

7	Vorwort	45	Wenn's nicht rund läuft im weiblichen Zyklus
9	Fußreflexzonenmassage für Frauen	46	Die fruchtbare Zeit
10	Die weibliche Gesundheit	70	Rund um die Schwangerschaft
15	Wie funktioniert der weibliche Zyklus?	91	Wechseljahre – Zeit der Veränderung
19	Was ist Fußreflexzonenmassage?	118	Gesund altern
41	Hilfe aus der Pflanzenwelt als wohltuende Ergänzung		

- 141 Das tut auch noch gut
- 142 **Gezielte Übungen für Körper und Seele**
- 151 **Gesund essen und die Organe stärken**
- 155 **Danke**
- 156 Quellenangaben
- 158 Stichwortverzeichnis
- 160 Empfehlungen der Autorinnen