

- Einführung in die Anatomie des Menschen, wobei in neun Abschnitten alle Organsysteme abgehandelt werden, wie Verdauungssystem, Urogenitalsystem etc.
- Grundlagen der TCM ein. Abgehandelt werden die Speicher- und Durchgangsorgane, die Leitbahnen und Verbindungsgefäße sowie die Diagnostik durch Betrachten.
- Allgemeine Einführung, angefangen mit der Anatomie des Fußes über das Procedere bis hin zu Diagnostik am Fuß und zu Handtechniken
- Leitbahnen und Akupunkturpunkte am Fuß. Punkte geordnet nach Leitbahnen geordnet, Darstellung der Funktionen und Indikationen
- Massage des Fußes mit Angaben über die Abschnitte (Sohle, Innenseite, Außenseite und Fußrücken), deren Lokalisation, Manipulationstechnik, Funktion, Indikation und spezielle Hinweise (größter Abschnitt mit zahlreichen Abbildungen)
- Allgemeine Behandlungsgrundsätze, Hinweise auf mögliche Reaktionen der Patienten unter der Behandlung
- Definierte Erkrankungen und ihre Behandlung mittels Fußmassage besprochen wie z.B. Erkältung, Bronchitis, Heuschnupfen, Asthma, Magengeschwüre usw.
- Im Anhang: Rezepturen für medizinische Fußbäder mit chinesischen Kräutern für spezielle Indikationen
- Kapitel zur Selbstmassage am Fuß
 - 1 Einführung
 - 1.1 Geschichte
 - 1.2 Vorbereitung und Durchführung
 - 1.3 Gesundheitsfördernde Wirkung
 - 2 Grundlagen der Chinesischen Medizin
 - 2.1 Speicher- und Durchgangsorgane
 - 2.2 Leitbahnen und Netzgefäße
 - 2.3 Diagnostik durch Betrachten
 - 3 Grundlagen der Fußmassage
 - 3.1 Anatomie des Fußes
 - 3.2 Leitbahnen und Akupunkturpunkte des Fußes
 - 3.3 Überblick über die Lage der Reflexzonen am Fuß
 - 3.4 Geeignete Reizstärke bei der therapeutischen Fußmassage
 - 3.5 Reihenfolge, Richtung und Dauer der therapeutischen Fußmassage
 - 3.6 Diagnostik am Fuß
 - 3.7 Massagetechniken
 - 4 Reflexzonen des Fußes und Methoden der Reflexzonenmassage
 - 4.1 Reflexzonen der Fußsohle
 - 4.2 Reflexzonen der Fußinnenseite
 - 4.3 Reflexzonen der Fußaußenseite
 - 4.4 Reflexzonen des Fußrückens
 - 5 Behandlung von Erkrankungen
 - 5.1 Prinzipien der Fußmassage
 - 5.2 Behandlung häufiger Erkrankungen
 - Akne
 - Allergische Rhinitis
 - Alzheimer-Krankheit
 - Angina pectoris
 - Asthma bronchiale
 - Bandscheibenvorfall
 - Bronchitis
 - Cholezystitis
 - Diabetes mellitus
 - Diarrhö
 - Dysmenorrhö <LI<ENURESIS< li>
 - Erkältung
 - Fazialisparese
 - Fehlsichtigkeit (Myopie, Hyperopie, Astigmatismus)
 - Halsentzündung (Pharyngitis, Laryngitis)
 - Hämorrhoiden
 - Harnwegsinfektion
 - Herpes zoster
 - Herzklopfen
 - Hirninfarkt
 - HWS-Syndrom
 - Hypertonie
 - Hypotonie
 - Impotenz (Erektile Dysfunktion)
 - Lumbago
 - Menière-Krankheit

- Menopausensyndrom
- Migräne
- Morbus Parkinson
- Myom
- Nierensteine
- Obstipation
- Prostatahypertrophie
- Reisekrankheit
- Reizdarmsyndrom
- Rheumatoide Arthritis
- Schlaflosigkeit
- Schlaganfall (Zustand nach Schlaganfall)
- Schluckauf
- Schultersteife (Frozen Shoulder)
- Sexuelle Funktionsstörungen bei Männern
- Spondylarthrose der kleinen Halswirbelgelenke
- Tics der Gesichtsmuskulatur
- Tinnitus
- Transitorische ischämische Attacke (TIA)
- Tumoren
- Übergewicht, Fettsucht (Adipositas)
- Ulcus pepticum (Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür)
- Urtikaria
- Uterusblutung
- Uterusprolaps, Gebärmutterensenkung
- Verdauungsstörungen
- Zahnschmerzen

5.3 Selbstbehandlung durch Fußmassage

6 Fußbäder

6.1 Allgemeines

6.2 Rezepturen für arzneiliche Fußbäder

- Asthma
- Diarrhö
- Enteritis
- Erbrechen
- Erkältung
- Fersenschmerzen
- Fersensporn
- Hypertonie
- Kälte-Schmerzen in den Beinen und Schwierigkeiten beim Laufen
- Lungentuberkulose
- Menstruation
- Samenerguss
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Wasserlassen