



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Saisonale & ganzjährige Allergien – Workshop

Obwohl der Frühling als klassische Allergiezeit gilt, können Allergien das ganze Jahr über zur Belastung werden. Chronische Allergien betreffen zahlreiche Menschen weltweit. Ob es sich um Nahrungsmittelallergien, Tierallergien oder Allergien gegen Pflanzen und Blumen handelt – Allergien können ernsthafte Folgen haben. Die World Reflexology Foundation wählte dieses Thema für ihren Online-Workshop, um das Bewusstsein für diese lästige und mitunter sehr ernstzunehmende Erkrankung zu schärfen.

Geleitet wurde der Workshop von **Tina Meyer**, Schatzmeisterin der WRF und ehrenamtliche Trainerin. In ihrer Einführung begrüßte sie die Teilnehmenden aus aller Welt. In Hindi, Japanisch, Deutsch, Italienisch und Spanisch hieß sie die zahlreichen internationalen Teilnehmenden willkommen. Es folgten die Vorstellungen der ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer sowie der Vorstandsmitglieder der WRF, ergänzt durch eine Erläuterung, wie die WRF daran arbeitet, die Selbsthilfe-Reflexologie-Ausbildung weltweit zugänglich zu machen.



Tina Meyer, Moderatorin, erläutert die weltweite Mission der World Reflexology Foundation



Menschen in den USA und im Ausland halten den Allergiereflexpunkt an beiden Ohren



Bill Flocco erläutert Reflexologie sowie Priority & Progression Reflexing; Fragen und Antworten

Bill Flocco, Präsident der WRF, erläuterte anschließend die Grundlagen der Reflexologie sowie die Bedeutung von Priority Reflexing und Progression Reflexing. Reflexologie arbeitet mit Druckpunkten (Reflexzonen), die den menschlichen Körper auf den äußeren Ohren, Füßen und Händen widerspiegeln. Über das Nervensystem fördert diese Methode Entspannung und kann zur Schmerzlinderung beitragen.

Beim Priority- und Progression-Reflexing wird in einer bestimmten Reihenfolge gearbeitet. In Bezug auf das Thema Allergien liegt die Priorität zunächst auf den Ohren, anschließend auf den

Füßen und schließlich auf den Händen, um möglichst wirksame Ergebnisse zu erzielen. Bill stellte außerdem die farbigen Schaubilder der WRF vor. Diese Karten stellen die verschiedenen Körperregionen dar und ordnen ihnen entsprechende Farben auf den Reflexzonen der Füße, Hände und äußeren Ohren zu. Durch diese Farbcodierung ist die Methode weltweit verständlich und anwendbar.

Stefanie Sabounchian, Vizepräsidentin der WRF, leitete die Demonstration der Arbeit an den Ohren. Anhand einer Seite aus dem Arbeitsbuch, das allen Online-Teilnehmenden vorab zugesandt worden war, zeigte sie, dass sich der Reflexpunkt für Allergien an der obersten Spitze (Apex) des äußeren Ohrs befindet.

Mithilfe eines großen Kunststoff-Ohrmodells plazierte Stefanie die Spitze ihres Daumens unter dem höchsten Punkt der Ohrfalte und den Zeigefinger auf den äußeren Rand oberhalb dieser Stelle, um beide Punkte sanft zusammenzudrücken. Sie ermutigte die Teilnehmenden, an ihren eigenen Ohren mitzuarbeiten, und demonstrierte die Technik anschließend an ihrem eigenen Ohr. Dabei erklärte sie, dass sowohl der obere als auch der darunterliegende Bereich für diesen Reflexpunkt wichtig sind.

Beide Ohren können gleichzeitig behandelt werden. Dabei ist es jedoch wichtig, die Schultern zu entspannen. Stefanie empfahl, die Ellbogen während der Anwendung auf einem Tisch oder einem großen Kissen abzulegen.

Sie erzählte außerdem von einer persönlichen Erfahrung: Während eines gemeinsamen Mittagessens reagierte eine Freundin allergisch auf ein Lebensmittel. Glücklicherweise handelte es sich nicht um eine schwere Reaktion, dennoch war sie deutlich spürbar. Stefanie ging zu ihrer Freundin und hielt den Allergiereflexpunkt am Ohr. Nach etwa anderthalb Minuten verspürte die Freundin eine deutliche Erleichterung. Stefanie erklärte ihr anschließend, wie sie diese Selbsthilfe-Technik künftig selbst anwenden kann.



Stefanie Sabounchian demonstriert, wie der Allergiereflexpunkt am äußeren Ohr gehalten wird

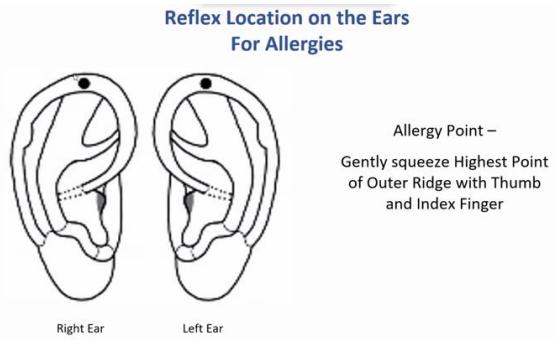


Schaubild zur Lage des Allergiereflexpunkts am äußeren Ohr

Im nächsten Abschnitt zeigte **Sage Grabler**, ehrenamtliche Trainerin der WRF, die Arbeit an den Füßen. Anhand einer Bildschirmgrafik wurde dargestellt, wo sich der Leberreflex am Fuß befindet. Sage erklärte, dass die Leber ein wichtiges Filterorgan des Blutes ist, in dem sich Reizstoffe

befinden können, die allergische Reaktionen auslösen. Die Leber unterstützt den Abbau dieser Toxine im Blut.

Mithilfe eines Kunststoff-Fußmodells begann sie die Demonstration am rechten Fuß, da sich die Leber überwiegend auf der rechten Körperseite befindet. Ausgehend vom inneren Fußrand, direkt unter dem Ballen und auf der weichen Fußsohle, wurde gezeigt, wie man sanft über die Haut arbeitet. Sage erklärte, dass bei empfindlichen Stellen der Druck reduziert und behutsam weitergearbeitet werden sollte, bis die Empfindlichkeit nachlässt.

Anschließend wurde über die weiche Fußsohle bis zum äußeren Fußrand weitergearbeitet. Dabei kann entweder die sogenannte „Thumb-Walk“-Technik oder eine kleine kreisende Berührung angewendet werden. Am linken Fuß ist der Leberreflex nur in einem kleineren Bereich unterhalb des Ballens nahe dem Fußgewölbe vertreten. Sage ermutigte die Teilnehmenden, an ihren eigenen Füßen mitzuarbeiten, während sie die Technik weiterhin am rechten Fußmodell demonstrierte und abschließend auch den linken Fuß zeigte.

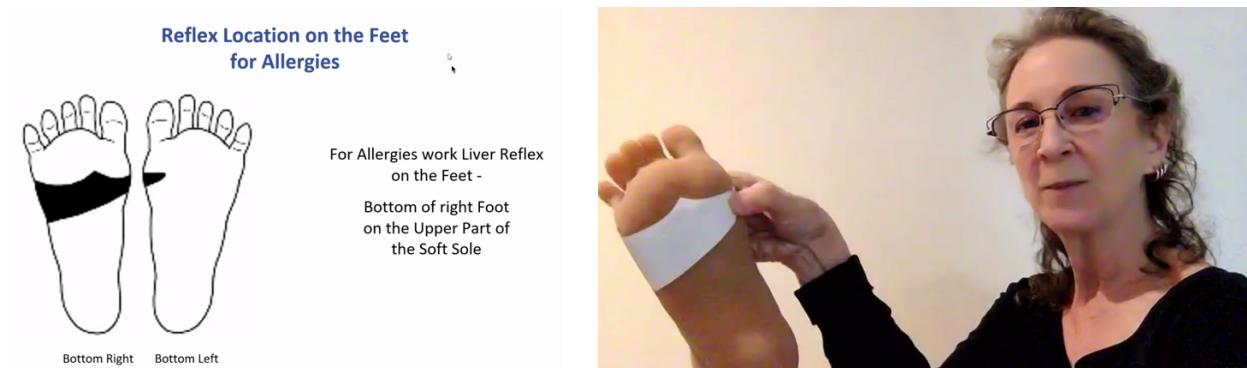


Schaubild zur Lage des Leberreflexes, hauptsächlich am rechten Fuß

Sherrel „Sage“ Grabler zeigt, wie der Leberreflex bearbeitet wird, hauptsächlich am rechten Fuß

Paul Harvey, Direktor der WRF, stellte anschließend die Arbeit an den Händen vor und erklärte, wo sich der Leberreflex befindet. Ähnlich wie bei den Füßen ist der Leberreflex auch an den Händen stärker auf der rechten Seite ausgeprägt. Er befindet sich auf der rechten Handfläche, unterhalb des Übergangs der Finger zur Handfläche, und verläuft bogenförmig entlang der Handkante.

Paul zeigte, dass sowohl quer über die Handfläche als auch auf- und abwärts gearbeitet werden kann, solange der gesamte Reflexbereich abgedeckt wird. Gemeinsam mit den Teilnehmenden empfahl er kreisende oder aufwärts gerichtete Bewegungen und riet dazu, bei empfindlichen Stellen etwas länger zu verweilen.



Paul Harvey zeigt, wie der Leberreflex bearbeitet wird, hauptsächlich an der rechten Hand

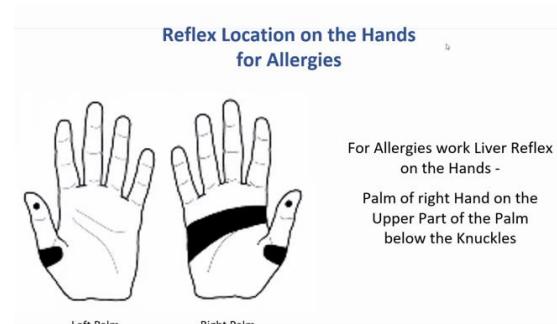


Schaubild zur Lage des Leberreflexes, hauptsächlich an der rechten Hand

Zum Abschluss gab Stefanie eine kurze Zusammenfassung aller drei Bereiche, an denen für Allergien und den Leberreflex gearbeitet werden kann: Ohren, Füße und Hände. Sie betonte die Bedeutung regelmäßiger Anwendung und empfahl, je nach Bedarf täglich oder sogar mehrmals täglich zu arbeiten. Langsames und längeres Arbeiten sei – sofern es die Zeit erlaubt – besonders wirkungsvoll.

Kontraindikationen wurden ebenfalls angesprochen. Bereiche mit offenen Wunden oder starkem Unbehagen sollten vermieden werden. Auch wenn Priority Reflexing die besten Ergebnisse liefern kann, ist jede Arbeit an einer der drei Reflexzonen dennoch wirksam und unterstützend.



Stefanie Sabounchian gibt einen Überblick über den Allergiereflexpunkt am Ohr sowie den Leberreflex, hauptsächlich am rechten Fuß und an der rechten Hand

Das Ziel der World Reflexology Foundation ist es, die Gesundheit von Menschen weltweit zu verbessern. Selbsthilfe-Reflexologie kennt keine Barrieren. Die Online-Workshops, Workshop-Videos und Workshop-Artikel – wie dieser – sind kostenlos und auf der Website www.worldreflexologyfoundation.org verfügbar. Die Organisation arbeitet vollständig auf ehrenamtlicher Basis und ist auf Spenden und Fördermittel angewiesen, um ihre Arbeit und ihr Wachstum zu finanzieren. Spenden können über die Website getätigter oder per Post an folgende Adresse gesendet werden:

P.O. Box 821
La Verne, CA 91750, USA

Bitte helfen Sie mit, diese kostenlosen Bildungsprogramme zur Selbsthilfe-Reflexologie weiterzuverbreiten, und laden Sie Familie, Freunde, Nachbarn und Kolleginnen und Kollegen zum nächsten kostenlosen Online-Reflexologie-Workshop der WRF ein.

**Die World Reflexology Foundation (WRF) ist eine gemeinnützige Stiftung gemäß 501(c)(3), die den beruflichen Aspekt des Reflexologieberufs nicht fördert. Die WRF besteht als humanitäres Projekt mit der erklärten Mission, die Gesundheit der Menschheit weltweit zu verbessern.*

Copyright © 2025 World Reflexology Foundation

info@worldReflexologyfoundation.org
www.WorldReflexologyFoundation.org

Dieser Artikel darf ausschließlich vollständig, ohne Ergänzungen oder Änderungen und unter Beibehaltung dieses abschließenden Quellenabschnitts weiterverwendet werden. Eine Nutzung zu finanziellen Zwecken ist nicht gestattet.