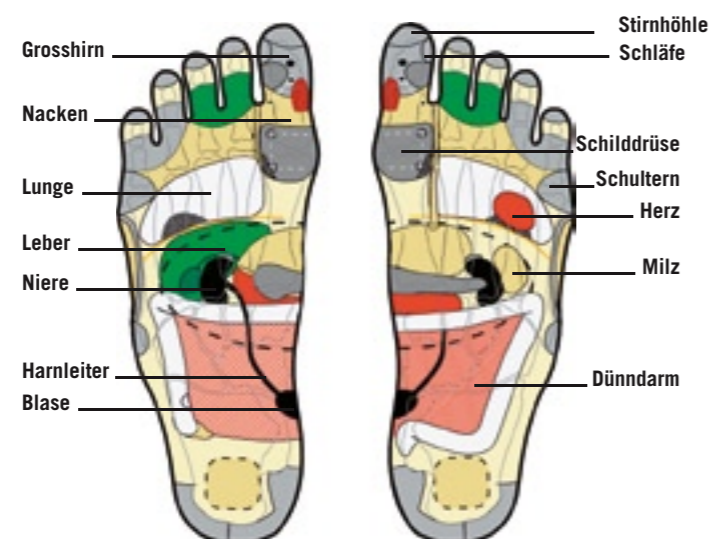


Die wichtigsten Reflexzonen nach Josef Eugster



Die heilenden Hände des Paters

Er sollte in Taiwan das Christentum predigen. Doch die Herzen der Einheimischen erreichte Pater Josef über deren Füße. Inzwischen hilft seine **Fussreflexzonen-Therapie** Menschen rund um den Globus.

Text **Ginette Wiget** Fotos **Siggi Bucher**

Eine Schar älterer Menschen hat sich um Pater Josef versammelt. Vor allem die Frauen hängen an seinen Lippen. Was er hier und heute predigt, ist nicht die Auslegung von Gottes Wort. Seine feurige Rede dreht sich um etwas Irdisches: Füße.

Denn der 68-jährige Josef Eugster ist kein normaler Priester. In Taiwan, wo der gebürtige Ostschweizer lebt, ist er eine Berühmtheit. Ein Star, der Menschen heilt, indem er ihnen die Füße massiert.

38 Jahre ist es her, als ihn die Bethlehem-Mission Immensee nach Taiwan sandte, um die Einwohner zu Christen zu bekehren. Der Pater spürte bald, dass er die Leute mit seinen Predigten nicht erreichte. Sie schliefen in den Bänken oder

hörten nicht zu, weil sie mit ihren eigenen Problemen beschäftigt waren.

Pater Josef betete zu Gott und bat ihn um Rat. «Als Antwort schickte er mir eine rheumatische Erkrankung in den Knien. Das erkannte ich aber erst später», sagt er. Da ihm die taiwanischen Ärzte nicht helfen konnten, glaubte er, sich mit den Schmerzen abfinden zu müssen. Bis ihm ein Mitbruder, der sich mit Reflexologie auskannte, die Füße massierte. Er erklärte ihm, dass sein Problem nicht direkt im Knie liege, sondern in den Nieren, und drückte ihm ein Buch der Schweizerin Hedi Masafret in die Hand (siehe Box rechts).

Josef Eugster packte die Neugier. Er studierte das Buch und massierte sich je-

den Tag eine Stunde lang die Füße. Die Behandlung war anfangs schmerzhaft, doch sie zeigte Wirkung. Nach einigen Wochen verschwanden die Schmerzen.

Eigene Methode entwickelt

Begeistert vom Erfolg wollte der Pater auch anderen Menschen auf diese Weise helfen. Er nahm das Buch von Hedi Masafret als Grundlage und verband es mit uraltem chinesischem Wissen. So entwickelte er seine eigene Fussreflexzonen-Massage – und damit auch seine eigene Missionsmethode. «Die Menschen in Taiwan sind Fremden gegenüber eher skeptisch eingestellt. Über ihre Füße fand ich einen Zugang zu ihnen», erzählt Josef Eugster. Während er die Füße seiner Schäfchen ►►



Gibt Josef Eugster Kurse in der Schweiz, assistiert ihm die Yoga-Lehrerin und Masseurin Angela Croce.

Was ist Reflexologie?

Fussreflexzonen-Massagen sind in Asien, Ägypten und bei indianischen Völkern seit Jahrhunderten bekannt. Sie gründen auf der Annahme, dass sich in den Füßen der ganze Körper widerspiegelt. Demnach steht jedes Organ mit einer Zone am Fuss in Verbindung. Das Massieren der Zonen soll unter anderem die Durchblutung fördern, Schmerzen lindern, die Organtätigkeit anregen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Als Pionier der modernen Reflexzonen-Therapie, auch Reflexologie genannt, gilt der amerikanische Arzt William Fitzgerald (1872–1942). Er verband das alte Wissen mit neuen Erkenntnissen. Die Physiotherapeutin Eunice Ingham entwickelte seine Lehre weiter und verhalf ihr in den USA zum Durchbruch. Im deutschsprachigen Raum haben zwei Schülerinnen von ihr die Therapie bekannt gemacht: Hanne Marquardt, eine deutsche Masseurin, und Hedi Masafret, eine Schweizer Krankenschwester.

Lange Zeit wurde die Fussreflexzonen-Therapie von der Schulmedizin belächelt. Doch inzwischen konnten Studien nachweisen, dass sich mit der Massage Schmerzen lindern lassen. Eine deutsche Studie der Universität Jena zeigte etwa, dass Patienten mit Kniearthrose nach zwei Monaten Fussreflexzonen-Therapie weniger Schmerzen hatten und ihr Knie wieder besser bewegen konnten. Warum die Therapie wirkt, ist jedoch unklar.

Fussreflexzonen-Massagen werden nur über Zusatzversicherungen von den Krankenkassen übernommen. Zudem muss der Therapeut von den Krankenkassen anerkannt sein. Fragen Sie am besten bei Ihrer Krankenkasse nach.

massierte, konnte er mit ihnen über Gott sprechen oder mit einem Rat weiterhelfen. «Auch Jesus hat zuerst die Kranken geheilt und dann seine Botschaft verkündet», sagt er. Die ersten Patienten, die er behandelte, gehörten der Pfarrei an. Doch schon nach kurzer Zeit strömten Leute von überall herbei, die von den heilenden Händen des Paters gehört hatten. Um den Ansturm zu bewältigen und sein Wissen weiterzugeben, begann er Helfer auszubilden.

Im Gegensatz zu anderen Reflexologen ist Pater Josef überzeugt, dass jeder Mensch sich selbst und anderen die Füsse massieren kann, wenn ihm jemand die Grundkenntnisse vermittelt. «Dazu braucht es keine mehrmonatige Ausbildung.» Pater Josef träumt davon, dass seine Methode irgendwann einmal in jeder Familie bekannt sein wird. «Wenn die Menschen sich gegenseitig regelmässig massieren würden, könnte man eine Menge Gesundheitskosten sparen.» Zudem würden sich

Massieren Sie sich selbst

Für die tägliche Fussmassage:

Stellen Sie die Füsse auf den Boden. Drücken Sie Ihre rechte grosse Zehe auf die linke grosse Zehe. Massieren Sie mit der grossen Zehe nacheinander die restlichen Zehen und den Fussrücken. Stellen Sie Ihren Fuss auf eine Kante, das kann ein Treppenabsatz oder eine Stuhlkante sein, und massieren Sie mit Hilfe der Kante zuerst die Innenseite des Fusses, von der Zehenspitze bis zur Ferse, dann die Aussen-seite des Fusses. Zum Schluss massieren Sie Ihre Fusssohle von oben nach unten. Verweilen Sie an empfindlichen Stellen ein wenig länger. Verfahren Sie gleich mit dem rechten Fuss.

die Familien durch die Berührungen wieder näherkommen, sagt er.

Richtig berühmt wurde Pater Josef, als er 1981 eine taiwanische Radiosprecherin behandelte, die an einer Schilddrüsen-

erkrankung litt. Ihre Beschwerden besserten sich rasch, nachdem Pater Josef ihre Füsse mehrmals massiert hatte. Daraufhin lud sie ihn zu einem Interview ins Radiostudio ein. Es folgten Auftritte im nationalen Fernsehen, die Pater Josef zu einem Medienstar machten. Inzwischen ist die Eugster-Methode in der ganzen Welt verbreitet, am meisten in Asien.

Pater Josef hat bis heute mehrere tausend Menschen zu Reflexologen ausgebildet. Er bereiste schon alle Kontinente der Welt, um Vorträge und Kurse zu halten – so wie hier in Zürich. Er erklärt seinem Publikum gerade, welche wohltuende Wirkung seine Fussmassage hat. «Sie kann die Blutzirkulation, das Lymphsystem und den Stoffwechsel verbessern. So können die verschiedenen Organe ihre Aufgaben wieder erfüllen.» Wichtig sei dabei, dass immer alle der 83 Reflexzonen massiert werden. Denn alle Teile des Körpers seien miteinander vernetzt.



Pater Josef zeigt an einer Kursteilnehmerin, wie man mit dem Holzstäbchen massiert.

Auch die katholische Kirche beobachtete das Treiben des Pfarrers lange Zeit mit Argwohn. Das änderte sich, als er zwei Kardinälen in Rom die Füsse massieren durfte. Und schliesslich sogar Papst Johannes Paul dem Zweiten. Josef Eugster erklärte ihm während der Behandlung, wie er über die Füsse den Menschen das Christentum nahebringt. Danach verstummten die kritischen Stimmen.

Pater Josef weiss, dass seine Behandlung die Schulmedizin nicht ersetzen kann. «Wenn das Bein gebrochen ist, braucht es einen Chirurgen. Doch auch in solchen Fällen können meine Behandlungen unterstützend wirken, indem sie zum Beispiel Schmerzen lindern.»

Obwohl der Pater inzwischen Ansehen und Ruhm geniesst und in Asien Millionen Bücher verkauft hat, wohnt er noch immer in einem bescheidenen Häuschen. Er betreut nach wie vor dieselbe Pfarrei mit acht Kirchen. Und zwischendurch reist er immer wieder um die Welt und verkündet die Botschaft der Fussreflexzonen-Massage und des Evangeliums. ■

Unterstützt wird Josef Eugster an diesem Abend von Angela Croce. Sie wurde von ihm ausgebildet und assistiert dem Pater, wenn er Kurse in der Schweiz gibt. Die 47-jährige Yoga-Lehrerin aus Zürich hatte bereits eine Ausbildung in Reflexologie hinter sich, als sie vor sechs Jahren durch eine Bekannte Pater Josef kennenlernte. Sie war sofort begeistert von ihm und seiner einfach erlernbaren Methode. «Mit ihr bekommt jeder Mensch gleichsam Zugang zu einer hauseigenen Apotheke in den Füßen. Das ist ein wunderbares Geschenk für unsere Gesundheit.»

und sagt: «Meine Technik ist intensiver als die westlichen Methoden. Sie ist anfangs ein wenig schmerzhaft. Ich nenne sie darum Wehwohl-Methode.» Eine ältere Zuhörerinnen fragt, was sie gegen ihre Kopfschmerzen tun könne. Pater Eugster zeigt ihr, an welcher Stelle sie besonders ansetzen sollte. «Die Reflexzonen für den Kopf liegen bei der grossen Zehe.»

Seine ungewöhnliche Missionsmethode kam anfangs nicht überall gut an. Bei den Ärzten und Apothekern in Taiwan regte sich Widerstand, weil sie Umsatzeinbussen befürchteten. Sie beklagten sich beim Gesundheitsminister, und dem Pater wurde zeitweilig untersagt, Leute zu behandeln. Doch eine Protestbewegung aus dem Volk setzte die Regierung so stark unter Druck, dass Pater Josef wieder weiter massieren durfte.

Jeder hat magische Hände

Die meisten Leute, die sich um den Pater versammelt haben, kämpfen mit verschiedenen Krankheiten. Sie haben sich für den Kurs angemeldet, weil sie sich selbst helfen wollen. Die eine Frau leidet unter Narbenschmerzen und hat von Pater Josef im Radio gehört, eine andere hat Probleme mit dem Rücken und von einer Freundin den Tipp erhalten, hierher zu kommen.

«Jeder von uns hat magische Hände», sagt Pater Josef zu seinen Zuhörern. «Mein Ziel ist es, dass ihr später nach Hause geht und eure Füße nach meiner Methode massieren könnt.» Eine Frau aus dem Publikum erklärt sich bereit, ihren Fuss für den Pater hinzuhalten. «Ich beginne immer mit der linken grossen Zehe», sagt er und nimmt ein Massierstäbchen aus Holz in die Hand. Die Frau verzieht ihr Gesicht ein wenig, als er ihr mit dem Stab über die Zehen gleitet. Pater Josef lächelt milde

ANZEIGE



Sanette®

Ihre natürliche Slipeinlage

- aus reiner Baumwolle – natürlich weich
- besonders hautverträglich, dermatologisch getestet
- ohne Plastik



Wettbewerb

Nehmen Sie teil an unserem Wettbewerb und gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende mit 2 Übernachtungen im Grand Hotel Hof Ragaz in Bad Ragaz für 2 Personen.



Vervollständigen Sie den folgenden Satz mit dem Lösungswort:
Sanette® – Ihre Slipeinlage aus reiner ...

Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse auf einer Postkarte an:
 IVF HARTMANN AG
 Marketing Consumer
 Victor-von-Brunn-Strasse 28
 Postfach 634
 CH-8212 Neuhausen

oder tragen Sie es ein auf unserer Internetseite www.ivf.hartmann.info

Einsendeschluss ist der 31.03.09. Mitarbeiter der IVF HARTMANN AG sind vom Wettbewerb ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Anfragen zum Wettbewerb können nicht beantwortet werden. Zur Verfügung gestellte Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb genutzt.

ANZEIGE



Stirnhöhlen dicht? Die frische Kraft der Natur hilft.

Bei entzündeten Stirn- und Nasennebenhöhlen.

