

Dr. Wolfgang Spurzem

# Fußreflex- zonenmassage

Störungen ausfindig machen, Beschwerden behandeln,  
chronische Schmerzen lindern und tiefe Entspannung erreichen



Südwest

# Inhalt



*Eine Partner-  
massage kann  
dem Sexualleben  
frischen Wind  
verleihen.*

## Vorwort

## Mit Hand und Fuß

Die Idee der Reflexzonen

Holismus

Reflexologie -  
wie außen, so auch innen

**Schuhe aus und los -  
die Reflexzonen** 10

Die Hand als Werkzeug 14

Der Aufbau des Fußes 15

**Die erste Massage** 16

Selbstmassage 17

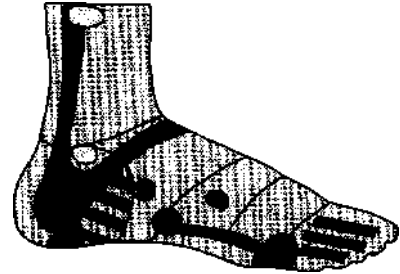
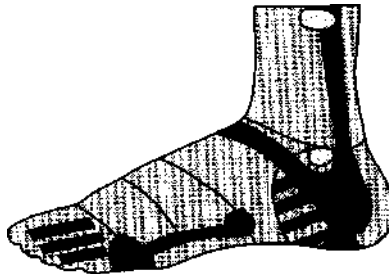
Partnermassage 18

Massagetechniken 18

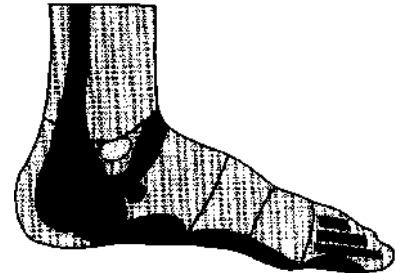
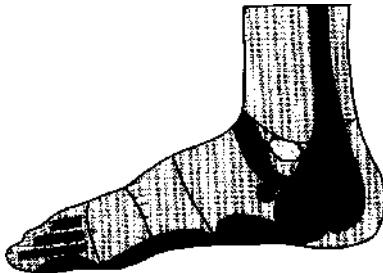
Lektion 1:  
Die Zehen 22

Lektion 2:  
Der Fußballen und  
der Mittelfuß 29

Lektion 3:  
Die Vorderfußrückseite 3 5

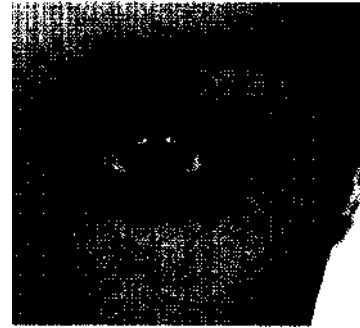


*An den  
Fußaußen-  
seitenfinden  
sich bevorzugt  
Organe des  
unteren Baue-  
bereichs.*



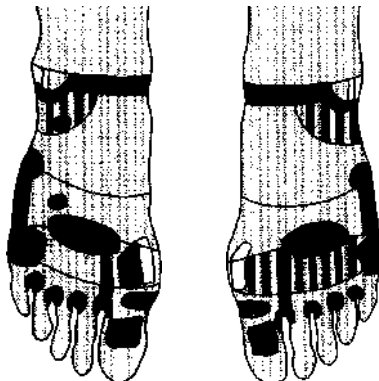
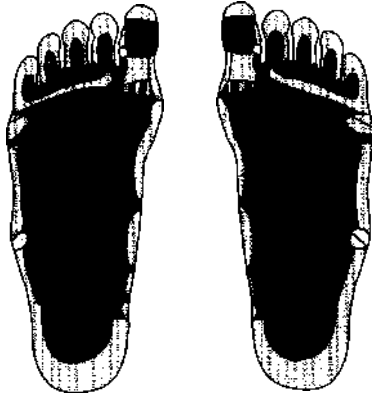
*Sexualorgane  
haben ihren  
entsprechend  
Druckpunkt  
an den Fuß-  
innenseiten.*

Lektion 4:  
 Der Mittelfuß und die Ferse 38  
 Lektion 5:  
 Die Ferseninnen- und die  
 Fersenaußenseite 42  
 Lektion 6:  
 Die Gelenkzonen 43  
 Die Pause - genauso  
 wichtig wie das Werk 45



Die Ursache  
 für Kopf-  
 und Augen-  
 schmerzen  
 liegt oft im  
 Zahnbereich.

Reflexzonen-  
 massagen  
 werden  
 bevorzugt an  
 den Fußsohlen  
 vorgenommen.



Durch  
 Stimulation  
 bestimmter  
 äußerer Punkte  
 wird auf die  
 entsprechenden  
 inneren Organe  
 gewirkt.

**Reflexzonenarbeit bei**

<b>Beschwerden</b>	<b>46</b>
Augenprobleme	46
Darmerkrankungen	51
Drüsenstörungen	54
Herz-Kreislauf- und	
Blutdruckprobleme	61
Kopfschmerzen	66
Magenbeschwerden und	
-geschwüre	71
Nebenhöhlenentzündungen	73
Rückenschmerzen	77
Unterleibsbeschwerden	82
Zahnschmerzen	88
Wann sollte nicht behandelt werden?	91
<b>Die erotische          Partnermassage</b>	<b>92</b>
Über dieses Buch	95
Register	96