

α 265162  
Knaur

Birgit Kaltenthaler

# Fuß- reflexzonen- massage

Täglich fit  
und entspannt  
mit 8-Minuten-  
Übungen

Sanfte Selbsthilfe bei Störungen und Beschwerden  
Extra mit *Hydrohealing*

615.821

*Wohlige Entspannung, sanfte Heilung* 5

**1** *Wie alles begann* 6

Eine kleine (Entwicklungs-)Geschichte 8

Das asiatische Vorbild 12

Modellvorstellungen von den Reflexzonen 15

**2** *Das Einmaleins der Behandlung* 18

Mit den eigenen Füßen Kontakt aufnehmen 20

Partnermassage leicht gemacht 24

Frühjahrsputz für den ganzen Organismus 26

Einfach zu lernen: die richtige Grifftechnik 29

Die diversen »Landkarten« der Reflexzonen 35

**3** *Das Anti-Stress-Programm* 52

Ruheoasen im Alltag 54

Schlafstörungen 56

Stress und Überforderung 58

Kopfschmerzen 60

Rücken- und Nackenbeschwerden 62

Verdauungsstörungen 64

Herz-Kreislauf-Probleme 66

**4** *Beschwerden von A bis Z* 68

Abwehrschwäche 70

Akne und andere Hautprobleme 72

Allergien 74

Asthma	76
Blasenentzündung	78
Blutdruck, zu hoher (Hypertonie)	80
Blutdruck, niedriger (Hypotonie)	82
Gelenkbeschwerden (Arthrose)	84
Hämorrhoiden	86
Halschmerzen und Heiserkeit	88
Husten und Bronchitis	90
Magenschleimhautentzündung	92
Menstruationsbeschwerden und PMS	94
Migräne	96
Reizdarm	98
Schnupfen	100
Verstopfung	102
Wechseljahrsbeschwerden	104
Zahnschmerzen	106

## **5** *Reflexzonenmassage für Kids* 108

Sanfte Behandlung für jedes Alter 110

## **6** *Hydrohealing* 116

Fußbäder – eine echte Wohltat 118

Gesund werden durch Fuß-Wasserkuren 123

Fitte und gepflegte Füße 128

## **7** *Entspannt und fit in 8 Minuten* 130

Die 10 besten Übungen für die Füße 132

Adressen, Register, Impressum 144