

Dr. med. Berndt Rieger

Die Schilddrüsen-Massage

Heilende Techniken bei Hashimoto-Thyreoiditis
und Schilddrüsenknoten



nymphenburger

Inhalt

Vorwort 6

Richtig massieren – Empfehlungen und Tipps 11

Direkte Massage 15

Indirekte Massage 17

Ausdrucks-muskulatur **17** • Haltemuskulatur **21**

Ein Wort zu Wickeln 26

Quark (Topfen) **26** • Kolostrum **27** • Gelée royale **29** •
Bienenwachs **30** • Heilerde **31**

Krankheiten und spezielle Massagetechniken 33

Der Erstarrungsknoten **33** • Der Verletzungsknoten
(Hashimoto-Thyreoiditis) **40** • Der Leistungsknoten **48**

Anhang 56

Bezugsquellen für Hilfsmittel **56**

Der Autor 57