

Reflexzonentherapie – gut für die Nerven

Die Reflexzonentherapie setzt gezielte Reize, um das Nervensystem zu regulieren und innere Balance zu fördern. Sie unterstützt den Körper dabei, Stress abzubauen und die Selbstregulation nachhaltig zu stärken.

29.05.2026



© Adobe Stock

Wie funktioniert die Reflexzonentherapie?

Die Reflexzonentherapie arbeitet mit dem Nervensystem. Durch die Stimulation sensibler Rezeptoren entsteht eine Information, die über das periphere Nervensystem und die sensiblen Nerven zur Wirbelsäule und weiter zum Gehirn geleitet wird. Das Gehirn verarbeitet diese Information und erzeugt über die motorischen Nerven eine entsprechende Reaktion im Körper. Dabei handelt es sich um einen physiologischen Mechanismus, der in vielen Alltagssituationen vorkommt. Wenn wir beispielsweise unsere Hand auf eine heiße Platte legen (sensorischer Reiz), ziehen wir sie reflexartig zurück (motorische Antwort).



© Adobe Stock

Positive Wirkung durch gezielte Stimulation

Im Rahmen der Reflexzonentherapie ermöglicht die gezielte Stimulation spezifischer Punkte – in Bezug auf ein gewünschtes Ziel – eine Regulation des Körpers. Reflexzonentherapeut*innen arbeiten dabei mit schematischen Darstellungen der Zonen, die seit vielen Jahren entwickelt und verfeinert wurden. Die Reflexzonentherapie umfasst Zonen an den Füßen, Händen, Ohren, im Gesicht sowie am gesamten Körper. Auf diese Weise werden verschiedene Körperfunktionen über das autonome Nervensystem reguliert. Dazu zählen unter anderem Verdauung, Atmung, hormonelle Prozesse, Nierenfunktion, Immunabwehr und das Lymphsystem. Zudem zeigen sich positive Wirkungen bei Schlafstörungen, Ängsten und Schmerzen.

"Ein Ungleichgewicht im sympathischen und parasympathischen Nervensystem führt zu einem Ungleichgewicht im gesamten Organismus."

Bedeutung der Balance für den Organismus

Die Komplementärtherapie setzt ihren Fokus unter anderem auf ein inneres Gleichgewicht und wirkt auf das autonome Nervensystem. Dieses gliedert sich in zwei Bereiche: das sympathische Nervensystem (zuständig für Stress und Aktivierung) und das parasympathische Nervensystem (zuständig für Ruhe, Erholung und Regeneration). Ein Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Anteilen führt zu einem Ungleichgewicht im gesamten Organismus.

Wenn das Gleichgewicht verloren geht

In der heutigen Gesellschaft ist häufig ein dauerhaft erhöhtes Stressniveau zu beobachten. Die Folge kann ein „Zuviel“ sein, das schliesslich in eine Erschöpfung oder Handlungsunfähigkeit mündet. Die Aufrechterhaltung der Homöostase – des inneren Gleichgewichts – ist daher zentral für ein gesundes Funktionieren.

Wichtig ist dabei zu verstehen, dass Stress nicht nur durch offensichtliche Belastungen wie ständiges „Unterwegssein“ entsteht. Auch subtilere Einflüsse versetzen den Körper in Alarmbereitschaft: unausgewogene Ernährung, Infektionen durch Viren oder Bakterien, intensive Emotionen oder auch Prozesse zur Aufrechterhaltung der inneren Balance. Das Gehirn unterscheidet dabei nicht zwischen den Ursachen – es kennt lediglich Zustände von Stress oder Entspannung.



© Adobe Stock

Regulation und Entspannung

Das zentrale Nervensystem befindet sich in einem fortlaufenden Lernprozess, um neue, angepasste Reaktionsweisen zu entwickeln und die Fähigkeit zur Selbstregulation zu stärken. Komplementärtherapeut*innen der Methode Reflexzonentherapie wirken mit dem beschriebenen Ansatz auf das zentrale Nervensystem ein. Darüber hinaus trägt die Reflexzonentherapie zur Regulation des limbischen Systems bei. Klient*innen berichten von einem verbesserten Umgang mit Emotionen und einer insgesamt positiveren emotionalen Grundstimmung. In der Folge werden häufig eine tiefere Entspannung, eine bessere Schlafqualität und ausgeglichene körperliche Funktionen erwähnt.



© Adobe Stock

Der Ansatz der Komplementärtherapie

Die Komplementärtherapie zielt darauf ab, die Selbstregulation des Körpers, die Selbstwahrnehmung und die Genesungskompetenz zu stärken. In der Reflexzonentherapie geschieht dies durch die Stimulation der sensiblen Rezeptoren. Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern, Schmerzen zu lindern oder einen hilfreichen Umgang mit unveränderbaren Situationen zu entwickeln. Diese Ziele werden durch den therapeutischen Prozess erreicht, der Ressourcen aktiviert, Resilienz stärkt und die Eigenverantwortung im Umgang mit der eigenen Gesundheit fördert. Um nachhaltige Verbesserungen der Lebensqualität zu ermöglichen, ist es wichtig, den erlebten Situationen und dem durchlebten Prozess einen stimmigen Sinn zu geben. Eine zentrale Rolle spielt dabei die therapeutische Beziehung. Sie wird getragen durch den Dialog, positive Erfahrungen während den Sitzungen und eine lösungsorientierte Ausrichtung. Ebenso zentral ist es, die erarbeiteten Ansätze in den Alltag zu transferieren.

conclusion

Die Reflexzonentherapie stimuliert das Nervensystem und löst dadurch Reaktionen im Körper aus. Mit der Zeit kann das Gehirn gewohnte Muster verlassen und neue, hilfreichere Funktionsweisen entwickeln. Dadurch wird das innere Gleichgewicht besser wahrnehmbar und die Lebensqualität kann sich nachhaltig verbessern.

Autore:

Mélanie Kernen, Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom, Methode Reflexzonentherapie
Mitglied im Schweizerischen Verband für Reflexzonentherapie, svrt.ch