

## RWO-SHR & REZIPROKE Reflexzonen |

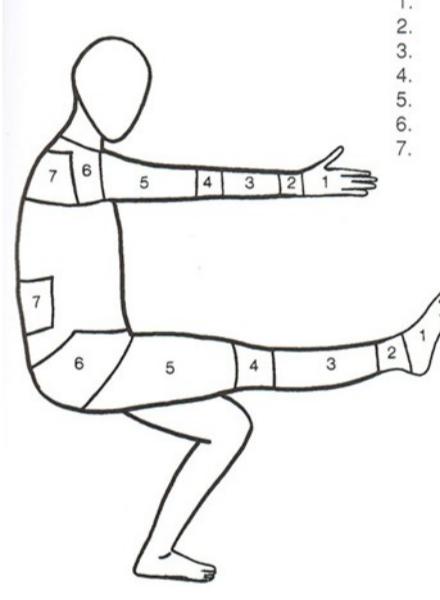
Speziell in der Winterzeit ist die Verletzungsgefahr durch sportliche Aktivitäten sehr groß. Um sich schnell und effektiv bei Verletzungen helfen zu können, möchten wir Euch die REZIPROKE wieder in Erinnerung bringen.

*„Die vier Extremitäten des Menschen werden im Alltag am meisten beansprucht. Dadurch ist eine hohe Verletzungsgefahr durch Sport, Unfälle, Überbeanspruchung etc. gegeben. Die häufigsten Beschwerden bzw. Schädigungen sind Verrenkungen, Verstauchungen, Prellungen, Knochenbrüche, Bänderisse und Zerrungen, Verbrennungen und Entzündungen. Diese Beschwerden können (neben der konservativen Therapie) sehr gut durch die reziproke Reflextheorie gelindert werden, auch wenn die Ursache der Beschwerden bereits Jahre zurückliegt.“*

*„Die Theorie der reziproken Reflexzonen besagt, dass man eine Verletzung einer Extremität (z.B. rechtes Sprunggelenk) an der zweiten Extremität der gleichen Körperseite (= rechtes Handgelenk) durch Druck und Massage leichter zur Genesung bringt. Dazu sucht man (in diesem Fall am rechten Handgelenk) exakt an der Stelle, wo sich die Verletzung (am rechten Sprunggelenk) befindet, eine besonders empfindliche bzw. schmerzhafte Stelle und setzt dort den Reiz durch Druck oder Massage. Diese schmerzhafte Reflexzone findet man bereits 10 Minuten nach Eintritt der Verletzung. Diese Methode wirkt sehr schnell und effektiv, besonders wenn sie mehrmals täglich wiederholt wird.“*

(Auszug aus dem Buch: RWO-SHR Gesundheitsmethode – Das Handbuch zur Vertiefung des Wissens über die Fußreflexzonologie)

### REZIPROKE REFLEXZONEN



1. Hand - Fuß
2. Handgelenk - Sprunggelenk
3. Unterarm - Unterschenkel
4. Ellbogen - Knie
5. Oberarm - Oberschenkel
6. Schultergelenk - Hüftgelenk
7. Schultergürtel - Beckengürtel

*„Was mich besonders fasziniert ist, dass wirklich allerorts, zu jeder Tageszeit und bei jedem Menschen (vom Baby bis zum alten Menschen, in der Schwangerschaft,...) und für jedes Problem etwas getan werden kann: Hilfe zur Selbsthilfe!“ ... „Äußerst wichtig ist es, dass diese Selbsthilfe auch gelehrt werden kann, also ich kann jedem Klienten die wichtigsten Zonen zeigen, damit er sich selbst massiert - so übernimmt jeder für sich selbst die Verantwortung. Dies ist gerade in der heutigen Zeit etwas ganz besonders Wertvolles!“ ... „Was mich zudem auch immer wieder fasziniert, ist die REZIPROKE. Jedes Kind, jeder Erwachsene kann verstehen, wie es funktioniert.“*

*„Ein schönes Fallbeispiel war z.B. ein junger Hausgast, ein Dame, die sich nur mit Krücken fortbewegen konnte, da ihre Ferse so schmerzte. Ich habe über Oberarm bis Handgelenk gearbeitet. Beim ersten Mal, als ich in Richtung Handgelenk kam, hat sie bereits ein Klopfen und Wärme in der Ferse gespürt. Beim zweiten Mal, nach 2 Tagen, konnte sie die Krücken weglassen. Nach dem dritten Mal arbeiten, nach 6 Tagen, ist sie schmerzfrei nach Hause gefahren und konnte völlig normal gehen. Als Oma von 3 Enkelkindern hat sich die Reziproke bei ihnen auch bei Unfällen mit Gips besonders bewährt.“*

(Auszug aus dem Buch: RWO-SHR Gesundheitsmethode – Einsatzmöglichkeiten und Erfahrungsberichte – Bericht von Anna Großgasteiger)

Als Ergänzung empfehlen wir vorbeugend gegen Muskelkater und Verspannungen unsere **MACK Murmeltiersalbe** mit wertvollen Inhaltsstoffen, welche eine vitalisierende Wirkung für Muskel und Gelenke hinterlässt.