

# Hand- Reflexzonen- Massage

Wohltat für Körper und Geist

BARBARA & KEVIN KUNZ

FOTOS VON  
RUTH JENKINSON



# INHALT

## 6 Einführung

## 8 Die Grundlagen

Geschichte der Reflexzonenmassage 10 • So funktioniert die Reflexzonenmassage 12 • Die Zonen des Körpers 14  
• Die Handreflexzonen 16

## 20 Die Vorzüge

Wozu dient die Handreflexzonenmassage? 22 • Was ist so gut an Handreflexzonenmassage? 24 • Reflexzonenmassage in allen Lebenslagen 26 • Forschungsergebnisse 29  
• Der medizinische Einsatz 30 • Erfolgserlebnisse 32  
• Beim Therapeuten 34

## 36 Die Pflege Ihrer Hände

Die Anatomie der Hand 38 • Hände und Ergonomie 40  
• Gebrauchsanweisung für Ihre Hände 42 • Hilfsmittel für die Massage 44 • Entspannungsübungen 46

## 48 Die Handreflexzonenmassage

Vorbereitungen 50 • Techniken 54 • Extras 60  
• Die komplette Handbehandlung 66 • Die komplette Selbstbehandlung 86 • Die komplette Golfball-Selbstbehandlung 102 • Besondere Bedürfnisse 110 • Im Büro 114  
• Auf dem Weg zur Arbeit 116 • Auf Reisen 118

## 120 Handreflexzonenmassage bei Beschwerden

Handreflexzonenmassage gezielt einsetzen 122 • Stress 124  
• Kopfschmerzen 126 • Rücken-/Nackenschmerzen 128  
• Schmerzen 130 • Brustkrebs-Therapie 132 • Weitere Gesundheitsprobleme 134 • Beschwerden der Hände 140  
• Beim Tippen 142 • Beim Sport 144 • Müde Hände 146  
• Karpaltunnel-Syndrom 148 • Arthritis 150  
• Handverletzungen 152

154 Adressen

155 Literatur

156 Register

160 Dank

