

Josef Heinrich P. Kreuter

# **Fußreflexzonen therapie**

mit Hinweisen zur Reflex-  
zonentherapie an Händen, Kopf  
und Wirbelsäule

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Die Entdeckung der Reflexzonentherapie</b> . . . . .	<b>9</b>
Die Einteilung des Körpers in Zonen . . . . .	12
<b>Was bietet uns die Reflexzonentherapie?</b> . . . . .	<b>15</b>
Ein Minimum an Zeitaufwand für unsere Gesundheit . . . . .	16
Das persönliche Therapieprogramm . . . . .	17
<b>Die Reflexzonen an den Füßen</b> . . . . .	<b>20</b>
Der Aufbau des Fußes . . . . .	20
Die Reflexzonen des Stützapparats auf den Fußsohlen . . . . .	23
Die Reflexzonen des Kopfes auf den Fußsohlen . . . . .	25
Die Reflexzonen des Hals-, Brust- und Bauchraums auf den Fußsohlen . . . . .	27
Die Reflexzonen auf den Fußrücken . . . . .	35
Die Reflexzonen auf den Fußinnenseiten . . . . .	39
Die Reflexzonen auf den Fußaußenseiten . . . . .	41
Wichtige Reflexzonen am Bein . . . . .	43
<b>Die Reflexzonen an den Händen</b> . . . . .	<b>44</b>
Der Aufbau der Hand . . . . .	44
Die Reflexzonen auf den Handrücken . . . . .	45
Die Reflexzonen auf den Handtellern . . . . .	49
<b>Die Reflexzonen am Kopf</b> . . . . .	<b>55</b>
Der Aufbau des Kopfes . . . . .	55
Die 14 Reflexzonen . . . . .	56
Die Reflexzonen am Ohr . . . . .	57
<b>Die Reflexzonen an der Wirbelsäule</b> . . . . .	<b>58</b>
Lage und Bedeutung der Wirbelsäulen-Reflexzonen . . . . .	58
<b>Die Grundtechniken der Reflexzonentherapie</b> . . . . .	<b>60</b>
Die drei Grundgriffe. . . . .	60
Die Griffe der Reflexzonentherapie . . . . .	61
Andere Techniken . . . . .	65
<b>Die Anwendung der Techniken an den Füßen</b> . . . . .	<b>71</b>
Die Massage auf den Fußsohlen . . . . .	71
Die Massage auf den Fußrücken . . . . .	81

6 Inhalt

Die Massage auf den Fußinnenseiten. . . . . 87  
Die Massage auf den Fußaußenseiten. . . . . 90

**Die Anwendung der Techniken an den Händen** . . . . . 92  
Die Massage auf den Fingern und den Handrücken. . . . . 95  
Die Massage auf den Handtellern. . . . . 98

**Die Anwendung der Techniken am Kopf** . . . . . 100

**Der Schmerz und die Reflexzonenmassage** . . . . . 101  
Die Untersuchung der Füße. . . . . 102

**Die Therapie** . . . . . 103  
Programmbeispiele. . . . . 104  
Besondere Zonen. . . . . 107  
Das Beklopfen der Wirbelsäule. . . . . 108

**Indikationsverzeichnis** . . . . . 109  
Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe. . . . . 118

**Bewegungsübungen** . . . . . 120  
Fußübungen. . . . . 120  
Handübungen. . . . . 125

**Geräte und Hilfsmittel** . . . . . 128  
Übungen mit der Rolle. . . . . 129  
Übungen mit dem Ball. . . . . 131  
Weitere Hilfsmittel. . . . . 135  
Elektrische Ströme. . . . . 135

**Die Reflexzonenmassage an der Nase** . . . . . 138  
Die Entwicklung der nasalen Reflexzonenmassage. . . . . 139  
Die ätherischen Öle. . . . . 142  
Aufbau und Funktion der Nase. . . . . 144  
Die Reflexzonen der Nase. . . . . 145  
Die Technik der nasalen Reflexzonenmassage. . . . . 150  
Indikationen. . . . . 152  
Reaktionen auf die nasale Reflexzonenmassage. . . . . 153  
Schlußwort. . . . . 156  
Beispiele aus der Praxis. . . . . 157  
Register. . . . . 159