

Ihre Fußsohle: 7 Zonen, die Sie kennen sollten

Orientierung für eine sanfte Selbstmassage



Ziel:
Orientierung



Dauer:
30 Sek.



Effekt:
besseres Verständnis

Reflexzonen sind keine Organkarte

Was Selbstmassage realistisch leisten kann

MYTHOS

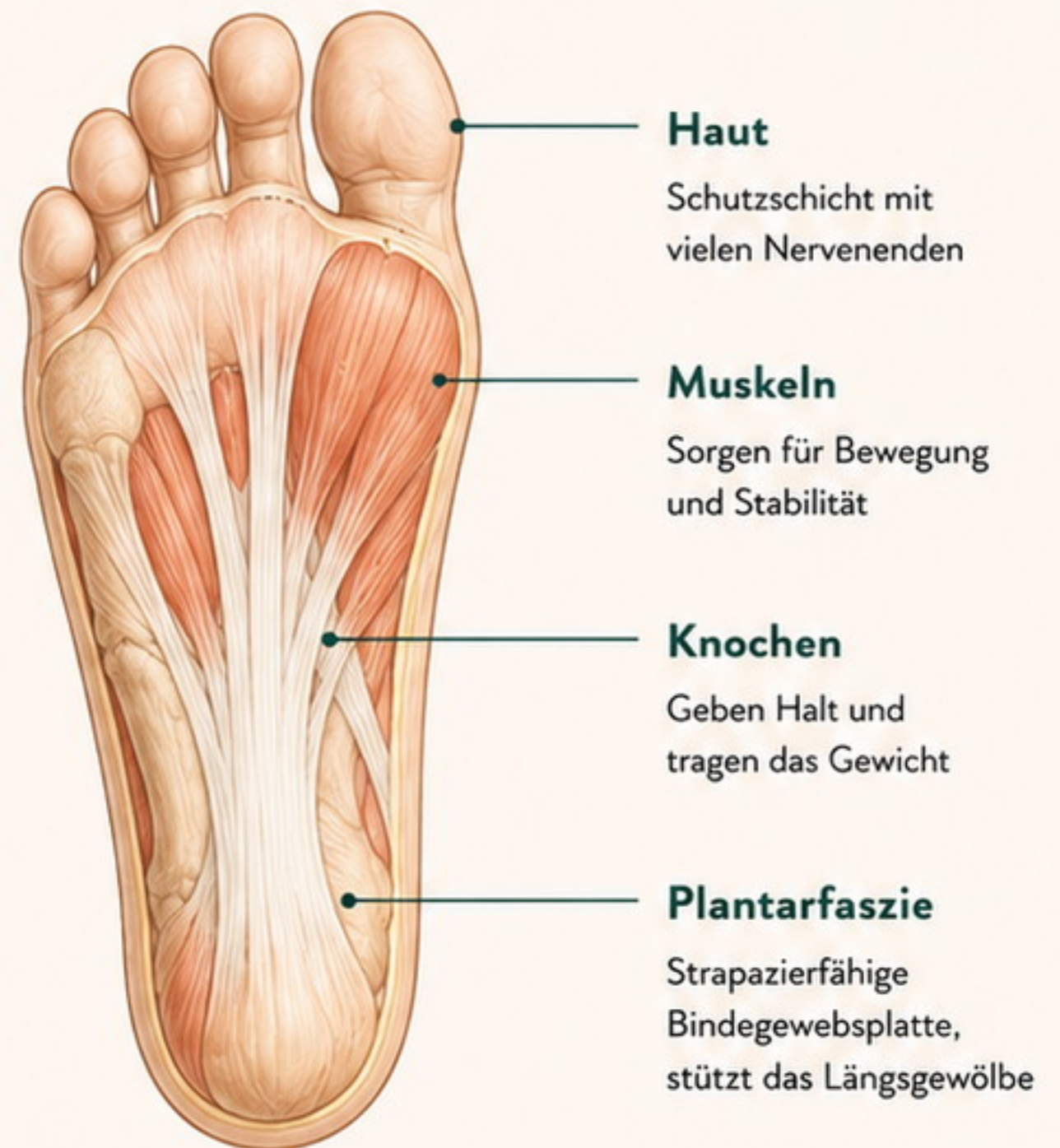
Jeder Punkt steht für ein Organ.



Diese Zuordnung ist ein Mythos und wissenschaftlich nicht belegt.

REALITÄT

Ihr Fuß ist ein komplexes Gewebe.



Massage kann entspannen und lokale Spannungsgefühle lindern. Eine direkte Wirkung auf innere Organe ist **nicht belegt**.



Ziel: realistische Einordnung



Effekt: Entspannung statt Heilversprechen

Großer Zeh

Balance und Abstoß

Grundgelenk des großen Zehs

Wichtig für Abstoß,
Stabilität und Gleichgewicht.



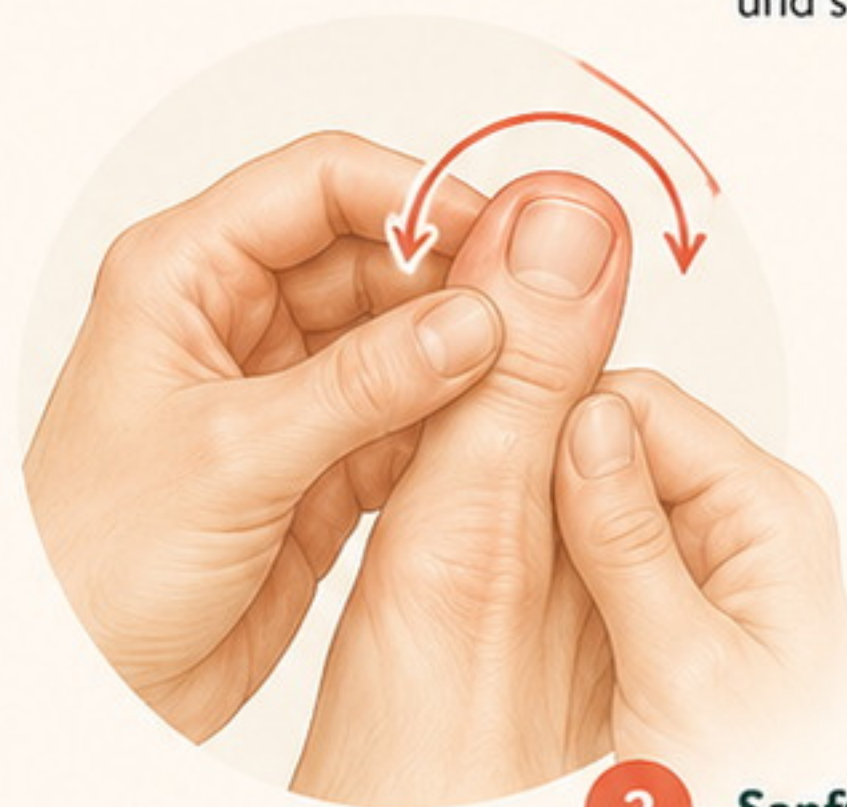
Am Grundgelenk halten,
5× langsam beugen und strecken.
Danach 20–30 Sek. sanft kreisen.
Nicht ziehen, nicht „einrenken“.



1

Beugen & Strecken

5× langsam beugen
und strecken.



2

Sanft kreisen

Danach 20–30 Sek.
sanft kreisen.



Bewegung:

Beugen + Kreisen



Dauer:

30–45 Sek.



Effekt:

Mobilität

4

Zehen 2-5

Feinkontrolle beim Stehen



Zehen 2-5
arbeiten als
funktionelle
Gruppe für
Gleichgewicht
und Stabilität.



1

Von der Basis
zur Spitze ausstreichen



2

Anschließend
leicht auffächern



“

Jeden Zeh sanft von der Basis zur Spitze ausstreichen.
Anschließend leicht auffächern.
Kein ruckartiges Ziehen.



Bewegung:
Ausstreichen +
Auffächern



Dauer:
30-45 Sek.



Effekt:
Lockerung

5

Vorfußballen

Last aufnehmen und verteilen



Mit beiden Daumen langsam quer über den Ballen streichen. Breiter Druck statt harter Punktmassage.

30–45 Sek.



Bewegung:
breites Querstreichen



Dauer:
30–45 Sek.

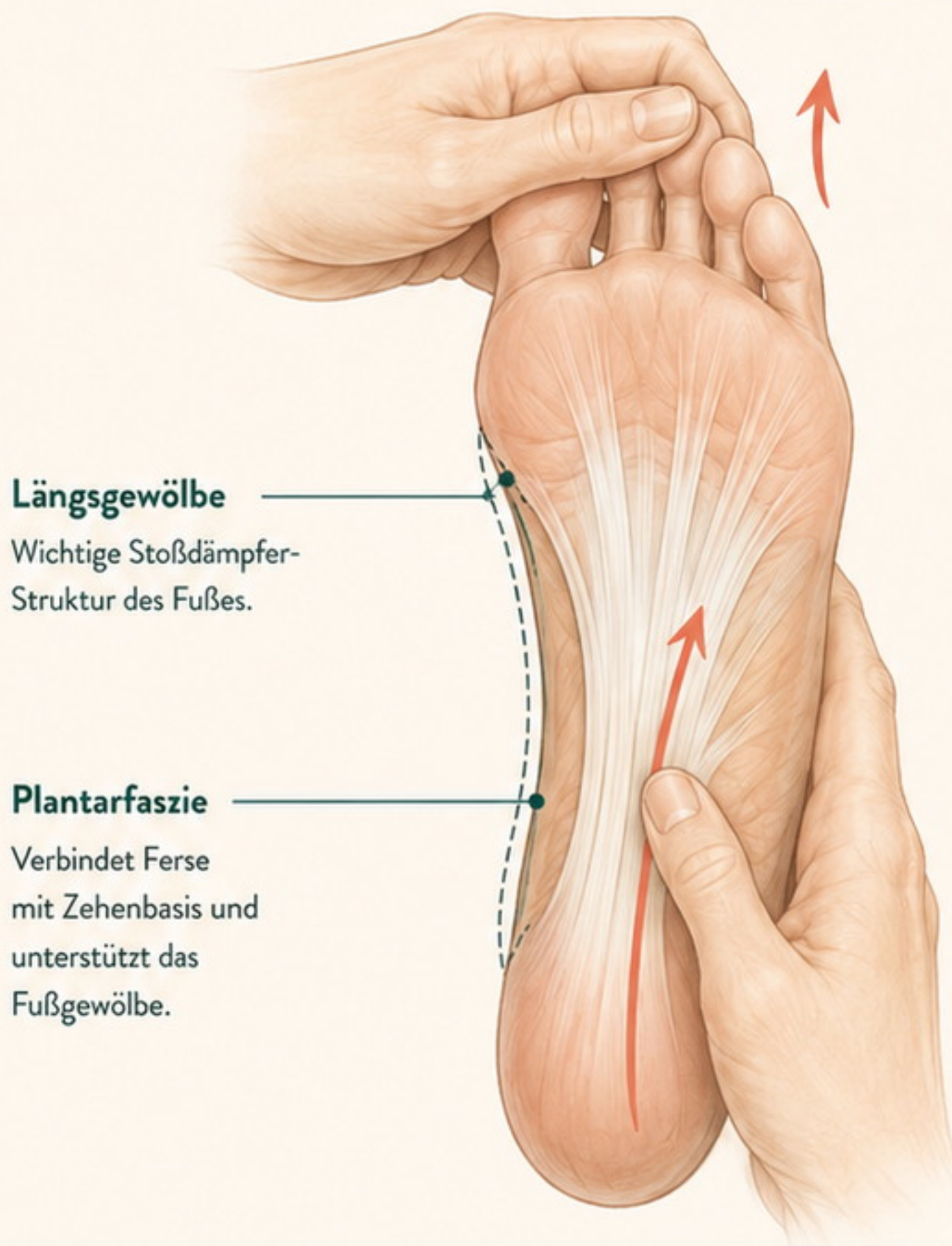


Effekt:
Entspannung

6

Fußgewölbe und Plantarfaszie

Belastung abfedern



Zehen leicht zum Schienbein ziehen.

Die Sohle **5–8×** langsam ausstreichen.

Angenehmer Zug, kein Schmerz.



BEWEGUNG

Zug + Ausstreichen



DAUER

45 Sek.



EFFEKT

Dehnung

Außenkante

Stabilität beim Auftreten



Mit dem Handballen breit von der Ferse
Richtung kleiner Zeh streichen.

Nicht direkt auf den Knochen drücken.



BEWEGUNG:
breites
Längsstreichen



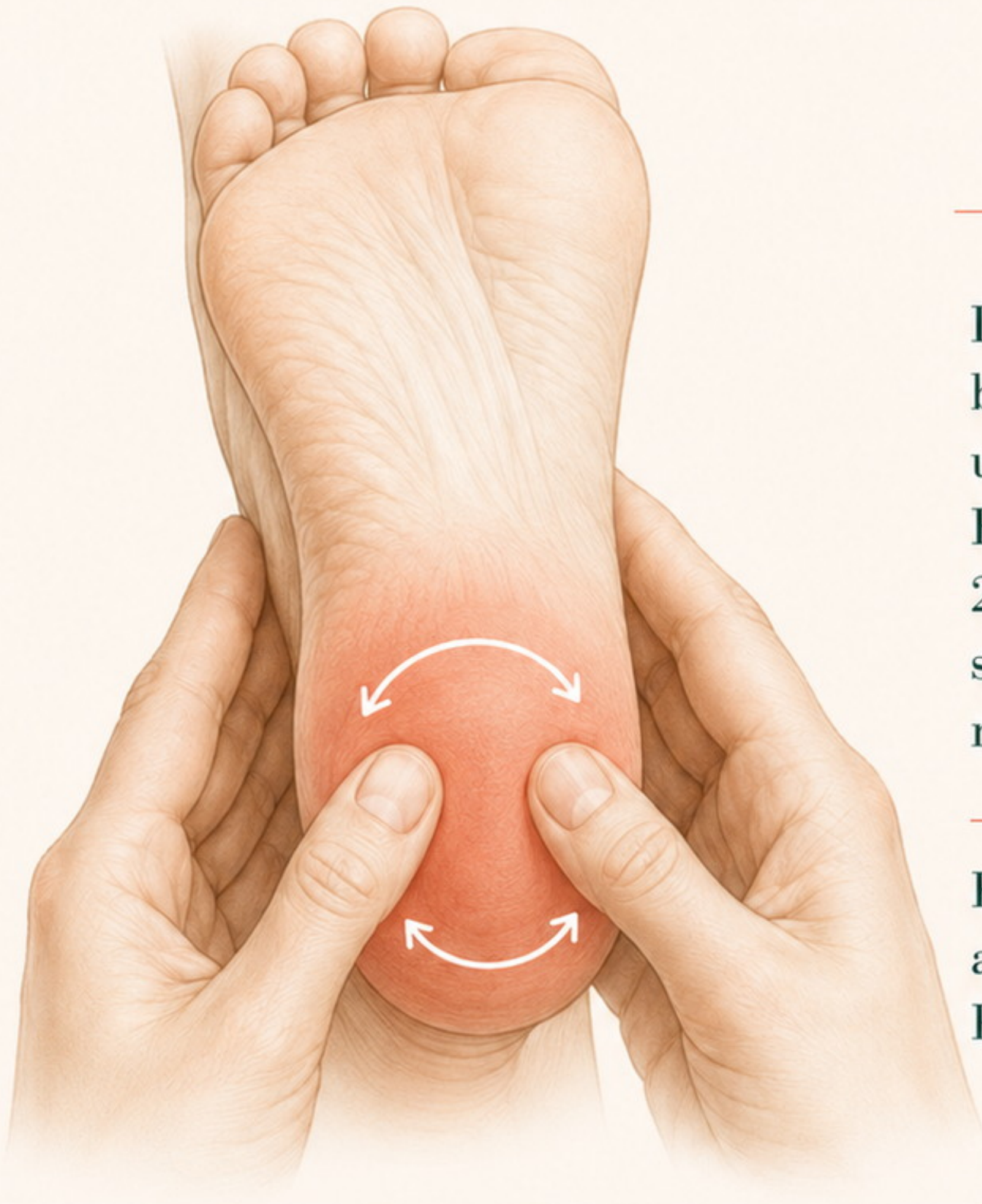
DAUER:
30–45 Sek.



EFFEKT:
Lockerung

Ferse

Natürlicher Stoßdämpfer



Die Ferse mit beiden Händen umfassen und das Fersenpolster 20–30 Sek. sanft kreisend massieren.

Kein harter Druck auf schmerzhaften Punkten.



Bewegung:
Kreisbewegungen



Dauer:
20–30 Sek.



Effekt:
Entlastung

9

Sprunggelenk und Wade

Mehr Beweglichkeit
für den ganzen Fuß



5 langsame Fußkreise
je Richtung. Danach
die Wade breit nach
oben ausstreichen.

Nicht stark auf die
Achillessehne drücken.



Bewegung:
Kreisen + Ausstreichen



Dauer:
45 Sek.



Effekt:
Mobilität

Ihre 5-Minuten-Routine

Die Reihenfolge für zu Hause



Je Zone 30–45 Sek.

Der Druck soll angenehm bleiben.

Sanft massieren – nicht gegen den Schmerz arbeiten.



Nicht bei offenen Wunden, starker Rötung,
frischer Verletzung oder plötzlicher Schwellung anwenden.