



## Presseinformation

---

Dr. Franz Wagner

### Reflexzonen-Massage

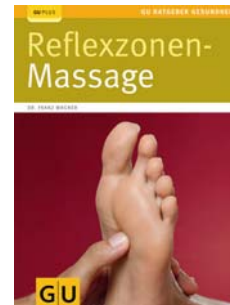
Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

128 Seiten, mit ca. 190 Farbfotos und Illustrationen.

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover mit GU Folder

12,99 €(D)/ 13,40 €(A)/ 23,50 sFr

ISBN 978-3-8338-1400-6



### Die sanfte Heilmethode mit Hand und Fuß

Indianer kennen keinen Schmerz. Kein Wunder, denn sie massieren ihn einfach an den Reflexzonen der Hände oder Füße weg. Diese in vielen Kulturen bewährte Heilmethode lässt sich auch bei uns unkompliziert und wirkungsvoll anwenden. Mit dem GU Ratgeber **Reflexzonen-Massage** können Laien die wichtigsten Massagegriffe erlernen und Alltagsbeschwerden selbst behandeln. Das Buch ist seit 20 Jahren ein gefragtes Standardwerk zum Thema.

In der Reflexzonen-Therapie werden Handflächen und Fußsohlen als verkleinerte Abbilder des gesamten Menschen gesehen. Eine Massage spezieller Bereiche behandelt quasi stellvertretend kranke oder geschwächte Organe. Dadurch lassen sich Körperfunktionen gezielt stimulieren, Energieblockaden auflösen und die körpereigenen Heilkräfte aktivieren.

Der Ratgeber zeigt mit vielen Illustrationen, wo diese Stimulationsbereiche genau liegen, etwa für die Atmungsorgane, die Wirbelsäule oder das Herz und den Blutkreislauf. Er beschreibt, wie man eine therapeutische Massage für sich selbst oder einen Partner vorbereitet, wie sie abläuft und was man dabei beachten muss. Fotos zeigen dem Leser die speziellen Grifftechniken. Die fließenden Bewegungen und der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung sind verständlich erklärt, so dass man sie leicht nachmachen kann. Zum schnellen Nachschlagen listet der Ratgeber 26 gängige Beschwerden von A bis Z auf. Von Asthma bis Verdauungsprobleme, von Kopfschmerzen bis Heuschnupfen findet der Leser eine Schritt-für-Schritt-Beschreibung, was zu tun ist. Ein Kapitel widmet sich speziell der Entspannung, zum Beispiel mit einem 15-Minuten-Programm als Ausgleich nach einem anstrengenden Tag. Auf einem beiliegenden Poster sind noch einmal alle Zonen der Hände und Füße auf einen Blick dargestellt.

Dr. Franz Wagner ist Professor am Institut für Soziologie der Universität Linz mit Tätigkeitsschwerpunkten in den Bereichen Gesundheit und Medizin. Nach seinem Studium in Österreich und Columbia (USA) hat er sich mit verschiedenen naturheilkundlichen Konzepten auseinandergesetzt. Dr. Wagner leitet die Academy of Reflexology Austria und ist Autor mehrerer Bücher zu den Themen Reflexzonen-Massage, Akupressur und Homöopathie, die in vierzehn Sprachen übersetzt wurden.