

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Geschichte der Bindegewebsmassage</b>	<b>1</b>
1.1	Entdeckung der Bindegewebsmassage .....	2
1.2	Blütezeit der Bindegewebsmassage .....	3
1.3	Weiterentwicklung in den letzten Jahren .....	3
<b>2</b>	<b>Anatomie und Physiologie</b>	<b>5</b>
2.1	Bindegewebe .....	6
2.2	Haut .....	11
2.3	Segmentale Innervation .....	18
2.4	Vegetatives Nervensystem .....	21
<b>3</b>	<b>Wirkprinzipien der Bindegewebsmassage</b>	<b>25</b>
3.1	Mechanische Effekte .....	26
3.2	Biochemische Effekte .....	26
3.3	Reflektorische Effekte .....	27
3.4	Schmerzhemmende Effekte .....	28
3.5	Lokale Durchblutungssteigerung .....	29
3.6	Sympathikushemmende Effekte .....	29
3.7	Tonusregulierende Effekte .....	29
3.8	Effekte auf das Immunsystem .....	30
<b>4</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen</b>	<b>31</b>
4.1	Indikationen .....	32
4.2	Kontraindikationen .....	33
<b>5</b>	<b>Befund</b>	<b>35</b>
5.1	Anamnese .....	36
5.2	Inspektion .....	40
5.3	Palpation .....	50
5.4	Objektivierung .....	57
5.5	Dokumentation und Behandlungsaufbau .....	58

<b>6</b>	<b>Behandlung</b>	<b>63</b>
6.1	Hände und Körper des Therapeuten .....	64
6.2	Umgebung .....	66
6.3	Lagerung .....	67
6.4	Hilfsmittel .....	70
6.5	Ergonomie .....	71
6.6	Grundsätze der Behandlung .....	74
6.7	Grifftechniken/Reaktionspunkte .....	78
6.8	Behandlungsaufbau .....	93
<b>7</b>	<b>Reflexzonen-therapie am Fuß</b>	<b>165</b>
7.1	Einleitung .....	166
7.2	Praktische Hilfen zum Auffinden der Reflexzonen .....	166
7.3	Technik der Reflexzonenmassage am Fuß .....	168
7.4	Kennzeichen belasteter Reflexzonen .....	173
7.5	Dosierung der Behandlungsgriffe .....	173
7.6	Symptom- und Hintergrundzonen .....	173
7.7	Erstellen eines Erstbefundes .....	174
7.8	Reaktionen in den Behandlungsintervallen .....	174
7.9	Indikationen und Kontraindikationen .....	175
7.10	Zonengruppen .....	176
<b>8</b>	<b>Krankheitsbilder</b>	<b>189</b>
8.1	Erkrankungen des Bewegungsapparates .....	190
8.2	Herz- und Gefäßkrankungen .....	197
8.3	Erkrankungen der Atemwege .....	202
8.4	Magen-Darmerkrankungen .....	204
8.5	Gynäkologische Erkrankungen .....	206
8.6	Weitere Anwendungsgebiete .....	208
<b>9</b>	<b>Anhang</b>	<b>211</b>
	Kontaktadressen .....	212
	Abkürzungen .....	213
	Curriculum .....	215
	Literatur .....	217
	Glossar .....	219
	Sachverzeichnis .....	221