnessbehandlungen.

1.2 Vorbereitung der Akupressur

Die entspannte Lagerung des Patienten (Liege, Behandlungsstuhl mit Nackenrolle) ist Voraussetzung für die erfolgreiche Neubahnung der Lebenskraft. Kühle und kalte Füße können mit einem Fußbad oder mit warmen Tüchern vorgewärmt werden. Die Verwendung einer individuell angepassten Knierolle ist ratsam, ebenso ist auf geräuscharme Umgebung, wohltemperierte Räume und angenehm warme Hände des Behandlers zu achten.

Die *Anamnese* (die sogenannte Fallaufnahme zur Erstellung eines Behandlungsplans) sollte auch die allergische Bereitschaft des Patienten klären. Bei multipel allergiebehafteten Patienten oder im Falle schwerer atopischer Störungen würde ich auf Kräuterstempel und Öle vorsichtshalber komplett verzichten.

Als absolute Kontraindikation betrachten wir Infektionskrankheiten im Sinne des Infektionsschutzgesetzes, offene und stark veränderte Hautstellen über den Akupressurpunkten sowie die ärztlich festgestellte Gefahr der Thrombenverschleppung.

Als relative Kontraindikation erkennen wir die Blutungsneigung (bei heparinisierten und marcumarisierten Patienten), hautdehnende schwere Ödeme (wegen der Hautverletzungsgefahr) und starke lokale Spastikzustände (bei anhaltenden zentralen Lähmungen). In diesen Fällen können die Griffstärke und die Ausdehnung der Behandlungsdauer nur in steter Kommunikation mit dem Patienten und unter genauer Beobachtung der Hautreaktionen erfolgen. Einige Akupressurpunkte sind wegen ihrer wehenfördernden Wirkung in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft auch kontraindiziert!

1.3 Durchführung der Akupressur

Da alle Hauptmeridiane symmetrisch über den Köper verlaufen, tragen sie ihre Akupressurpunkte auch symmetrisch verteilt. Erfahrene Behandler vermögen (bei geschickter Körperlagerung des Patienten) beidhändig, das heißt an beiden Verläufen synchron, zu arbeiten. Anfängern empfehle ich, stets Punkt für Punkt jede Stelle einzeln zu bearbeiten und die vorher markierten Stellen aufeinander folgend zu aktivieren.

Typisch ist, dass bei der richtigen Punktewahl unser Patient anfänglich eine merkbare Druckempfindlichkeit bis leichten Schmerz angibt, der aber sehr bald nachlässt und als wohltuend beschrieben wird.

Der Fingerdruck kommt meistens vom Daumen oder Zeigefinger des Behandlers, kreisend oder antippend-abrollend. Als beendet (erfolgreich) gilt die Anwendung dann, wenn die behandelte Stelle sichtbar gerötet und tastbar erwärmt ist. Dieser Zustand tritt individuell unterschiedlich schnell ein, der Neuregelungsbeginn dauert in der Regel aber nur wenige Minuten an. Zur Analgesie akuter Schmerzen kann auch die gleichmäßige Fingerpress-Punktdrucktechnik angewendet werden, bei der die überschüssige, gestaute Lebenskraft über freie Querverbindungen in andere, unbelastete Meridiane gelenkt wird.

Um die Korrektur des Lebenskraftflusses möglichst stabil zu erhalten, instruieren wir unsere Patienten, sich sinnvoll zu verhalten: Nach der Sitzung kurze Nachruhe einzuhalten, hinterher gemächlich spazieren zu gehen, bewusst zu schreiten, zu belasten und abzurollen, nicht sofort heiß zu duschen oder in die Sauna zu gehen, nicht in zu enge Schuhe zu steigen usw.

Die Behandlungshäufigkeit ist je nach Natur und Dauer der Beschwerden zwischen täglich und alle 14 Tage schwankend, die Zeitabstände zwischen den ersten Behandlungen sind eher eng,

bei nachweisbaren Behandlungserfolgen werden sie stets verlängert bzw. ausgedehnt.

1.4 Praxisrelevante einfache Akupressurbehandlungsbeispiele

▶ **Die Lebenskraft der Milz** (Milz-Pankreas) wird von der seitlichen Großzehregion bis zum oberen Rumpfbereich (seitlicher Brustkorb) entlang des Meridianverlaufs hochgetragen. Die körperliche Wirkung der Aktivierung reguliert die Ernährung und Verdauung, das altersgerechte Gedeihen eines Menschen, inklusive dessen Bodenständigkeit und Bindegewebsstärke, schwemmt Ödeme aus und regt die Wundheilung an.

Die psychisch-geistige Wirkung zielt auf die Erdverbundenheit, Überwindung einer lähmenden Antriebsschwäche, des grüblerischen Nachtragens und Nachsinnens („Hätte ich doch, sollte ich wohl, wäre ich doch ...“) und zur Förderung der geistigen Frische, der Unternehmungslust einer selbstsicheren Person.

- Milz-Pankreas 6
  (San Yin Jiao)

三陰交

Der sechste Punkt der Leitbahn befindet sich 3 cm (entspricht die Breite von den vier Querfingern des Patienten) oberhalb der Innenknöchelspitze, an der hinteren Kante des Schienbeins.

Die Aktivierung der Lebenskraft per Akupressur an dieser Stelle bewirkt die Harmonisierung der Verdauung mit dem Appetit (hilft damit bei der Erarbeitung sinnvoller Ernährungsgewohnheiten), reguliert die Gebärmutter (Vorsicht: am Ende der Schwangerschaft können hier die Wehen gefördert werden!) und beruhigt den Geist.

Wichtige Indikationen sind:
- Bewegungseinschränkungen,
- Schmerzen,
- Paresen,
- Sensibilitätsstörungen der unteren Extremität, sinngemäß auch beim diabetischen Fußsyndrom.
- Störungen der Sexualität und der Fortpflanzung, Meteorismus und abdominelle Schmerzen, Schlaf- und Entscheidungsstörungen gehören zu den Indikationen des zweiten Rangs.

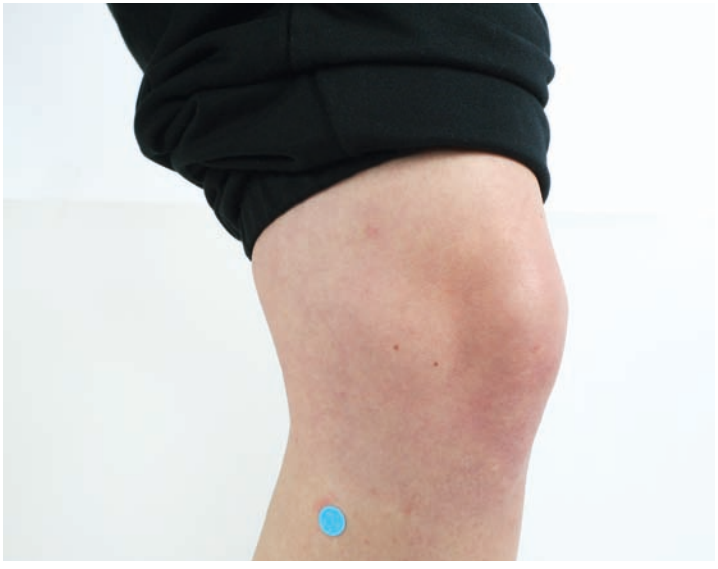
Besonderheiten des Punkts
In diesem Punkt kreuzen sich die drei Yin-Meridiane des Fußes (Leber, Niere und Milz-Pankreas), sodass die regulierende Wirkung auf das Gewebe, zum Beispiel im Sinne der Entsäuerung, besonders gut und nachhaltig gelingen kann. Die Milz-Qi wird gezielt durch die Kompressionsanwendung von Ingwer (als Druck-Stempelkissen), auch von der Fingerdruckakupressur mit ätherischen Ingwerölen neu kanalisiert. *Zingiber officinale (Ingwerwurzel)* wirkt besonders gut gegen Antriebsschwäche, innere Kälte, Menstruationsschwäche und fördert das gesunde Selbstvertrauen.

- **Milz-Pankreas 9**
  (Yin Ling Quan)

陰陵泉

Der neunte Punkt der Leitbahn befindet sich in einer Vertiefung, die beim gebeugten Knie am Unterrand des medialen Tibiakopfes erscheint.

Er ist besonders wertvoll zur Vertreibung von Ödemen der Fuß- und Unterschenkelregion. Insbesondere prämenstruelle Ödeme, aber auch die Wassereinlagerung am Ende der Schwangerschaft und nach übertriebener sportlicher Belastung lassen sich über die Akupressur hier gut reduzieren. Modernere chinesische Schriften geben hierfür die Wirksamkeitssteigerung des Punkts mit Estragon an, wobei die leicht gepresste Frischpflanze und kein ätherisches Öl geprüft worden ist.



▶ **Die Lebenskraft des Magens** reguliert den Appetit, fördert die Verwertung der Nahrung, den Mineral- und Vitaminhaushalt des Menschen und Wachstumsprozesse. „Milz und Magen sind Quelle der Gesundheit", sagt das altchinesische Sprichwort und deutet damit die Stabilisierung der konstitutionellen Lebensenergie und der Geistesgegenwart durch die Auswahl geeigneter Nahrung an.

Die Lebenskraft des Magens wird vom Meridian von der seitlichen Gesichtsregion bis zur zweiten Zehe nach unten getragen.

- Magen 36
  (Zu San Li)

Der 36. Punkt der Leitbahn befindet sich an der lateralen Schienbeinkante, am unteren Rand des Kniegelenks. Wenn der Patient seine untere Handtellerkante auf die obere Patellakante legt und die Spitze des Mittelfingers zur Schienbeinkante des um 90° gebeugten Knies führt, zeigt der Fingernagel exakt auf diesen Punkt.

Die Akupressur dieses Punkts befreit gestaute Meridiane, löst Blutstauungen im Körper und fördert das Abheilen von gastrischen und duodenalen Ulzera (Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre).

Wichtige Indikationen sind:
- Schmerzen im Knie,
- Bewegungseinschränkungen,
- Übelkeit,
- Erbrechen,
- allergische Urticaria,
- Ödeme,
- Infektanfälligkeit,

- prämenstruelles Syndrom,
- nervöse Erschöpfungszustände,
- Schlafstörungen,
- Prüfungsangst.

Die Wirksamkeit der Akupressur kann durch die Anwendung von *Kümmelöl (Carum carvi)* besonders bei Yang-Mangel (so bei Antriebsschwäche, Burnout) gesteigert werden.

- Magen 45
  (Li Dui)

Der letzte Punkt des Magenmeridians befindet sich am lateralen Nagelwinkel der zweiten Zehe.

Die Akupressur dieses Punkts beruhigt den Magen, hilft dabei, verdorbene oder unpassende Nahrung effektiv auszuscheiden, klärt den Geist und schärft das Bewusstsein.

Wichtige Indikationen sind:

- Sensibilitätsstörungen und Klammheitsgefühl der Zehen und des Fußes,
- Senkfuß,
- unruhige Beine,
- Manie,
- Schlafstörung mit unruhigen Träumen,
- Übelkeit,
- vegetative Dystonie.

Die Wirksamkeit der Akupressur kann mit *Zimt- und Muskatöl* gesteigert werden, wobei die psychisch stabilisierende Wirkung der Öle vordergründig bestätigt wird.