

## Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop für ARME – Ellbogen, Unterarme, Handgelenke und Hände

Am 24. Juni 2023 veranstaltete die World Reflexology Foundation ihren jüngsten Online-Selbsthilfe-Workshop mit dem Schwerpunkt Arme. Die Bedeutung dieses Körperbereichs wird häufig unterschätzt; dennoch nahmen über 100 Teilnehmende aus aller Welt an dem Workshop teil, um zu entdecken, wo gezielte Selbsthilfe-Reflexologie angewendet werden kann, um zur Linderung von Beschwerden in diesem spezifischen Bereich beizutragen.

Die Themen dieses nicht berufsbezogenen Trainings umfassten Ellbogen, Unterarme, Handgelenke, Hände und Finger. Spezifische Reflexpunkte wurden an Händen, Füßen und äußeren Ohren demonstriert.

Unter der Leitung des Präsidenten der World Reflexology Foundation (WRF), Bill Flocco, begann der Workshop mit einem kurzen Überblick über die Geschichte der WRF. Die WRF wurde vor über 16 Jahren mit der Mission gegründet, dass jeder Mensch auf der Welt Zugang zu den gesundheitsfördernden Vorteilen der Reflexologie haben sollte.

Als gemeinnützige Organisation bietet die WRF der Öffentlichkeit kostenfreie Selbsthilfe-Workshops an. Diese Workshops werden von ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern geleitet – Reflexologinnen und Reflexologen, die eine weiterführende Ausbildung durchlaufen haben, um Menschen wirkungsvoll darin anzuleiten, Selbsthilfe-Reflexologie-Techniken anzuwenden und so das eigene Wohlbefinden sowie das Wohlbefinden ihrer Angehörigen zu unterstützen.

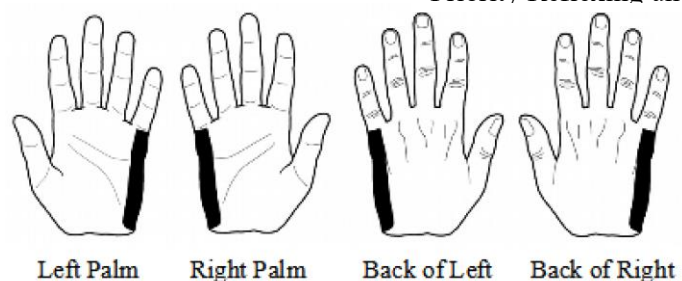
Diese nicht berufsbezogenen Workshops sollen Selbsthilfe-Reflexologie in die lokale Gemeinschaft und in das häusliche Umfeld bringen.



Bill, Workshop-Leiter, erläutert  
Priority Reflexing und



Jan zeigt, wie der Armreflex lokalisiert  
wird

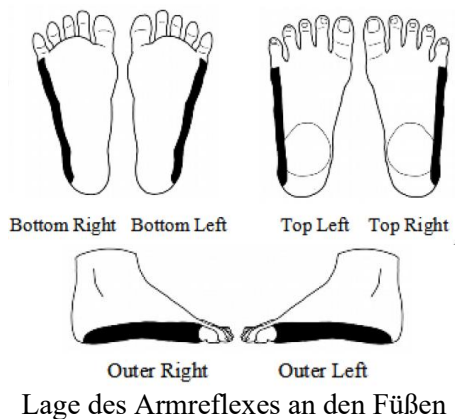


Lage des Armreflexes an den Händen

Die Workshop-Demonstrationen begannen mit dem Fokus darauf, wo Selbsthilfe-Reflexologie an den Händen angewendet wird. Die ehrenamtliche Trainerin **Jan Grubb** zeigte die Außenseite der Hand, direkt unterhalb der Basis des kleinen Fingers bis hinunter zum Handgelenk. Jan erläuterte den Teilnehmenden, dass durch das Arbeiten vom äußeren Fingergrundgelenk des kleinen Fingers abwärts in Richtung Handgelenk die Reflexpunkte vom Bereich direkt unterhalb des Schultergelenksreflexes über den Ellbogenreflex (mittlerer Bereich) bis hin zu den Reflexen für Handgelenk, Hand und Finger abgedeckt werden.

Sie erklärte die verschiedenen Techniken, die angewendet werden können, darunter die *Inchworm*-Technik sowie das Drücken und Kreisen, und wies darauf hin, empfindliche Stellen gegebenenfalls etwas länger zu halten. Alle Techniken sind wirksam; dennoch betonte und demonstrierte sie die Bedeutung eines langsamen und gleichmäßigen Arbeitsrhythmus.

Jan empfahl, zunächst an der Hand zu arbeiten, die dem betroffenen Arm entspricht, und anschließend zur anderen Hand zu wechseln.



Lage des Armreflexes an den Füßen



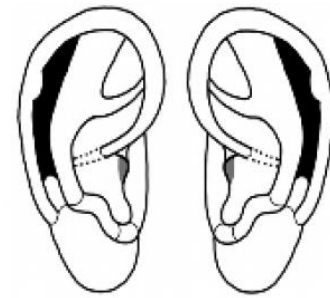
Mitta bearbeitet die Armreflexe an den Füßen

Die ehrenamtliche Trainerin **Mitta Wise** erläuterte, wo an den Füßen gearbeitet werden sollte. Ähnlich wie bei den Händen erfolgt die Arbeit entlang der äußeren Fußkante. Direkt unterhalb des kleinen Zehs befindet sich der Reflexbereich für den Oberarm, im mittleren Abschnitt liegt der Ellbogenreflex, und im weichen, dreieckigen Bereich an der Außenseite des Fußes unterhalb des Knöchels befinden sich die Reflexe für Handgelenk und Unterarm.

Mitta empfahl, stets den größeren Bereich einzubeziehen, und betonte erneut die Bedeutung einer langsamen und achtsamen Arbeitsweise. Zudem zeigte sie verschiedene Reflextechniken, um die Teilnehmenden anzuleiten. Darüber hinaus demonstrierte Mitta, wie und wo der Fuß während der Anwendung positioniert werden kann, und wies darauf hin, dass die Arbeit an den Armreflexen an beiden Füßen den größten Nutzen bringt.



Sara zeigt die Lage der Armreflexe an den Ohren



Right Ear Left Ear

Lage des Armreflexes an den Ohren

Den Abschluss der Demonstrationen bildete die Arbeit am äußeren Ohr, bei der die ehrenamtliche Trainerin **Sara Chameides** die entsprechenden Arbeitsbereiche zeigte. Die Reflexkarte des äußeren Ohrs ist im Vergleich zu Händen und Füßen umgekehrt bzw. auf dem Kopf stehend. Mithilfe eines großen Kunststoff-Ohrmodells erklärte Sara, wo mit der Arbeit im langen Ohrtal begonnen wird – etwas oberhalb des Schulterreflexes – und wie sich die Arbeit nach oben in Richtung Ohrspitze fortsetzt.

Zur Bearbeitung dieses Bereichs platzierte Sara den Zeigefinger auf der Vorderseite des Ohrs und den Daumen unterstützend hinter dem Ohr (Spitze-zu-Ballen-Haltung). In dieser Position arbeitete sie langsam das lange Ohrtal nach oben entlang und achtete dabei auf empfindliche oder sensible Stellen. Sie erläuterte, dass diese Bereiche langsam bearbeitet und gehalten werden sollten, bis die Empfindlichkeit nachlässt.

Während Sara sich am Ohr nach oben bewegte, arbeitete sie zunächst über den Ellbogenreflex (etwa im mittleren Bereich), dann über den Unterarmreflex (im Knickbereich) und schloss mit den Reflexen für Handgelenk und Hand nahe der Ohrspitze ab. Um beide Ohren gleichzeitig zu bearbeiten, wurde demonstriert, die Ellbogen auf einem Tisch abzulegen, was dazu beitragen kann, Spannungen im Schulterbereich während des Haltens zu reduzieren.



Kathy Kathy gibt einen Überblick darüber, wie und wo die Armreflexe bearbeitet werden:  
1. Hände · 2. Füße · 3. Ohren



Teilnehmende aus vielen Ländern nahmen an diesem Selbsthilfe-Workshop teil

Der Workshop endete mit einem Gruppenfoto aller Teilnehmenden, einer Zusammenfassung durch die ehrenamtliche Trainerin **Kathy Reynolds** sowie einer anschließenden Frage-und-Antwort-Runde. Zudem wurde darauf hingewiesen, dass die World Reflexology Foundation vollständig von ehrenamtlichem Engagement getragen wird und auf Spenden und Beiträge aus der Öffentlichkeit angewiesen ist, um ihre Mission fortsetzen zu können. Die Finanzierung durch die Öffentlichkeit ermöglicht es der WRF, weiterhin kostenfreie Workshops anzubieten.

Online-Workshops der WRF finden etwa alle vier Monate statt. Zu den bisherigen Themen gehörten unter anderem Entspannung und Stressabbau, Wirbelsäulengesundheit, Nebenhöhlen/Kopfschmerzen/Allergien, Verdauung, Atemwege/Lunge, Ischias sowie viele weitere.

Alle diese nicht berufsbezogenen Workshops werden von der World Reflexology Foundation kostenfrei angeboten und vollständig durch Spenden sowie ehrenamtliches Engagement getragen. Die WRF ist eine gemeinnützige Organisation mit dem Ziel, Millionen von Menschen weltweit zu erreichen und zu einer besseren globalen Gesundheit beizutragen. Zur Finanzierung ihrer Aufklärungs- und Outreach-Arbeit ist die WRF auf Mundpropaganda, Spenden und Fördermittel angewiesen.

Wenn Sie Interesse daran haben zu spenden, den Newsletter zu abonnieren oder Informationen zu zukünftigen Workshops zu erhalten, besuchen Sie bitte [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org). Und bitte erzählen Sie auch Ihrer Familie, Ihren Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn sowie Kolleginnen und Kollegen davon!

**Copyright © 2023 World Reflexology Foundation**

[info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)

[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://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.