

Einleitung	6
Reflexzonentherapie – Altes Wissen neu entdeckt	6
Die Fußreflexzonenmassage	8
Wissen	8
Die Praxis der Fußreflexzonenmassage	34
Die Handreflexzonenmassage	80
Wissen	80
Die Praxis der Handreflexzonenmassage	90
Die Ohrreflexzonenmassage	116
Wissen	116
Die Praxis der Ohrreflexzonenmassage	120
Die Reflexzonenmassage am Kopf	134
Wissen	134
Die Praxis der Kopfreflexzonenmassage	138

Shiatsu	142
Wissen	142
Shiatsu richtig anwenden	148
Beschwerden lindern	188
Allergien	188
Atemwegsbeschwerden	192
Harnwegsbeschwerden	196
Herz- und Kreislaufbeschwerden	200
Hormonelle Veränderungen	204
Beschwerden des Hüftgelenks	208
Beschwerden des Kniegelenks	212
Kopfschmerzen	216
Menstruationsbeschwerden	220
Rückenschmerzen	224
Schlafstörungen	228
Schulterbeschwerden	232
Störungen des Endokrinen Systems	236
Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems	240
Anhang	244
Bildtafeln	244
Adressen	252
Literaturverzeichnis	253
Über dieses Buch	254
Stichwortverzeichnis	255