

DRUCKPUNKTE:
Mathilde Spielmann mit
einer Zeichnung ihrer
Reflexzonenmassagen.

Mit Händen und Füessen

Ob Migräne, Schlaflosigkeit oder Lampenfieber: Mathilde Spielmann ist überzeugt, dass REFLEXZONENMASSAGEN bei zahlreichen Krankheiten und Gebrechen Linderung bringen können.

TEXT: NICOLE TABANYI ILLUSTRATIONEN: TNT-GRAPHICS/LARS WEISS

Wenn der linke Daumen schmerzt, ist die Ursache des Schmerzes vielleicht am linken Lungenflügel oder an einem Halswirbel zu finden, denn alle Teile des Körpers sind geheimnisvoll miteinander vernetzt. Dies behauptet die 83-jährige Mathilde Spielmann.

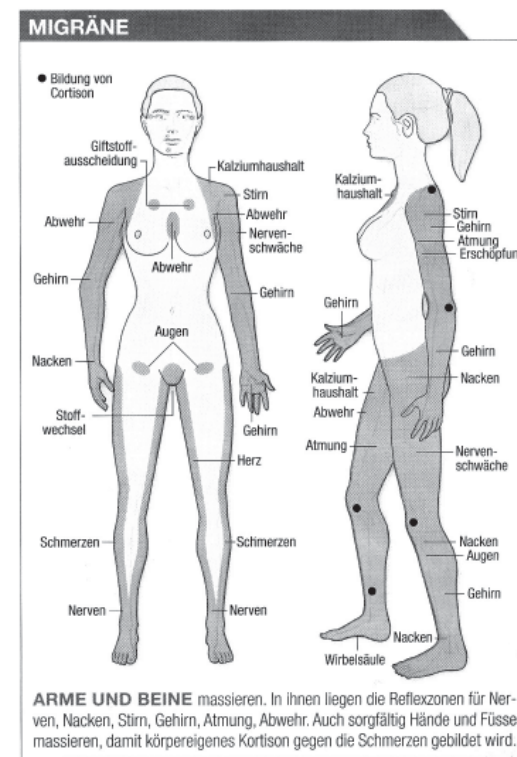
«Massiere ich eine bestimmte Stelle am Ohr, so kann ich gezielt auf das Herz, die Galle oder das Atemsystem einwirken», erklärt sie. Zudem sei eine kräftige Massage beider Ohren wirksamer als eine Schlaftablette, weiss die Forscherin, die unermüdlich Erfahrungen sammelt.

Massagebehandlungen gehören zu den ältesten Heilmethoden überhaupt. Eine Massage aktiviert die Durchblutung, regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an. Darüber hinaus kann sie auch Schmerzen lindern oder Muskelverspannungen lösen.

AUSGANGSPUNKT: CHINESISCHE FUSSREFLEXZONEN

Was viele Menschen aus der Fussreflexzonen-Massage kennen, hat Mathilde Spielmann in den letzten 35 Jahren zu einem System verdichtet, das nicht nur die Füesse, sondern den ganzen Menschen mit seinen Reflexzonen einbezieht. Spiegeln sich bei der Fussreflexzonen-Massage die Zonen für Kopf und Gehirn beispielsweise in den Zehenspitzen wider, so geht Mathilde Spielmann ein paar Schritte weiter. Sie geht davon aus, dass sich die Kopf- und Gehirnzonen auch an bestimmten Stellen der Ohren, der Arme und Beine, Hände und Füesse wiederfinden.

Diese Entdeckung machte sie zufällig nach einem Vortrag über chinesische Fussreflexzonen – vor 35 Jahren. Dass chinesische Ärzte Erkrankungen des Körpers in den Füessen feststellen können, faszinierte sie. Seither hat die «einfache Hausfrau», wie sie sich selbst bezeichnet, die



ARME UND BEINE massieren. In ihnen liegen die Reflexzonen für Nerven, Nacken, Stirn, Gehirn, Atmung, Abwehr. Auch sorgfältig Hände und Füesse massieren, damit körpereigenes Kortison gegen die Schmerzen gebildet wird.

ihre Freizeit mit Nähen verbrachte, keine Sekunde Ruhe mehr. Statt Schnittmuster tapezieren grossformatige anatomische Zeichnungen die Wände ihrer Dreizimmerwohnung in Olten. Auf den Tischen liegen dicke Ringbücher mit Skizzen von Köpfen, Beinen und anderen Körperteilen. Über 200 Zeichnungen sind im Lauf der Zeit entstanden. Die nächsten Skizzen zu den Themen Burnout und Aggressivität bei Kindern sind beinahe fertig.

Jede Zeichnung enthält die detaillierte Anleitung, welche Körperstellen man massieren soll, damit der lästige Schnupfen, die Angst vor öffentlichen

«Viele Menschen sind von der Wirkung der Reflexzonenmassage begeistert.»

Mathilde Spielmann

Auftritten (siehe Illustration unten links) oder unangenehme Schweissausbrüche aufhören.

«Unser Körper ist hochintelligent eingerichtet und besitzt viele Anlagen zur Selbstheilung», betont die mehrfache Grossmutter. «Doch leider machen wir zu wenig Gebrauch davon. Manche Menschen vertrauen sich lieber im Krankheitsfall dem Arzt an, als dass sie im Vorfeld etwas für ihre Gesundheit tun. In einigen Fällen kommt die Hilfe dann zu spät.»

Diesem Leichtsin will die selbstbewusste Dame entgegenwirken – mit Vorträgen und Publikationen, in denen sie ihr Wissen und ihre reichen Erfah-

rungen und Beobachtungen öffentlich macht.

Was ursprünglich nur für den Hausgebrauch und ihre eigenen Kinder gedacht war, weitete sich zu einer ausgefeilten Therapie aus. Mehrere tausend Personen haben seither ihre Kurse besucht und über 5000 Patientinnen und Patienten ihre Hilfe in Anspruch genommen. «Viele sind von den Wirkungen der Reflexzonenmassage begeistert», sagt Mathilde Spielmann. Sie sowieso. Täglich legt sie selbst Hand an sich an und kommt ohne Doktor zurecht.

Wen wundert es, dass sich die Dankesbriefe bei ihr zu Hause stapeln. Selbst prominente

Namen wie die von Emil Steinberger und Denise Biellmann finden sich unter den Absendern. Der Luzerner Komiker litt unter ständigen Knieschmerzen, die Eiskunstläuferin hatte Probleme mit den Achillessehnen – bis beide Mathilde Spielmann kennen lernten.

REFLEXZONEN FÜR ZU HAUSE

Für die Reflexzonenmassage zu Hause rät die Expertin zu folgendem Vorgehen:

- Massieren Sie die angezeigten Körperpartien (blau eingefärbt) nur während 5 Minuten, aber dafür mehrmals täglich. Die Massage kann selbst oder von einer anderen Person ausgeführt werden. Besser grossflächig massieren statt an einzelnen Punkten reiben.
- Benutzen Sie ein Massageöl.
- Massieren Sie beide Körperseiten symmetrisch.
- Schmerzt die Massage, hören Sie damit auf. Verletzungen und Schmerzstellen auslassen.
- Verwenden Sie für unzugängliche Stellen ein Massagegerät.

Dass Mathilde Spielmann keine Ärztin ist, sondern sich alles selbst beigebracht hat, verheimlicht sie nicht. Dennoch strahlt die sie eine fachliche Kompetenz aus, als ob sie vor kurzem mit einem Medizinpreis bedacht worden wäre. Warum nicht? Schliesslich beruft sich die Oma aus Olten nicht auf einen irrwitzigen Hexenzauber, sondern auf ein altes Heilwissen, dass schon die Chinesen und Ägypter kannten.

Auch in ihren Zeichnungen finden sich hie und da geheimnisvolle Zeichen, die an ägyptische Hieroglyphen erinnern. Sie sind verteilt auf Arme und Beine und warten auf eine hilfreiche Berührung.

Wer ernsthaft krank ist, gehört zum Arzt. Zudem muss bei einer schweren Erkrankung beim behandelnden Arzt die Einwilligung zur Reflexzonenmassage eingeholt werden.

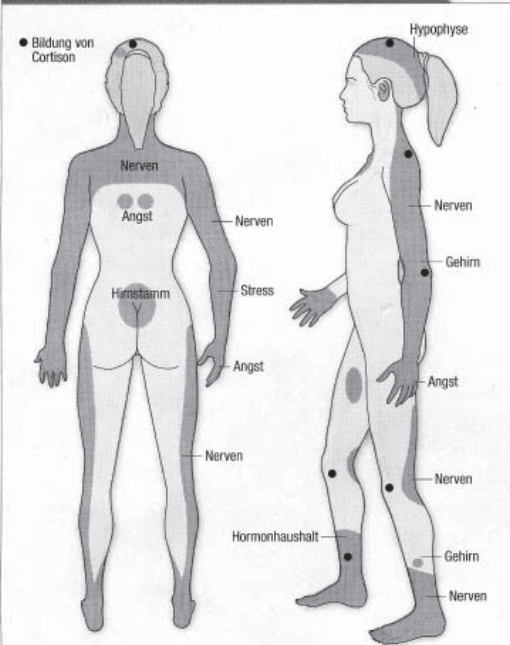
Das Buch «Die Reflexzonen des Körpers», aus dem die «Schweizer Familie» drei Beispiele vorstellt. Allerdings warnt die Autorin gleich in der Einleitung: Wer ernsthaft krank ist, gehört zum Arzt. Zudem muss bei einer schweren Erkrankung beim behandelnden Arzt die Einwilligung zur Reflexzonenmassage eingeholt werden.

ZEICHNUNG ZUR MASSAGE

Bevor Mathilde Spielmann mit der Behandlung beginnt, will sie einiges wissen. Zum Beispiel, ob man Narben und Verletzungen hat. Denn eine Narbe, die auf den Reflexzonen des Gehirns liegt, könne zu Störungen im Kopfbereich führen. Manchmal zeigten sich solche Symptome erst 20 oder 30 Jahre später. Die Folgen: Der Betroffene leidet unter Migräne (siehe Illustration S. 71) oder Spannungskopfschmerzen. «Hilft eine klassische Therapie in solchen Fällen nicht weiter, ist das ein Indiz, dass die Ursache möglicherweise mit den Reflexzonen zu tun hat und mit Massagen behandelt werden kann», sagt Mathilde Spielmann.

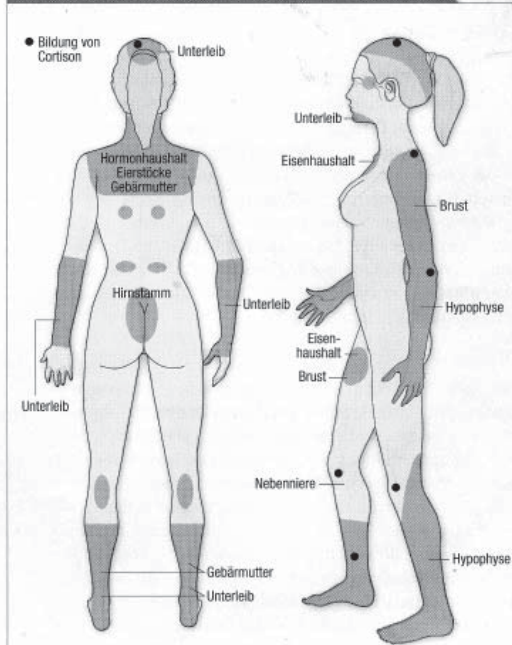
Jeder Besucher erhält am Ende der Behandlung eine persönliche Zeichnung. Die farbi-

ANGST/LAMPENFIEBER



OHREN UND HÄNDE massieren, in ihnen liegen Angstzentren. Am Hinterkopf die Hypophyse stimulieren, um dem Angsthormon Adrenalin entgegenzuwirken. Zur Stärkung der Nerven: Arme, Kniekehlen, Rücken massieren.

MENSTRUATIONSBSCHWERDEN



ARME UND WADEN massieren, hier liegen die Reflexzonen von Brust, Gebärmutter, Unterleib. Nacken und oberen Rücken für den Hormonhaushalt massieren. Mit Massage am Brustbein Eisen bilden, Hypophyse stimulieren.



HANDLICH: «Die Reflexzonen des Körpers». Mit 146 Zeichnungen. Für 98 Fr. bei Mathilde Spielmann, Tel. 062 296 62 28.