

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

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