

# Band I

## Geschichten, die die Füße erzählen

### Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Einführung .....	6
Geschichten, die die Füße erzählen .....	7
Perfekte Gesundheit, perfekte Füße .....	8
Zonentherapie .....	10
Manifestierte Reaktionen .....	11
Reflexe in den Händen und Füßen .....	12
Positionen der Reflexe .....	13
Augen .....	20
Ohren .....	22
Entzündete Mandeln und Halsschmerzen .....	23
Stirn- und Nebenhöhlenentzündung .....	24
Drüsen .....	27
Bauchspeicheldrüse .....	33
Diabetes .....	33
Asthma und die Nebennieren .....	34
Haben die Nerven Einfluss auf unsere Haut? .....	36
Das Herz .....	36
Die Galle .....	40
Die Leber .....	41
Der Rücken .....	45
Nierenerkrankungen .....	47
Lähmung .....	50
Ischias .....	52
Schleimbeutelentzündung .....	55
Nervenentzündung der Schulter .....	56
Arthritis .....	60
Kreislauf und Stauung .....	60
Entspannungseffekt in Fällen von Verstopfung .....	62
Rektalbeschwerden .....	63
Prostata .....	64
Hämorrhoiden .....	66
Blasenentzündung .....	69

Beschwerden der weiblichen Organe .....	70
Reflexe an anderen Stellen des Körpers (neben Fußreflexen) .....	73
Geistesverfassung und Verdauung .....	74
Geistesverfassung und Ansprüche .....	76
Was bedeutet Schmerz? .....	77
Die Bedeutung eines stabilen Kreislaufs .....	78

Beschwerden der weiblichen Organe .....	70
Reflexe an anderen Stellen des Körpers (neben Fußreflexen) .....	73
Geistesverfassung und Verdauung .....	74
Geistesverfassung und Ansprüche .....	76
Was bedeutet Schmerz? .....	77
Die Bedeutung eines stabilen Kreislaufs .....	78

# Band II

## Geschichten, die die Füße erzählt haben

### Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	83
Worum handelt es sich bei dieser Reflexmethode? .....	85
Die Ingham-Druckmethode der Reflexologie .....	85
Zonentherapie .....	87
Worum handelt es sich bei der Zonentherapie mit Hilfe der Reflexe? .....	87
Drüsenreflexe in den Füßen .....	88
Schwindel .....	90
Komplexität der Reflexe .....	90
Die wissenschaftliche Massage .....	90
Produktivität .....	91
Erläuterung der Technik .....	92
Erfolgreicher Anwender .....	93
Nur nichts übereilen .....	94
Einfach zu finden .....	94
Schmerzen .....	95
Zu erwartende Reaktionen .....	96
Anwendungsdauer .....	97
Osteopathisches Prinzip .....	98
Steißbeinreflex .....	99
Aufgeschlossenheit .....	100
Charakter .....	101
Gefühle .....	102
Betrachte diesen Tag .....	103
Die Macht der Gedanken .....	103
Einfluss von Sorgen .....	104
Zorn .....	106
Hormone .....	107
Beziehung der Drüsen zueinander .....	109
Kann eine Drüse operativ entfernt werden? .....	109
Drüsenschwäche .....	110
Solarplexus .....	111
Hirnanhangdrüse .....	112
Schlaflosigkeit .....	114

Akromegalie .....	115
Prostata .....	117
Schilddrüse .....	119
Eierstöcke .....	123
Milz .....	124
Der Sympathikus .....	125
Kopfschmerzen .....	125
Arthritis .....	128
Arbeitsunfähigkeit .....	128
Die Bedeutung besserer Fußpflege .....	129
Endpunkte .....	130
Haare und Nägel .....	130
Schluckauf .....	131
Bauchspeicheldrüse .....	132
Diabetes .....	133
Nierensteine .....	134
Nierenfunktion .....	136
Bluthochdruck .....	137
Atrophie des Sehnervs .....	138
Schlaganfall .....	139
Kreislauf .....	139
Epilepsie .....	140
Lymphdrüsen .....	141
Die Brust .....	143
Nebenschilddrüsen .....	143
Asthma .....	143
Den Weg freimachen .....	147
Auszüge aus „Therapeutic Sarcognomy“ .....	148
Nachwort .....	151
Grüne Weiden .....	151
Nachwort und Dank .....	152