



## World Reflexology Foundation

### Kostenloser Online-Selbsthilfe-Workshop

### Workshop zur Unterstützung des Magens

Der erste Workshop der World Reflexology Foundation im Jahr 2024 widmete sich der Selbsthilfe-Reflexologie für die Gesundheit des Magens. „Mein Bauch tut weh“ ist eine häufige Beschwerde bei Kindern wie auch bei Erwachsenen. Wie wertvoll ist es daher, mithilfe von Selbsthilfe-Reflexologie-Techniken Beschwerden in diesem Bereich lindern zu können.

Mit Teilnehmenden aus der ganzen Welt – von Neuseeland bis Kanada – leistete dieser kostenlose, nicht berufsbezogene Online-Workshop genau dies. Mithilfe von Priority Reflexing demonstrierten die ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer der WRF, an welchen Stellen an Füßen, Händen und äußereren Ohren zuerst, zweitens und drittens gearbeitet werden sollte, um möglichst wirksame Ergebnisse zu erzielen.

In diesem Workshop begleiteten die WRF-Vorstandsmitglieder **Bill Flocco**, **Stefanie Sabounchian**, **Paul Harvey** und **Mitta Wise** sowie die ehrenamtliche Trainerin **Liz van Beek** die Teilnehmenden durch eine einstündige Präsentation.

Stefanie Sabounchian: Moderatorin - Was ist die World Reflexology Foundation?	Bill Flocco: Was ist Reflexologie? Prioritäts-Reflexing und Progressions-Reflexing?	Über 90 Teilnehmende aus 4 Kontinenten und 8 Ländern weltweit

Reflexologie ist eine sanfte, nicht-invasive Methode, um durch Entspannung Schmerzen und Beschwerden zu lindern. Sie arbeitet mit Abbildungen (Reflexzonen), die dem menschlichen Körper entsprechen und sich an den Füßen, Händen und äußereren Ohren befinden. Durch sanften Druck können gezielt jene Bereiche der Reflexzonen stimuliert werden, die dem betroffenen Körperteil zugeordnet sind.

Die Gesundheit des Magens umfasst dabei nicht nur die Arbeit an den spezifischen Magenreflexpunkten, sondern auch die Entspannung aller unterstützenden Bereiche im oberen linken Bauchraum.

Moderiert wurde der Workshop von **Stefanie Sabounchian**, die **Bill Flocco** vorstellte, um die Vorteile der Priority Reflexology zu erläutern. Bill informierte die Teilnehmenden über Erkenntnisse aus der Forschung vor rund 40 Jahren, die zeigten, dass die Anwendung der

Reflexologie in einer bestimmten Reihenfolge bei unterschiedlichen gesundheitlichen Beschwerden eine erfolgreichere Schmerzlinderung bewirken kann als eine unsystematische Vorgehensweise.

Bill stellte die Frage: Wenn das Arbeiten an drei Bereichen in der Reihenfolge erste, zweite und dritte Priorität die größte Linderung bringt – warum sollte man diese Methode dann nicht genau in dieser Prioritätenfolge erlernen? Darüber hinaus erläuterte er die Vorteile der Farbtafeln, die mithilfe von Farben die verschiedenen Körperregionen abbilden. Diese farblich gekennzeichneten Bereiche zeigen, wo Selbsthilfe-Reflexologie am eigenen Körper angewendet werden kann.

	<p>Reflex Location for Stomach on the Feet</p>	
Liz van Beek: Daumen-Walk-/Rolltechnik	Bei Magenbeschwerden: Füße – 1. Priorität	Liz van Beek: Magenreflex

Die erste Priorität zur Unterstützung der Magengesundheit lag auf den Füßen. **Liz van Beek** begann mit der Anleitung am linken Fuß, unterhalb der Zwerchfelllinie, im weichen Bereich unterhalb des Ballens. Sie demonstrierte die sogenannte Daumen-Walk-Technik, bei der der Daumen in kleinen, schrittweisen Bewegungen über das Gewebe geführt wird. Dabei wies sie darauf hin, nicht zu tief zu arbeiten, sodass es schmerhaft wird, jedoch mit ausreichend Druck, um die Bewegung im Gewebe wahrzunehmen.

Um den Fuß gut zugänglich zu machen, legte Liz ihren linken Fuß über das rechte Knie und merkte an, dass ein Kissen unter dem Knie hilfreich sein könne. Gleichzeitig betonte sie, diese Position nicht einzunehmen, falls dabei Unbehagen entsteht. Sie begann an der medialen Seite des Fußes, also im Bereich des Fußgewölbes, da dieser Bereich oft am leichtesten zu erreichen ist. Während sie an ihrem eigenen Fuß demonstrierte, arbeitete Liz quer über den Fuß, um den größeren Magenreflexbereich abzudecken und dadurch die entsprechenden Muskeln im oberen linken Bauchraum zu entspannen.

Anschließend berichtete sie von einer Erfolgsgeschichte, bei der eine ihrer Klientinnen diese Selbsthilfe-Technik bei Magenbeschwerden angewendet hatte. Bereits nach etwa fünf Minuten musste sich die Klientin aufgrund der positiven Wirkung kurz aus dem Raum entfernen. Nach ihrer Rückkehr zeigte sie sich erstaunt über die Wirksamkeit und die deutlichen Ergebnisse der Anwendung.

Zum Abschluss empfahl Liz, auch den rechten Fuß zu bearbeiten und sich dort auf einen kleineren Bereich rund um das mediale Fußgewölbe zu konzentrieren. Sie betonte nochmals, dass langsames Arbeiten und regelmäßige Anwendung zu besseren Ergebnissen führen.

	<p>Reflex Location for Stomach on the Hands</p> 	
Paul Harvey: Lage des Magenreflexes	Bei Magenbeschwerden: Hände – 2. Priorität	Paul Harvey: Techniken zur Magenreflex-Stimulation

Die Anleitung zur zweiten Priorität, den Händen, übernahm **Paul Harvey**. Er zeigte, dass sich der Fokusbereich an der linken Hand dort befindet, wo der Daumen in die Hand übergeht, sowie quer über den weichen mittleren Bereich der Handfläche. Indem Paul demonstrierte, wie die linke Hand in der rechten gehalten werden kann, wendete er die zuvor gezeigte Daumen-Walk-Technik an, um den Magenreflexbereich zu bearbeiten.

Er ermutigte die Teilnehmenden, die Technik an ihren eigenen Händen zu üben, und zeigte dabei, wie der Daumen schrittweise über die Handfläche sowie vom Handgelenk in Richtung der Finger geführt wird. Paul betonte die Bedeutung, den gesamten Bereich langsam und regelmäßig zu bearbeiten. Wenn möglich, sollte die Anwendung mindestens fünf Minuten dauern und kann – je nach Bedarf – auf bis zu fünfzehn Minuten ausgedehnt werden, da in diesem Zeitraum positive Veränderungen besonders gut unterstützt werden können.

	<p>Reflex Location for Stomach on the Ears</p> 	
Stefanie Sabouchian: Magenreflex am Kunststoff-Ohr	Bei Magenbeschwerden: Ohren – 3. Priorität	Stefanie Sabouchian: Magenreflex

Die letzte im Workshop vermittelte Priorität betraf die äußeren Ohren und wurde von **Stefanie Sabouchian** angeleitet. Anhand eines großen Kunststoff-Ohrmodells zeigte Stefanie, dass sich der Magenreflexpunkt zentral im Ohr befindet, zwischen der oberen und der unteren Vertiefung.

Sie erläuterte zwei Möglichkeiten, diesen Punkt zu lokalisieren. Bei der ersten Methode beginnt man am Gehörgang und bewegt sich leicht nach oben entlang des Ohrwulstes bis zur Einkerbung zwischen den beiden Vertiefungen. Dort wird die Fingerkuppe sanft aufgelegt und der Bereich leicht abgeflacht. Die zweite Methode besteht darin, entlang des äußeren Ohrrands zu fahren und den Finger in Richtung Gesicht zwischen den beiden Vertiefungen zu führen, bis die entsprechende Einkerbung ertastet wird.

Dieser Punkt sollte an beiden Ohren gleichzeitig gehalten werden. Um dabei Nackenverspannungen zu vermeiden, empfahl Stefanie, die Ellbogen – wenn möglich – auf einem Tisch abzulegen. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn der Punkt mindestens fünf Minuten oder länger gehalten wird.

Stefanie teilte zudem eine persönliche Erfahrung von einer Autofahrt in die Berge, während der ihr übel wurde. Sie hielt diesen Punkt während der restlichen Fahrt an sich selbst und erreichte das Ziel deutlich erleichtert – die Reisekrankheit war verschwunden. Ein Familienmitglied, das in einem anderen Fahrzeug folgte, kam hingegen stark beeinträchtigt an. Stefanie zeigte ihr den entsprechenden Punkt und empfahl, ihn zu halten. Nach etwa zehn Minuten waren die Beschwerden deutlich gelindert.

Abschließend wies Stefanie darauf hin, dass die Fingerkuppe einen größeren Bereich des Magenreflexes abdeckt und dadurch die Entspannung des gesamten oberen Bauchraums unterstützt wird.

		
Über 90 Teilnehmende aus 4 Kontinenten und 8 Ländern weltweit	Mitta Wise: Zusammenfassung des Magenreflexes an Füßen, Händen und Ohren	Über 90 Teilnehmende aus 4 Kontinenten und 8 Ländern weltweit

**Mitta Wise** ermutigte die Teilnehmenden, die Website [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org) zu besuchen, um weitere Informationen über die Arbeit der WRF sowie über Reflexologie zu erhalten. Dort besteht außerdem die Möglichkeit, sich für den Newsletter anzumelden. Mitta gab zudem eine Zusammenfassung der behandelten Prioritäts-Reflexbereiche und erläuterte nochmals, wie diese bearbeitet werden sollten.

Sie erklärte, dass Selbsthilfe-Reflexologie regelmäßig angewendet werden sollte – mindestens fünf Minuten lang und, wenn es die Zeit erlaubt, auch länger. Wie bei jeder Form der Reflexologie sei es zudem wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, auch bei der Selbsthilfe-Anwendung.

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.