

Martine Faure-Alderson

Reflexzonentherapie total

Reflexzonentherapie
für körperliche,
seelische und geistige
Gesundheit



Hinweis

Die in diesem Buch wiedergegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt und wurden mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Da sie den Rat einer kompetenten Fachperson nicht ersetzen, sondern lediglich ergänzen können, ist es gegebenenfalls empfehlenswert, sich an eine Fachperson, einen Arzt oder Heilpraktiker zu wenden. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jede Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung auch von Teilen des Werks oder von Abbildungen, jede Übersetzung, jeder auszugsweise Nachdruck, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Réflexologie Thérapie Totale« © 2007 bei Guy Trédaniel Éditeur, Paris, erschienen.

Aus dem Französischen übersetzt von Martin Rometsch.

© 2011

AT Verlag, Aarau und München

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-538-4

www.at-verlag.ch

INHALT

7	Erster Teil: Einführung	80	Vierter Teil: Eine gesunde Lebensweise
8	Die Geschichte der Reflexzonentherapie	81	Die Lebenskraft
10	Grundlagen der Reflexzonentherapie	84	Die Kräfte des Lebens
11	Das Besondere an der »Totalen Reflexzonentherapie«	86	Das Phänomen des Alterns
12	Grundsätzliches zur Wirkung der Reflexzonentherapie	91	Ratschläge für ein gutes Leben
15	Zweiter Teil: Therapeutische Erfahrungen	94	Das Gehirn des Herzens
16	Die Behandlung	99	Lebensfreude – die beste Therapie
19	Erfahrungen mit der Reflexzonenbehandlung	100	Ernährung und Gesundheit
21	Dritter Teil: Anatomie und Physiologie	102	Die heilende Kraft des Wassers
22	Die Zelle	109	Fünfter Teil: Die totale Reflexzonentherapie
26	Grundlagen der Embryologie	110	Die Hinterhauptzonen und die zehn Reflexzonen
30	Der Reflexbogen	112	Das Kraniosakralsystem
32	Die Biotypen oder Körperbautypen	128	Das Stress-Syndrom
34	Das Nervensystem	133	Die drei Ebenen des Seins
38	Die drei Gehirne	139	Vom Reflex zum Bewusstsein
40	Die Plexus	143	Die Autorin
44	Die Hormondrüsen und die Hormone	145	Danksagungen
50	Der Schlaf	146	Literaturverzeichnis
52	Die Körperysteme	147	Verzeichnis der Bildtafeln
72	Das Lymphsystem	148	Stichwortverzeichnis

DIE BIOTYPEN ODER KÖRPERBAUTYPEN

Da der Körper aus drei embryonalen Geweben entsteht, kann in einem Individuum ein bestimmtes Gewebe vorherrschen, das dann auch auf neurovegetativer Ebene prägend wirkt. Die unterschiedliche sympathische oder parasympathische Ausprägung ist dabei nicht als krankhafter Zustand des neurovegetativen Nervensystems zu missverstehen, es handelt sich dabei vielmehr um rein physiologische Unterschiede. Dies ist auch die Grundlage der Biotypen mit ihren embryonalen, morphologischen, neurovegetativen, metabolischen und charakterlichen Merkmalen. Die Kenntnis des Biotyps eines Patienten und seiner krankhaften Tendenzen ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Reflexzonentherapie und Grundlage für die Festlegung von Dauer, Umfang und Häufigkeit der Behandlungen. Anhand des Biotyps kann man auch sinnvolle Ratschläge zur Ernährung und Lebensführung geben.

Die Biotypen

Ektomorph: Gehirn, Phosphor, Brachycephalie

Mesomorph: Muskulatur, Kohlensäure, Mesocephalie

Endomorph: Verdauung, Fluor, Dolichocephalie

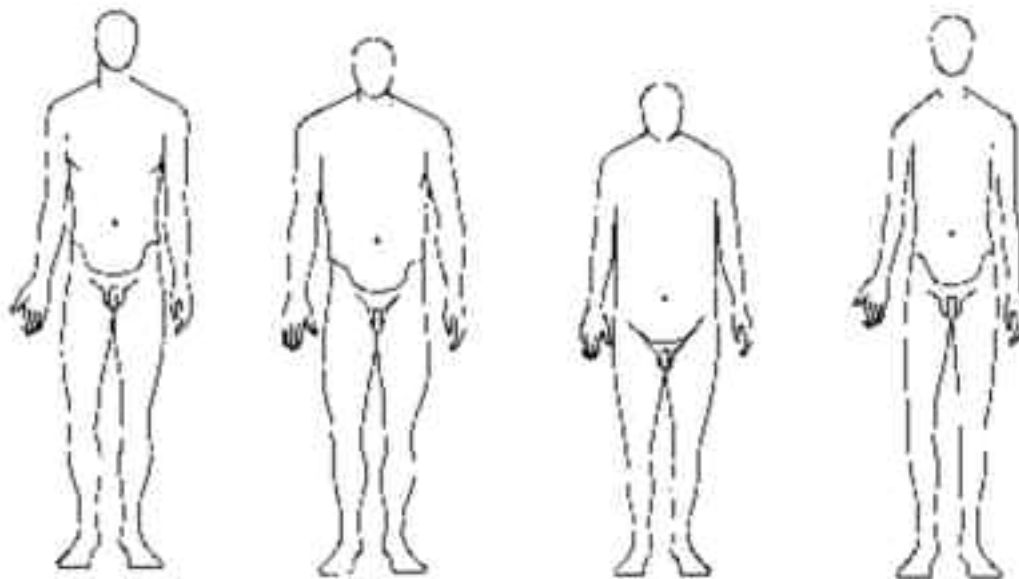
Jeder der drei Typen besitzt ein für ihn charakteristisches vegetatives Nervensystem und charakteristische psychische Merkmale. Die Biotypen treten jedoch selten in reiner Form auf; meist handelt es sich um Kombinationen; so kann jemand zum Beispiel einen schlanken Oberkörper und von der Taille abwärts eher rundliche Formen haben.

Ektomorpher Typ

Der ektomorphe Typ ist von schlankem, schmalem Wuchs. Die Krümmungen seiner Wirbelsäule sind wenig ausgeprägt. Seine Knochen sind lang, seine Muskeln schwach entwickelt. Er hat einen langen Hals, einen schmalen Brustkorb, schwache, lange Gliedmaßen und zeichnet sich durch eine gewisse Steifheit und Ungelenkigkeit aus.

Er ist ängstlich, sehr empfindsam, sehr nervös, intellektuell und oft ehrgeizig. Dominiert wird er vom Gehirn und von seinem Willen. Er wirkt angespannt und sein Verhalten oft gezwungen. Er ist viel mehr um seine eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden besorgt als um die der anderen. Er liebt es, für sich zu sein.

Der Ektomorphe ist katabolisch, seine Energie ist schnell erschöpft. Als »funktioneller« Typ (siehe Seite 33) klagt er ständig über irgendwel-



che Beschwerden (Krämpfe, Muskelverspannungen, Bluthochdruck u.ä.).

Er hat wenig Appetit und verdaut schlecht, weil sein Magen länger und kleiner ist als normal. Die Therapiesitzungen sollten kurz sein, um zu viel Stimulation zu vermeiden. Hier ist auch die Kraniosakraltherapie angezeigt.

Mesomorpher Typ

Der mesomorphe Typ ist athletisch und sportlich, mit breiten Schultern, starken Muskeln, kräftigen Gliedmaßen und dicker Haut. Er neigt zu Bluthochdruck. Der Mesomorphe ist widerstandsfähig, gut an seine Umwelt angepasst, willensstark, dynamisch und eher entschlossen als ehrgeizig.

Durch seine übertriebene Aktivität und seine üppige Ernährungsweise kann er seinem Körper schaden und neigt zu schweren Krankheiten wie Arteriosklerose, Fibrose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Als »struktureller« Typ neigt er zu Sklerose, Arthrose und Steinbildung. Strukturen, Muskeln, Bänder und Knochen sind verletzlich. Hier ist eine allgemeine reflextherapeutische Behandlung sehr zu empfehlen.

Endomorpher Typ

Die Wirbelsäule des endomorphen Typs weist eine ausgeprägte Krümmung auf. Er ist eher klein und rundlich, hat einen breiten Brustkorb und kurze Beine. Seine Muskulatur ist wenig ausgeprägt; er neigt zu Fettleibigkeit und vorzeitiger Glatzenbildung. Seine Haut ist weich und glatt. Er ist geschmeidig, aber eher schlaff. Er ist von »anabolischem« Typus und wird meist vom Parasympathikus dominiert.

Er ist oft introvertiert und phlegmatisch, friedfertig und nicht aggressiv. Er liebt Gesellschaft und braucht sie. Als starker Esser neigt er zu Krankheiten der Gallenblase und der Leber, weil er zu viel Galle bildet. Die innere Sekretion ist beträchtlich.

Dieser Typ leidet oft an funktionellen Krankheiten. Die Reflexzonentherapie muss darauf abzielen, Sympathikus und Parasympathikus zu harmonisieren und vor allem die Plexus zu behandeln.

Der strukturelle und der funktionelle Typus

Der funktionelle Typus reagiert heftig und überschießend. Der strukturelle Typus reagiert schwach und ungenügend, mit der Folge, dass die Degeneration fortschreitet, und zwar lange Zeit ohne funktionelle Störung und ohne erkennbare Symptome. Kurzatmigkeit etwa ist von struktureller Art, wenn sie bei Anstrengung auftritt, wenn sie jedoch in Ruhe auftritt, ist sie als funktionell einzustufen. Der funktionelle Typus ist sehr widerstandsfähig und hat eine gute Immunabwehr, der strukturelle ist weniger robust und kann wochenlang krank sein.

Da die Struktur die Funktion bestimmt, kommt der Wirbelsäule entscheidende Bedeutung zu. Sie muss beweglich und im Gleichgewicht sein, damit die Nervenimpulse nicht durch Blockaden behindert werden, welche bestimmte Organe übermäßig stimulieren können. Umgekehrt kann man ein Organ auch anregen, indem man der Wirbelsäule auf den Reflexzonen des Fußes (oder der Hände) folgt, selbst wenn keine Steifheit oder Blockade vorliegt.

Es ist ratsam, die Behandlung genau auf den Typ abzustimmen, um eine Bumerangwirkung zu vermeiden. Eine Rückenwirbelverletzung kann beispielsweise bei einem Ektomorphen Symptome des sympathischen Nervensystems auslösen, denn wenn man sein ohnehin dominierendes sympathisches System zu stark anregt, stört man die Harmonie zwischen den beiden Systemen. Die Folge können leichtere psychische Beschwerden sein. Erfährt ein endomorpher Mensch durch eine Lockerung der Lenden- oder Halswirbel eine zu starke Stimulation, ist ebenfalls mit Störungen zu rechnen, weil bei ihm der Parasympathikus dominiert.

Man kann nicht oft genug wiederholen, dass es den ganzen Menschen und nicht ein Symptom zu behandeln gilt.

DAS NERVENSYSTEM

Das Nervensystem besteht aus dem neurovegetativen System, dem Zentralnervensystem und dem peripheren Nervensystem.

Das neurovegetative System

Das neurovegetative System wird auch autonomes oder unwillkürliches System genannt. Es besteht aus zwei Antagonisten, die einander ergänzen und harmonisieren: aus dem sympathischen Nervensystem, das stimuliert, und aus dem parasympathischen Nervensystem, das hemmt.

Das Kraniosakralsystem ist in Abschnitte unterteilt, die jeweils entweder vom Parasympathikus oder vom Sympathikus dominiert werden. Der Schädel- und Wirbelsäulen-Parasympathikus dringt aus der Hinterhauptsöffnung und endet zwischen dem siebten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel. Er enthält die Schädelnerven. Das untere, das mittlere und das obere Halsganglion gehören zum Sympathikus, befinden sich aber in der parasympathischen Zone.

Der Becken-Parasympathikus entspringt zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel und endet zwischen dem vierten und fünften Kreuzbeinwirbel. Er enthält die Kreuzbeinnerven. Sein Neurotransmitter ist das Acetylcholin.

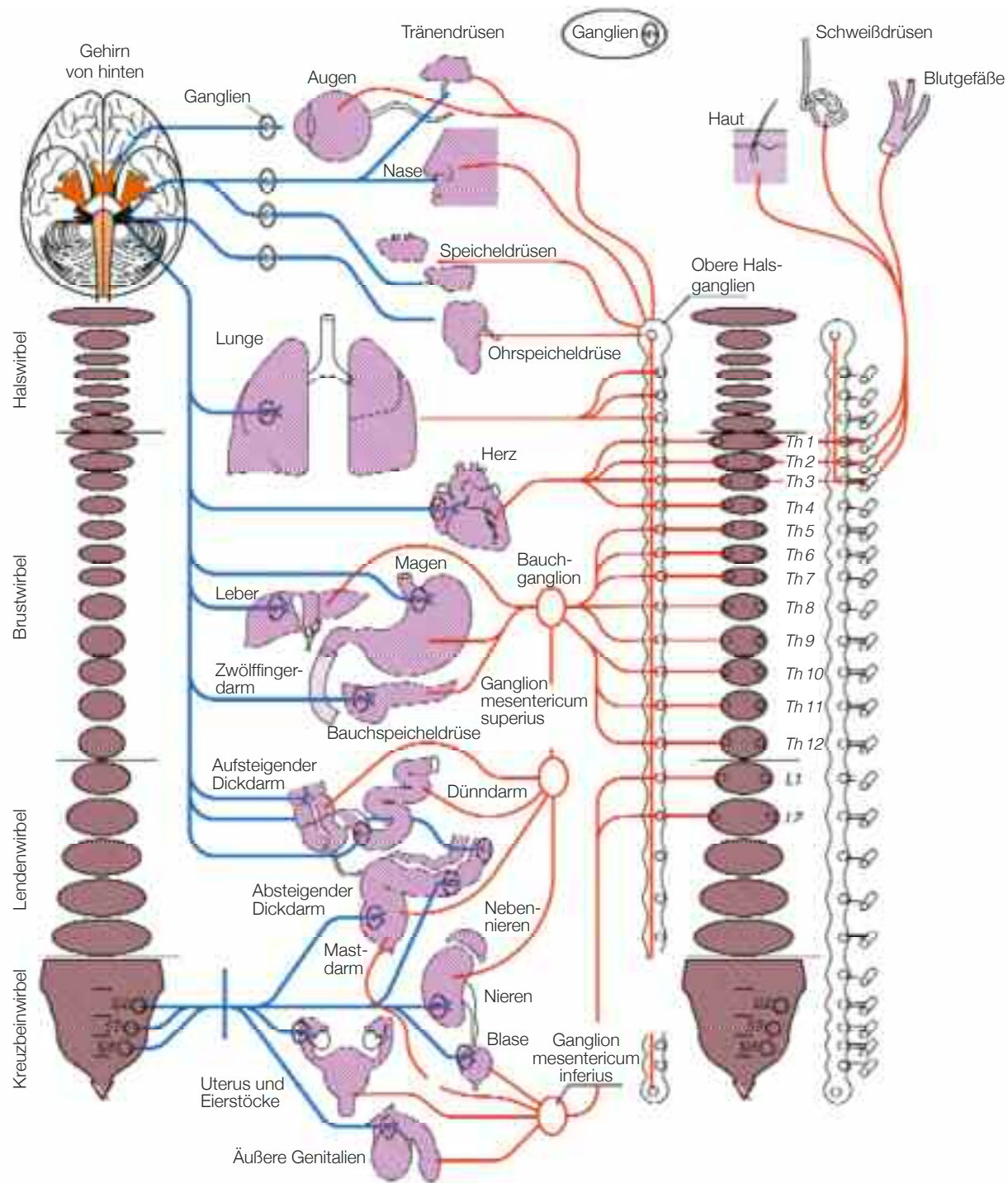
Der Sympathikus beginnt am ersten Brustwirbel und endet zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel. Sein Neurotransmitter ist das Noradrenalin.

Die Rückenmarkszentren steuern die Eingeweide und die autonomen Funktionen der Gefäße, Drüsen und Schweißdrüsen. Die für die Eingeweide zuständigen Zentren befinden sich zwischen dem ersten Halswirbel und dem dritten Lendenwirbel im sympathischen Bereich der Wirbelsäule. Die somatischen Zentren erstrecken sich über die volle Länge des Rückenmarks.

Jeder Körperteil wird von den beiden Nervensystemen versorgt, die einander ergänzen. Das Rückenmark endet zwar beim zwölften Brust- bzw. dem ersten Lendenwirbel, aber die Nervenfasern der beiden Systeme gehen weiter bis in die entfernteren Zonen.

Das neurovegetative System

Die Verteilung von Sympathikus und Parasympathikus



Die Funktion des neurovegetativen Nervensystems

Das neurovegetative Nervensystem stellt die Verbindung zu allen Teilen des Organismus her. Seine beiden komplementären Teile sorgen für die Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Funktionen, indem sie die Organe steuern, die Nährstoffversorgung und den Stoffwechsel regulieren und für die Anpassung oder Adaptation an die wechselnden Bedingungen sorgen. Aufgrund ihrer gegensätzlichen Wirkung entstehen Krankheiten immer dann, wenn dieses System aus dem Gleichgewicht gerät.

Das sympathische und das parasympathische System wirken auch auf die Durchlässigkeit der Zellmembranen ein: Der Sympathikus erhöht sie, so dass der zelluläre Austausch zunimmt und die Reserven des Organismus sich verringern. Dies ist also ein katabolischer Prozess. Der Parasympathikus verringert die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Die Folge ist eine Reduzierung des Grundstoffwechsels und eine Erhöhung der Reserven. Dies ist also ein anabolischer Prozess.

Beim Embryo bildet sich das neurovegetative Nervensystem vor dem Zentralnervensystem, zwischen der vierten und fünften Woche der Schwangerschaft. Es reguliert die unwillkürlichen inneren Funktionen der Eingeweide, Blutgefäße und Drüsen. Es reguliert auch das innere Milieu und sorgt über die Gefäße und die Drüsensekrete für Homöostase. Es schützt den Körper vor Angriffen verschiedenster Art, steuert die Immunreaktionen und ermöglicht die Selbstregulierung und Selbstheilung. Es steuert auch die Sexualität und den arteriellen Blutdruck.

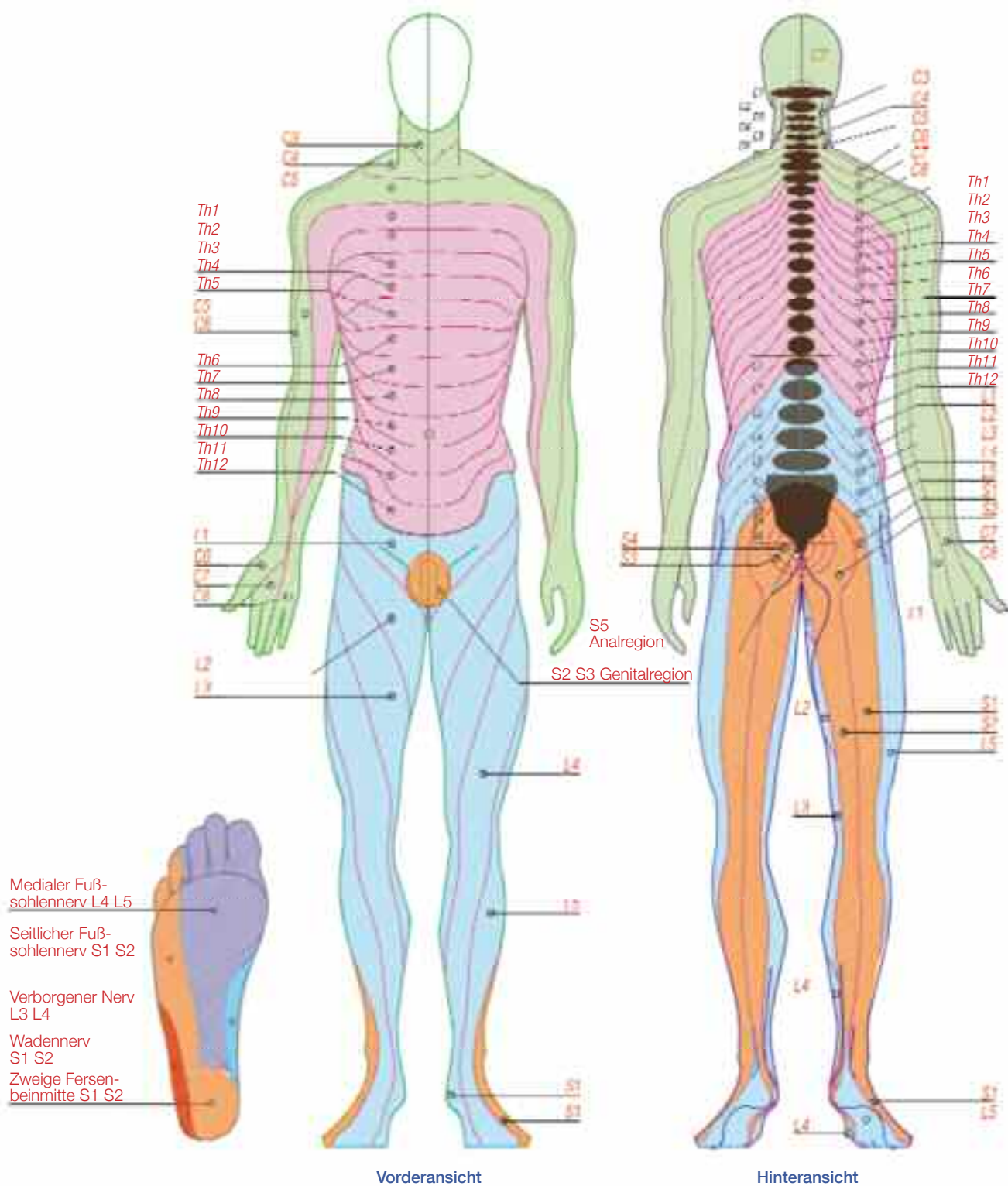
Das Zentralnervensystem

Das Zentralnervensystem besteht aus dem Gehirn, dem Rückenmark und den Spinalnerven. Jeder Spinalnerv versorgt ein bestimmtes Hautsegment, Dermatom genannt, das Sinneseindrücke an die Spinalnerven oder an ein Segment der Wirbelsäule übermittelt. Das Zentralnervensystem steuert die Koordination aller Impulse, unabhängig von ihrem Ursprung.

Das periphere Nervensystem

Das periphere Nervensystem besteht aus den motorischen Nerven, die bewusste Wahrnehmung und willkürliche Bewegungen ermöglichen.

Die Dermatome



DIE DREI GEHIRNE

Das menschliche Gehirn besteht aus drei Hauptteilen: dem Stammhirn, dem limbischen System und dem Neokortex.

Das Stammhirn (auch Reptiliengehirn genannt) ist der entwicklungs-geschichtlich älteste Teil des Gehirns – entstanden vor rund fünfhundert Millionen Jahren –, der im Homo sapiens weiterlebt und für die ursprünglichsten, überlebenswichtigen Instinkte zuständig ist. Es besteht aus dem Teil des Zentralnervensystems, der vom Hirnstamm zum Hypothalamus führt. Es dient der Wahrnehmung grundlegender physiologischer Gegebenheiten, die wichtige Informationen liefern, und sorgt für eine angemessene Reaktion, wenn das unmittelbare Leben des Individuums (und der Spezies) bedroht ist.

Das limbische System entstand bei den ältesten bekannten Säugetieren vor etwa drei Millionen Jahren. Es ist mit dem Hypothalamus verbunden und hat die Aufgabe, die Funktionen des Stammhirns zu berichtigen und zu verfeinern.

Das limbische System steuert die primären Emotionen und die Verhaltensweisen, die sie auslösen. Es analysiert Bedürfnisse, reguliert die Triebe und sorgt dafür, dass die emotionalen Reaktionen den Umweltbedingungen angepasst sind. Es trägt zum biochemischen Gleichgewicht bei und verteilt hormonelle und elektrische Signale. Außerdem reguliert es die Dauer von Wachzustand und Schlaf.

Der Neokortex besteht aus den beiden Hirnhälften, ist der Sitz des logischen und begrifflichen Denkens und integriert die Informationen, die ihm der Intellekt liefert. Außerdem verarbeitet er auch die Informationen aus der Außenwelt, die ihm die Sinnesorgane liefern, sowie die Informationen des Gedächtnisses. Er sorgt für angemessene intellektuelle oder motorische Reaktionen auf die Umweltbedingungen und ermöglicht das Lernen und Auswählen. Der Neokortex speichert biochemisch Erfahrungen, die ihm das limbische System vermittelt, und nimmt an allen bewussten und unbewussten Verhaltensweisen teil.

Die linke Hirnhälfte ist analytisch – vom Detail zum Ganzen. Die rechte Hirnhälfte ist synthetisch – vom Ganzen zum Detail – und intuitiv. Denken, Überlegen, Sprechen und Handeln sind auf guten Informations-

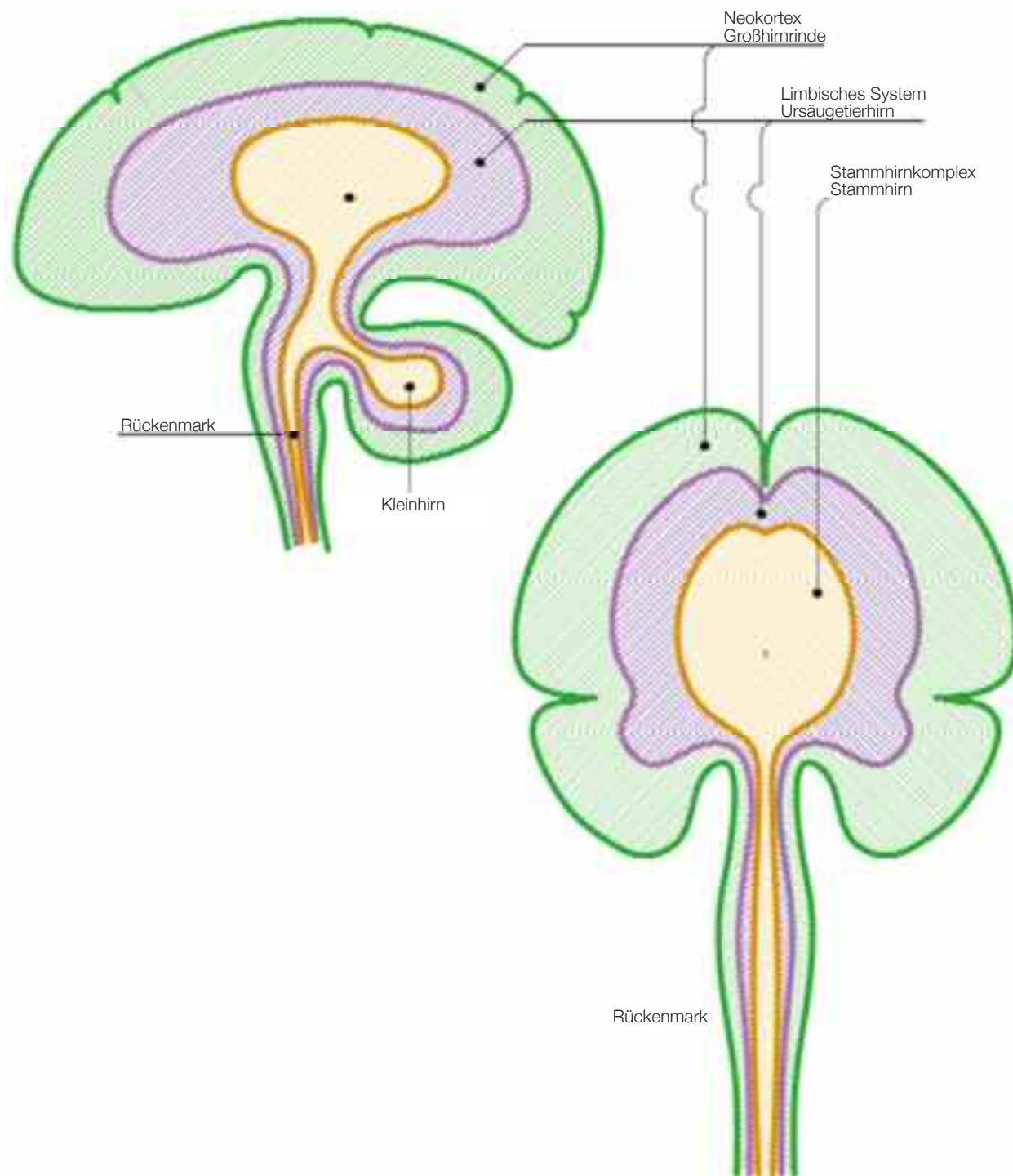
austausch zwischen den beiden Hirnhälften angewiesen. Dieser Austausch findet im Balken (Corpus callosum) statt.

Die Reflexzonentherapie des Gehirns

Die großen Zehen spiegeln das gesamte Gehirn wider: den Neokortex, das Reptilgehirn, das limbische System, den Hippokampus, die Amygdala (wichtig für die Bewertung von Emotionen) und die Mammillarkörper.

Wenn man auf der großen Zehe die zugeordneten Zonen der Membranen des Gehirns, der weichen und der harten Hirnhaut, der Spinnwebenhaut, der großen Hirnsichel und des Kleinhirnzells, behandelt, werden jene Zonen stimuliert, die mit Gedächtnisstörungen zu tun haben (siehe Seite 128/129). Diese Behandlung aktiviert den Blutkreislauf, den Lymph- und Liquorfluss. Der Liquor, die Gehirnflüssigkeit, übermittelt Signale an das Gehirn, das seinerseits wiederum sämtliche Körperfunktionen beeinflusst. Diese Therapie kann harmonisieren und normalisieren. Sie wirkt sich auf Körper, Geist, Bewusstsein und auf jede Struktur im Inneren des Schädels aus. Dies kann der Alzheimer-Krankheit vorbeugen, Gedächtnisstörungen und Phobien lindern und vieles mehr.

Die drei Gehirne



DIE PLEXUS

Die Plexus (Gefäß- oder Nervengeflechte) sind nervale Energiezentren, die mit den sieben Chakras übereinstimmen und unsere drei Existenzebenen (Körper, Seele und Geist) durch das Gehirn, die Hormondrüsen und die Zellen miteinander verbinden. Man kann die Plexus als Knotenpunkte bezeichnen, an denen sich Nerven kreuzen und gebündelt werden. Es gibt sieben Plexus, die den drei Ebenen folgendermaßen zugeordnet sind: Plexus coccygeus und Plexus hypogastricus spiegeln die körperliche Ebene; Solarplexus (Verdauungsplexus), Plexus cardiacus und Plexus thyroideus die seelische Ebene; Plexus pituitaris (Hypophysenplexus) und Plexus pinealis (Epiphysenplexus) die geistige Ebene.

Der Plexus coccygeus

Dieser Plexus befindet sich über dem Schambein – auf dem Fuß am hinteren unteren Rand des Fersenbeins – und steuert Fortpflanzung, Wachstum und Sexualität. Er ist die Manifestation der menschlichen Form und des individuellen Bewusstseins (körperliche Geburt). Diesem Plexus entspricht das Haften an irdischen Dingen und die Angst, sie zu verlieren. Hier materialisiert sich die Energie, hier haftet sie, und von hier aus fließt sie ins Gehirn.

Der Plexus coccygeus wird vom Element Wasser beherrscht. Wasser ist die Essenz des Lebens und macht drei Viertel des Körpergewichts aus. Ähnlich wie der Mond die Gezeiten beeinflusst, sorgt das Element Wasser beim Menschen für emotionale Gezeiten (Menstruationszyklus). Es ist folgerichtig, dass die Fortpflanzung mit diesem Plexus zusammenhängt, und zwar durch die Keimdrüsen (Hoden und Ovarien), welche die Lebenskraft verkörpern.

Der Plexus hypogastricus

Dieser Plexus befindet sich zwei Fingerbreit unter dem Nabel, und sein Reflexpunkt auf dem Fuß liegt am vorderen unteren Rand des Fersenbeins. Er ist der Sitz der Ausscheidung. Knochen und Hautanhangsgebilde holen sich hier ihre Energie. Zudem ist er der Sitz der Kreativität. Die ihm zugeordneten Drüsen sind die Nebennieren.

Der Solarplexus oder Verdauungsplexus

Er befindet sich über dem Nabel, sein Reflexpunkt liegt in der Fußmitte. Er ist der Sitz der Angst und steuert die Verdauung. Ihm zugeordnet sind Pankreas und Leber.

Der Plexus cardiacus

Dieser Plexus befindet sich in Höhe des vierten Brustwirbels, sein Reflexpunkt liegt oberhalb der Mitte des Fußes. Er verbindet den Körper mit dem Geist und wird als Erster von Stress und von Stimmungen in Mitleidenschaft gezogen. Als Zentrum des Schutzes des Körpers und des Immunsystems steuert er den Lymphfluss, das Wachstum und die Muskelkraft. Ihm zugeordnet ist der Thymus.

Der Plexus thyroideus

Dieser Plexus, der im Zusammenhang mit der Schilddrüse steht, befindet sich vor der Luftröhre, sein Reflexpunkt am Fuß liegt an der Basis des ersten Gliedes der großen Zehe. Er steht im Zusammenhang mit dem Sprechen.

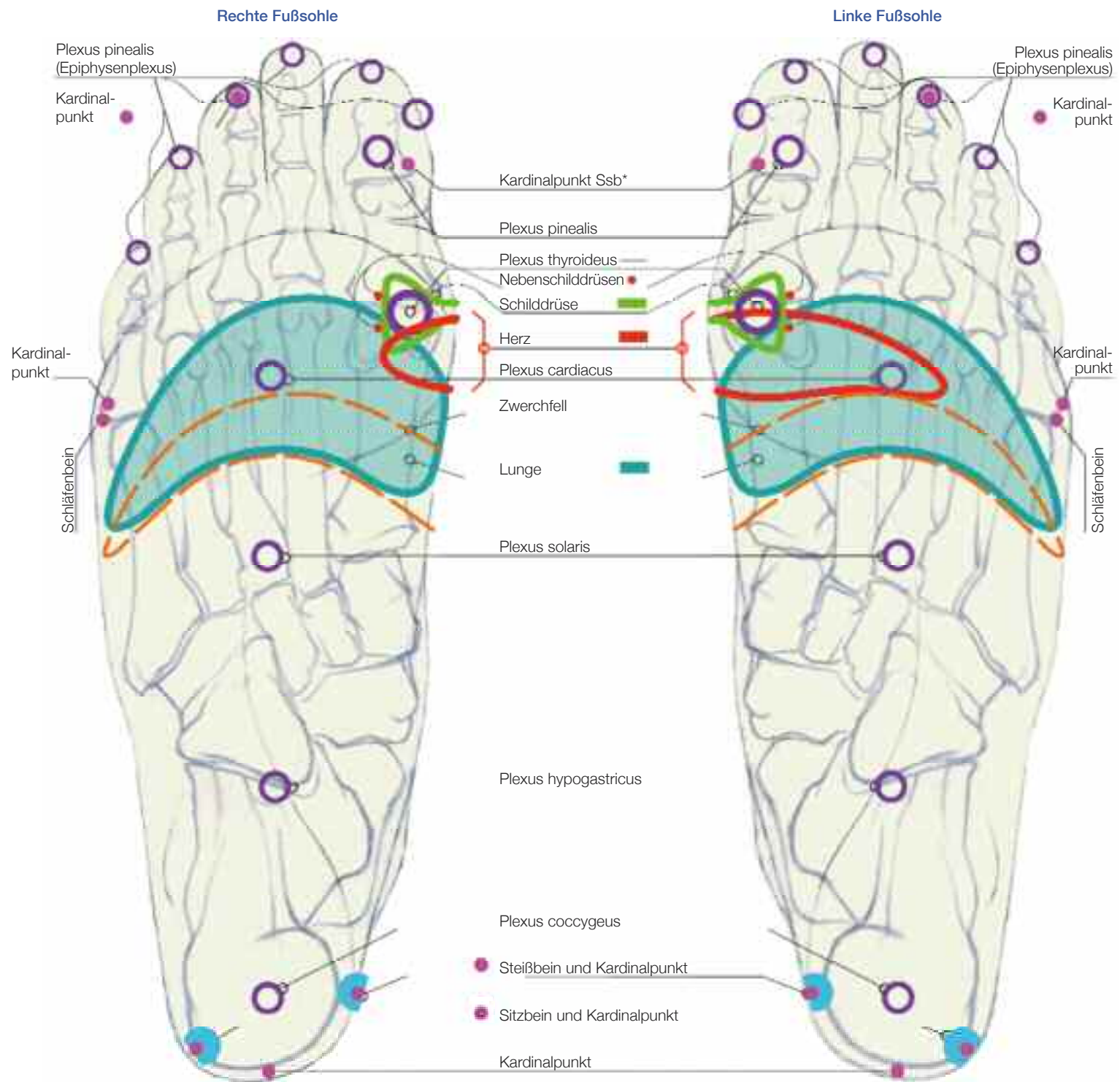
Der Plexus pituitaris (Hypophysenplexus)

Dieser Plexus befindet sich in der Mitte der Stirn, sein Reflexpunkt am Fuß liegt in der Mitte des zweiten Gelenks der großen Zehe. Er steuert das Blut und den Wasserhaushalt. Ihm sind die Hypophyse und der Hypothalamus zugeordnet.

Der Plexus pinealis (Epiphysenplexus)

Dieser Plexus befindet sich in der Kopfmittle, sein Reflexpunkt am Fuß liegt außen (seitlich) an der großen Zehe (oberhalb des Punktes von Hypophyse und Hypothalamus). Wie die Punkte der Epiphyse findet man ihn auch jeweils an der Spitze der anderen Zehen. Als Kontaktpunkt zwischen den Hormondrüsen und den Nerven verteilt er die Hormone an den Hypothalamus und die Hypophyse.

Die Plexus



*Ssb = Synchronosis sphenobasilaris, die Knorpelfuge zwischen Hinterhaupt und Keilbein.

Die Vernetzung der Plexus

Die Plexus sind über das Blut, die Lymphe, das neurovegetative System und vor allem die Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit (Liquor) miteinander verbunden. Der Liquor verteilt sich von der Wirbelsäule in die Gewebe. Die Zellen schwimmen in ihm, und er vermittelt ihnen Informationen.

Die Reflexbehandlung der Plexus

Die Behandlung der entsprechenden Reflexpunkte auf den Füßen hat folgende Wirkungen:

1. Plexus coccygeus: Regulierung des Wachstums, der Sexualität (vor allem bei Unfruchtbarkeit) und eines gestörten Menstruationszyklus.
2. Plexus hypogastricus: Linderung von Schmerzen und Entzündungen, bessere Ausscheidung.
3. Plexus solaris (Verdauungsplexus): positive Wirkung bei Diabetes und Hypoglykämie, Beeinflussung der Verdauung und des Fett- und Kohlehydratstoffwechsels.
4. Plexus cardiacus: positive Wirkung bei Ödemen sowie Muskel- und Kreislaufbeschwerden, Stimulierung des Immunsystems.
5. Plexus thyroideus (Schilddrüsenplexus): positive Wirkung bei Stoffwechselstörungen, Krämpfen, Osteoporose, Arthrose und Arthritis.
6. Plexus pituitaris (Hypophysenplexus): positive Wirkung auf das Hormonsystem.
7. Plexus pinealis (Epiphysenplexus): positive Wirkung auf Störungen, die mit der Epiphyse zusammenhängen.

Die intensive Massage dieser Reflexpunkte bringt die Funktionen der Plexus ins Gleichgewicht, sie reguliert dadurch Hormon-, Immun-, Lymph- und Kraniosakralsystem und kann so die Homöostase wiederherstellen.

Chakras und Plexus

Die Chakras

Sahasrara

Ajna

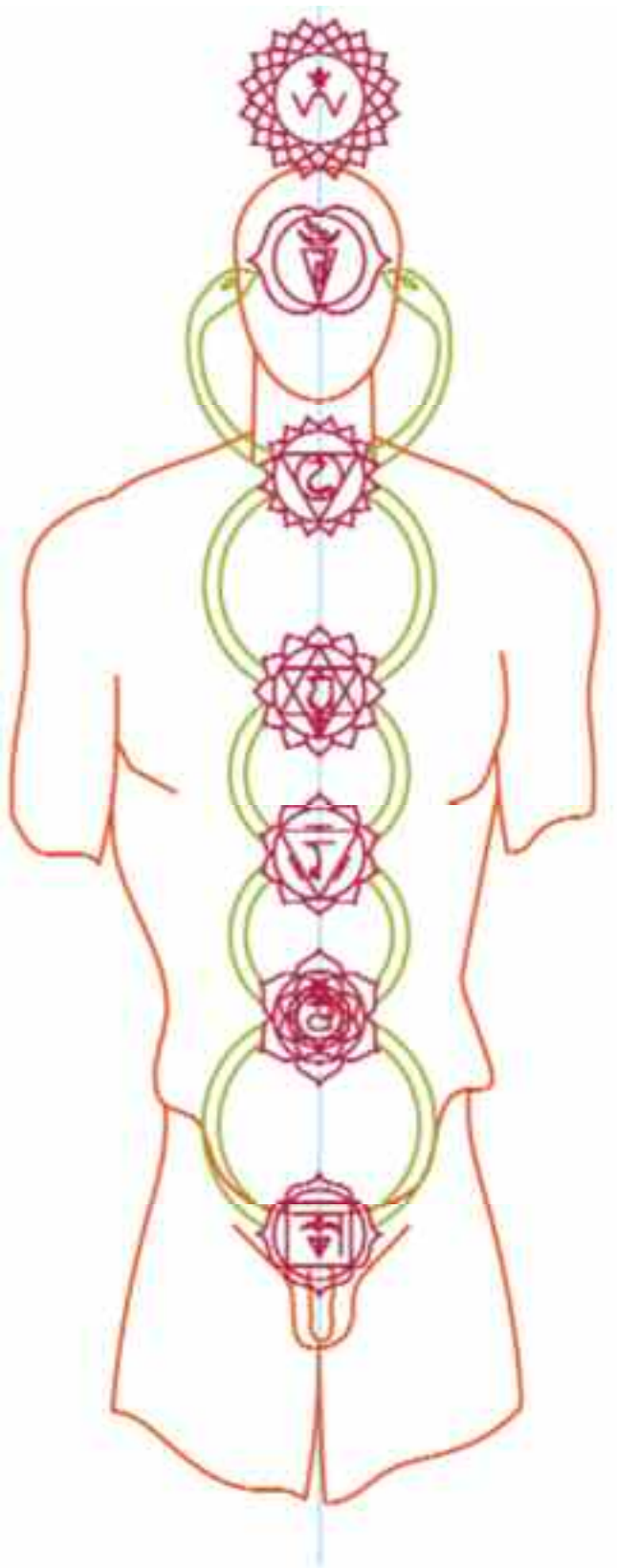
Vishuddha

Anahata

Manipura

Svadhithana

Muladhara



Plexus

pinealis

pituitaris

thyroideus

cardiacus

solaris

hypogastricus

coccygeus

DIE HORMONDRÜSEN UND DIE HORMONE

Das Nervensystem und das Hormonsystem regulieren die körperlichen Funktionen: den Stoffwechsel, das innere Milieu (Kreislauf, Temperatur, pH-Wert), das Wachstum, die Reifung und die Fortpflanzung. Sie koordinieren die Reaktionen des Organismus auf Umwelteinflüsse. Das Nervensystem übermittelt schnelle und kurze Signale, während das Hormonsystem über den Kreislauf langfristiger wirksame Botschaften übermittelt, und zwar geschieht dies langsamer als über die Nerven und über größere Entfernungen. Die Reflexbehandlung der für Drüsen- und Hormonsystem zuständigen Zonen kann helfen, diese lebenswichtigen Systeme auszugleichen und zu regulieren.

Die Hormone werden in den Hormondrüsen (endokrinen Drüsen) gebildet, die jeweils mit einem bestimmten Plexus in Verbindung stehen. Über die Blutbahnen gelangen sie dann in die Zellen, wo sie von spezifischen Rezeptoren erkannt werden. Die Hormondrüsen bilden ein Kontroll- und Befehlssystem, das in alle Körperprozesse eingreift, von den Zellen bis zum Zentralnervensystem.

Jedes Organ besitzt seine eigene energetische Frequenz oder Motilität. Organe mit der gleichen Frequenz bilden Gruppen in derselben Körperregion und sind physiologisch miteinander verbunden. Deshalb ist es wichtig, die Moleküle als schwingende Energiekomplexe zu begreifen.

Erstaunlich ist, dass Hormone, Enzyme und andere biochemische Komponenten wissen, welcher Rezeptor für sie zuständig ist. Sogar die Moleküle können offenbar zwischen verschiedenen Rezeptoren wählen. Der Körper kann aus dem Stand Hunderte von unterschiedlichen chemischen Wirkstoffen produzieren und ihre Bewegungen zum Wohle des Ganzen steuern.

Neuere Studien belegen, dass das Gehirn, die Hormondrüsen und das Immunsystem eng zusammenhängen. Deshalb kann Stress sowohl dem Immunsystem als auch der Psyche schaden.

Die Hormondrüsen

Zwischen dem Nervensystem und den Hormondrüsen besteht, wie bereits ausgeführt, eine enge Verbindung. Beide arbeiten zusammen, um eine Homöostase zu erreichen.

Die Epiphyse oder Zirbeldrüse

Diese Drüse wird auch als drittes Auge bezeichnet, weil sie Zellen enthält, die den Zellen der Retina ähneln und uns über die äußeren Lichtverhältnisse informieren. (Bei manchen Zugvögeln ist dieser Überrest des dritten Auges tatsächlich noch als ein dritter Lichtrezeptor unter der Haut vorhanden.) Die Epiphyse reguliert den Hormonzyklus, der selbst wiederum alle Körperfunktionen steuert. Das innere Milieu sorgt dafür, dass der Körper sich an das äußere Milieu anpasst.

Die Epiphyse ist kegelförmig, wiegt etwa 16 Gramm und schwimmt in der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit. Sie sitzt hinter dem limbischen System und speichert Botschaften, die aus anderen Gehirnteilen kommen. Sie produziert Melatonin, das alle anderen Hormone stimuliert, und hilft dadurch den anderen Drüsen, auf die Botschaften zu antworten.

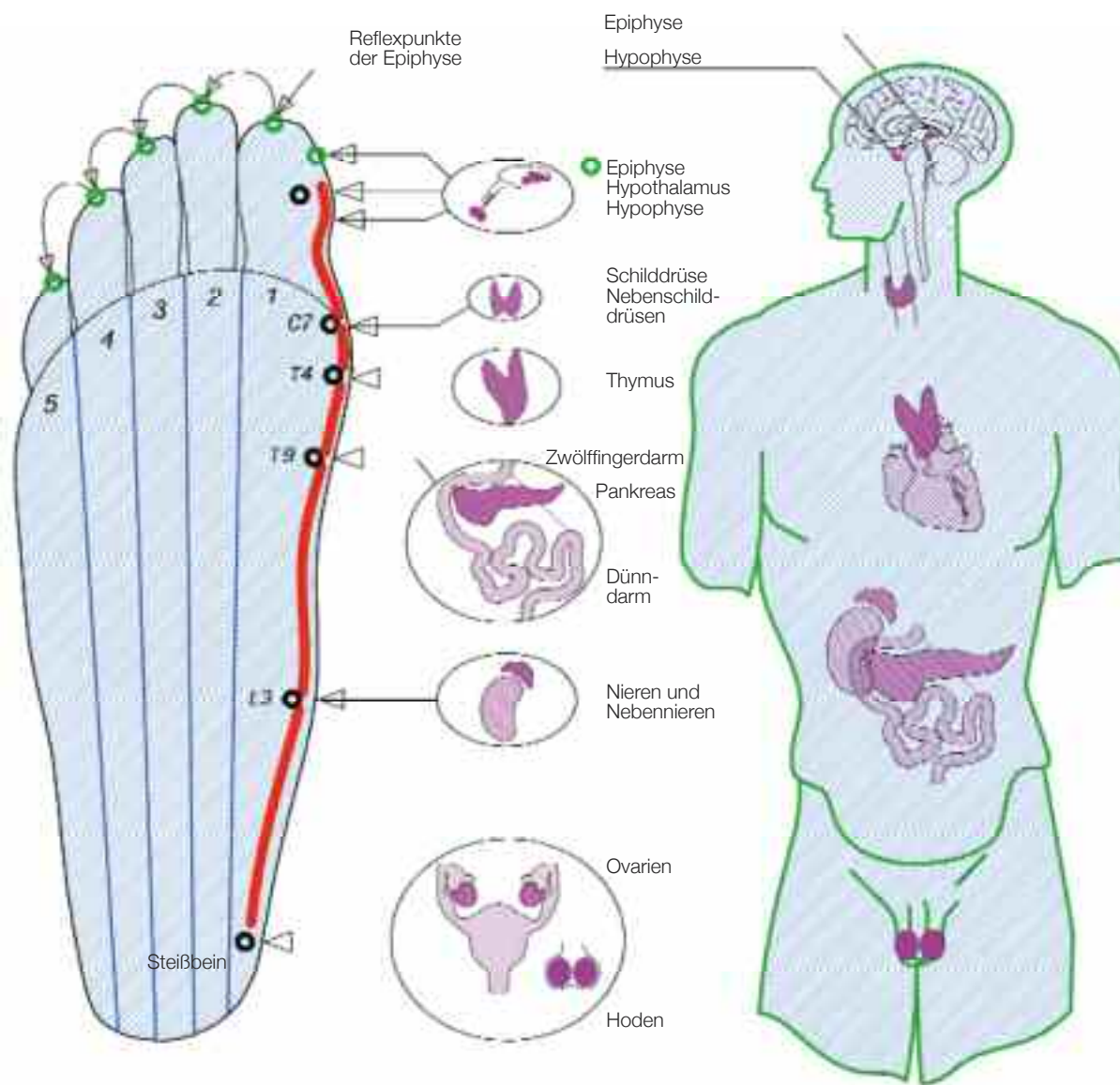
Die Hypophyse oder Hirnanhangdrüse

Diese Drüse hat die Größe einer Erbse und wiegt etwa ein halbes Gramm. Zusammen mit dem Hypothalamus stimuliert sie über Hormone andere Drüsen. Sie galt lange Zeit als übergeordnete Drüse, sie wird aber tatsächlich durch die Hormone der Epiphyse gesteuert.

Der Hypothalamus

Der Hypothalamus schwimmt in Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit und bildet ein Verbindungszentrum zwischen Plexus pituitaris und Plexus pinealis. Er hat die Aufgabe der Analyse, der Harmonisierung und der Transformierung von Energie. Er steuert das neurovegetative System, die Temperatur und den Wasserhaushalt des Körpers sowie seine Rhythmen im Tagesverlauf. Außerdem spielt er durch den Gonadotro-

Die Reflexpunkte der Hormondrüsen und die Wirbelsäule



pin-Releasing-Factor (GrF) eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Wachstums.

Die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen

Die Schilddrüse steuert den Grundstoffwechsel und die Herzfrequenz. Sie bildet das Hormon Thyroxin und benötigt dafür und für ihr einwandfreies Funktionieren Jod aus der Nahrung. Die Schilddrüse sorgt dafür, dass wir uns an unterschiedliche Umweltbedingungen, zum Beispiel an Temperaturschwankungen, anpassen können. Sie wirkt

auch als Katalysator der Emotionen und der Kommunikation. Mit den Eierstöcken beziehungsweise Hoden und den Nebennieren steuert sie die Energie und deren Produktion. Wenn wir unter Stress stehen, liefert sie mehr Energie und versucht, den Organismus an die äußeren Bedingungen anzupassen.

Die Nebennieren produzieren das Parathormon und spielen zusammen mit den UV-Strahlen der Sonne und dem Vitamin D eine wichtige Rolle bei der Resorption und Bindung von Kalzium und Phosphaten.

Der Thymus

Der Thymus ist eine Lymphdrüse, die knapp vor und über dem Herzen liegt. Er entwickelt sich zwischen Geburt und Pubertät ziemlich rasch; dann beginnt er zu schrumpfen. Bei Erwachsenen schlummert er; aber er wird wieder aktiv, wenn das Immunsystem Antikörper benötigt. Deshalb ist auch die ihm zugeordnete Reflexzone sehr wichtig.

Der Pankreas (Bauchspeicheldrüse)

Dies ist eine Drüse mit innerer und äußerer Sekretion. Sie produziert zwei wichtige Hormone: zu 80 Prozent Insulin und zu 20 Prozent das den Blutzuckerspiegel erhöhende Glukagon. Dieses Gleichgewicht muss immer stabil sein.

Die Leber

Die Leber, ebenfalls eine Drüse mit innerer und äußerer Sekretion, dient als Blutfilter. Sie beeinflusst die Harn- und Blutbildung, speichert Glykogen und Fett. Sie produziert die Galle, die in der Gallenblase gespeichert wird. Die Leber enthält 97 Prozent Wasser, Mineralien, organische Cholesterinverbindungen, Phospholipide, Gallensalze und Bilirubin. Cholesterin ist nicht wasserlöslich, aber Phospholipide und Gallensalze bewirken, dass es sich in der Galle löst. Die Leber beeinflusst die Blutgerinnung, indem sie Fibrinogen produziert und mit Hilfe der Galle Vitamin K resorbiert. Vitamin K ist unentbehrlich für die Bildung von Prothrombin und Heparin.

Die Nebennieren

Sie bestehen aus zwei endokrinen Drüsen: Rinde und Medulla.

Die Nebennierenrinde produziert einen cholinergen Transmitter und zahlreiche Hormone, darunter Kortikosteroide. Zu den Letzteren gehören die Mineralokortikoide, unter anderem das Aldosteron, das für ein Gleichgewicht zwischen Natrium und Kalium sorgt, indem es Natrium bindet und Kalium ausscheidet.

Die Nebennierenrinde produziert weiter Glukokortikoide; diese verringern den Glukoseverbrauch in den Zellen und erhöhen dadurch den

Blutzuckerspiegel. Sie senken die Zahl der Lymphozyten im Blut und lindern Entzündungen. Außerdem stärken sie die Widerstandskraft gegen Stress (Hunger, Durst, Temperaturwechsel). Die Androgene (die männlichen Hormone) entstehen durch Bildung und Abbau von Kortikoiden. Weibliche Geschlechtshormone (Östrogen und Progesteron) werden in geringerer Menge produziert.

Die adrenerge Medulla besteht aus Sympathoblasten (sympathischen Paraganglien). Sie produziert die Hormone Noradrenalin und Adrenalin, chemische Botenstoffe im postganglionären Neuron des Sympathikus.

Die Brustdrüsen

Ihre Entwicklung und die Milchproduktion werden vom Prolaktin, einem Hormon der Hypophyse, beeinflusst.

Die Ovarien

Die Östrogene, das Progesteron und die Plazenta (während der Schwangerschaft) werden hauptsächlich von den Ovarien gebildet.

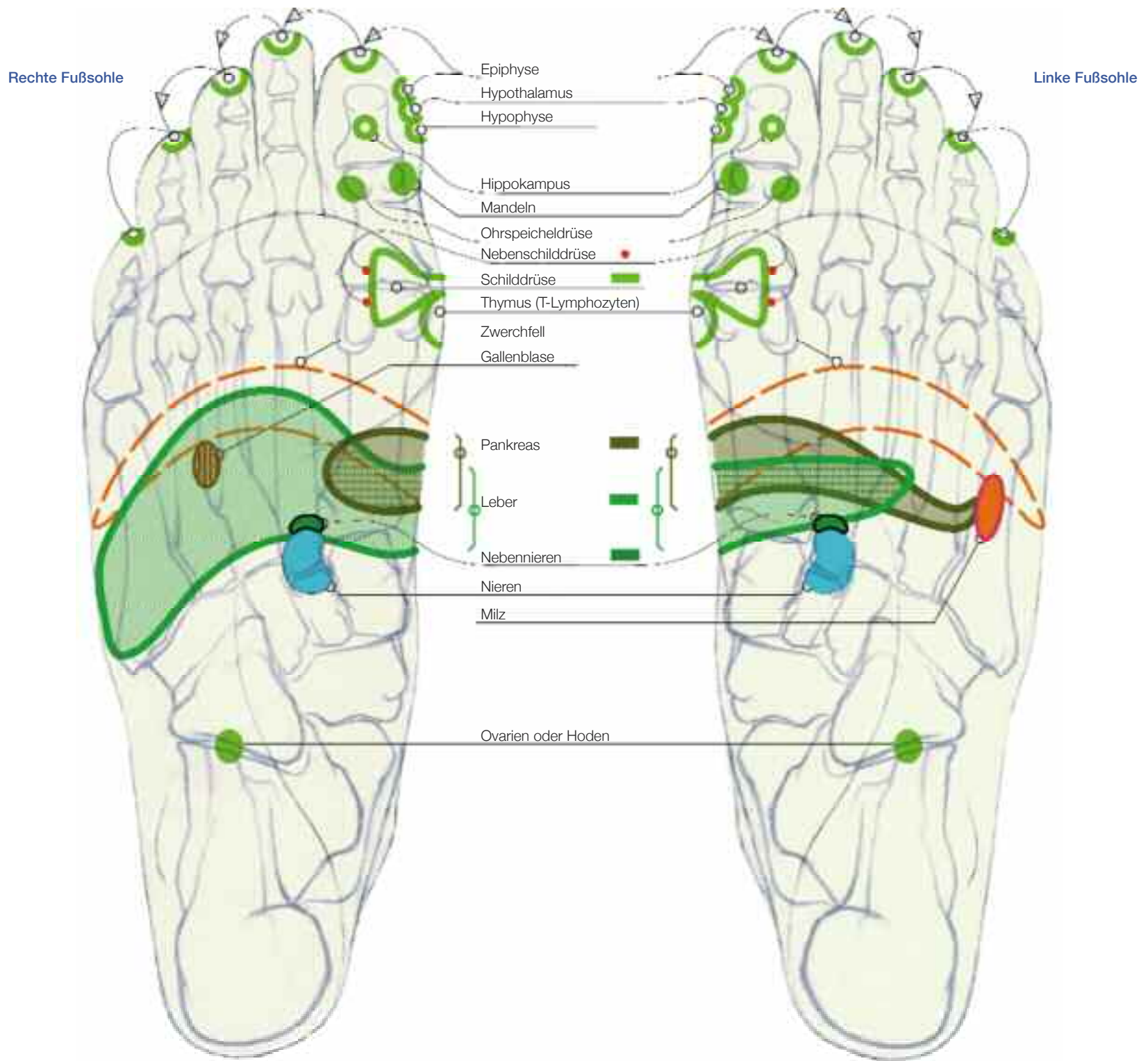
Die Östrogenbildung erreicht kurz vor dem Eisprung und in der Mitte der zweiten Zyklusphase jeweils ein Maximum. Die Östrogene erhalten und entwickeln die weiblichen Geschlechtsorgane und fördern das Wachstum der Gewebe, die Zellteilung – vor allem in den Schleimhäuten des Mundes, der Nase, der Haut, der Harnröhre und der Brustdrüsen – und die Einlagerung von Kalzium in die Knochen. Sie begünstigen die Speicherung von Wasser und Salz und dadurch eine Gewichtszunahme. Sie machen den Talg flüssiger und hemmen die Talgbildung bei Akne. Außerdem senken sie den Cholesterinspiegel und tragen zur Verhinderung einer Arteriosklerose bei.

Das Progesteron wird im Gelbkörper der Ovarien gebildet. Es verändert die Schleimhaut, die sich unter dem Einfluss des Östrogens übermäßig entwickelt hat, und bereitet sie auf eine Befruchtung vor.

Die Hoden

Sie erzeugen Androgene, vor allem Testosteron, aber auch weibliche Hormone in kleinen Mengen.

Die Reflexzonen der Drüsen



Einige weitere wichtige Hormone

ACTH (adrenokortikotropes Hormon)

Dies ist das Stresshormon. Es wird in der Hypophyse gebildet und regt die Nebennierenrinde zur Absonderung von Glukokortikoiden an, von denen das Kortison das wichtigste ist. Zusammen mit Adrenalin stimuliert es die Bildung von Glukose aus dem in der Leber und in den Muskeln gespeicherten Glykogen und die Bildung von Triglyzeriden aus dem Glyzerin im Fettgewebe. Diese Stoffe gelangen dann ins Blut und dienen dem Gewebe als Energiequelle. Kortison bewirkt den Abbau von Eiweiß, wobei Aminosäuren entstehen, die der Körper für die Wundheilung benötigt.

Das Wachstumshormon (HGH)

Es wird von der Hypophyse abgesondert und vollendet die Reparaturfunktion des Kortisons. 75 Prozent der innerhalb von 24 Stunden gebildeten Menge werden nachts im Tiefschlaf freigesetzt.

Prolaktin

Die Hypophyse bildet am Ende der Schwangerschaft größere Mengen dieses Hormons, das die Milchproduktion der Brustdrüsen fördert. Es beeinflusst unter anderem die Zellteilung, die Fortpflanzung, das Immunsystem und das sexuelle Verhalten.

Thyreotropin (TSH)

Dieses Hormon wird als Reaktion auf eine Stimulierung des Hypothalamus in der Hypophyse gebildet. Es beeinflusst den Wärmehaushalt, indem es die Schilddrüse zur Freisetzung von Hormonen anregt, die Nährstoffe in den Zellen oxidieren und dadurch Wärme erzeugen.

Insulin

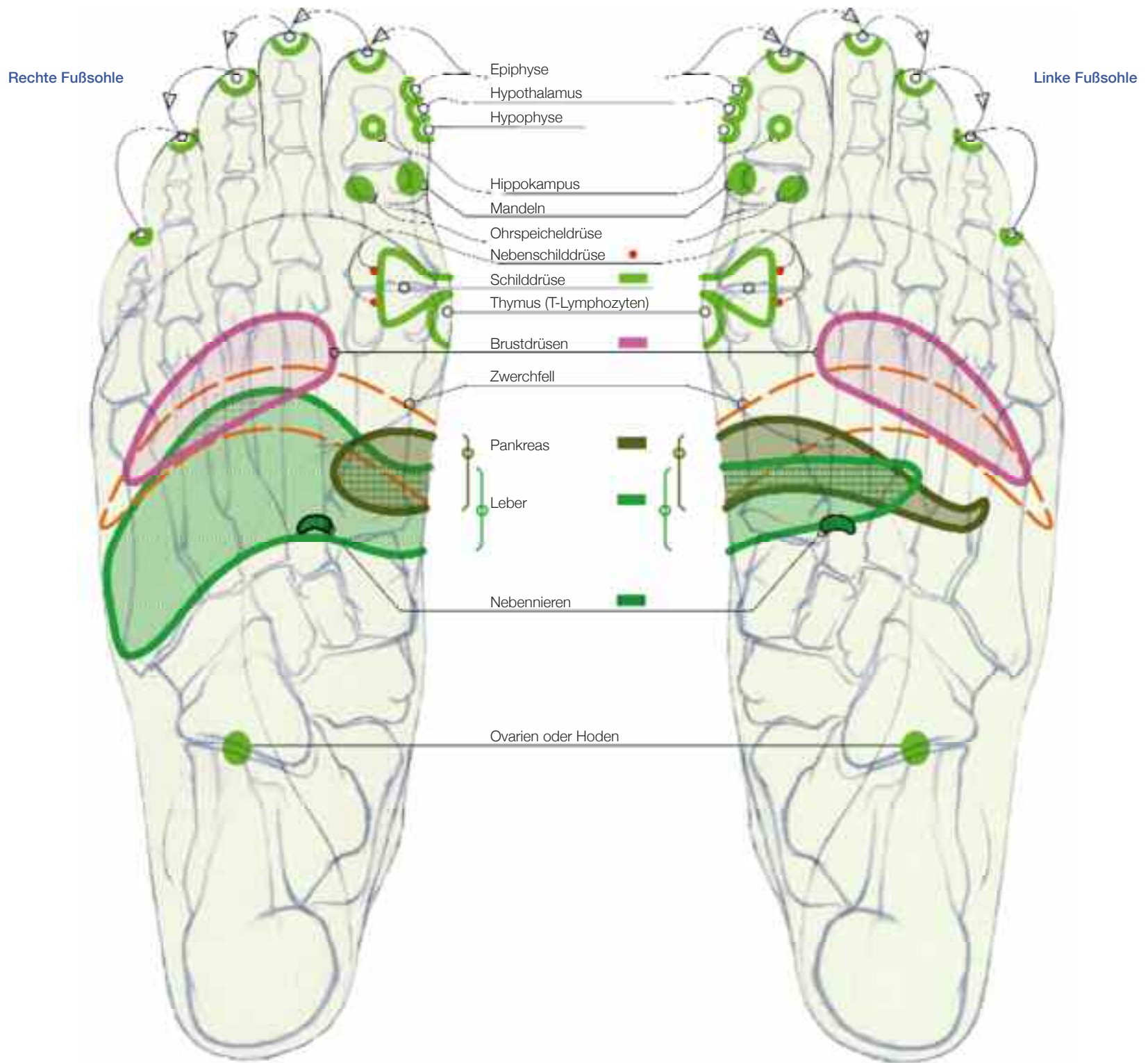
Dieses Verdauungshormon, das in speziellen Zellen des Pankreas (der Bauchspeicheldrüse) gebildet wird, stimuliert die Resorption von Glukose in den Körperzellen. Diese Glukose wird als Glykogen oder in

Form von Triglyzeriden gespeichert oder in Energie umgewandelt. Wenn der Blutzuckerspiegel zu stark sinkt, wird er durch das Glukagon, den Gegenspieler des Insulins, wieder erhöht. Insulin fördert auch die Resorption von Aminosäuren durch die Zellen und deren Umwandlung in Eiweiß.

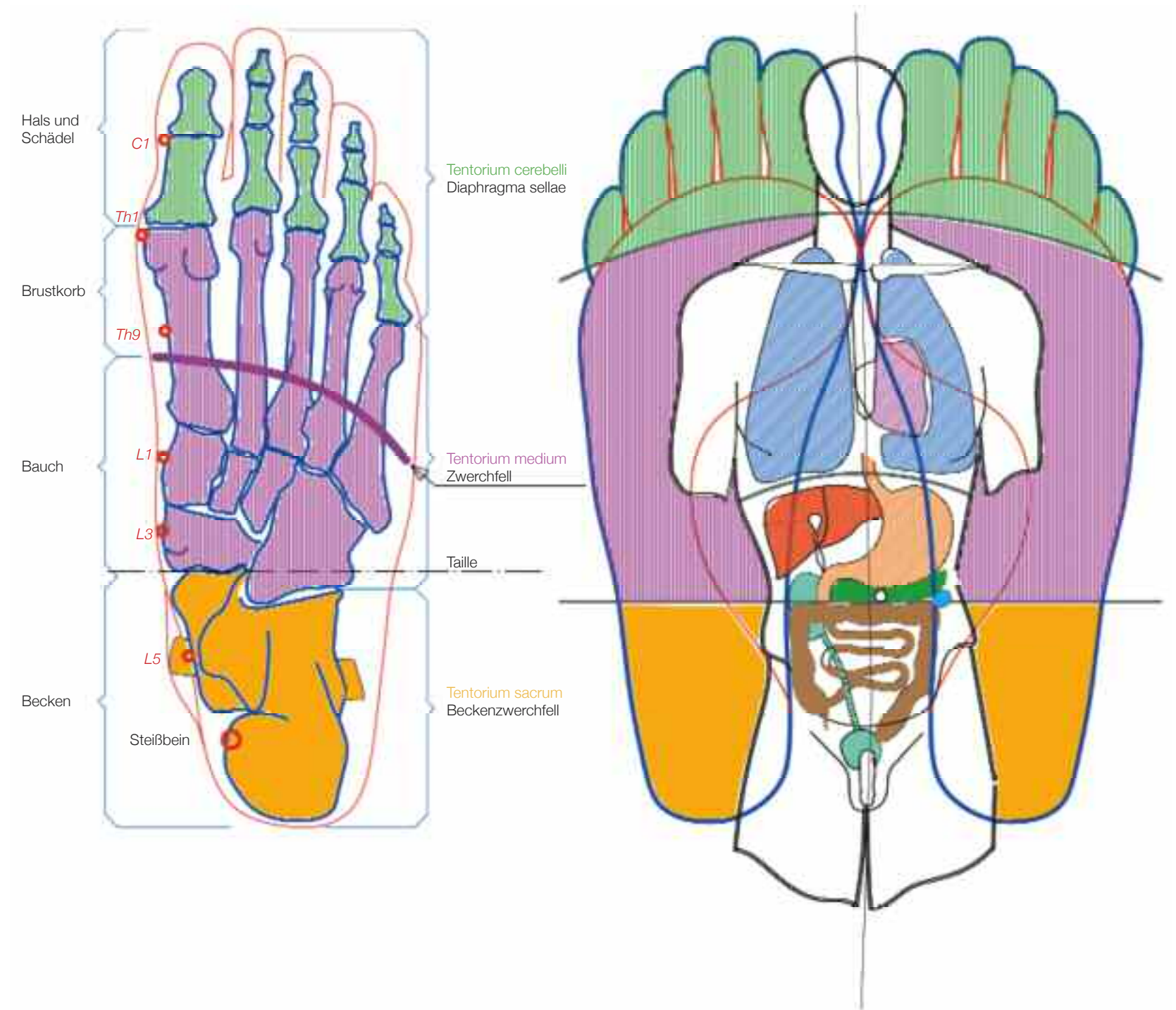
Das Renin-Angiotensin-System

Es steuert den arteriellen Blutdruck. Ist dieser zu niedrig, setzt die Niere Renin frei, das mit dem Blut in die Leber gelangt und die Bildung von Angiotensin anregt. Dieses verengt die Arterien (Vasokonstriktion) und erhöht den arteriellen Blutdruck: Es fördert die Freisetzung von Aldosteron durch die Nebennieren, was die Resorption von Natrium und Wasser in den Nieren verbessert. Dadurch steigt der arterielle Blutdruck. Die Reninbildung wird durch den Natriumgehalt des Blutes, den Blutdruck und den Sympathikus reguliert.

Die Reflexzonen des Hormonsystems



Die drei Ebenen des Organismus



Das Heringsche Gesetz

Die Hierarchie der Symptome auf den drei Ebenen

Geistige Ebene

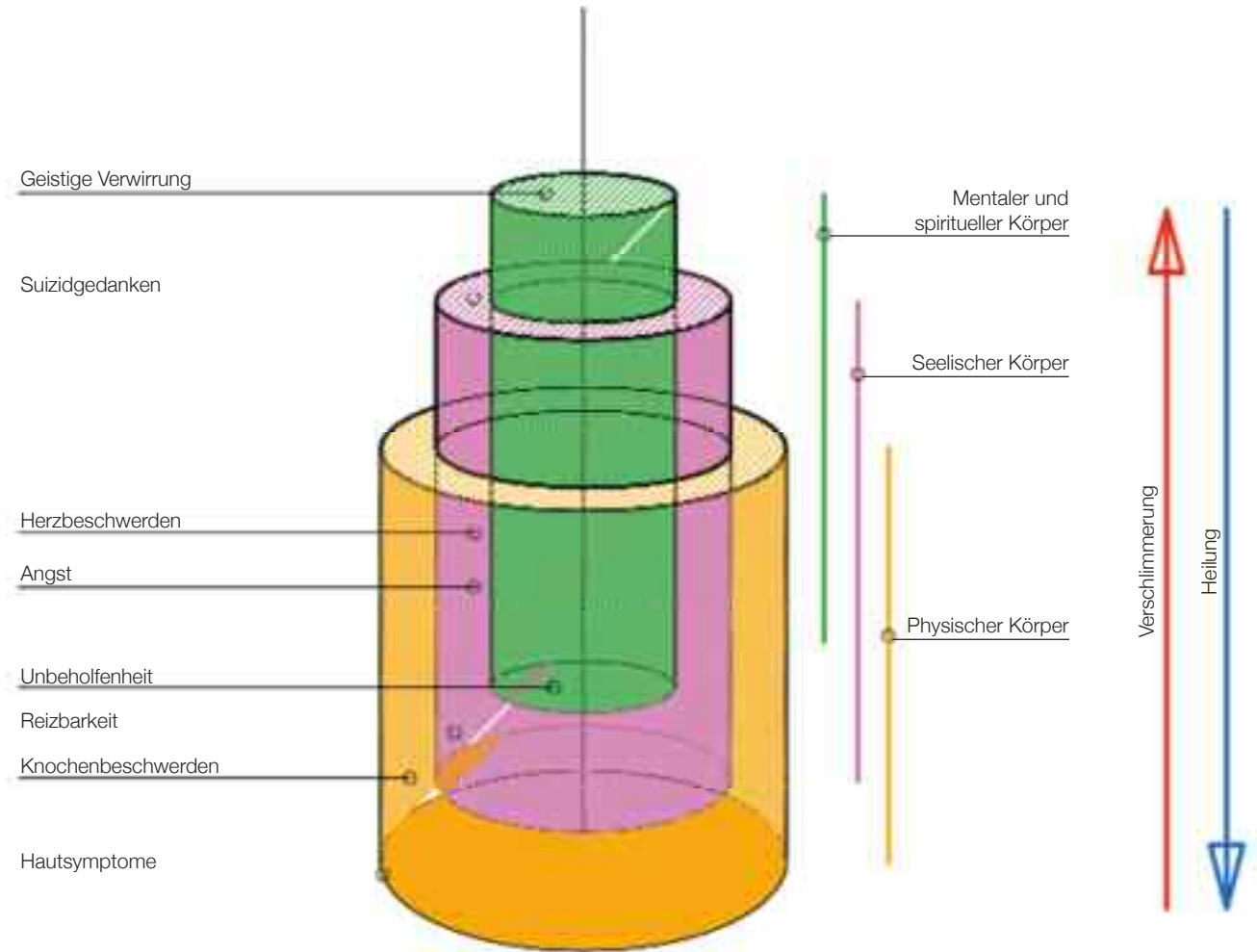
Totale geistige Verwirrung
Destruktive Ideen
Wahnvorstellungen
Delirium, Halluzinationen
Lethargie
Langsame Reaktionen
Geistige Müdigkeit, Zerstreuung
Konzentrationsschwäche
Vergesslichkeit, Unbeholfenheit

Emotionale Ebene

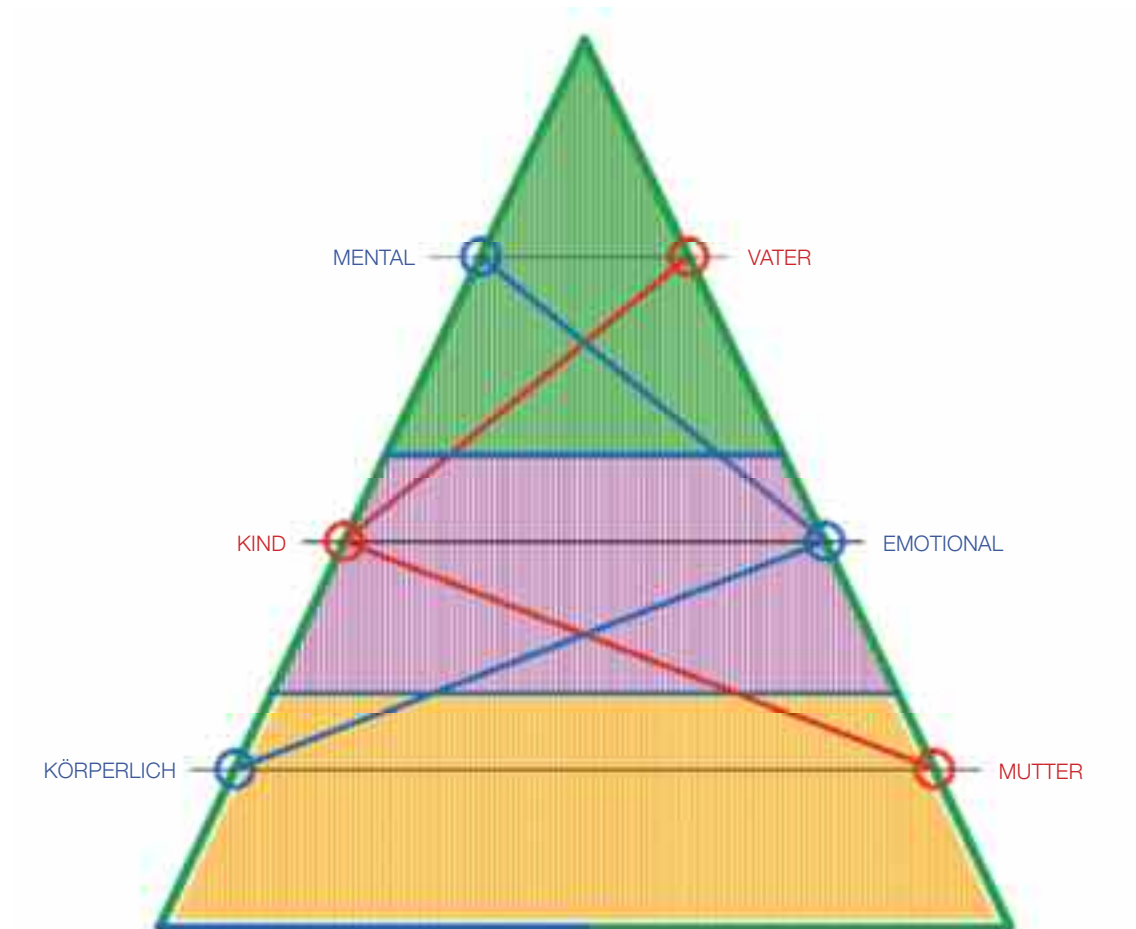
Suizidgedanken
Apathie
Traurigkeit
Wut
Phobien
Angst
Reizbarkeit
Unzufriedenheit

Körperliche Ebene

Gehirnstörungen
Herzbeschwerden
Leberbeschwerden
Hormonelle Störungen
Lungenbeschwerden
Nierenbeschwerden
Knochenbeschwerden
Muskelbeschwerden
Hautsymptome

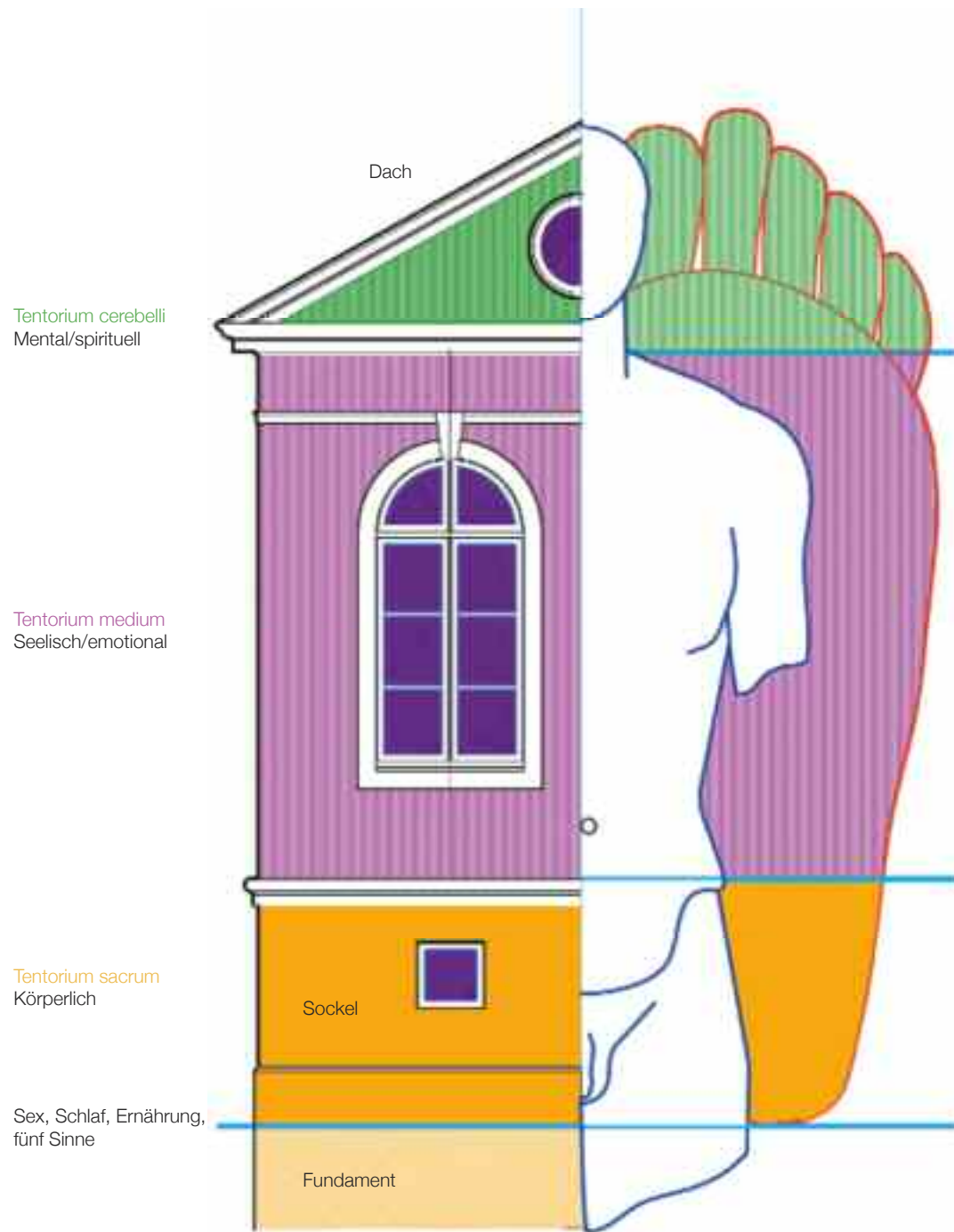


Die drei Ebenen des Seins



Die drei Ebenen des Seins

Symbolische Darstellung



Verzeichnis der Bildtafeln

- Die zehn Zonen 9
- Die Fußknochen 13, 14
- Die Zelle 23
- Der kristalline Bau der DNA 25
- Grundlagen der Embryologie 27, 28
- Der Reflexbogen 31
- Das neurovegetative System 35
- Die Dermatome 37
- Die drei Gehirne 39
- Die Plexus 41
- Chakras und Plexus 43
- Die Reflexpunkte der Hormondrüsen und die Wirbelsäule 45
- Die Reflexzonen der Drüsen 47
- Die Reflexzonen des Hormonsystems 49
- Die allgemeinen Organsysteme 53
- Die Wirbelsäule und die Innenseite des Fußgewölbes 55
- Die Wirbelsäule: Kraftlinien 56
- Die Wirbel auf dem Fußgewölbe 57
- Das Verdauungssystem 59
- Das Urogenitalsystem 62, 63
- Herz und Atemorgane 65
- Das Kreislaufsystem 67, 68
- Synthese der Systeme Herz, Kreislauf und Atmung 69
- Synthese der Systeme Hormone, Verdauung, Organe und Plexus 70
- Synthese der Systeme Verdauung, Kreislauf und Plexus 71
- Das Lymphsystem 73–75
- Die Zirkulation der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit (Liquor) 77
- Das lymphatische System 79
- Wechselwirkungen zwischen Energien 83
- Das Energiesystem des Menschen 85
- Emotionale Verbindungen zwischen Herz und Gehirn 95
- Kohärenz des Herzens und Gehirnharmonie 97
- Die Hinterhauptzonen 111
- Die Hirnhaut 113
- Gehirn und Gedächtnis 115
- Die Hirnnerven 117
- Reflexzonentherapie des Kraniosakralsystems 118–122
- Körperliche Organzonen auf der Fußmitte 123
- Kraniosakralsystem auf der Ferse 124
- Körperliche Organzonen auf der Ferse 125
- Reflexologie des Kraniosakralsystems 126
- Sympathische Beziehungen des oberen Zervikalganglions 127
- Das Stress-Syndrom auf den Füßen 130
- Die Stadien des Stress-Syndroms 131
- Die Alarmphase der Stressreaktion 132
- Die drei Ebenen des Organismus 135
- Das Heringsche Gesetz 136
- Die drei Ebenen des Seins 137, 138

Stichwortverzeichnis

Adrenalin 46, 48, 77, 78, 129, 132
Alter, ältere Menschen 18, 19, 72, 78, 86–93, 112
Alkohol 78, 87, 91ff., 102, 105
Allergien 64, 105
Alzheimer 38, 86, 102, 105, 114
Angst 19, 40, 61, 64, 104, 128, 129
Antikörper 46, 76, 78
Antioxidantien 87, 101
Arteriosklerose 33, 45, 66, 101
Arthritis 42, 78, 102, 103
Arthrose 16, 19, 33, 42, 72, 104
Asthma 15, 77, 102, 105
Atmungssystem 64, 65
Autoimmunkrankheiten 78, 96
Ballaststoffmangel 100
Bauchspeicheldrüse 46, 48, 58
Blut 42, 46
Blutdruck 33, 36
Biofeedback 30, 82
Biorhythmen 91
Biotypen 32, 33
Brustdrüsen 46, 48, 105
Brusttumor/-krebs 101, 104
Chakras 40, 43, 85
Cholesterin 46, 58, 101, 102, 104, 106
coccygeus, Plexus 40ff.
Darm 19, 26, 58, 59, 70ff., 76, 92, 101, 103, 116
Darm-assoziiertes lymphoides Gewebe (GALT) 76
Depressionen 19, 78, 96, 102
Dermatome 37
Diabetes 42, 102
DNS/DNA und RNS 22ff., 140, 141

Drei Ebenen des Seins 133ff.
Eierstöcke 45, 62, 63, 70
Eingeweide 34, 36, 76
elektromagnetische Energie 12, 24, 84, 112
Embryologie 26ff.
emotionale Ebene/Zonen 38, 40, 45, 64, 94, 120ff., 129, 130, 133, 134, 136ff.
Emotionen
 Beeinflussung der Hirnfunktionen 38
 emotionaler Schock 19, 78, 80, 98, 133
 endokrine Drüsen 44ff., 98
 Heisshunger 19
 unterdrückte 19, 64
Ernährung
 Altern 87
 Gesundheit 66, 92, 100, 101, 104
 Immunsystem 72, 78
 Skelettsystem 54
 vorbeugende 100
Erschöpfung 19, 130, 131
Fettleibigkeit siehe Übergewicht
Fibrose 33
Fieber 78, 91
Fuß 8, 12
Fußgewölbe 54, 55
Fußknochen 13, 14
Fußreflexzonentherapie 8, 12, 17, 19, 33, 42, 55, 72, 98, 110, 118ff, 130, 133, 142
Fußschweiß 16
Fußpilz 16
Gebärmutter 61ff.
Geburt, Trauma 19

Gedächtnis 38, 85, 114, 115
 Gegenanzeigen zur Reflexzonentherapie 18
 Gehirn 112ff., 129, 139ff.
 Alterung 86ff.,
 Drei Gehirne 38, 39
 Herz, emotionale Verbindungen 94ff.
 Neuronen 86, 87, 113, 139
 Physiologie 112
 Plexus 40, 42
 Reflexpunkte/-zonen 38, 114
 Reflexzonentherapie 38
 Rückenmarksflüssigkeit 11, 18, 44, 76ff., 110, 112
 Schlaf 93
 Stoffwechsel 50
 Wasserbedarf 102ff.
 Gelenkschmerzen 103
 Geschwüre 103
 Gesundheit 99ff., 140
 Gewohnheiten neu programmieren 20
 Harnsystem 61, 62
 Hautfarbe 16
 Heringsches Gesetz 11, 98, 134, 136
 Herz 84, 96, 104
 Gehirn, emotionale Verbindungen 94ff.
 Infarkt 10, 33, 106
 Probleme/Schmerzen 10, 136
 Reflexpunkte/-zonen 41, 53, 65, 69ff., 74, 75
 Rhythmus 96, 129
 Stillstand 87
 Zone 64, 65
 Herz-Kreislauf-Krankheiten 100, 101
 Herz-Kreislauf-System 66ff., 99ff.
 Herz-Plexus 41
 Hiatushernie 103
 Hinterhaupt/-zonen 11, 17, 110ff.
 Hinterhauptzonen, horizontale 110
 Hinterkopf siehe Hinterhaupt
 Hirnanhangdrüse 44, 77
 Hirnnerven 112, 114, 117, 134
 Hoden 40, 45ff., 61ff.
 Hormondrüsen/-system 16, 19, 40ff., 44ff., 54
 Hormone 44ff., 70
 Reflexpunkte 45, 49, 70
 Schlaf 48, 51
 Synthese mit Plexus 70
 Hypoglykämie 42
 Hypothalamus 12, 38, 40, 44, 45, 47ff., 129, 132
 Immunabwehr 33, 76, 78
 Immunsuppression 18
 Immunsystem 16, 24, 42, 72, 76, 78
 Stimulierung 42, 74
 Stress 44, 78
 Thymus 40
 Wechselbeziehung zu Rückenmarksflüssigkeit 76
 Insulin 46, 48, 51, 100, 105
 Kinder/Babys 19, 64, 78, 102, 105, 112
 Kopfschmerzen/Migräne 102, 104, 112
 Körper
 Pflege 92
 Selbstheilung 22
 Temperatur 50
 Wasserbedarf 91, 102, 105, 106
 Körperbautypen 32, 33
 Körpersysteme 22, 52ff.

Kraniosakralsystem 11, 19, 20, 34, 42, 112ff.
 Krebs 18, 72, 76, 91, 100, 101, 104
 Lebensfreude 99
 Lebenskraft 24, 40, 81ff.
 Leber 42, 46, 58, 105
 Limbisches System und Gehirn 38, 86, 88, 94
 Lunge 64
 Lymphsystem 19, 26, 52, 72ff., 110
 Reflexpunkte/-zonen 73ff., 79
 Stress 72, 78
 Magen 58
 Metalle, Wirkung auf Zellen 23, 24
 Migräne/Kopfschmerzen 102, 104, 112
 Müdigkeit 61, 78, 93, 101, 102, 131, 133, 136
 Multiple Sklerose 78
 Nebenhöhlen 64, 116
 Nebenschilddrüse 45, 54, 133
 Nervensystem 11, 19, 32ff., 44, 58, 72, 92ff., 96, 112, 129, 139
 Nervus vagus 94, 97, 116, 117
 Neuralrohr 26, 27
 Neurotransmitter 34, 50, 94, 103ff., 139
 neurovegetatives Nervensystem 32, 34ff.
 Neuprogrammierung von Gewohnheiten 20
 Nieren 51, 61, 103, 104, 106
 occipital siehe Hinterhaupt
 Ödem 42, 72
 Organsysteme 53, 70, 71
 Osteopathie 98, 131
 Osteoporose 42
 parasympathisches Nervensystem 34
 Stress 129
 Verdauung 58
 Phobien 38, 114
 Plexus 40–44, 70, 71, 83, 85, 133
 cardiacus 40ff.
 coccygeus 40ff.
 hypogastricus 40ff.
 pinealis (Epiphysenplexus) 40ff.
 pituitaris (Hypophysenplexus) 40ff.
 solaris (Verdauungsplexus) 40ff.
 thyroideus (Schilddrüsenplexus) 40ff.
 Prostata/-krebs 61ff., 104
 Rapid eye movement (REM) 50, 93
 Reflexbogen 30, 31, 84, 129
 Reflexpunkte/-zonen 12, 42, 45
 Atemorgane 65
 berührungsempfindliche 10, 12
 Beschreibung 8, 9ff.
 Ebenen des Seins, drei 135
 emotionale Organzonen 120ff.
 Herz 65, 69
 Hinterhaupt 110, 111
 Hirn 38, 88, 114ff.
 Hirnnerven 117
 Hormondrüsen 45, 47
 Hormonsystem 49, 70
 körperliche Organzonen 123, 125
 Kraniosakralsystem 118ff.
 Kreislauf 71
 Lymphsystem 73ff.
 Organsysteme 53, 70, 71
 Plexus 41ff., 70, 71
 Stress-Syndrom 130
 Urogenitalsystem 62, 63
 Verdauungssystem 59, 70, 71
 Wirbelsäule 45, 56, 57

Reflexzonentherapie
 Beschreibung 8ff.
 Beobachten des Patienten 16, 17
 Biotyp des Patienten 32
 Dauer der Behandlung 18
 embryologische Grundlagen 26ff.
 Ende der Sitzung 18
 emotionale Erinnerungen 98
 Geschichte 8
 Kontraindikationen 18
 Nutzen 12
 Schwangerschaft 18
 Techniken der Behandlung 17
 vergessene Erinnerungen 98
 Renin-Angiotensin-System (RAS) 48
 Reptiliengehirn 38, 39
 Rheumatismus 102, 103
 Rückenmarksflüssigkeit 77
 Rückgrat siehe Wirbelsäule
 Schädel
 Abtasten des Hinterkopfs 17
 Hinterhauptzonen 11, 17, 110, 111, 118
 Schilddrüse 45, 47-49,
 Schlafstörungen 19, 78, 93, 96
 Schleudertrauma 76
 Schwangerschaft 36, 92, 105
 seelische Gesundheit 12, 19, 20, 76, 78, 81, 91, 99, 128, 133
 seelische Schocks und Traumen 19, 76, 78, 98, 133
 Skelettsystem 54–57
 Sklerose 33, 81, 82
 Sodbrennen 103
 Solarplexus 19, 40
 Stress 19, 78, 104ff.
 Alter 87
 Immunsystem 44, 78
 Nervensystem 11, 129
 Plexus cardiacus 40
 Wasserbedarf 104
 Stresssyndrom 11, 128ff.
 Sympathikus/Parasympathikus 11, 19, 33ff., 129ff.
 Symptome, Wiederauftreten 11
 Thymus 40, 45ff., 86
 Traumata 78, 86
 Tumore 24, 104
 Übergewicht 19, 33, 66, 100, 101, 104
 Übersäuerung 101
 Unfruchtbarkeit 19, 42, 112
 Verdauungsbeschwerden 58, 103
 Verdauungsplexus 40, 42
 Verdauungssystem 16, 58, 59, 78, 101
 Ballaststoffe 101
 Beschreibung 58
 Reflexpunkte/-zonen 59
 Wasserbedarf 102
 Verstopfung 19, 102, 103
 Wasser
 als Medizin 91
 Dehydration als Krankheitsursache 102, 103
 Hirnfunktion 102, 103ff.
 Plexus coccygeus 40
 Wechseljahre 54, 72, 78
 Wirbelsäule 8, 11, 19, 32ff., 45, 54ff., 76, 112, 114, 130
 Zehen 38, 88, 126, 133
 zehn Reflexzonen 9, 88, 110

Zelle 22

DNS/DNA und RNS 22–25, 140, 141

Wirkung von Metallen 23, 24

Zervikalganglion 127

Zirbeldrüse/-plexus 44, 51, 70, 71, 77, 83, 112, 139