

Crista Muth

Reflexzonentherapie

Heilen mit Hand und Fuß

Inhalt

Geschichtliche Entwicklung der Reflexologie	7
Reflexzonentherapie	9
Fußreflexologie	13
<i>Reflexzoneneinteilung der Füße</i>	13
<i>Sicht- und Tastbefund</i>	13
<i>Behandlungstechnik</i>	15
Ablauf der Fußreflexzonenmassage	25
<i>Wirbelsäulen- und Gelenkzonen</i>	25
<i>Kopfbzonen</i>	27
<i>Zonen der Atmungsorgane</i>	29
<i>Herzzonen</i>	30
<i>Harnwege- und Nierenzonen</i>	31
<i>Zonen der Verdauungsorgane</i>	32
<i>Drüsenzonen</i>	34
<i>Lymphzonen</i>	36
Verschiedene Griff-Folgen	38
<i>Wirbelsäule</i>	38
<i>Kopfbzonen</i>	38
<i>Harn wege- und Nierenzonen</i>	39
<i>Sonnengeflechtzonen</i>	39
<i>Verdauungsablauf</i>	41
<i>Drüsenzonen</i>	42
<i>Lymphzonen</i>	43
<i>Der Zirkelgriff</i>	44
<i>Gegenanzeigen (Kontraindikationen)</i>	44

Indikationen von A - Z (Füße)	45
Reflexionen	78
Selbsthilfe	82
Fußbeschwerden und ihre Ursachen	84
Handreflexologie	87
<i>Reflexzoneneinteilung der Hände</i>	88
<i>Behandlungstechnik</i>	89
Ablauf der Handreflexzonenmassage	90
<i>Wirbelsäulen- und Gelenkzonen</i>	90
<i>Kopfbzonen</i>	92
<i>Zonen der Atmungsorgane</i>	94
<i>Herzzonen</i>	96
<i>Harn wege- und Nierenzonen</i>	98
<i>Zonen der Verdauungsorgane</i>	99
<i>Drüsenzonen</i>	101
<i>Lymphzonen</i>	103
Indikationen von A - Z (Hände)	105
Einige Beispiele aus der Praxis	137
<i>Gallenkolik</i>	137
<i>Erste Hilfe im Flugzeug</i>	138
<i>Diabetes</i>	138
<i>Ischialgie</i>	138
<i>Ohrenschmerzen</i>	138
<i>Unfall</i>	138
Register	139