

Ingrid Zimmermann

*Fußreflexzonenmassage
in der
Pflege und Selbstpflege*

Eine Einführung in die Zusammenhänge der
Fußreflexzonenmassage.

Verlag Zimmermann

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Aktivierung der Bereitschaft zur Selbsthilfe	5
1. Basis = FüÙe	8
2. Ägyptische Weisheiten	19
3. Ganzheitliches Denken in der Pflege, dargestellt am Beispiel der Fußreflexzo- nenmassage	35
4. Aus der Selbsterfahrung und Erkenntnis entwickelt sich das individuelle Zuge- hen auf den Patienten	43
4.1 Selbsterfahrungsübungen	49
4.2.Lösung von Verspannungen, Linde- rung von Schmerzen	66
5. Anregung über die FüÙe aktiviert Körper und Geist	95
6. Gezielte Aktivierung von Niere, Harn- leiter und Blase fördert die Ausschei- dung von "Altlasten".	111
7. Aus dem Kind wird ein Erwachsener...	127
8. Die Zukunft liegt im Begreifen der Zu- sammenhänge.. . . .	135
9. Die Bereicherung durch Streicheleinhei- ten bringt ungeahnte Möglichkeiten in der Beziehungspflege	143
10.Beim Umgang mit ganzheitlichem Ge- dankengut liegt der Sinn in der Suche und nicht im Finden eines Rezeptes. ...	153