

Worth, Yvonne: *Massage. Alternative Heilkunde.*
Könemann Verlags GmbH, 1999, 58 Seiten,
zahlreiche Farbfotos, ISBN: 3-8290-2049-X
*Kurze Einführung in die Geschichte der Massage,
grundlegende Massagetechniken, Hilfsmittel für die
Massage, Wissenswertes über Massageöle.*

Downing, George: *Partner-Massage.*
Wilhelm Goldmann Verlag, 1998, 144 Seiten, mit
Abbildungen, ISBN: 3-442-10742-3
*Fitness, Schönheit, Freude. Massage als universelle
Therapie gegen körperliche und seelische Leiden,
gegen Stress, Nervosität, Angst und Unlust.*

Basnyet, Jolanta:
Massage. Der sanfte Weg der Entspannung.
Droemer Knauer Verlag, 1998, 142 Seiten, zahlreiche
Abbildungen, ISBN: 3-426-82180-X
*Wichtigste Massagetechniken, spezielle Säuglingsmassagen,
aromatherapeutische Massagen und vieles mehr.*

Evans, Mark: *Massage.*
Mosaik Verlag GmbH, 1998, 64 Seiten, über 125
Farbfotos, ISBN: 3-576-11052-6
*Verspannung lösen. Schmerzen lindern. Stress
abbauen. Neue Energie tanken. Einfache Techniken zur
Selbstmassage, belebenden Massage, Massage am
Arbeitsplatz, Hand- und Fußmassage, Partnermassage
und viele mehr.*

Mitchell, Stewart: *Massage. Die heilende Kraft der Berührung.*
Könemann Verlag, 1999, 224 Seiten, ca. 1400
Abbildungen, ISBN: 3-8290-1420-1
*Prinzipien, Geschichte und Entwicklung der Massage.
Vielfältige Behandlungsmethoden von Aromatherapie bis
Reflexzonenmassage, westliche und östliche Techniken,
Selbstmassage, Ausbildungsmöglichkeiten.*

Schutt, Karin: *Massagen.*
Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, zahlreiche
Farbfotos, ISBN 3-7742-3206-7
*Grundkurs Massage, Anti-Stress-Massagen, Massage
als Hautkosmetik, Selbstmassage, Gesichtsmassage,
Babymassage.*

Neumann, Bernd: Massage. Fit for Fun.
Südwest-Verlag GmbH & Co. KG, 1999, 128 Seiten,
farbige Abbildungen, ISBN: 3-517-07821-2
*Die ideale Körpertechnik für Entspannung im Alltag.
Schwerpunkt Partnermassage. Ein Basisbuch.
Massageöle, Massageunterlage, klassische Massage,
Bindegewebsmassage, Lymphdrainage, Reflexzonenkarte
des menschlichen Körpers, wichtigste Akupressurpunkte.*

Smith, Karen: Die Wohlfühl-Massage.
Mosaik Verlag GmbH, 1999, 160 Seiten, zahlreiche
farbige Abbildungen, ISBN: 3-576-11277-4
*Programm für Entspannung, Energie und Beweglichkeit.
Techniken von Kopf bis Fuß. Schrittweise Anleitungen
mit Farbfotos. Einfache Griffe bis Ganzkörpermassage,
auch mit Duftölen oder Bädern.*

Storck, Ulrich: Technik der Massage.
Hippokrates-Verlag, 1999, 164 Seiten, 291 Abbildungen,
7 Tabellen, ISBN: 3-7773-1435-8
*Klassiker für Massageschulen, Therapeuten, Masseur
und Ärzte. Allgemeine Massagelehre: Klassische Massage,
Wirkung auf die Muskulatur, Indikationen, Kontraindikationen.
Spezielle Massagetechnik der Bewegungsorgane: Grund-
sätzliches, Massage der Körperregionen. Spezialmassa-
gen. Muskeln der wichtigsten Körperregionen.*

Fritzsche, Michael: Grundlagen der Massage und
physikalischen Therapie.
Springer Verlag, 1992, 258 Seiten, 67 Abbildungen,
ISBN: 3-540-52301-4
*Lehrbuch für Massageschulen und Massagepraxen.
Anatomie und Physiologie, Krankheitslehre, Methoden.
Der menschliche Körper, seine Krankheiten und
die Wirkungsweise der Massage. Praxisorientiert.
Wiederholungsfragen zum Lernen.*

Wrasse, Renate; Blättner, Beate: Hautnah. Massage und Körperpflege.

Ernst-Klett-Verlag / Schulbuch, Volkshochschulen, 1999; Handbuch für Dozenten: 128 Seiten, Abbildungen und Tabellen, ISBN: 3-12-939845-7, Kursbuch für Teilnehmer: 128 Seiten, farbig illustriert, ISBN: 3-12-939844-9

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden herausgegeben. Kursinteressenten können sich bei ihrer Volkshochschule nach dem gleichnamigen Kurs erkundigen. Das Kursbuch eignet sich auch für alle, die ihrer eigene Haut näherkommen wollen, ohne einen Kurs zu besuchen. Themen: Haut- und Körperpflege, Massagen, Entspannungsbäder, Saunagänge, Mischen aromatischer Duftöle, Übungen von Kopf bis Fuß.

Lacroix, Nitya: Erotische Partnermassage. Zärtliche Entspannung. Bassermann-Verlag, 1999, 128 Seiten, ISBN: 3-809407-28-3

Die besten Partnermassagetechniken von Kopf bis Fuß zur Stimulierung aller Sinne. Spezielle Techniken, die Massage erotisch erfahrbar machen.

Rich, Penny: Das große Buch der Massage.

Naumann und Goebel Verlag, 1996, 128 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen, ISBN: 3-625-10622-1

Die besten Techniken zum Entspannen und Wohlfühlen. Speziell für Laien. 20 verschiedene Körper und Gesichtsmassagen Schritt für Schritt, mit 10 einfachen Grundgriffe. Gesundheit, Körper- und Schönheitspflege, Babymassage. Hausbuch für die ganze Familie.

Cassar, Mario-Paul: Massage.

Mosaik Verlag GmbH, 1998, 112 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen, ISBN: 3-576-13107-8

Zur Lockerung und Entspannung. Schnelle, einfache Griffe mit großer Wirkung. Muskeln lockern von Kopf bis Fuß, schnell von Stress befreien.

Mengershausen, Johannes von:
Bewegungsübungen und Selbstmassage.
Bircher-Benner Verlag, 1991, 40 Seiten, 32 Abbildungen,
ISBN: 3-87053-034-0, DM 9,00
*Bewegungsübungen für mehr Ausdauer, Beweglichkeit
und Gesundheit. Selbstmassage unter besonderer
Berücksichtigung der Lymphdrainage. Einfache und erprobte
Massagegriffe gegen Zivilisationskrankheiten wie zum
Beispiel Kopfschmerzen, Venenstauungen, rheumatische
Erkrankungen, Zahnfleischbluten und Parodontose.*

Böhmig, Ulf: Kopfschmerz und Migräne natürlich
behandeln.
Seehamer Verlag, 2000, 128 Seiten,
ISBN: 3-934058-39-6, DM 12,90
*Selbsthilfe mit Heilkräutern, Umschlägen, Massage,
Wassertherapie, Akupressur, Reflexzonenmassage,
Mentalem Training, Elektrotherapie.*

Goldin, Edouard; Moussiouk, Lioudmila; Zakidycheva,
Julia: Selbstmassage. Gesundheit und Wohlbefinden
durch die eigenen Hände.
Walter Verlag, 1996, 154 Seiten, ISBN: 3-530300-11-X,
DM 24,80
*Von drei russischen Ärzten entwickelte medizinische
Selbstmassage zur körperlichen Entspannung und
sanften Heilung vieler Krankheiten. Professionelle
Selbstmassage sachgerecht ausführen. Überall anzuwenden.
Vielfältige Griffe für jeden verständlich erklärt.
Bezogen auf zu behandelnde Körperabschnitte
und Erkrankungen. Wertvolle Hilfe für Kranke.*

Hin, Kuan: Chinesische Massage und Akupressur.
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1993, 222 Seiten,
zahlreiche Fotos und Zeichnungen, ISBN: 3-499-19346-9
*Der Autor ist ein bekannter chinesischer Arzt, der seine
Inhoa-Methode heute in Paris praktiziert. Anleitung zur
Selbsthilfe bei Nervosität, Depressionen, Schlafstörungen,
Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden,
Raucherentwöhnung, Ekzemen, u.a.*

Rimpler, Manfred: Die Dermapunktur-Fibel.
Günter Albert Ulmer Verlag, 1993, 156 Seiten, 42 teils
farb. Abb., Tabellen, ISBN: 3-924191-65-4
*Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der
Dermapunktur-Massage in Medizin, Kosmetik (Cellulite),
Sport. Wirkungsvolle und sehr einfache Massage-
Technik mit dem Anti-Schmerz-Roller, eine sinnvolle
Ergänzung zur traditionellen Schmerztherapie.
Stand der Dermapunktur für Ärzte und Laien.*

Linde, Nikolaus: Akupressur.
Midena Verlag / Weltbild Verlag, 1998, 112 Seiten,
ISBN 3-310-00398-1
*Grundlagen, Technik, Meridiane und ihre Punkte,
Beschwerden von A bis Z.*

Weinmann, Marlene: Schmerzfrei durch Fingerdruck.
Midena Verlag / Weltbild Verlag, 1997, 160 Seiten,
ISBN 3-310-00429-5
*200 Akupressurpunkte gegen die häufigsten Beschwerden,
Yin und Yang, Meridiane, Beschwerden und ihre
Behandlung, Selbstmassage mit Shiatsu.*

Meng, Alexander: Meridiantafel für die chinesische
Massage.
Maudrich Verlag, 1996, 20 Seiten, ISBN: 3-85175-667-3,
Tuina-therapie, Akupressur.

Luck, Heinrich: Ohr-Akupunkt-Massage.
Sommer Verlag, 1996, 188 Seiten, 56 Abbildungen in
Einzeldarstellung, ISBN: 3-930262-05-3
*Einführung in die Fünf-Elementen-Lehre,
Rhythmisch-energetische Gelenkbehandlung.*

Cellulite

Ilies, Angelika: Rezepte gegen Cellulite.

Gräfe und Unzer, 2000, 64 Seiten, ISBN 3-774220-02-6

Leckere Rezepte aus der Low-fat-Küche. Tabellen mit den richtigen Lebensmitteln und Vitalstoffen. Effektive Übungen für Bauch, Beine und Po. Die Powerwoche.

Aeppli, Beatrice: Cellulite endlich besiegt.

Midena-Verlag, 1998, 126 Seiten, ISBN 3-310002-95-0

Mit Ernährungsteil und Begleittherapien. Kochrezepte und praktische Anleitungen zur Gymnastik. Tees, Frischpflanzentropfen, Massagen, Bäder, Duschen (Hydrotherapie) usw. Zum ersten Einlesen für Anfängerinnen, die noch nie etwas von Lymphdrainage und Thalassotherapie gehört haben.

Hautalterung

Rüdiger, Margit: Faltenfrei. Lifting ohne Messer.

Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, Farbfotos, Tabellen, ISBN: 3-7742-1289-9

Wirksame Methoden gegen Falten. Cremes: die neue Generation. Gesichtsgymnastik, Massage, Akupressur.

Höfler, Heike: Fitnesstraining fürs Gesicht.

Tonkassette. Trias Verlag, 1996, mit Textheft, 16

Seiten mit Abbildungen, ISBN: 3-89373-351-5

Weniger Falten, straffere Haut durch Gymnastik und Massage. Übungsprogramme gegen Krähenfüße, Oberlippenfältchen, Doppelkinn und schlaffe Haut, auf jeder Kassettenseite eine komplette Übungsfolge. Wohltuende Gesichtsentspannung. Textheft: Grundlagen der Gesichtsgymnastik, Übungsbilder.

Klemann, Carsten: Handreflexzonenmassage.
Südwest Verlag, 2000, 96 Seiten, zahlreiche Farbfotos,
ISBN 3-517-06004-6
*Durch gezielte Massage der Hände Schmerzen lindern,
Krankheiten erkennen und Blockaden lösen.
Grundlagen, Wirkung, Techniken, Körperzonen und
ihre Behandlung, Alltagsbeschwerden wegmassieren.*

Wagner, Franz: Reflexzonen-Massage.
Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, ca. 120
farbige Abb., ISBN: 3-7742-3777-8
*Massage der Füße und Hände, Selbst-, Partner- und
Kindmassagen, Selbsthilfe bei Beschwerden. 15-Minuten-
Entspannungsprogramm. Mit Poster der Reflexzonen.*

Leibold, Gerhard: Fußreflexzonenmassage.
Midena Verlag / Weltbild Verlag, 2000, 160 Seiten,
ISBN 3-3100-0714-6
*Grundlagen, Fußreflexzonen und ihre Behandlung,
Praxis, Selbstbehandlung.*

Ingham, Eunice: Geschichten, die die Füße erzählen.
Verlag Drei Eichen, 1996, 126 Seiten, kartoniert,
ISBN 3-7699-0544-X
*Grundlagenwerk der Reflexzonentherapie an den Füßen.
Gillanders, Ann: Reflexzonen-Massage.*

Für die ganze Familie
Urania Verlag, 1998, 144 Seiten, 30 Farbfotos, 140
Abbildungen, ISBN: 3-908645-92-1
*Massage von Kopf bis Fuß, zur Vorbeugung oder
Erleichterung alltäglicher Beschwerden mit Schwerpunkt
Fußreflexzonen, Massage von Babys und Kleinkindern,
Selbstmassage, farbige Karten der Reflexzonen
von Händen und Füßen, Meditation, Aromatherapie
und Kräuterheilkunde.*

Wagner, Franz: Reflexzonen-Massage.
Gräfe und Unzer Verlag, 1998, 160 Seiten, farbige
Abbildungen, ISBN: 3-7742-4262-3
*Massagen der Hand- und Fußreflexzonen, praktische
Grundlagen, Behandlung alltäglicher Beschwerden,
Selbst-, Partner- und Kindmassagen, Kurzprogramm
zur Entspannung, Chakren- und Metamorphosenarbeit
am Fuß.*

Die duftenden Öle werden über die Haut aufgenommen und vom Blut dorthin transportiert, wo sie gebraucht werden. Gewebe und Muskulatur werden entspannt, so dass die ätherischen Öle ihre wohltuende Wirkung voll entfalten können:

Nussbaumer, Rita; Vogel, Theo: Aromatherapie und Massage. Seehamer Verlag, 1997, 124 Seiten, zahlreiche, teils farbige Abbildungen, ISBN: 3-929626-36-5
Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Massagen mit ätherischen Ölen. Passende Aromen für jede Technik. Massage für Babys, Kinder, Frauen, Senioren, Partner. Wirbelsäulen- und Sportmassage, Yin- und Yang-Massage, Gesichtsmassage.

Kraus, Michael; Fath, Elisabeth: Massage, Meditation und Bewegung mit ätherischen Ölen. Simon und Wahl Verlag / Buntspecht Buchvertrieb, 1993, 92 Seiten, 54 teils farbige Fotos, ISBN: 3-923330-36-7
Ein Buch, das Körper, Geist und Seele vereint. Bewegung als Lebensphilosophie. Anwendung ätherischer Öle und Rezepte für Mischungen. Körperübungen allein oder zu zweit, von Kopf bis Fuß, mit Abbildungen. Massage: Grundregeln, Raum und Düfte, Massageölmischungen, Massagetechniken, Partnermassage für Bauch, Brustkorb, Rücken und Kopf. 20 Meditationsübungen.

Werner, Monika: Sanfte Massage mit ätherischen Ölen. Gräfe und Unzer Verlag, 1999, 96 Seiten, farbige Abbildungen, ISBN: 3-7742-3209-1
Das Wichtigste über die Öle, Vorbereitung, Massage von Kopf bis Fuß, jeweils Selbst- und Partnermassage, Massageölmischungen.

Lacroix, Nitya; Seager, Sharon: Massage mit ätherischen Ölen. Urania Verlag, 1997, 160 Seiten, zahlreiche Farbfotos, ISBN: 3-908645-32-8
Zuverlässiger und praktischer Leitfaden für alle, die im Alltag gelassener sein möchten. Grundlegende Massagetechniken Schritt für Schritt, Anwendung ätherischer Öle.

Clees, Ernstwalter: Lymph-Drainage.
Drömer Knauer Verlag, 2000, 160 Seiten, mit
Abbildungen, ISBN: 3-426-76222-6
*Entgiftung durch sanfte Massage der Lymphbahnen.
Schlacken und abgestorbene Zellen werden besser
aus dem Körper heraustransportiert.*

Dynamo-House, von (Hrsg.): Ayurveda-Selbstmassage-Decoder.

VAK Verlag, 1998, ISBN: 3-932098-20-X

Anleitungen für Massagetechniken und grafische Darstellungen für das ayurvedische Massieren verschiedener Körperteile.

Handliches Nachschlagewerk zu Themen der ganzheitlichen Lebensweise. Detaillierte Informationen und Anwendungen auf strapazierfähigen Drehscheiben.

Brunner, Uschi; Wicklein, Heike: Die Kunst der Ayurvedischen Massage.

Koesel-Verlag GmbH, 1997, 158 Seiten, zahlreiche Fotos und Zeichnungen, ISBN: 3-466-34375-5

Vitalität und Entspannung für Körper und Seele. Griffe der Ayurvedischen Grundmassage mit detaillierten Anleitungen, erklärt von zwei Yoga-Lehrerinnen.

Uhl, Marianne: Chakra-Energie-Massage.
Windpferd Verlagsgesellschaft, 1988, 120 Seiten,
illustriert, ISBN: 3-89385-031-7
*Die spirituelle Evolution ins Unterbewusstsein durch
Energiepunkt-Aktivierung der Füße. Füße als Energie-
zentren, unterstützende Heilwirkung von Edelsteinen,
Duftessenzen, Urtönen und Farben. Ein schnell erlern-
bares und wirkungsvolles System.*

Leder, Frank Boaz; Kalkreuth, Kali Sylvia von: TouchLife.
Waldthausen / Natura Viva Verlag, 1999, 124 Seiten,
mit Fotos, 32 Abb., ISBN: 3-89526-028-2
*Touchlife-Massage ist eine ganzheitliche Massage, die
Berührung mit Gespräch, Atem, Energieausgleich und
Achtsamkeit verbindet. Sie wird seit 1989 an der Touch-
Life-Schule für Ganzheitliche Massage in Hofheim bei
Frankfurt praktiziert und gelehrt.*

Storck, Hans; Schuhn, Jutta: Toll in Form.
Naumann und Göbel Verlag, 1998, 128 Seiten,
zahlreiche farbige Fotos, ISBN: 3-625-10808-9
*Trainingsprogramm zum Mitmachen. Bodyfeeling.
Das Buch zur erfolgreichen ZDF-Serie. Mit Ratgeber-
Teil: Ernährung, Massage, Schönheit.*

Kühn, Peter: Lust am Heilen I.
Pala Verlag, 1992, 172 Seiten, zahlr. Abb., Übersichten,
Tabellen, ISBN: 3-923176-83-X
*Eine Entdeckungsreise durch die Naturheilverfahren.
Massage, Akupressur, Augentraining, Phytotherapie,
Aromatherapie, Edelsteintherapie.*

Wright, Janet: Stressfrei leben.
Urania Verlag, 1998, 96 Seiten, farbige Fotos,
ISBN: 3-908645-79-4
*Das praktische Entspannungsbuch für Frauen.
Entspannung, Massage, Aromatherapie, Tai Chi, Sport,
Meditation, Reflexologie, Shiatsu, Blütenessenzen,
Yoga, Hypnose, Atemübungen.*

Abraham, Winnie: Shiatsu.

Falken Verlag, 1999, 120 Seiten, 64 Abbildungen,
Tabellen, ISBN: 3-635-60435-6

Weg vom Alltagsstress durch sanfte Massage.

Einführung in die fernöstlich-philosophischen Grundlagen.

Fragenkataloge zur eigenen Situation. Die Lebensenergie

Ki. Shiatsu-Technik. Energie entlang der Meridiane zum

Fließen bringen.

Goodmann, Saul: Shiatsu.

Heyne Verlag, 2000, 254 Seiten,
ISBN 3-453-17357-0

Wirkungsweise des Shiatsu, Nervensystem und

Energierreaktionen, Geistige Haltung und Dimensionen,

Vorübungen, Grundprogramm, Diagnose.

Dynamo-House, von (Hrsg.): Shiatsu-Decoder.

Selbstmassage mit Fingerdruck.

VAK Verlags GmbH, 1998, mit farbigen Illustrationen,

ISBN: 3-932098-19-6

Mit vier Drehscheiben.

Mercati, Maria: Tui Na.

Urania Verlag, 1998, 144 Seiten, 130 Farbfotos, zahlreiche Abbildungen, ISBN: 3-908645-82-4
Schritt für Schritt eine altchinesische Massagetechnik neu entdecken. Gibt sofort Kraft und Energie und ist daher besonders für Sportler geeignet. Massage in Alltagskleidung am Arbeitsplatz oder zu Hause. Bei vielen alltäglichen Beschwerden, beruflichem Stress oder Sportverletzungen. Meridiane und Qi-Punkte sind genau eingezeichnet.

Chia, Mantak: Tao Yoga des Heilens.

W. Ludwig Verlag, 1987, 228 Seiten, zahlreiche Abbildungen, ISBN: 3-7787-7024-1
Die Kraft des inneren Lächelns. Sechs heilende Laute. Die Praxis der Chi-Massage. Bei nur zehn Minuten Praxis täglich kann jeder erfahren, wie man mit seinen inneren Organen erstmals richtig Föhlung aufnehmen kann. Heilsystem mit nachhaltig positiver Resonanz. Chia, Mantak; Chia, Maneewan: Tao Yoga der heilenden Massage.

W. Ludwig Verlag, 1993, 450 Seiten, ca. 120 Abbildungen, ISBN: 3-7787-7027-6

Mit Chi Nei Tsang-Massage direkt an den Organen und deren Emotionen arbeiten, Entgiften der inneren Organe, Lösen von Blockaden, Knoten und Verhärtungen.

Krackow, Renate: Traditionelle Thai-Massage.

Kolibri Verlags GmbH, 1994, 118 Seiten, zahlreiche Abbildungen, ISBN: 3-928288-10-5
Bestandteil der traditionellen Medizin Thailands. Konzepte und Stile und ihre Anpassung an unsere Kultur. Massage, Dehnungen, Yoga, Reflexzonen, Akupressur und Meditation. Techniken von Kopf bis Fuß.