

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.*