



RATGEBER

Fußreflexzonen

Die Griffe, ein Ablauf für zehn Minuten und die wichtigsten Grenzen

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Schön, dass Sie da sind

Die Füße tragen uns durch den Tag und bekommen dafür erstaunlich wenig Aufmerksamkeit. Genau da setzt die Fußreflexzonenarbeit an: mit ruhiger, aufmerksamer Berührung, die wohltut und zur Ruhe kommen lässt.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen die Griffe, aus denen eine Fußreflexzonenanwendung besteht, und stellt sie zu einem kurzen Ablauf zusammen, den Sie zu Hause umsetzen können — an sich selbst oder an jemandem, dem Sie etwas Gutes tun wollen. Die Inhalte sind ein Auszug aus unserem Buch „Fußreflexzonen verstehen und anwenden“.



Beratungsgespräch mit Reflexzonenmodell. (KI-Bild)

Wer hinter diesem Ratgeber steht

Die WIP-Akademie der WellnessInPerfektion WIP GmbH bildet seit über 25 Jahren in Massage, Wellness und Prävention aus — online und in Präsenz in Berlin. Geschrieben hat diesen Ratgeber Ulrich Pötter, staatlich anerkannter Therapeut und Ausbilder.

- Mehrere von der ZFU staatlich zugelassene Fernlehrgänge im Programm.
- Online-Ausbildungen mit freier Zeiteinteilung, Präsenzseminare in Berlin.
- Eigene Fachbücher zu den Themen, die wir unterrichten.

WICHTIG VORWEG

Die Fußreflexzonenarbeit in diesem Ratgeber ist ein Wohlfühl- und Entspannungsritual. Sie dient nicht dazu, Beschwerden zu beurteilen oder zu behandeln, und sie ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Betreuung. Am Ende finden Sie eine kurze Liste der Situationen, in denen Sie die Füße besser in Ruhe lassen.

Was mit Fußreflexzonen gemeint ist

Die Reflexzonenlehre ordnet Bereichen des Fußes modellhaft Regionen des Körpers zu. Die Zehen stehen dabei für den Kopfbereich, der Ballen für den Brustraum, das Gewölbe für den Bauchraum, die Ferse für das Becken. Diese Einteilung ist eine Modellvorstellung aus der Tradition der Reflexzonenarbeit – sie erklärt, warum an bestimmten Stellen gearbeitet wird, und ist keine medizinische Wirkaussage.

Für die Praxis ist das Modell trotzdem nützlich: Es gibt der Anwendung eine Ordnung. Statt planlos über den Fuß zu wandern, arbeiten Sie in nachvollziehbaren Bereichen und finden leichter wieder dorthin zurück, wo es sich gut angefühlt hat.

FUSSREFLEXZONEN

ÜBERSICHT UND BEDEUTUNG

Die Reflexzonen am Fuß stehen in Verbindung mit verschiedenen Organen und Körperbereichen. Durch gezielte Stimulation können Selbstheilungskräfte unterstützt und das Wohlbefinden gefördert werden.

DIE 4 HAUPTBEREICHE

1



ZEHEN = KOPF

Stehen in Verbindung mit Kopf, Gehirn, Sinnen und Nebenhöhlen.

2



BALLEN = BRUST

Entspricht Brustkorb, Lunge, Herz und oberen Rückenbereich.

3



GEWÖLBE = BAUCH

Verbindung zu Bauchorganen wie Magen, Leber, Darm, Niere und Bauchspeicheldrüse.

4



FERSE = BECKEN

Steht in Beziehung zu Becken, unterem Rücken und Fortpflanzungsorganen.



Hinweis: Die Reflexzonenmassage ersetzt keine medizinische Behandlung, kann aber sie ergänzen und das Wohlbefinden unterstützen.



Regelmäßige Fußreflexzonenmassage kann zu mehr Balance, Entspannung und Vitalität beitragen.

1

ZEHEN = KOPF



Die Zehenbereiche stehen in Verbindung mit Kopf, Gehirn, Sinnen, Nebenhöhlen und Nacken.

2

BALLEN = BRUST



Der Ballen entspricht dem Brustkorb mit Lunge, Herz und oberen Rückenbereichen.

3

GEWÖLBE = BAUCH



Das Fußgewölbe ist mit den Bauchorganen verbunden: Magen, Leber, Darm, Niere und Bauchspeicheldrüse.

4

FERSE = BECKEN



Die Ferse steht in Beziehung zu Becken, unterem Rücken und Fortpflanzungsorganen.

Übersicht der vier Hauptbereiche als Modellvorstellung der Reflexzonenlehre. (KI-Bild)

Die Zonen geben der Anwendung eine Ordnung — den Ausschlag gibt immer, was sich für die Person angenehm anfühlt.

Bevor Sie beginnen

Die Vorbereitung entscheidet mehr über das Ergebnis als jede einzelne Technik. Fünf Minuten dafür sind gut investiert.

Der Raum

Warm, aufgeräumt, ohne Ablenkung. Telefon aus. Gedämpftes Licht statt Deckenlampe. Eine unterbrochene Anwendung ist kaum besser als keine.

Die Lagerung

Die Person liegt bequem, der Kopf leicht erhöht, unter den Knien eine Rolle oder ein zusammengelegtes Handtuch. Ihre eigene Sitzhöhe stimmt, wenn Sie mit geraden Schultern und entspannten Armen arbeiten können. Für die Selbstanwendung genügt ein Stuhl, auf dem Sie ein Bein bequem über das andere Knie legen können.

Hände und Pflegemittel

Warme Hände sind Pflicht — kalte Hände verspannen genau das, was Sie lösen wollen. Ein neutrales Pflegeöl genügt, erst in den eigenen Händen anwärmen. Zu viel Öl nimmt Ihnen die Kontrolle über den Kontakt.



Vorbereiteter Raum mit ruhiger Atmosphäre. (KI-Bild)



Ein warmes Fußbad als Einstimmung. (KI-Bild)

DREI REGELN, DIE IMMER GELTEN

Der Kontakt bricht nicht ab — eine Hand bleibt am Fuß, auch beim Nachölen. Kein Griff darf wehtun; unangenehm heißt sofort aufhören. Und fragen Sie einmal während der Anwendung nach dem Druck, statt es zu erraten.

Die sechs Griffe

Sie brauchen nicht mehr als diese sechs. Alles Weitere ist Variation in Reihenfolge, Tempo und Druck.

1. Kontaktaufnahme und Haltegriff

Der ruhige Anfang. Beide Hände umfassen den Fuß und halten ihn einen Moment lang still, ohne zu drücken. Das macht mit der Berührung vertraut und gibt der Person Zeit, anzukommen.



Ruhiger Haltegriff ohne Druck – der Einstieg in jede Anwendung. (KI-Bild)

2. Ausstreichung der Fußsohle

Flächiges, ruhiges Gleiten mit der ganzen Hand von der Ferse zu den Zehen und außen zurück. Verteilt das Öl, wärmt an und zeigt Ihnen, wo der Fuß fest ist. Fünf- bis achtmal.



Ausstreichung der Fußsohle mit klarer Bewegungsrichtung. (KI-Bild)

3. Ausstreichung des Fußrückens

Dieselbe Bewegung auf der Oberseite, deutlich leichter — der Fußrücken ist empfindlicher. Die Finger folgen den Sehnen, ohne auf ihnen zu drücken.



Ausstreichung auf dem Fußrücken. (KI-Bild)

4. Der Daumengang

Die typische Technik der Fußreflexzonenarbeit. Der Daumen liegt leicht gebeugt auf, der Kontakt entsteht über die flache Kuppe — nie über die Spitze und nie über den Nagel. Die übrigen Finger umfassen den Fuß und geben ein Widerlager. Dann wandert der Daumen in winzigen Schritten: aufsetzen, leichter Druck, weiterrücken, erneut aufsetzen. Zwischen den Schritten hebt er nicht ab.

Der häufigste Anfängerfehler ist, den Druck aus dem Daumengelenk aufzubauen. Das ermüdet die eigene Hand und wird für die Person unangenehm. Die Bewegung kommt aus dem ganzen Arm.



Daumengang: kleine Schritte in einer Linie über die Sohle. (KI-Bild)

Der Daumen ist ein präzises Werkzeug — aber kein Bohrer.

5. Kreisende Griffe

Kleine, langsame Kreise mit der Daumen- oder Fingerkuppe, am Ballen, im Gewölbe oder an der Ferse. Der Finger gleitet nicht über die Haut, sondern nimmt sie mit und bewegt das Gewebe darunter. Ein hektischer Kreis reizt, ein langsamer beruhigt.



Kreisende Grifftechnik im Ballenbereich. (KI-Bild)

Der Kreis bewegt das Gewebe unter der Haut, nicht die Haut über dem Gewebe.

6. Flächendruck und Abschluss

Beide Daumen oder die Handflächen geben ruhigen, flächigen Druck — aufbauen über zwei bis drei Sekunden, kurz halten, langsam lösen. Danach die Zehen sanft einzeln bewegen. Zum Schluss streichen Sie beide Füße noch einmal aus und halten sie einen Moment still, so wie Sie begonnen haben. Dieser letzte Moment gehört dazu; er lässt die Ruhe nachklingen.



Flächiger Druck mit beiden Daumen entlang der Sohle. (KI-Bild)



Die Zehen sanft einzeln bewegen. (KI-Bild)



Beide Füße ausstreichen und halten — der Abschluss. (KI-Bild)

Ein Ablauf für zehn Minuten

Damit die einzelnen Griffe ein rundes Ganzes ergeben, hilft ein kleiner, immer gleicher Ablauf. Verstehen Sie ihn als Vorschlag, nicht als Vorschrift – kürzen, dehnen und umstellen ist ausdrücklich erlaubt.

ca. 1 Min.	Ankommen: bequem hinsetzen, ruhig ausatmen, den ersten Fuß ausstreichen
ca. 3–4 Min.	Erster Fuß: Daumengang über die Sohle, an angenehmen Stellen kreisen, Zehen bewegen
ca. 3–4 Min.	Zweiter Fuß: dieselbe Abfolge in gleicher Ruhe wiederholen
ca. 1–2 Min.	Nachruhe: beide Füße ausstreichen, abstellen und still sitzen bleiben

Die kleine Pause am Ende ist wichtiger, als sie scheint – sie lässt die Ruhe nachklingen, statt dass jemand gleich wieder aufspringt. Und häufiger ist besser als länger.

Schenken Sie sich lieber regelmäßig ein paar achtsame Minuten als selten eine lange Sitzung.



Selbstanwendung zu Hause: ein paar achtsame Minuten für die eigenen Füße. (KI-Bild)

Wann Sie die Füße in Ruhe lassen

Diese Liste ist kurz, aber sie ist der wichtigste Teil dieses Ratgebers.

- Bei Fieber, akuten Infekten, Entzündungen oder Schwellungen.
- Bei Hautveränderungen an den Füßen: offene Stellen, Wunden, Infektionen.
- Bei Gefäß- oder Venenerkrankungen und Durchblutungsstörungen nur nach ärztlicher Rücksprache.
- In der Schwangerschaft vorab mit Ärztin, Arzt oder Hebamme sprechen.
- Bei unklaren, neuen oder anhaltenden Beschwerden: erst abklären lassen, dann anwenden.

Und schließlich die einfachste Regel: Was sich unangenehm oder falsch anfühlt, lassen Sie sofort sein. Weniger ist hier fast immer mehr. Eine sanfte Zuwendung, die guttut, ist mehr wert als jeder ehrgeizige Griff.

IM ZWEIFEL

Lassen Sie die Füße lieber in Ruhe und holen Sie fachlichen Rat ein. Sobald es um gesundheitliche Fragen geht, endet der Rahmen dieses Ratgebers.



Ruhe und Nachspüren – der achtsame Ausklang jeder Anwendung. (KI-Bild)

Wenn Sie mehr wollen

Was Sie hier gelesen haben, ist der Einstieg. Wer daraus einen Beruf machen möchte, braucht darüber hinaus Anatomie, sicheres Erkennen von Gegenanzeigen, Gesprächsführung und vor allem Übung unter Anleitung. Genau dafür gibt es unsere Ausbildungen – online mit freier Zeiteinteilung oder als Präsenzseminar in Berlin, mehrere davon staatlich zugelassen.

- ▶ **Alle Online-Ausbildungen im Überblick**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen
- ▶ **Präsenz-Ausbildungen in Berlin**
www.wellnessinperfektion.de/praesenz-ausbildungen
- ▶ **Fußreflexzonenmassage: die ausführliche Anleitung**
www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/fussreflexzonenmassage-anleitung
- ▶ **Das ganze Buch: „Fußreflexzonen verstehen und anwenden“**
www.wellnessinperfektion.de/infos/produkttempfehlungen

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de

Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Beschwerden wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt. Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH; mit (KI-Bild) gekennzeichnete Abbildungen wurden künstlich erzeugt.