

Vorwort	5
Inhaltsverzeichnis	7
Wellness-Fußpflege	13
1.1 Die Kalkulation	16
1.2 Die Auftrittswerbung	17
1.2.1 Blumenzauber	18
1.2.2 Früchtetraum	20
1.2.3 Schokogenuss	22
1.2.4 Kräuter	24
1.2.5 Thalasso	26
1.2.6 Ayurveda	28
1.3 Kapha, Pitta oder Vata?	30
Variationsprodukte	31
2.1 Frühjahr	32
2.2 Sommer	33
2.3 Herbst	35
2.4 Winter	36
Zusatzangebote in der Fußpflegepraxis	39
3.1 Nagelkosmetik	40
3.1.1 Nail-Art und French Pedicure	40
3.1.2 Nagelprothetik	41
3.2 Handpflege	45
3.2.1 Ablauf einer Handpflege	46
3.3 Klassische Handmassage	49
3.4 Ayurvedische Handmassage	51
3.4.1 Beschreibung der Marma-Punkte an den Händen	52
3.4.2 Ablauf einer Ayurvedischen Handmassage	54
3.5 Die Paraffinanwendung	62
3.5.1 Die Kalkulation der Paraffinbehandlung	63
3.5.2 Die Paraffinbehandlung am Fuß	64
3.5.3 Die Paraffinbehandlung an den Händen	66
3.5.4 Die Paraffinbehandlung an den Ellenbogen	68

3.6	Die Wachsenthhaarung	70
3.6.1	Die Kalkulation der Wachsenthhaarung	71
3.6.2	Der Ablauf einer Wachsenthhaarung am Unterschenkel	73
3.6.3	Der Ablauf einer Wachsenthhaarung an Knie und Oberschenkel	76
3.7	Die Cellulitebehandlung	78
3.8	Die Ayurvedische Fuß- und Beinmassage	80
3.8.1	Die Beschreibung der Marma-Punkte an Fuß und Bein	81
3.8.2	Der Ablauf einer Ayurvedischen Fuß- und Beinmassage	83

Wellness für Problemfüße 91

4.1	Seidenhandschuhmassage	92
4.1.1	Der Ablauf der Seidenhandschuhmassage	93
4.2	Quarkwickel	96
4.3	Ölgussmassage	98
4.4	Kräuterstempelmassage	100
4.4.1	Selbst gewickelte Kräuterstempel	101
4.4.2	Der Ablauf einer Kräuterstempelmassage	104

Fußreflexzonen und Fußreflexzonenmassage 105

5.1	Fußreflexzonen	106
5.1.1	Erläuterungen zu den Fußreflexzonen	108
5.1.2	Anatomie des Fußes	114
5.2	Die Lage der Reflexzonen	118
5.2.1	Kopfbzonen – Fußsohle	118
5.2.2	Kopfbzonen 1 – Fußrücken	120
5.2.3	Kopfbzonen 2 – Fußrücken	122
5.2.4	Bewegungsapparat – Fußsohle	124
5.2.5	Bewegungsapparat – Fußrücken	126
5.2.6	Atemwege – Fußsohle	128
5.2.7	Atemwege – Fußrücken	130
5.2.8	Herzzone – Fußsohle	132
5.2.9	Herzzone – Fußrücken	134
5.2.10	Verdauung – Fußsohle	136
5.2.11	Verdauung – Fußrücken, Fußinnen- und Fußaußenseiten	138
5.2.12	Harnwege – Fußsohle und Fußinnenseite	140
5.2.13	Genitalzonen – Fußrücken, Fußinnen- und Fußaußenseiten	142
5.2.14	Lymphzonen – Fußsohle	144
5.2.15	Lymphzonen – Fußrücken	146

5.2.16	Lymphzonen – seitlich	148
5.3	Fußreflexzonenmassage	150
5.3.1	Fußreflexzonenmassage rechter Fuß – Fußsohle	152
5.3.2	Fußreflexzonenmassage rechter Fuß – Innen- und Außenseiten	156
5.3.3	Fußreflexzonenmassage rechter Fuß – Fußrücken	158
5.3.4	Fußreflexzonenmassage linker Fuß – Fußsohle	160
5.3.5	Fußreflexzonenmassage linker Fuß – Innen- und Außenseiten	164
5.3.6	Fußreflexzonenmassage linker Fuß – Fußrücken	166
5.3.7	Abschluss der Fußreflexzonenmassage	
	– Beide Füße gleichzeitig	168
	Literaturverzeichnis	170
	Stichwortverzeichnis	171