



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## World Reflexology Foundation

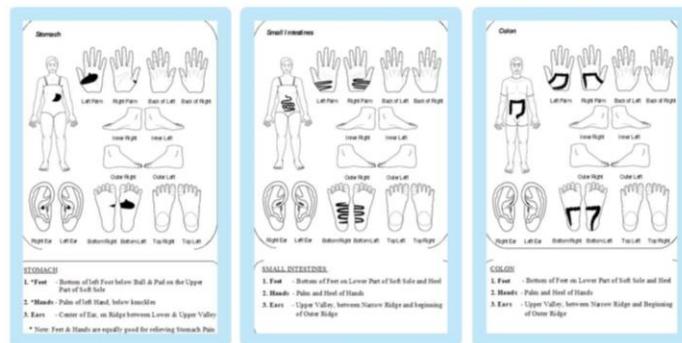
### Online Selbsthilfe-Workshop für das Verdauungssystem

Die World Reflexology Foundation (WRF) setzte am 25. September 2021 ihre vierte Selbsthilfe-Reflexologie-Zoom-Veranstaltung fort. Dieser kostenfreie Online-Workshop stellte Selbsthilfe-Reflexologie-Techniken zur Unterstützung eines gesunden Verdauungssystems in den Mittelpunkt. Das Programm wurde von ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern der WRF sowie von Vorstandsmitgliedern der WRF präsentiert, die zeigten, wo und wie die entsprechenden Reflexpunkte an Füßen, Händen und Ohren bearbeitet werden.

Das Programm begann mit einer allgemeinen Einführung in die Reflexologie sowie einer kurzen Erläuterung der gemeinnützigen Angebote der WRF. Nachdem die Pandemie Anfang 2020 begann, verlagerte die WRF ihre Präsenz-Selbsthilfe-Reflexologie-Workshops auf das Zoom-Format, wodurch weiterhin das Geschenk der Gesundheit an ein Online-Publikum weitergegeben werden konnte. Zu den bisherigen Themen der Zoom-Workshops der WRF gehörten unter anderem Wirbelsäulengesundheit, Kopfschmerz- und Nebenhöhlenbeschwerden sowie Stressreduktion.



Kathy moderiert den Workshop und erläutert Reflexologie



Lage der Verdauungsreflexe an Füßen, Händen und Ohren

Der Demonstrations- und Mitmachteil begann mit zwei Entspannungstechniken an den Ohren. Zunächst wurde das sanfte Entfalten des äußeren Ohrwulstes gezeigt, bei dem der Rückenmarksreflex bearbeitet wird, um die Entspannung des Muskel- und Skelettsystems zu unterstützen. Dabei stützte der Daumen die Rückseite des äußeren Ohrs, während der Zeige- oder Mittelfinger auf der Vorderseite arbeitete. Die Teilnehmenden wurden während des Workshops dazu ermutigt, diese Technik an ihren eigenen Ohren mit langen, langsamen und sanften Bewegungen anzuwenden.

Der zweite demonstrierte Bereich war der Zero Point, der zwischen der oberen und unteren Vertiefung des Ohrs gehalten wird. Dieser Punkt unterstützt den Solarplexus und fördert die Entspannung aller Bereiche im Brust- und Bauchraum.

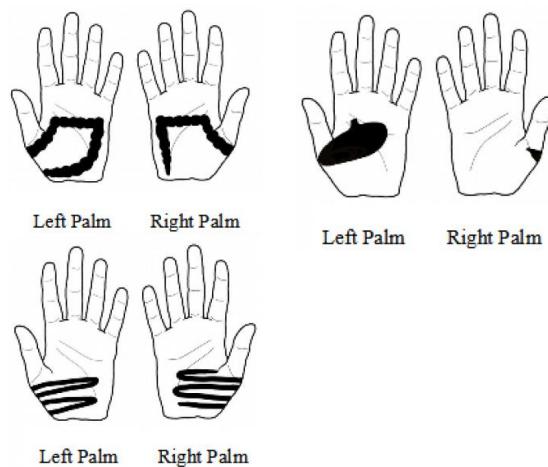
Als Nächstes wurden die Füße vorgestellt. Es wurde erklärt, dass verschiedene Berührungstechniken – wie Daumenrollen, Drücken und Halten oder Drücken und Kreisen – gleichermaßen geeignete Methoden darstellen, um Selbsthilfe-Reflexologie an den eigenen Fußreflexpunkten anzuwenden. Mithilfe eines Kunststoff-Fußmodells wurden Reflextechniken gezeigt, die ein gesundes Verdauungssystem unterstützen.

Die Demonstration begann bei den Reflexpunkten an der Basis des großen Zehs, die den oberen Rumpf (Speiseröhre) repräsentieren und zur Linderung von Sodbrennen und Refluxbeschwerden (GERD) beitragen können. Anschließend wurde die Arbeit entlang des Fußes nach unten fortgesetzt, zur weichen Fußsohle unterhalb von Ballen und Polster, wo sich der Magenreflexpunkt befindet (hauptsächlich am linken Fuß). Daran schlossen sich die Darmreflexpunkte an der unteren weichen Fußsohle und an der Ferse an.

Den Teilnehmenden wurde empfohlen, die gezeigten Berührungstechniken während der Erklärung direkt an ihren eigenen Füßen anzuwenden. Für optimale Ergebnisse sollten beide Füße reflektorisch bearbeitet werden.



Als die Anleitung zu den Reflexpunkten an den Händen überging, wurde den Teilnehmenden empfohlen, die Übungen an den eigenen Händen mitzumachen. Ähnlich wie bei den Füßen begann die Anleitung mit den Reflexpunkten des oberen Verdauungssystems, die sich im Bereich unterhalb des Daumengelenks befinden. Anschließend wurde an der linken Handfläche gearbeitet, um den Magenreflex zu erreichen, und die Anwendung setzte sich bis zum Handgelenk fort, wo sich die Reflexpunkte für Darm und Dickdarm befinden. Um den vollen Nutzen zu erzielen, sollten beide Hände reflektorisch bearbeitet werden.



Lage des Verdauungsreflexes an der Hand

Lage der Dünndarm- und Dickdarmreflexe an den Händen

Lage des Magenreflexes an den Händen

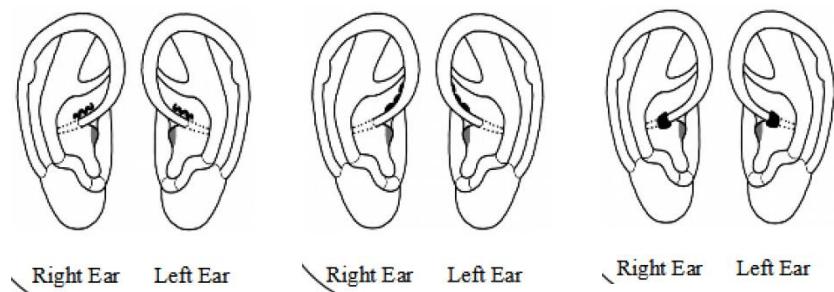
Mitta demonstriert, wie die Verdauungsreflexe an der eigenen Hand bearbeitet werden

Das Ohr bildete den letzten behandelten Schwerpunktbereich, und es wurde empfohlen, während der Anleitung am eigenen Ohr mitzuarbeiten. Mithilfe eines großen Kunststoff-Ohrmodells wurde erneut der Zero Point hervorgehoben. Direkt unterhalb des Zero Points, im oberen Bereich des unteren Ohrtals nahe dem Gehörgang, wurde der Speiseröhrenreflex gezeigt und gehalten. Anschließend wurde der Magenreflex demonstriert, der sich auf dem Talwulst zwischen dem oberen und unteren Ohrtal befindet, leicht distal vom Zero Point. Den Abschluss bildeten die Darmreflexe, die oberhalb des Zero Points im unteren Bereich des oberen Ohrtals zu finden sind.

Alle Verdauungsreflexpunkte können 1 bis 3 Minuten lang gehalten werden oder – sofern es die Zeit erlaubt – auch länger. Die Ohrreflexkarten arbeiten unilaterals, wobei beide Ohren gleichzeitig bearbeitet werden können. Zudem wurde erläutert, dass das Ablegen der Ellbogen auf einem Tisch während des Haltens der Ohrreflexpunkte dazu beitragen kann, mögliche Spannungen in den Schultern zu reduzieren.



Sara zeigt die Dünndarm- und Dickdarmreflexe an den Ohren

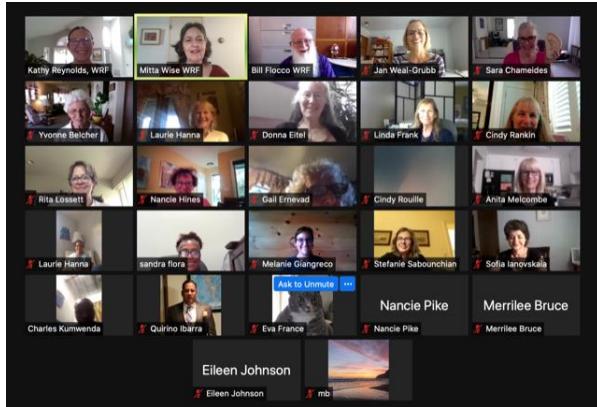


Lage der Dünndarmreflexe an den Ohren

Lage des Dickdarmreflexes an den Ohren

Lage des Magenreflexes an den Ohren

Es wurde außerdem darauf hingewiesen, dass bei der Arbeit an den weichen Fußsohlen, den weichen Handflächen sowie am Talwulst und oberen Ohrtal beider Ohren gleichzeitig auch die Reflexe von Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse mitbearbeitet werden.



30 Teilnehmende nahmen an diesem Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop zur Verdauung teil

Zum Abschluss erfolgte eine kurze Zusammenfassung aller im Workshop behandelten Bereiche, danach wurden Fragen zum vorgestellten Inhalt willkommen geheißen und beantwortet. Die WRF wird weiterhin kostenfreie Online-Workshops zu unterschiedlichen körperbezogenen Themen anbieten, während sie ihre Mission fortsetzt, Selbsthilfe-Reflexologie Menschen auf der ganzen Welt zugänglich zu machen.

**Copyright © 2021 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.