



# World Reflexology Foundation

## Kostenloser Online-Selbsthilfe-Workshop

### Niere & Harnblase

Als sich die World Reflexology Foundation entschied, den Fokus auf Selbsthilfe-Reflexologie für die Gesundheit von Nieren und Harnblase zu legen, mag dies zunächst nicht wie ein besonders spannender Bereich des menschlichen Körpers erschienen sein. Doch viele Menschen leiden still unter Blasenproblemen, und die Nieren zählen zu den wichtigsten Entgiftungsorganen unseres Körpers. Genau das machte dieses Thema zu einem besonders geeigneten Schwerpunkt für die Selbsthilfe-Reflexologie.

In der Einführung wurde das Konzept des *Priority Reflexing* erläutert und erklärt, warum diese Methode besonders wirksame Ergebnisse erzielen kann. Priority Reflexing legt fest, welcher Bereich zuerst, zweitens und drittens behandelt werden sollte, um möglichst produktive Resultate zu erreichen. Im Rahmen der Erklärung zur Reflexologie erläuterte der ehrenamtliche Trainer Paul Harvey, dass Reflexologie eine nicht-invasive Methode ist, die durch Entspannung helfen kann,

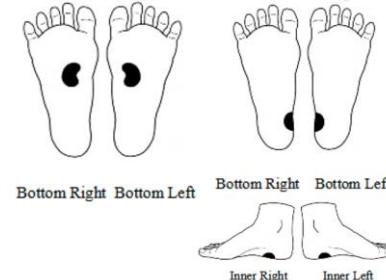
Stefanie Sabouchian: Moderatorin - Was ist die World Reflexology Foundation?	Paul Harvey: Was ist Reflexologie? Prioritäts- Reflexing und Progressions- Reflexing?	Teilnehmende aus 4 Kontinenten und 6 Ländern aus aller Welt

Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

Reflexologie arbeitet mit Abbildungen (Reflexzonen), die dem menschlichen Körper entsprechen und sich an den Füßen, Händen und äußeren Ohren befinden. Durch sanften Druck können jene Bereiche stimuliert werden, die dem betroffenen Körperteil zugeordnet sind. Zusätzlich wurden farbige Schautafeln des Körpers, der Füße, der Hände und der Ohren gezeigt, um die farblich markierten Zonen zu veranschaulichen, an denen Selbsthilfe-Reflexologie am eigenen Körper angewendet werden kann.

Die Moderatorin des Workshops, **Stefanie Sabouchian**, stellte die ehrenamtliche Trainerin **Sara Chameides** vor, die demonstrierte, wo die Arbeit an der **1. Priorität – den Füßen** – für einen optimalen Nutzen erfolgen sollte. Sara begann mit der Erklärung des Nierenreflexes, den sie mithilfe eines Kunststoff-Fußmodells veranschaulichte. Der Nierenreflex befindet sich auf der Fußsohle beider Füße, direkt unter dem Ballen, mittig im Bereich des Fußgewölbes.

Sie erläuterte verschiedene Möglichkeiten, das Bein zu positionieren, um einen guten Zugang zum Fuß zu erhalten, und empfahl beispielsweise, den Fuß in überkreuzter Knieposition auf ein Kissen zu legen, um ihn anzuheben und besser erreichbar zu machen.

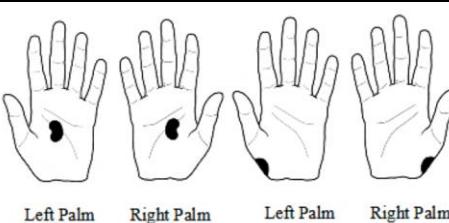
	 <p>Bottom Right Bottom Left Bottom Right Bottom Left Inner Right Inner Left</p>	
Sara Chameides: Nierenreflex am Fuß	Reflexzonen für Niere und Harnblase an den Füßen – 1. Priorität	Sara: Blasenreflex am Fuß

Sobald der Fuß gut zugänglich ist, können Techniken wie Daumenrollen, die sogenannte „Inchworm“-Technik oder ein sanftes Drücken und Dehnen des Gewebes in und um den Reflexpunkt angewendet werden. Es wurde empfohlen, behutsam zu arbeiten und den Bereich mindestens fünf Minuten oder länger zu behandeln. Sara betonte, dass der Druck nicht tief sein muss und keinesfalls schmerhaft sein sollte, um wirksam zu sein. Die Teilnehmenden wurden ermutigt, während der Demonstration an ihren eigenen Füßen zu arbeiten.

Nach dem Nierenreflex arbeitete Sara entlang des Harnleiterreflexes weiter in Richtung inneres Fußgewölbe, wo sich der Blasenreflex befindet. Dieser Bereich liegt an der Innenseite des Fußes, umfasst sowohl die Sohle als auch den inneren Rand des Fußes, unterhalb des Knöchels und oberhalb der Ferse. Ähnliche Techniken wie zuvor wurden angewendet; zusätzlich wurde darauf hingewiesen, dass bereits ein einfaches Drücken und Kreisen über dem Reflexpunkt wirksam sein kann. Obwohl es nur eine Harnblase gibt, wurde empfohlen, beide Füße zu behandeln, da der Körper über zwei Nieren verfügt.

Im Anschluss stellte Stefanie Sabouchian erneut **Paul Harvey** vor, der erklärte, wo die entsprechenden Reflexzonen an den Händen zu finden sind. Er erklärte, dass die Anordnung der Reflexe einer „L“-Form ähnelt: beginnend im Bereich zwischen Zeige- und Mittelfinger und verlaufend nach unten bis knapp oberhalb der Daumenbasis im weichen Handballen, wo sich der Nierenreflex befindet.

Der Blasenreflex liegt rund um das Daumengelenk, knapp oberhalb des Handgelenks. Während die Teilnehmenden an sich selbst arbeiteten, erklärte Paul, dass der Nierenreflex mit einem Finger oder dem Daumen durch Druck und kreisende Bewegungen stimuliert werden kann.

	 <p>Left Palm Right Palm Left Palm Right Palm</p>	
Paul Harvey: Lage des Nierenreflexes	Reflexzone für Niere und Harnblase an den Händen - 2. Priorität	Paul: Techniken zur Blasenreflex-Stimulation

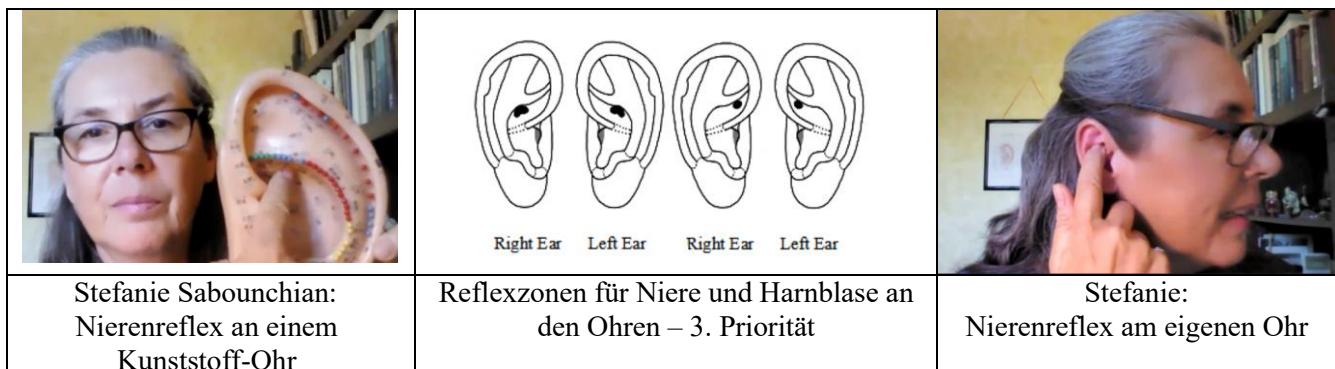
Sanftes Rollen mit leichtem Druck über dem Reflexbereich sei ideal. Von dort aus könne entlang des Harnleiterreflexes in Richtung Blasenreflex gearbeitet werden, indem man sich nach unten und quer

unterhalb des Daumens, entlang der Daumenseite (innerer Rand) der Hand bis zum Handgelenk bewegt.

Die Teilnehmenden wurden ermutigt, beide Hände zu behandeln. Paul ging kurz auf Kontraindikationen ein, beispielsweise nach einer Nierenoperation. Besonders hervorgehoben wurde der praktische Vorteil der Handreflexologie, da die Hände jederzeit leicht zugänglich sind.

Den Ohr-Teil des Workshops präsentierte **Stefanie Sabounchian** selbst. Sie erklärte eine einfache Methode, um den Nierenreflex am Ohr zu finden: Dazu wird die Spitze des Zeigefingers in die untere Vertiefung des Ohrs direkt vor dem Gehörgang gelegt und gerade nach oben geführt, bis man in einer kleinen Vertiefung unterhalb eines deutlich spürbaren schmalen Wulstes stoppt. An dieser Stelle befindet sich der Nierenreflex. Mit sanftem Druck wird der Punkt für einige Minuten gehalten.

Beide Ohren können gleichzeitig gehalten werden, während man die Ellbogen auf einem Tisch oder Kissen abstützt und bewusst darauf achtet, die Schultern zu entspannen. Vom Nierenreflex aus wird der Zeigefinger leicht in Richtung Gesicht verschoben, weiterhin direkt unterhalb des Wulstes, um den Blasenreflex zu halten. Die Reflexpunkte für Niere und Blase liegen am äußeren Ohr sehr nahe beieinander. Durch das Abflachen des Fingers und die Nutzung der Fingerkuppe können beide Punkte gleichzeitig stimuliert werden. Im Gegensatz zu Füßen und Händen erfordert die Ohrreflexologie Ruhe, bewusstes Atmen und Halten der Punkte.



Stefanie erklärte und demonstrierte die Technik, während die Teilnehmenden aktiv ihre eigene Selbsthilfe-Ohrreflexologie durchführten.



**Kathy Reynolds** gab im Anschluss eine kurze Zusammenfassung der Positionen der Nieren- und Blasenreflexe an Füßen, Händen und Ohren. Sie zeigte erneut, wo sich die Punkte befinden und wie sie für persönlichen Komfort und Wirksamkeit am besten bearbeitet werden können. Sie betonte, dass langsames Arbeiten mit sanftem Druck am effektivsten ist – so lange es die Zeit erlaubt und so oft es der persönliche Alltag zulässt. Selbsthilfe-Reflexologie sei besonders wirksam, wenn sie regelmäßig angewendet wird. Zudem wies sie darauf hin, schmerzhafte Bereiche oder offene Wunden nicht zu behandeln, und erinnerte an die Bedeutung ausreichender Flüssigkeitszufuhr.

Die Teilnehmenden wurden ermutigt, die Website der WRF zu besuchen, um weitere Informationen über die Arbeit der Foundation und über Reflexologie zu erhalten. Dort besteht auch die Möglichkeit, den Newsletter zu abonnieren.

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](http://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 und fördert nicht den beruflichen Aspekt des Reflexologie-Berufs. Die WRF versteht sich als humanitäres Projekt zur Förderung der Gesundheit der Menschheit weltweit.*

**Copyright © 2024 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.