



Hanne Marquardt over reflexzonetherapie

# 'Ik heb de **methodiek verder ontwikkeld** en verspreid'

Hanne Marquardt geldt als de bekendste en meest ervaren reflexzonetherapeut van Europa. De van oorsprong Duitse verpleegkundige is inmiddels 82 jaar en overgrootmoeder. Maar ze reist nog steeds rond om (aankomende) reflexzonetherapeuten op te leiden en bij te scholen. Zo is ze onder meer regelmatig gastdocent bij reflexologieschool Golden Feet van Lydie Schoenmakers in Hasselt (B). In een cursus van Marquardt gaat het er echter anders aan toe dan velen verwachten. Zo vertelt ze cursisten met een stalen gezicht dat ze 'nog nooit hoofdpijn heeft behandeld'. Marquardt houdt er nu eenmaal van om te verrassen en te vernieuwen.

**V**olgens de overlevering hebben Duitsers weinig gevoel voor humor. Maar al bij binnenkomst doen de pretogen van Hanne Marquardt anders vermoeden. Ze heeft kort gerust na een zware cursusdag, maar is klaarwakker. Voor de zevende keer is ze te gast bij Golden Feet, voor een tweedaagse workshop. Maar aan het eind van het middagprogramma is er nog tijd én energie voor een interview.

'De groep was heel open minded en zeer geïnteresseerd', vertelt ze als ze zit. 'Er waren vijftien deelnemers, uit Nederland en België. Ik heb ze nogal uitgedaagd, want mijn manier van lesgeven is heel anders dan ze gewend zijn. Ik onderwijs op de organische manier: ik laat de dingen gebeuren. Natuurlijk weet ik wat ik wil behandelen, maar het tijdschema ligt bij mij niet vast. Heel belangrijk is het ervaren. Het geschreven woord is iets voor je geest en je hoofd, maar het is onvoldoende voor je handen. In Duitsland zeggen we: 'Be-hand-lung'. Dit betekent: we gebruiken de handen. Het is niet genoeg om intellectuele kennis te concentreren. De cursisten moeten ervaren, voelen, aanraken en deel worden van de behandeling.'

Aan haar blik is te zien dat ze er plezier aan beleeft om mensen te verrassen en zo verder te brengen in hun ontwikkeling. 'Soms vraagt iemand in een lesgroep: 'Wat moet ik doen met hoofdpijn?' Dan is mijn provocerende antwoord: 'Ik heb nog nooit hoofdpijn behandeld'. Mensen zijn dan heel verbaasd. Ik leg vervolgens uit dat ik mensen met hoofdpijn behandel. Het belangrijkste wat je hebt is de persoon, en niet de ziekte. Ik benadruk dat we werken met een zelfhelende kwaliteit. We

bevrijden de energie, die bijvoorbeeld wordt tegengehouden door een ontsteking, littekens of dode tanden. Het voornaamste doel van de therapie is om de levenskracht, die stroomt in ieder mens, te bevrijden en te harmoniseren.'

**'Ik heb nog nooit hoofdpijn behandeld'**

Hanne Marquardt is waarschijnlijk de grootste vernieuwer binnen de Europese reflexzonetherapie. Zelf verlegt ze nog iedere dag haar grenzen. De Duitse treinstaking bijvoorbeeld dreigde haar komst naar Hasselt te dwarsbomen, maar ze stapte in haar auto en reed in negen uur van het Zwarte Woud naar Belgisch Limburg. 'Ik moest onderweg soms even stoppen. Ik ben 82 jaar, maar mijn benen zijn ongeveer zes à acht jaar ouder. Zo voelt het, tenminste.'

Tot drie jaar terug bereisde Marquardt nog de hele wereld. Inmiddels heeft ze haar werkterrein teruggebracht tot Europa. Aan de rand van dit continent legde ze de basis voor haar opmerkelijke loopbaan, kort na de oorlog. 'In Duitsland duurde de verpleegkundige opleiding toen nog twee jaar, zoals in veel landen. In Engeland was de opleiding 3,5 jaar. Ik ben daarheen gegaan en heb vanaf 1951 in een ziekenhuis gewerkt, tussen Londen en Cambridge.' Ze ontdekte daar dat de reguliere geneeskunde haar niet helemaal ligt. 'Er werden op de operatiekamer blindedarmen verwijderd en amandelen geknipt. Dat vond ik niet zinvol.'

Terug in Duitsland verbreedde ze haar scholing: ze doorliep de opleidingen tot massagetherapeut, hydrotherapeut ('Kneippbademeesterin'), ademtherapeut en uiteindelijk heilpraktiker. In 1958 kwam ze in contact met het inmiddels klassieke boek van de Amerikaanse reflexoloog Eunice Ingham (1889-1974): *Stories the feet can tell*. Het zou hét omslagpunt worden in het leven van Hanne Marquardt. 'Ik wilde bewijzen dat Ingham ongelijk had. Ik had vier beroepen geleerd en deze dame in de VS zei: 'Druk hier, en dit en dit zal veranderen'. Ik dacht: als de dingen zó simpel zijn, waarom heb ik dan zo veel geleerd? Dat was mijn houding. Maar het succes dat ik boekte met haar methode veranderde mijn gedachten. Patiënten zeiden: 'Wat je deed, heeft me echt geholpen'. Dit overtuigde mij en al snel was ik in staat te accepteren dat het niet wetenschappelijk hoeft te zijn bewezen dat iets werkt. De ervaringen van patiënten overtuigden me. Het duurde een half jaar en toen werkte ik voor 90% met reflexzonetherapie.'

In 1967 volgde een persoonlijke ontmoeting met Ingham, in Canada. Na dit gesprek besloot Marquardt zich te gaan inzetten voor de verspreiding van de methodiek in Europa. Ze ontwikkelde cursussen voor therapeuten en paramedisch geschoolden, om de techniek geïntegreerd te krijgen in de gezondheidszorg. Ze schreef verschillende boeken, ontwikkelde voetenkaarten en ging doceren in Duitsland en ver daarbuiten. 'Ik heb de methodiek verder ontwikkeld en verspreid.' En dat werk is nog niet klaar. Zo ziet ze uit naar de Nederlandse vertaling van haar belangrijkste boek, die binnen nu en twee jaar zal verschijnen.

Anders dan Ingham koos Marquardt niet voor de term reflexologie maar voor reflexzonetherapie. 'Tijdens dat weekend bij Ingham, realiseerde ik me dat haar boek meer is geschreven voor niet-professionals. Het helpt om de gezondheid te herstellen en te behouden, maar niet echt om zieke mensen te behandelen. Dit is de reden waarom ik het vanaf het begin reflexzonetherapie noemde in plaats van reflexologie. Toen ik ermee begon had ik vier therapeutische beroepen. Daardoor was het normaal en natuurlijk voor mij om patiënten te behandelen, in plaats van cliënten. Als therapeut sta je voor een bepaalde uitdaging: je wilt heel goed kijken naar de situatie van een patiënt of klacht. En vervolgens behandel je de gebieden die behandeld moeten worden.'

### 'Druk hier, en dit en dit zal veranderen.'

Welke gebieden dat zijn, wordt onder meer duidelijk gemaakt door pijn. Zijn er pijnlijke plekken op de voet? Dan hebben de regio's in het lichaam die hiermee in verbinding staan, hulp nodig. Marquardt: 'Pijn wil zeggen: 'Help me'. Pijn laat ons zien waar we aan het werk moeten. Wanneer het zelfhelend vermogen onvoldoende in staat is om de gezondheid in balans te houden, geeft het signalen: 'Alsjeblieft, help me met externe methoden'. Pijn is zo'n signaal. Maar het autonome zenuwstelsel geeft ook tekenen, als het tegen haar grenzen aan loopt. Het moet dan worden gekalmeerd. Reflexzonetherapeuten



hebben verschillende handgrepen om het autonome zenuwstelsel weer te harmoniseren.'

Zoals ze in haar praktijk aan de slag ging met patiënten, zo richtte ze zich in haar opleidingen op professionals. 'Zonder mij daarvan bewust te zijn, begon ik professionals uit te nodigen voor mijn cursussen en geen leken. Dit heeft ertoe bijgedragen dat reflexzonetherapie in Duitsland nu wordt geaccepteerd als een vorm van manuele therapie, zoals bijvoorbeeld ook manuele lymfatische drainage. Eén van de instrumenten van fysiotherapeuten of verpleegkundigen is voetreflexzonetherapie geworden. Daardoor hebben we veel beter contact met dokters en andere professionals. Ik hoor dat veel reflexologen weerstand ondervinden omdat ze niet voldoende worden geaccepteerd door dokters. Ik heb me pas later gerealiseerd dat het een voordeel is geweest dat ik me in mijn cursussen heb gericht op het (para)medisch circuit.'

De acceptatie van complementaire geneeswijzen is gelukkig door de jaren heen gegroeid. 'De kloof tussen de reguliere en complementaire geneeskunde is niet half zo groot als vroeger. Vooral in Duitsland bieden veel ziekenhuizen en veel normale fysiotherapiepraktijken nu aanvullende methoden. Niet in elk





ziekenhuis en niet bij elke dokter, maar het is veel gewoner dan misschien in andere landen.'

Zo'n dertig jaar geleden zag ze dingen veranderen. 'Er ontstond meer interesse voor bijvoorbeeld osteopathie, homeopathie en acupunctuur. De veranderingen vonden niet primair plaats in de hoofden van de dokters. Het waren juist de patiënten die voelden dat de reguliere geneeskunde hen niet hielp op de manier die ze verwacht hadden, omdat deze te zeer gericht is op symptomatische behandeling. Patiënten begonnen te zoeken naar andere middelen en manieren. Er was een sterke klantenkring die aan dokters vertelde: 'Ik heb iets anders geprobeerd'. Artsen zijn niet gaan bewegen uit vrije wil. Maar ze zijn redelijkerwijs helderder naar de dingen gaan kijken, in plaats van alleen maar te oordelen: 'Is het wel wetenschappelijk bewezen?' Je kunt het leven niet wetenschappelijk bewijzen. Het leven moet geleefd worden en niet bewezen.'

**'...het feit dat gelijkenis van vorm een effectieve sleutel is gebleken.'**

Aan de positie en toekomst van de reflexzonetherapie twijfelt ze niet. 'Als een methode geen successen laat zien, verdwijnt deze weer vanzelf. Maar reflexologie kennen we al heel lang. En mijn manier om het niveau naar therapie te tillen, bestaat ook al sinds 1958.' Daarbij komt dat het werken aan de voeten de therapie extra interessant maakt. 'Veel mensen hebben de vaste grond onder de voeten verloren. Ze zijn het contact met de aarde kwijt. Ze hangen als het ware in de lucht. Steeds meer mensen hebben er behoefte aan zichzelf te stabiliseren, om weer te aarden.'

Daarnaast is er nog een element dat voor haar de kracht van reflexzonetherapie onderstreept: het feit dat gelijkenis van vorm een effectieve sleutel is gebleken. 'Een voorbeeld. Het heupgewricht en het kaakgewricht vertonen gelijkenissen in

vorm. Dit opent therapeutische mogelijkheden. Een jaar geleden kwam de vrouw van een timmerman, die iets voor me gemaakt had, de rekening brengen. Maar ze kon haar mond niet openen en haar kaakgewricht deed pijn. Ik heb haar even behandeld, om precies te zijn de reflexzones van de heupgewrichten. Na een paar minuten zei ze: 'De spanning in mijn kaak neemt af'. Dit is heel overtuigend. Alle vormen, inclusief de anatomische vormen, zijn geen doel op zichzelf maar hebben een functie. Binnen elke uiterlijke vorm is er een verborgen in-vorm-atie als intrinsiek geheim. Alle organen, botten en weefsels die gelijkenis van vorm vertonen, geven aan dat er therapeutisch bruikbare verbindingen zijn.'

Het verbaast haar bijvoorbeeld niet dat osteopaten hoofdpijn vaak behandelen in het buikgebied. En al evenmin dat momenteel onderzoek loopt naar de therapeutische mogelijkheden van probiotica bij migraine. 'Ook de hersenen en de spijsverteringsorganen vertonen immers gelijkenis van vorm. Verteren doen we niet alleen in de buik, maar ook in ons hoofd. Ook bij reflexzonetherapie checken we bij een patiënt met hoofdpijn daarom het buikgebied.'

De voet is niet het enige 'microsysteem' dat een directe verbinding heeft met het macrosysteem dat we kennen als de gehele mens. 'Ook iriscopie is hierop gebaseerd, net als ooracupunctuur. Als je een onderdeel van zo'n microsysteem grondig behandelt, heeft dat een groter effect dan het nemen van een pijnstillertje of een medicijn dat je kunstmatig verdooft. Het principe dat je het geheel kan beïnvloeden door een deel te behandelen, kennen we van meer complementaire geneeswijzen. Maar binnen de reflexzonetherapie heb ik heel erg gedifferentieerd in zeer exacte anatomische details: die nauwkeurigheid bij de gelijkenis van vorm beschouw ik als een van mijn bijdragen. Ik heb in mijn werk laten zien hoe belangrijk vormgelijkenissen zijn voor het vinden van de reflexzones waarnaar je op zoek bent.'

**Meer informatie over de cursussen van Hanne Marquardt in Hasselt: [www.goldenfeet.be](http://www.goldenfeet.be)**