

# Inhalt

Vorwort 5

## GRUNDLAGEN

Unsere Landkarten der Gesundheit 7

Reflexzonen – eine Erfolgsgeschichte der Menschheit 12

Massage, der erprobte Klassiker 14

Begleitende Maßnahmen: Öle, Steine und andere Begleiter 17

Vom Suchen und Finden der Reflexzonen 19

## PRAKTISCHE ANWENDUNGEN

Reflexzonen-Anwendungen 21 · Augendruck 24

Altersbeschwerden 26 · Blasenschwäche 29

Erkältung 31 · Frauenbeschwerden 34

Guten Flug! 37 · Hallo wach! 40

Kalte Füße 42 · Kopfweh 44

Lange Autofahrten 47 · Magendrücken 50

Männerbeschwerden 52 · Rückenschmerzen 55

Schnupfen 57 · Stressbelastungen 59

Überlastungen am Schreibtisch 62 · Verdauungsprobleme 64

Wetterfühligkeit 67 · Zahnschmerz 69

## Anhang

Wegweiser für die Reflexzonen-Tafeln 72

Zum Autor 78