



RATGEBER

Die Fußreflexzonen

Die beschriftete Karte beider Füße, acht Zonen im Überblick und eine Zehn-Minuten-Anwendung – zum Ausdrucken

VON ULRICH PÖTTER

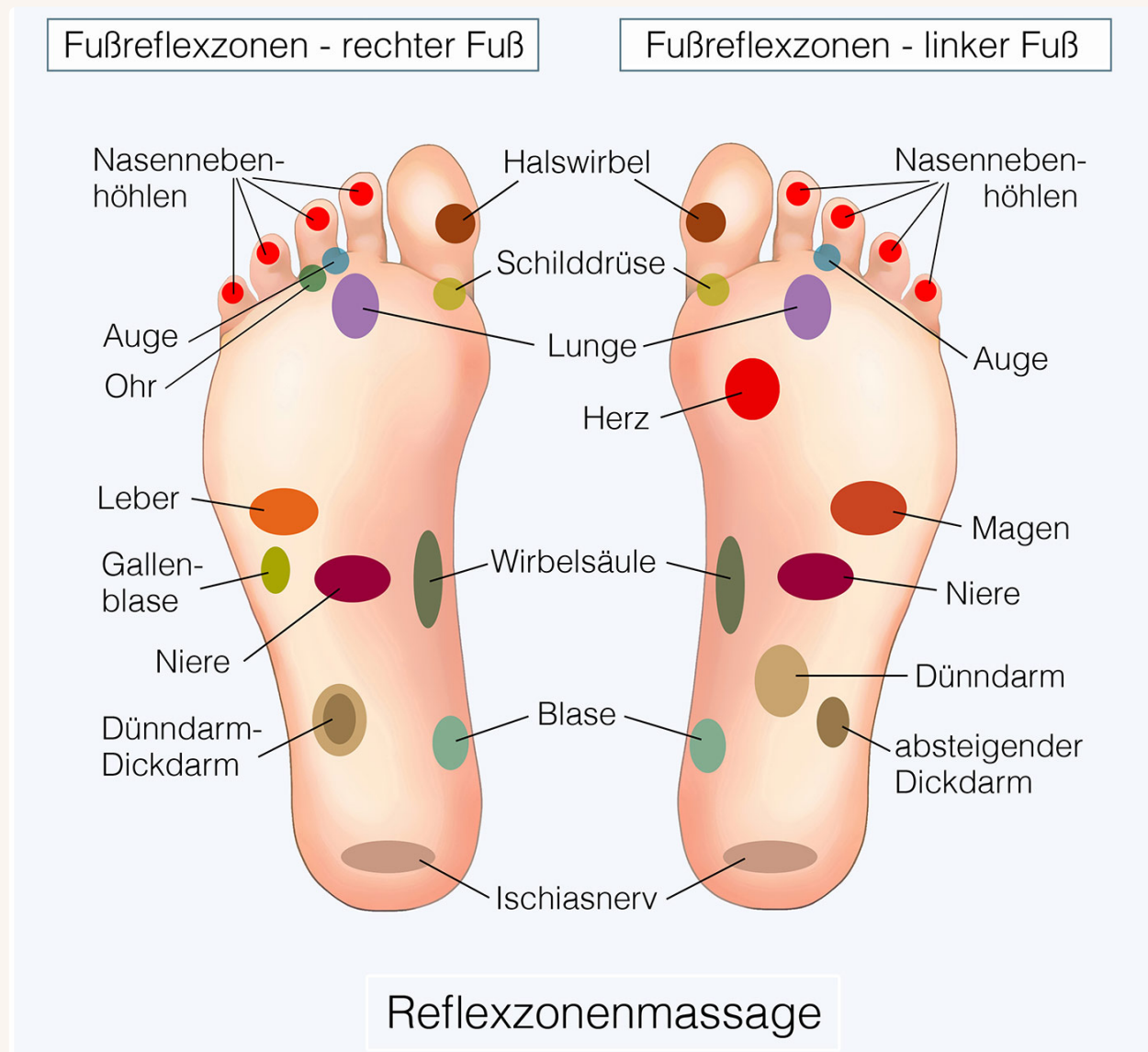
Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessheimstudium.de

Die Karte

Jeder Bereich der Fußsohle wird einem Organ oder einer Körperregion zugeordnet. Die Aufteilung folgt dabei dem Körper selbst: **oben die Zehen für den Kopf, unten die Ferse für das Becken** – der Fuß ist gewissermaßen ein verkleinertes Abbild.



Fußreflexzonen beider Füße in der gängigen Zuordnung. © Henrie – stock.adobe.com

Links und rechts sind nicht gleich. Herz und Magen liegen am linken Fuß, Leber und Gallenblase am rechten – so wie im Körper auch. Paarige Organe wie Nieren, Augen und Lungen finden sich auf beiden Seiten.

Die acht Zonen im Überblick

Diese Seite ist zum Ausdrucken gedacht. Wer die acht Bereiche kennt, findet sich auf jeder Karte zurecht — auch ohne einzelne Punkte auswendig zu lernen.

Zehen	Kopf, Gehirn, Sinnesorgane und Zähne. Jede Zehe steht für einen eigenen Bereich.
Großzehenballen	Hals, Schilddrüse und Nebenschilddrüsen.
Fußballen	Lunge, Herz und Brustraum — oberhalb des Mittelfußes.
Mittelfuß innen	Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz, Leber und Gallenblase.
Mittelfuß außen	Schultergürtel, Arme und Knie.
Ferse	Becken, Geschlechtsorgane, untere Wirbelsäule und der Ischias-Nerv.
Fußrand innen	Die komplette Wirbelsäule — Halswirbel an der Großzehe, Lendenwirbel an der Ferse.
Solarplexus	Mitte der Fußsohle, direkt hinter den Fußballen. Wirkt zentral entspannend und ist der wichtigste Einzelpunkt.

Ein Punkt, der deutlich empfindlicher ist als seine Umgebung, ist kein Grund für mehr Druck — sondern für weniger und länger.

Zehn Minuten, beide Füße

Abends zur Entspannung oder morgens zur Aktivierung. Beide Füße werden gleich behandelt – die Zeiten gelten je Fuß.

1 Min.	Aufwärmen: Beide Hände über die Fußsohle reiben, den Fuß sanft kreisen lassen, jede Zehe einzeln durchbewegen.
1 Min.	Solarplexus: Daumen mittig auf die Fußsohle, knapp hinter die Fußballen – 60 Sekunden gleichmäßiger Druck.
2 Min.	Zehen: Jede Zehe einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und von der Spitze zum Ansatz langsam abrollen. Wirkt auf Kopf und Sinnesorgane.
1 Min.	Großzehenballen: Mit Daumendruck abarbeiten – die Zone für Hals und Schilddrüse.
2 Min.	Fußballen: Mit beiden Daumen kreisend, federnder Druck. Brustraum und Atmung.
2 Min.	Mittelfuß innen: Vom Großzehenballen zur Ferse, Punkt für Punkt je fünf Sekunden – Magen-, Leber- und Gallenzone.
1 Min.	Wirbelsäulenlinie: Am Fußinnenrand entlang von der Großzehe zur Ferse streichen.
1 Min.	Abschluss: Den ganzen Fuß ausstreichen, dann beide Hände auf die Sohle legen und 30 Sekunden ruhen lassen. Danach der andere Fuß.

Wie fest, wie oft

- **Intensiv, aber nicht scharf-schmerzhaft.** Verkrampfen oder Luftanhalten sind klare Stopp-Signale.
- **Täglich zehn Minuten** wirken nachhaltiger als eine lange Anwendung pro Woche.
- **Ein empfindlicher Punkt** deutet oft auf eine Blockade in der zugeordneten Region hin – dort sanfter und länger arbeiten, nicht stärker.
- **Beim Profi** dauert eine vollständige Behandlung 30 bis 45 Minuten.

EIN PRAXISTIPP AUS ÜBER 25 JAHREN

Der Solarplexus-Punkt in der Mitte der Fußsohle, kurz hinter den Fußballen, ist Ihr bester Freund – am Anfang wie am Ende einer Sitzung. Halten Sie dort 60 bis 90 Sekunden gleichmäßigen, festen Druck. Man spürt, wie der Atem tiefer wird und der ganze Körper ruhiger. Viele erleben allein diesen einen Punkt als deutlich entspannend – selbst wenn sie sonst nichts machen. – Ulrich Pötter

Wann Sie es nicht anwenden

In diesen Fällen ist die Fußreflexzonenmassage nicht zu empfehlen oder nur nach ärztlicher Rücksprache.

- **Akute Infektionen mit Fieber** – Erreger könnten gestreut werden.
- **Frische Verletzungen, Knochenbrüche oder offene Wunden** am Fuß.
- **Tiefe Beinvenenthrombose** oder Verdacht darauf.
- **Frühschwangerschaft (erstes Trimester)** – bestimmte Zonen an Ferseninnenseite und Knöchel können wehenfördernd wirken. Ab dem zweiten Trimester nur bei einer dafür ausgebildeten Fachkraft.
- **Akute Entzündungen** von Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase.
- **Bösartige Tumorerkrankungen**, akut oder unbehandelt.
- **Schwere Herzinsuffizienz** oder kurz nach Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- **Pilzerkrankungen am Fuß** – Übertragungsgefahr.
- **Diabetische Polyneuropathie** – durch die verminderte Empfindlichkeit besteht Verletzungsgefahr.

WAS SIE IST UND WAS NICHT

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Wellness- und Entspannungsanwendung. Sie ist keine Heilbehandlung, stellt keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Abklärung. Bei anhaltenden Beschwerden gehört die Ursache untersucht.

Wenn Sie tiefer einsteigen möchten

Eine Karte zeigt, wo die Zonen liegen – sie zeigt nicht, wie sich ein Punkt anfühlt, der reagiert, und wie man darauf eingeht. Das Heimstudium der WHI-Akademie zeigt jeden Griff im Video, auf DVD oder als Stream, im eigenen Tempo und mit Zertifikat zum Abschluss.

- ▶ **Fußreflexzonenmassage mit Zertifikat – der Lehrgang**
www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream/fussreflexzonenmassage-mit-zertifikat
- ▶ **Alle Lehrvideos im Heimstudium (DVD & Stream)**
www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream
- ▶ **Kombi-Sets – mehrere Techniken zusammen**
www.wellnessheimstudium.de/kombi-sets-geld-sparen
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zur Fußreflexzonenmassage**
www.wellnessheimstudium.de/infos/ratgeber/fussreflexzonenmassage-anwenden

© 2026 WHI-Akademie · wellnessheimstudium.de · eine Marke der WellnessInPerfektion WIP GmbH

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Wellness-Anwendung. Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden lassen Sie die Ursache ärztlich abklären.

Bilder © Photographee.eu und © Henrie – stock.adobe.com.