

Ewald Kliegel

# REFLEXZONEN *easy*



Selbsthilfe **sofort** bei kleinen Beschwerden

Neue Erde

Ewald Kliegel

# REFLEXZONEN

*easy*

Selbsthilfe *sofort* bei kleinen Beschwerden



Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2014

Ewald Kliegel

*Reflexzonen easy*

(Überarbeitete Ausgabe von »Reflexzonen easy«, erschienen 2005 im Haug-Verlag)

© Neue Erde GmbH 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Fotos: Fred Hageneder

Modelle: Eliza Misu, Jens Jacobsen

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der News Gothic

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-647-7

eISBN 978-3-89060-163-2

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

# Inhalt

Vorwort

## GRUNDLAGEN

Unsere Landkarten der Gesundheit  
Reflexzonen – eine Erfolgsgeschichte der Menschheit  
Massage, der erprobte Klassiker  
Begleitende Maßnahmen: Öle, Steine und andere Begleiter  
Vom Suchen und Finden der Reflexzonen

## PRAKTISCHE ANWENDUNGEN

Reflexzonen-Anwendungen  
Augendruck  
Altersbeschwerden  
Blasenschwäche  
Erkältung  
Frauenbeschwerden  
Guten Flug!  
Hallo wach!  
Kalte Füße  
Kopfweh  
Lange Autofahrten  
Magendrücken  
Männerbeschwerden  
Rückenschmerzen  
Schnupfen  
Stressbelastungen  
Überlastungen am Schreibtisch  
Verdauungsprobleme

Wetterfähigkeit  
Zahnschmerz

Anhang

Wegweiser für die Reflexzonen-Tafeln  
Zum Autor

## Wichtige Hinweise und Grenzen der Behandlung

Reflexzonenmassagen können wir in jedem Alter genießen, wobei Sie darauf achten sollten, dass Ihre Behandlungen immer angenehm sind und niemals schmerzhaft werden. Sollte eine Zone empfindlich reagieren, müssen wir die Intensität unserer Technik anpassen und verringern.

Jede wirksame Methode kennt ihre Einschränkungen, so auch die Reflexzonen: Ein Bereich betrifft dabei die Schwangerschaft. Hier sind diese Massagen nur mit dem Einverständnis des betreuenden Arztes erlaubt, wobei auch dann alle Unterleibszonen und hormonellen Zonen ausgespart werden müssen. Verboten sind Reflexzonenmassagen auch bei schweren Krankheiten wie beispielsweise Krebs, schwerem Rheuma, fieberhaften Erkrankungen oder akuten Schwächezuständen. Darüber hinaus müssen alle unklaren Krankheitsgeschehen fachlich abgeklärt werden. Bitte beachten Sie auch, dass Reflexzonenbehandlungen die Wirksamkeit von Medikamenten verstärken können.

## Vorwort

Hand aufs Herz. Bei welchen Beschwerden gehen Sie zum Arzt? Bei leichtem Kopfdruck oder erst bei anhaltendem Kopfschmerz? Und wie halten Sie es mit einem Ziehen in den Gelenken bei Wetterwechsel? Oder bei Schnupfen, bei Kopfweh, bei Verspannungen?

Bei all den lästigen Unpässlichkeiten des Alltags kommen wir in der Regel ohne Arzt aus. »Wird schon wieder werden«, sagen die einen – die anderen nehmen Tabletten. Es gibt aber noch eine dritte Variante, bei der wir die Kommunikation zwischen den Organen und der Hautoberfläche nutzen: die Reflexzonen. So fühlen sich nach kurzem Drücken am Kopf die Füße wieder wärmer an, ein paar Massagegriffe an den Händen lindern Unterbauchspannungen während der Menstruation und Selbstmassagen im unteren Rücken verbessern die Beindurchblutung bei Ihren Flugreisen.

Sind die Reflexzonen nun eine neue Wundermethode? – Keineswegs! Aber die Reflexzonen sind überzeugend: Sie blicken auf eine lange Geschichte zurück und haben sich im Alltag wie in der Therapie bestens bewährt. Ob zu Hause, im Auto oder auf einer Party; die Reflexzonen sind Werkzeuge der Gesundheitsvorsorge und dienen der Steigerung der Selbstheilungskräfte in allen Lebenslagen. Ein weiteres Plus dieser Anwendungen besteht darin, dass sie mit vielen anderen Methoden kombiniert werden können. So werden physiotherapeutische Behandlungen durch die Reflexzonenmassagen deutlich effektiver und durch ätherische Öle, Farblicht oder Edelsteine erhalten sie eine zusätzliche Qualität und erweitern so das Wirkungsspektrum von vielen Behandlungen enorm.

In Zeiten enger Budgets im Gesundheitswesen ist jeder Schritt in Richtung gesundheitlicher Eigenverantwortung ein Schritt in die richtige Richtung. Reflexzonen sind hier durchaus wegweisend, da

sie eine bessere Selbstwahrnehmung schulen. Sie sind damit ein Instrument der Vorsorge und helfen mit, Leidensgeschichten zu verhindern und Krankheitsverläufe zu erleichtern.

Vor allem aber haben wir die Werkzeuge dafür immer mit dabei: unsere Hände zur Massage und unsere Hautoberfläche, wo wir die vielen Reflexzonen finden. Daher sollte das Wissen um die Reflexzonen in keiner »Hausapotheke« fehlen.

Viel Erfolg mit den Reflexzonen, Ihr

*Ewald Kliegel*



### Unsere Landkarten der Gesundheit

Die meisten Menschen haben schon einmal von den Reflexzonen gehört, und viele halten sie für eine alte und komplizierte chinesische Methode. Kein Wunder also, dass die Reflexzonen noch nicht in unserem Alltag Eingang gefunden haben.

Aber Reflexzonen sind anders und folgen einem leicht verständlichen Prinzip. Stellen Sie sich dazu einmal vor, Ihre Organe könnten bei Störungen einen Diaprojektor einschalten, der die Probleme anzeigt. Die Reflexzonen sind dabei die Notrufbilder auf einer Leinwand, die wir überall mit uns dabei haben: unsere Haut. Der Notruf der Organe erscheint darauf als Rötung, Aufquellung, Pickel oder Ekzem, um nur ein paar davon zu nennen.

Wenn wir beispielsweise bei einem Ess- und Trinkgelage eine Schlachtplatte verspeisen, werden Leber und Galle bis an ihre Grenzen gefordert. Die Notsignale finden wir dann in Form von Aufquellungen der Leber- und Gallenzonen in den verschiedenen Reflexzonensystemen, so an den Füßen oder am Rücken. Manchmal tauchen dann am nächsten Tag sogar Hautunreinheiten in den zugehörigen Zonen im Gesicht auf. So zeigen uns die Reflexzonen außen an, dass innen etwas nicht stimmt. Verständlicherweise bringen bei solchen Zeichen kosmetische Versuche nur wenig. Wenn wir hingegen die betreffenden Organe unterstützen, verschwinden die Hautprobleme von selbst. Wie beim Aufleuchten der Ölkontrolle sehen wir ja auch nach dem Öl und schrauben nicht das Lämpchen heraus. Im Fall der Schlachtplatte wären die geeigneten Maßnahmen neben den Reflexzonenmassagen Kräutertees mit Bitterstoffen sowie Fett- und Alkoholabstinenz zur Leberschonung. So können die Organe ihren Diaprojektor wieder ausschalten.