

## **Was ist Fussreflexzonentherapie:**

Die Behandlung der Fussreflexzonen basiert auf verschiedenen Wirkungsmechanismen und zeigt folgende Indikationen:

- Durchblutungsfördernd
- Unterstützung der Funktionen von Organsystemen
- Linderung von Symptomen, z.B. Schmerzen
- Verbesserung der Schlafqualität
- Stärkung der Lebensqualität

Die Fussreflexzonentherapie zeichnet sich durch die Aktivierung der Selbstregulationskräfte von Körper und Psyche aus.

Anwendungsbereiche sind:

- Statisch-muskuläre Belastungen und Fehlförmigkeiten: z.B. Haltungsschäden, Zervikale- oder Lumbalsyndrom, muskuläre Verspannungen, Schmerzen, und mehr
- Verdauungsbeschwerden
- Dysmenorrhö und andere funktionelle Zyklusstörungen: z.B. prämenstruelles Syndrom, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, gestörter Zyklus, etc.
- Infekte: z.B. chronischer oder akuter Schnupfen, Sinusitis, Anfälligkeit für Erkältung, Allergien, Bronchitis
- Erschöpfungszustände
- Schlafprobleme: Einschlaf- Durchschlafprobleme
- Migräne
- Psychisches Ungleichgewicht