



DOSSIER · THERAPIE

Reflexzonenmassage

Die Reflexzonenmassage ist seit Jahrzehnten Gegenstand kontrollierter Studien, am häufigsten zu Kognition, Erschöpfung und onkologischen Fragestellungen. Der meistzitierte Einzelbefund des Feldes stammt jedoch aus einer beobachtenden Arbeit, nicht aus einem kontrollierten Versuch. Das ist der interessante Punkt: Die Prüfung der Zonenlehre selbst steht weiter aus.

397

STUDIEN
INSGESAMT

306

AM MENSCHEN

186

DAVON
KONTROLLIERT

1

AN TIEREN

0

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-04

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Reflexzonenmassage auf einen Blick

HERKUNFT:

Reflexzonenmassage ist ein manuelles Verfahren: Mit Daumen und Fingern wird Druck auf umschriebene Zonen an Fußsohle, Fußrücken und Hand ausgeübt; die Lehre ordnet diese Zonen bestimmten Organen und Körperregionen zu. Angewendet wird sie überwiegend bei Patienten — in der Onkologie, in der Kardiologie, bei Multipler Sklerose, in der Geburtshilfe und in der Betreuung von Menschen mit Demenz.

STUDIENLAGE:

397 ausgewertete Arbeiten · 186 kontrollierte Studien am Menschen · 120 Beobachtungsstudien · 17 Übersichtsarbeiten · 1 Tierversuche · 0 Zellkulturarbeiten

STÄRKSTE BELEGE:

- Schlafstörungen — Übersichtsarbeit 2021 über randomisierte kontrollierte Studien mit 3.928 Teilnehmern, Endpunkt ist die Befindlichkeit (5).
- Depression, Angst und Schlafqualität bei Erwachsenen — Metaanalyse 2020 mit 2.366 Teilnehmern zu Befindlichkeitsendpunkten (4).
- Rückenschmerz — Übersicht 2021 zu Scheinbehandlungseffekten in manuellen Therapien insgesamt, 2.019 Teilnehmer (3).
- Palliative Versorgung — Übersicht 2020 zu Aromatherapie, Massage und Reflexzonenmassage, 1.956 Teilnehmer (2).
- Angst vor kardiovaskulären Eingriffen — Übersichtsarbeit 2019 mit 760 Teilnehmern (1).

GRENZEN:

- Die Zonenlehre selbst bleibt ungeprüft: Keine vorliegende kontrollierte Studie vergleicht Druck auf die zugeordnete Zone mit gleich intensivem Druck an beliebiger Stelle des Fußes.
- Eine manuelle Behandlung lässt sich nicht verblinden; wo die Kontrollgruppe die übliche Versorgung erhält, trennt das Ergebnis die Zonenarbeit nicht von Zuwendung, Berührung und Gespräch.
- Studien von 2016 und 2004 prüfen Reflexzonenmassage gemeinsam mit Aromamassage und Fußbad; aus solchen Kombinationen trägt das Ergebnis keine Aussage über den Einzelbestandteil.

EINORDNUNG:

Seit Jahrzehnten kontrolliert untersuchtes manuelles Verfahren, dessen Kernannahme — die Zuordnung der Fußzonen zu Organen — noch nicht geprüft ist.

1. Was Reflexzonenmassage ist

Reflexzonenmassage ist ein manuelles Verfahren: Mit Daumen und Fingern wird Druck auf umschriebene Zonen an Fußsohle, Fußrücken und Hand ausgeübt. Diese Zonen werden in der Lehre des Verfahrens bestimmten Organen und Körperregionen zugeordnet. Die Übersichtsarbeit *Revisiting reflexology: Concept, evidence, current practice, and practitioner training* von 2015 behandelt genau diese drei Ebenen: das Konzept, die vorliegende Evidenz und die Ausbildung der Anwender. In der Literatur wird die Methode meist neben Massage und anderen manuellen Techniken geführt, etwa in der Übersicht *Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour* von 2018.

Für die Bewertung aller Arbeiten ist ein Punkt entscheidend: Gemessen wird fast immer **Befindlichkeit** — Angst, Erschöpfung, Schmerz, Lebensqualität, Schlaf — und nicht die Zonenlehre selbst. Keine der vorliegenden kontrollierten Studien prüft, ob der Druck auf eine bestimmte Zone etwas anderes bewirkt als derselbe Druck an einer beliebigen Stelle des Fußes. Eine eigene Übersichtsarbeit von 2014 sammelt die physiologischen und biochemischen Messwerte, die mit einer Behandlung in Verbindung gebracht werden; solche Marker sind nicht dasselbe wie ein Krankheitsverlauf. Dazu kommt, dass sich eine manuelle Behandlung nicht verblinden lässt: Wer berührt wird, weiß es. Die methodische Arbeit *Does the experimental design capture the effects of complementary therapy?* von 2007 geht dieser Frage am Beispiel von Patienten nach einer Bypass-Operation nach.

2. Wie belastbar die Forschung ist

Die kontrollierten Studien am Menschen verteilen sich auf ein breites Feld. Die größte Gruppe behandelt **Kognition**, es folgen **Erschöpfung** und **Onkologie**; danach Herz-Kreislauf, Sicherheit, Bewegungsapparat und Stoffwechsel. Darm, Haut und Knochen sind mit einzelnen Arbeiten vertreten. Bemerkenswert ist die Verschiebung gegenüber der öffentlichen Wahrnehmung: Reflexzonenmassage wird meist mit Schmerz verbunden, doch die Schmerzfrage wird überwiegend in Übersichtsarbeiten zu manuellen Verfahren insgesamt verhandelt, während die größten kontrollierten Gruppen kognitive und Erschöpfung-Endpunkte messen. Die Arbeiten reichen von den 1970er Jahren bis in die Gegenwart; Übersichtsarbeiten zur Wirksamkeit erscheinen seit 1997 in regelmäßigen Abständen.

Die methodische Stärke des Feldes liegt in der Zahl randomisierter, kontrollierter Einzelstudien zu klar umrissenen Endpunkten — Angst vor einer Bypass-Operation, Lebensqualität bei fortgeschrittenem Mammakarzinom, Fatigue bei rheumatoider Arthritis. Die Schwäche liegt in der Vergleichsbedingung. Wo die Kontrollgruppe die übliche Versorgung erhält, lässt sich der spezifische Anteil der Zonenarbeit nicht von Zuwendung, Berührung und Gespräch trennen. Mehrere Arbeiten kombinieren zudem Verfahren: Eine Studie von 2016 prüft Aromamassage und Reflexzonenmassage gemeinsam, eine von 2004 Aromatherapie, Fußbad und Reflexzonenmassage in einem Protokoll. Aus solchen Mischungen lässt sich keine Aussage über den Einzelbestandteil ableiten. Die Übersichtsarbeiten von 2008, 2009 und 2011 formulieren entsprechend zurückhaltend.

Verteilung der **kontrollierten Studien am Menschen** nach Anwendungsgebiet — die Zahlen sind nicht addierbar, da eine Arbeit mehreren Gebieten zugeordnet sein kann:

ANWENDUNGSGEBIET	KONTROLLIERTE STUDIEN
Kognition und Psyche	75
Erschöpfung und Stress	62
Onkologie	51
Herz und Kreislauf	31
Sicherheit und Verträglichkeit	20
Bewegungsapparat	18
Stoffwechsel	11
Darm und Mikrobiom	5

Geprüft wird die Entspannung, nicht die Zone

Die Zonenlehre ist der Kern des Verfahrens: Druck auf eine umschriebene Stelle des Fußes soll einer zugeordneten Körperregion zugutekommen. Genau diese Zuordnung wird in den kontrollierten Studien nicht geprüft. Untersucht werden Angst, Fatigue, Lebensqualität und Schlaf — Endpunkte, die auf Berührung, Zuwendung und Ruhe ebenso reagieren wie auf eine bestimmte Zone. Solange keine Arbeit die behandelte Zone gegen eine gleich intensive Behandlung an anderer Stelle testet, bleibt die spezifische Annahme des Verfahrens eine

PLAUSIBLE

, aber ungeprüfte Vorannahme.

Zweitens die Vergleichsbedingung. Die methodische Arbeit von 2007 fragt im Titel selbst, ob das experimentelle Design die Effekte komplementärer Therapie überhaupt einfängt — ein Hinweis darauf, dass die üblichen Kontrollgruppen für ein manuelles Verfahren zu grob sein können. Drittens die Kombination: Wo Aromamassage, Fußbad und Reflexzonenmassage in einem Protokoll stehen, trägt das Ergebnis keine Aussage über den Einzelbestandteil. Die Übersichtsarbeit von 2011 zu Fatigue, Schlaf und Schmerz und die von 2014 zu physiologischen und biochemischen Messwerten zeigen, wie das Feld seine Fragen ordnet: nach Symptom, nicht nach Mechanismus.

3. Was häufig behauptet wird — und was die Daten hergeben

AUSSAGE	STUDIENLAGE
Reflexzonenmassage lindert Schmerzen	Die Übersicht von 2018 führt sie neben Massage und anderen manuellen Methoden zur Schmerzlinderung unter der Geburt. Schmerz ist dort ein Endpunkt.
Die Zonen an Fuß und Hand bilden Organe ab	Keine der vorliegenden kontrollierten Arbeiten prüft die Zuordnung selbst. Die Übersichtsarbeit von 2015 beschreibt Konzept und Praxis, nicht die Über-
Bei Krebs verbessert sie die Lebensqualität	Es gibt kontrollierte Studien zu Lebensqualität bei fortgeschrittenem Mammakarzinom und zu psychologischen Effekten bei frühem Mammakarzinom. C
Bei Demenz hilft sie dem Gedächtnis	Die meistzitierte Arbeit dieses Feldes von 2006 behandelt Massage und Berührung insgesamt, nicht die Reflexzonenmassage allein. Kognition ist denn-

4. Die belastbarsten Arbeiten

Geordnet nach Aussagekraft, nicht nach Bekanntheit: Übersichtsarbeiten und Studien mit vielen Teilnehmern zuerst. Die vollständige Auswertung umfasst deutlich mehr Arbeiten; hier stehen die tragfähigsten.

Kontrollierte Studien am Menschen

- ¹ Effectiveness of reflexology on anxiety of patients undergoing cardiovascular interventional procedures: A systematic review and meta-analysis of ... (2019) — Übersichtsarbeit, 760 Teilnehmer
- ² The effectiveness of aromatherapy, massage and reflexology in people with palliative care needs: A systematic review (2020) — Übersichtsarbeit, 1.956 Teilnehmer
- Sham treatment effects in manual therapy trials on back pain patients: a systematic review and pairwise meta-analysis (2021) — Übersichtsarbeit, 2.019 Teilnehmer

- ³ Effect of Foot Reflexology Intervention on Depression, Anxiety, and Sleep Quality in Adults: A Meta-Analysis and Metaregression of Randomized ... (2020) — Übersichtsarbeit, 2.366 Teilnehmer
- ⁴ Can foot reflexology be a complementary therapy for sleep disturbances? Evidence appraisal through a meta-analysis of randomized controlled trials (2021) — Übersichtsarbeit, 3.928 Teilnehmer
- ⁵ The Effects of Foot Reflexology on Vital Signs: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (2022) — Übersichtsarbeit, 819 Teilnehmer
- ⁶ The effectiveness of reflexology on mental health in cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials (2023) — Übersichtsarbeit, 1.356 Teilnehmer
- ⁷ Reflexology for pain and anxiety in patients undergoing coronary angiography: a systematic review and meta-analysis (2026) — Übersichtsarbeit, 913 Teilnehmer
- ⁸ The effect of reflexology on blood pressure and heart rate in cardiovascular patients: a meta-analysis study (2025) — Übersichtsarbeit, 1.041 Teilnehmer
- ⁹ A systematic review association of reflexology in managing symptoms and side effects of breast cancer treatment (2020) — Übersichtsarbeit, 385 Teilnehmer
- Effectiveness of Non-pharmacological interventions on pain and fatigue management in cancer survivors: A systematic review and meta-analysis study (2025) — Übersichtsarbeit, 370 Teilnehmer
- ¹⁰ The Effect of Reflexology on Anxiety in Patients Undergoing Open Heart Surgery: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (2026) — Übersichtsarbeit, 485 Teilnehmer
- Massage therapy for cancer palliation and supportive care: a systematic review of randomised clinical trials (2009) — Übersichtsarbeit
- ¹¹ Reflexology: an update of a systematic review of randomised clinical trials (2011) — Übersichtsarbeit
- ¹² Is reflexology an effective intervention? A systematic review of randomised controlled trials (2009) — Übersichtsarbeit
- ¹³ Reflexology for the symptomatic treatment of breast cancer: a systematic review (2010) — Übersichtsarbeit
- ¹⁴ Effect of self-administered foot reflexology for symptom management in healthy persons: a systematic review and meta-analysis (2015) — Übersichtsarbeit
- ¹⁵ Effects of reflexology on child health: A systematic review (2020) — Übersichtsarbeit
- ¹⁶ Foot reflexology for reduction of blood pressure in hypertensive individual: A systematic review (2023) — Übersichtsarbeit
- ¹⁷ Effect of Foot Reflexology on Patients With Multiple Sclerosis: A Systematic Review of Current Evidence (2024) — Übersichtsarbeit
- ¹⁸ The Effect of Reflexology Massage on Pain and Quality of Life in Diabetic Patients With Neuropathic Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis (2026) — Übersichtsarbeit
- ¹⁹ Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour (2018) — 1.055 Teilnehmer
- Complementary and alternative medicine interventions for perioperative symptoms: A comparative effectiveness study (2019) — 1.127 Teilnehmer
- ²⁰ Effect of foot reflexology on pain, anxiety, and physiological indices in leukemia patients undergoing bone marrow aspiration: A randomized clinical ... (2025) — 2.023 Teilnehmer

5. Resümee

Belegt ist die Prüfintensität, nicht die Zonenlehre. Die kontrollierten Studien am Menschen verteilen sich auf Kognition und Psyche (75), Erschöpfung und Stress (62), Onkologie (51), Herz und Kreislauf (31), Sicherheit (20), Bewegungsapparat (18), Stoffwechsel (11) und Darm (5); die Zahlen sind nicht addierbar, weil eine Arbeit mehreren Gebieten zugeordnet sein kann. Randomisierte Einzelstudien liegen zu klar umrissenen Endpunkten vor: Angst vor einer Bypass-Operation, Lebensqualität bei fortgeschrittenem Mammakarzinom, Fatigue bei rheumatoider Arthritis. Übersichtsarbeiten zur Wirksamkeit erscheinen seit 1997 in regelmäßigen Abständen, die Arbeiten reichen von den 1970er Jahren bis in die Gegenwart. Gemessen wird Befindlichkeit, nicht die Zonenlehre.

Plausibel ist die Kernannahme des Verfahrens, aber ungeprüft: Druck auf eine umschriebene Fußstelle soll einer zugeordneten Körperregion zugutekommen. **Vermutung:** Die gemessenen Veränderungen von Angst, Fatigue, Lebensqualität und Schlaf könnten wesentlich auf Berührung, Zuwendung und Ruhe beruhen; die größten kontrollierten Gruppen messen Kognition und Erschöpfung, während die Schmerzfrage überwiegend in Übersichtsarbeiten zu manuellen Verfahren insgesamt verhandelt wird. Eine Übersicht von 2014 sammelt physiologische und biochemische Messwerte, die mit einer Behandlung in Verbindung gebracht werden; solche Marker sind nicht dasselbe wie ein Krankheitsverlauf. Die methodische Arbeit von 2007 fragt, ob das Design die Effekte komplementärer Therapie überhaupt einfängt.

Eine randomisierte Studie, die Druck auf die zugeordnete Zone gegen gleich intensiven Druck an einer nicht zugeordneten Stelle des Fußes testet, würde die Kernannahme entscheiden. Methodisch ungeklärt ist, welche Kontrollgruppe — übliche Versorgung, Aufmerksamkeitskontrolle oder Scheinbehandlung — den spezifischen Anteil der Methode am besten isoliert; die Übersicht von 2021 zu Scheinbehandlungseffekten in manuellen Therapien arbeitet an dieser Frage. Schließlich würden Studien, die Reflexzonenmassage als einzigen Bestandteil prüfen, klären, welcher Anteil beobachteter Effekte auf sie entfällt. Solange diese Prüfungen ausstehen, bleibt die Zonenlehre eine offene, prüfbare Frage der Forschung.

6. Was offen ist

- **Zonenprüfung:** Eine randomisierte Studie, die Druck auf die zugeordnete Zone gegen gleich intensiven Druck an einer nicht zugeordneten Stelle vergleicht, würde die Kernannahme des Verfahrens entscheiden.

- **Vergleichsbedingung:** Welche Kontrollgruppe — übliche Versorgung, Aufmerksamkeitskontrolle oder Scheinbehandlung — den spezifischen Anteil der Methode am besten isoliert, ist methodisch ungeklärt.
- **Kombinationen:** Studien, die Reflexzonenmassage als einzigen Bestandteil prüfen, würden klären, welcher Anteil der beobachteten Effekte auf sie entfällt.

Häufige Fragen

Wie läuft eine Behandlung ab?

Mit Daumen und Fingern wird Druck auf umschriebene Zonen an Fuß und Hand ausgeübt. Die Übersichtsarbeit von 2015 beschreibt Konzept, Praxis und die Ausbildung der Anwender. Die kontrollierten Studien setzen die Behandlung als Zusatz zur üblichen Versorgung ein; wie die Sitzungen getaktet waren, unterscheidet sich zwischen den Arbeiten und ist ein Grund für die schwer vergleichbaren Ergebnisse.

An welchen Patientengruppen wurde sie untersucht?

Die kontrollierten Studien betreffen überwiegend Patienten: Menschen mit Krebserkrankungen, Patienten nach einer Bypass-Operation, Menschen mit Multipler Sklerose, mit rheumatoider Arthritis, Gebärende und Menschen mit Demenz. Die größten Gruppen messen kognitive Leistungen und Erschöpfung, danach folgt die Onkologie. Gesunde bilden in der vorliegenden Literatur die Ausnahme.

Warum fallen die Übersichtsarbeiten so zurückhaltend aus?

Drei Gründe lassen sich aus den Arbeiten ablesen: Die Behandlung lässt sich nicht verblinden, die Kontrollgruppen bestehen häufig aus üblicher Versorgung statt aus einer gleich intensiven Scheinbehandlung, und mehrere Studien bündeln die Reflexzonenmassage mit Aromamassage oder Fußbad. Die Übersichtsarbeiten von 2008, 2009 und 2011 greifen genau diese Punkte auf und halten die Frage nach dem spezifischen Anteil der Methode offen.

Quellen

- 1 Effectiveness of reflexology on anxiety of patients undergoing cardiovascular interventional procedures: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Chandrababu R, Rathinasamy EL, Suresh C, Ramesh J · 2019
- 2 The effectiveness of aromatherapy, massage and reflexology in people with palliative care needs: A systematic review
Candy B, Armstrong M, Flemming K, Kupeli N, Stone P, Vickerstaff V et al. · 2020
- 3 Effect of Foot Reflexology Intervention on Depression, Anxiety, and Sleep Quality in Adults: A Meta-Analysis and MetaRegression of Randomized Controlled Trials
Wang WL, Hung HY, Chen YR, Chen KH, Yang SN, Chu CM et al. · 2020
- 4 Can foot reflexology be a complementary therapy for sleep disturbances? Evidence appraisal through a meta-analysis of randomized controlled trials
Huang HC, Chen KH, Kuo SF, Chen IH · 2021
- 5 The Effects of Foot Reflexology on Vital Signs: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Jing Y, Liu S, Pan C, Jian Y, Wang M, Ni B · 2022
- 6 The effectiveness of reflexology on mental health in cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
Tian EJ, Veziani Y, Leach MJ, Kumar S · 2023
- 7 Reflexology for pain and anxiety in patients undergoing coronary angiography: a systematic review and meta-analysis
Kanat C, Avci A, Çavuşoğlu E · 2026
- 8 The effect of reflexology on blood pressure and heart rate in cardiovascular patients: a meta-analysis study
Çamcı G, Bayrak B · 2025
- 9 A systematic review association of reflexology in managing symptoms and side effects of breast cancer treatment
Wanchai A, Armer JM · 2020
- 10 The Effect of Reflexology on Anxiety in Patients Undergoing Open Heart Surgery: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Dağcan Şahin N, Görücü S · 2026
- 11 Reflexology: an update of a systematic review of randomised clinical trials
Ernst E, Posadzki P, Lee MS · 2011
- 12 Is reflexology an effective intervention? A systematic review of randomised controlled trials
Ernst E · 2009
- 13 Reflexology for the symptomatic treatment of breast cancer: a systematic review
Kim JI, Lee MS, Kang JW, Choi DY, Ernst E · 2010
- 14 Effect of self-administered foot reflexology for symptom management in healthy persons: a systematic review and meta-analysis
Song HJ, Son H, Seo HJ, Lee H, Choi SM, Lee S · 2015
- 15 Effects of reflexology on child health: A systematic review
Karatas N, Dalgic AI · 2020
- 16 Foot reflexology for reduction of blood pressure in hypertensive individual: A systematic review
Venugopal V, Yogapriya C, Deenadayalan B, Akila A, Poonguzhali S, Poornima R et al. · 2023
- 17 Effect of Foot Reflexology on Patients With Multiple Sclerosis: A Systematic Review of Current Evidence
Deenadayalan B, Venugopal V, Poornima R, Kannan VM, Akila A, Yogapriya C et al. · 2024
- 18 The Effect of Reflexology Massage on Pain and Quality of Life in Diabetic Patients With Neuropathic Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis
Topal K, Dincer B, Çelik S, Winkley K · 2026
- 19 Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour
Smith CA, Levett KM, Collins CT, Dahlen HG, Ee CC, Suganuma M · 2018
- 20 Effect of foot reflexology on pain, anxiety, and physiological indices in leukemia patients undergoing bone marrow aspiration: A randomized clinical trial study
Mehri M, Golitaleb M, Safdari A, Madadi S, Rafiei F, Shahbazi H et al. · 2025

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/reflexzonenmassage/ · Stand 2026-10-04