

Liebe Leserin,

wie schön, dass du dieses Buch gefunden hast oder aber dieses Buch dich gefunden hat. Fasziniert von der Gewissheit, wie viel Gesundheitspotenzial wir in uns haben, ist es unser Herzenswunsch, dass Frauen wie du über die Fußreflexzonen-Behandlung wieder Zugang dazu bekommen.

Aufgrund der jahrzehntelangen Praxiserfahrungen in der Begleitung von Frauen mit Beschwerden rund um die weibliche Gesundheit ist uns bewusst geworden, dass das ganze Frauenleben sich wie ein großer Zyklus darstellt. Ein Zyklus, bei dem die Hormone maßgeblich den Takt angeben. So faszinierend deren Zusammenspiel sich im Körper auswirkt, so sensibel und störanfällig kann das System reagieren. So verliert das Frausein von Zeit zu Zeit an Glanz und fordert uns stattdessen ganz schön heraus.

Momente, in denen wir in die Selbstfürsorge gehen dürfen. Der Weg über Fußreflexzonen bringt dich auf besondere Weise in Verbindung mit den dir innewohnenden Heilkräften. Vollkommen unabhängig vom Alter, also von der jungen Frau bis zur Phase jenseits der Menopause, weckst du deine Fähigkeiten zur Regeneration. Du stärkst die Wahrnehmung für dich und deine Bedürfnisse, zollst dir Respekt, Liebe und Aufmerksamkeit. Das trägt zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei.

Du findest in diesem Buch einige Grundregulationen sowie zahlreiche Beschwerdebilder und Behandlungsvorschläge dafür. Sie sind nicht nur für die eine Phase des Frauseins interessant, in der sie beschrieben sind. Blasenentzündungen oder Kopfschmerzen können dich ja beispielsweise über viele Jahre hinweg begleiten. Stöbern im Buch lohnt sich also.

Wir kennen dich nicht persönlich, haben uns aber bewusst in der Ansprache für das »Du« entschieden. Es geht um dich, du bist gemeint und wir alle sind verbunden in unserem Frausein.

Wir wünschen dir viel Freude und gute Erfahrungen,

Sabine und Sigrid