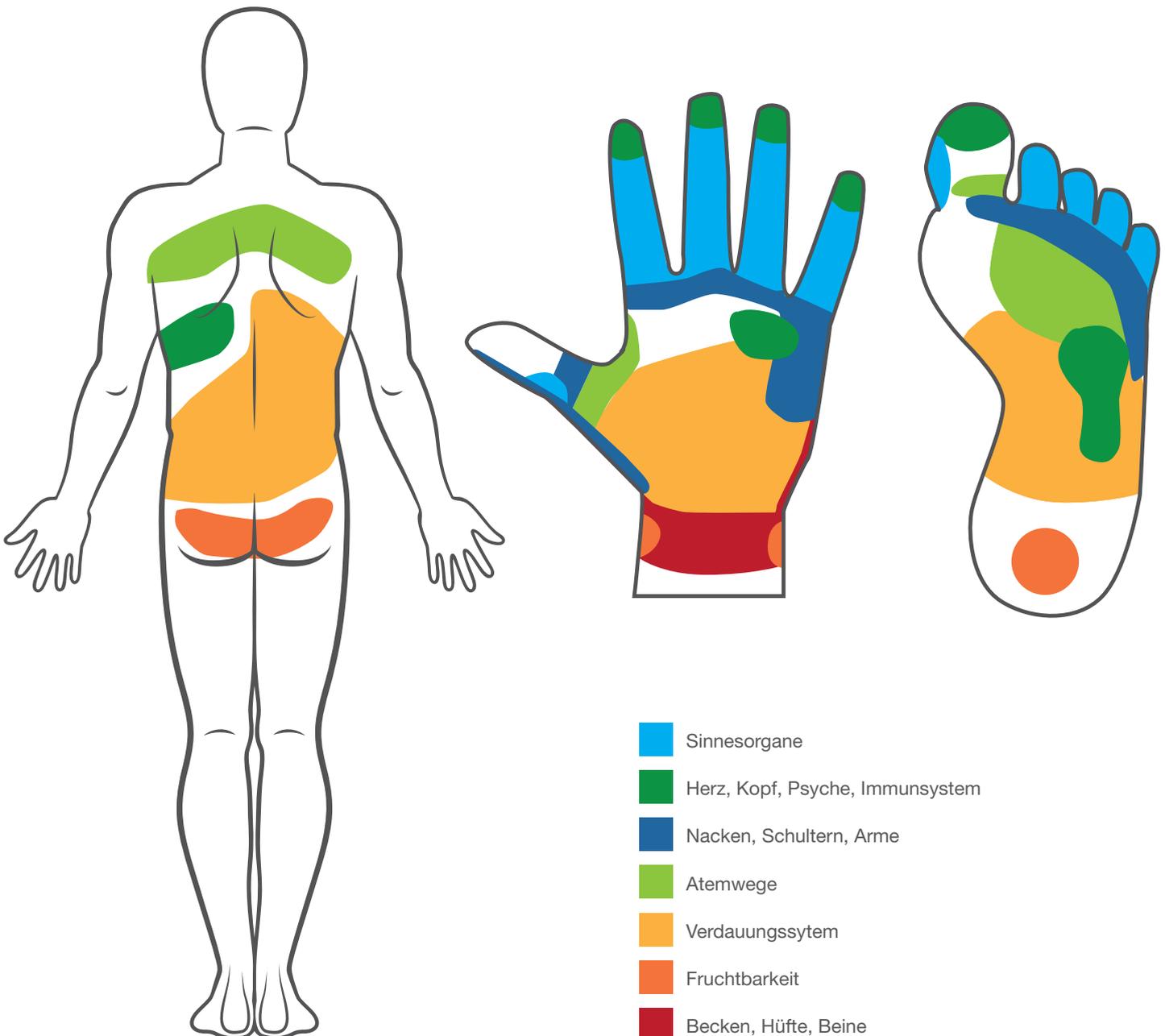


Reflexzonenmassage

REFLEXZONEN

Damit werden Bereiche der Haut anhand einer „Landkarte der Beschwerden“ beschrieben, deren Manipulation durch Nervenverbindungen bzw. Reizübertragungen indirekt Einfluss mit inneren Organen oder Prozessen besitzen ohne dass diese unmittelbar behandelt werden.

Die Massage von Reflexzonen ist eine alternative Behandlungsmethode oder wird zu Wellnesszwecken benutzt, wobei Hand-Fußreflexzonen am bekanntesten sind. Die Effekte der Massage, die Sie selbst mithilfe der Lacrossebälle ganz einfach selbst ausführen können, sind trotz ihrer Beliebtheit allerdings nicht wissenschaftlich bewiesen.



Dorn-Methode

Die Dornmethode ist eine Wirbelsäulenthherapie aus der Naturheilkunde. Diese basiert auf der Fehlstellung der Wirbel als Ursache für zahlreiche Beschwerden darstellen, da aus jedem Wirbel ein Nervenpaar austritt, das dementsprechend für verschiedene Bereiche des Körpers zuständig ist.

Bei der Massage entlang der Wirbelsäule, für die sich der Twinball hervorragend eignet, sollen durch leichten Druck die Wirbel wieder in die richtige Stellung gebracht werden, um die Beschwerden zu mindern. Die Methode ist dank Ihrem Entdecker vor allem in Deutschland verbreitet, jedoch gibt es noch keine Belege für ihre Wirksamkeit.



-  Sinnesorgane
-  Herz, Kopf, Psyche, Immunsystem
-  Nacken, Schultern, Arme
-  Atemwege
-  Verdauungssystem
-  Fruchtbarkeit
-  Becken, Hüfte, Beine
-  Immunsystem
-  Haut