

# INHALT

6 Einleitung

8 Grundlagen der Reflexzonenmassage

Geschichte 10 • So funktioniert es 14 • Die Fußreflexzonen 16 • Die Handreflexzonen 20

24 Vorteile der Reflexzonenmassage

Anwendungsgebiete 26 • Reflexzonenmassage in allen Lebenslagen 28 • Was die Forschung sagt 31 • Reflexzonentherapie und Medizin 32 • Erfolgs-erlebnisse 34 • Beim Therapeuten 36

38 Pflege der Füße und Hände

Anatomie der Füße und Hände 40 • Gebrauchs-anweisung für Füße und Hände 42 • Gesundheits-wege 46 • Hilfsmittel für die Massage 50 • Entspannungsübungen 52

56 Die Reflexzonenmassage

Vorbereitungen 58 • Techniken 62 • Füße: Extras 68 • Die komplette Fußbehandlung 74 • Hände: Extras 98 • Die komplette Handbehandlung 102 • Besondere Bedürfnisse 118 • Selbstbehandlung 124

130 Beschwerden behandeln

Reflexzonenmassage gezielt einsetzen 132 • Ver-stopfung 134 • Kopfschmerzen 136 • Rücken- und Nackenschmerzen 138 • Schmerzen 140 • Arthritis und Rheuma 142 • Weitere Beschwerden 144

154 So finden Sie den richtigen Therapeuten

154 Internetadressen

155 Weiterführende Literatur

156 Register

160 Dank