

# Stichwortverzeichnis

## Symbole

5-HTP 451, 462

## A

Abaton 90, 92

Aberglauben 108

Abgeschlagenheit 157

Abhärtung 163, 206

Abhyanga 48, 236, *siehe*

Ölmassagen

Abneigungen 64

Abwehrkräfte 35

Acetyl-L-Carnitin 453

Achtsamkeit 71, 312

Achtsamkeitsmeditation 70

Achtsamkeitspraxis 312

Achtsamkeitstraining 218

Ackerschachtelhalm 397, 400,  
402, 404, 416, 418, 429, 443,  
448

Adenom

autonomes 438

Aderlass 37, 98, 173, 236,  
252–253

sanfter 173

Adipositas 195, 442

Adjustments 291

Adrenalin 157

Aerophagie 384

Ägypten 88

Ägypter 87

Ahnenfiguren 58

Akne 428

Aktivität

körperliche 66

Aktivitätsniveau 64

Akupressur 284

Akupunktur 38, 48, 283

Akzeptanz 319

Alchemie 125, 277

Alexandria 96

Alfred Pischinger 147

Alkaloide 211

Alkohol 73

Allergien 81

Allianz

therapeutische 58

Allicin 196

Alltagsbeschwerden 211

Aloe vera 389, 391, 434

Aloe-vera-Gel 212, 436

Alpha-Liponsäure 444, 446,  
453, 456

Alternativmedizin 139, 226

Alzheimer-Krankheit 452

Amaranth 418

Ambroise Paré 129

Amenorrhö 408

Aminosäuren 274

Amputationen 88

Analfissuren 389

Anämie 174, 186, 403

Anamnese 40, 109

Anästhetika 129

Anatomie 123

Andorn 368

Andreas Vesalius 127

Andrew Taylor Still 304

Angelikawurzel 411

Angina pectoris 347, 358

Angst 50, 52

Angsterkrankungen 314

Angststörungen 69, 218

Angstzustände 424

Angstzuständen 411

Anis 373, 383, 385, 389

Anlaufschmerzen 414

Anpassungsfähigkeit 156

Anpassungsleistung 162

Ansatz

präventiver 42

psychosomatischer 119,  
127

Anthroposophie 227

anthroposophische Medizin  
225, 227, 229–231

Antibiotikatherapie 399

Antidepressiva 153

Antike 87

Antikoagulation 186

Antioxidantien 196, 416

Antirheumatika

nichtsteroidale 377

Antlitzdiagnose 245

Antriebslosigkeit 50, 171,  
454

Apfel

geriebener 387

Apollon 89

Ära

hellenistische 96

Arbeitsunfähigkeit 424

Arbutin 212

Archetypen

männliche 407

weibliche 409

Ärger

übermäßiger 49

Aristoteles 75, 109, 121

Arnika 416, 422

Arnika-Tinktur 212

Aromamassage 301

Aromatherapie 225, 232–233

Arteriosklerose 347, 358

Arthritis

chronische 179

rheumatoide 197

Rheumatoide 419

Arthrose 158, 176, 179, 414

Artischocke 360, 378, 385,  
389, 394, 443

Artischockenextrakt 211

Arzneibuch

europäisches 261

homöopathisches 261

Arzneibücher 56

Arzneimittel

homöopathische 263

Arzneimittelbild 259

Arzneimittelherstellung

homöopathische 261

Arzneimitteltherapie

chinesische 283

- Arzt  
   innerer 133  
 Ashwagandha 236, 424, 441,  
   456, 458  
 Asklepios 89  
 Äskulap 89  
 Asthma 81  
   allergisches 371  
   nicht-allergisches 371  
 Asthma-Anfälle  
   schwere 372  
 Asthma bronchiale 371  
 Astronomie 125  
 Atembeobachtung 333  
 Atemfrequenz 154  
 Atemmeditation 350, 353,  
   373  
 Atemnot 349, 373  
   schwere 369  
 Atemschulung 349, 373  
 Atemübungen 36, 49, 70, 155,  
   219, 312  
 Atemwege 363  
 Atemwegserkrankungen 322  
 Atmen  
   bewusstes 154  
 Atmosphäre  
   sinnstiftende 58  
 Aufbaukost  
   eiweißreiche 198  
 Aufklärung 135  
 Auflagen  
   feuchte 206  
 Augendiagnose 147  
 Augenheilkunde 89  
 August Bier 247  
 Aura 52  
 Aurum 227  
 Ausdauer 202  
 Ausdauersport 201  
 Ausdauertraining 70  
 Ausdrucksformen  
   kreative 373  
 Ausgeglichenheit  
   mentale 51  
   seelische 75  
 Ausgleich 165  
 Ausleitungsverfahren 37, 148,  
   170  
   ayurvedische 48  
 Ausscheidung 169  
  
 Autogenes Training 349, 353,  
   356  
 Autoimmunerkrankungen 455  
 Autoimmunreaktion 419  
 Autonomie 34, 222  
 Autophagie 196  
 Autosuggestion 311  
 Avicenna 109  
 Ayurveda 38, 48, 87, 225, 232,  
   234–239  
  
**B**  
 Bachblüten 240  
 Bachblüten-Therapie 240  
 Bader 107  
 Bad Reichenhall 322  
 Balance  
   emotionale 51  
   seelische 153  
 Balancearbeit  
   energetische 340  
 Baldrian 47, 353, 409, 411,  
   422, 424, 439, 451, 460  
 Baldrianwurzel 212  
 Ballaststoffe 66, 196  
 Balneotherapie 92  
 Barbieri 107  
 Bärentraube 397  
 Bärentraubenblätter 212  
 Barfußgehen 155, 158  
 Barfußlaufen 326  
 Basalzellkarzinom 154  
 Basenpulver 448  
 Bauchatmung 155  
 Bauchwickel 387  
 Baunscheidtieren 175  
 Baunscheidt-Öl 176  
 Baunscheidt-Verfahren 176  
 Begleitung  
   psychosomatische 373  
 Behandlung  
   individuelle 32  
 Beifuß 45, 409  
 Beinlängendifferenz 292  
 Beinschmerzen  
   beim Gehen 358  
 Belastbarkeit 202, 449  
 Belastung  
   maßvolle 164  
 Belastungen  
   toxische 173  
  
 Belastungsschmerzen 414  
 Belastungstoleranz 201  
 Belladonna 451  
 Benson  
   Herbert 333  
 Beobachtung  
   empirische 97  
 Berberitze 402  
 Bergamotte 232  
 Bernhard Aschner 175  
 Bertram 252  
 Beschwerden  
   menopausale 157  
   rheumatische 159  
   unklare 332  
 Betätigung  
   körperliche 201  
 Betreuung  
   psychosoziale 50  
 Bewegung  
   regelmäßige 201  
   typgerechte 68  
 Bewegungseinschränkungen  
   414  
   dauerhafte 415  
 Bewegungsmangel 67, 202  
 Bewegungsprogramm  
   individuelles 205  
 Bewegungstherapie 32, 141,  
   201, 299  
 Bewegungs-Typ 71  
 Bewusstsein  
   ökologisches 55  
 Beziehung  
   therapeutische 331  
 Beziehungen  
   respektvolle 75  
   soziale 75–76  
 Beziehungsfähigkeit 405  
 Beziehungsqualität 319  
 Beziehungs-Typ 71  
 Bibliothek  
   von Alexandria 97  
 Bifidobakterien 268  
 Bindegewebe 148  
 Bindegewebsmassage 301  
 Biochemie  
   nach Dr. Schüßler 243  
 Biodiversität 55–56  
 Bioenergien 65, 235  
 Bioflavonoide 362

- Biographiearbeit 229, 454  
 Biomedizin 57  
 Bio-Supermärkte 145  
 Biotin 429  
 Birkenblätter 397, 400, 402,  
 404, 407, 416, 418, 448  
 Bitterklee 443  
 Bitterstoffe 212  
 Blähungen 383  
 Blasen 182  
 Blasenentleerung  
 unvollständige 406  
 Blasenentzündung 212, 396,  
*siehe* Zystitis  
 Blockaden 290  
 Blut  
 venöses 173  
 Blutarmut 174  
 Blutdruckabfall 173  
 Blutdrucksenkung 173  
 Blutegel 98, 178  
 Blutegeltherapie 178  
 Blütenessenz 240  
 Blutentzug  
 lokaler 184  
 Blutgerinnungsstörungen 186  
 Bluthochdruck 63, 345,  
 347–348, 350–351,  
 354–356, 359, 399, 403, 442  
 Bluthochdruckkrisen 404  
 Blutverdünnung 173  
 Blutvolumen 174  
 Blutwurz 380, 387  
 Blutzuckeranstieg 195  
 Blutzuckerkontrolle 195, 202  
 Blutzuckerspiegel 66  
 Blutzusammensetzung 175  
 Bockshornkleesamen 446  
 Bodenhaftung 159  
 Body-Mass-Index 442  
 Bodyscan 71  
 Body Scan 317  
 Body-Scan 353  
 Bor 418  
 Botschaft  
 ethische 57  
 Brennnessel 171, 350, 356,  
 362, 397, 400, 402, 404, 416,  
 418, 433, 436, 443, 448  
 Brennnesselwurz 407  
 Bronchialschleimhaut 368  
 Bronchitis 211  
 akute 368  
 chronische 369  
 Brustbalsam 370  
 Brustwickel 370  
 Buchinger *siehe* Heilfasten  
 Buddhismus 333  
 Burnout 218, 333  
 Burnout-Syndrom 456  
 Buteyko-Atmung 373  
 B-Vitamine 348, 350, 353,  
 360, 420
- C**  
 Cajeput 232  
 Calcination 278  
 Calcium 409, 412, 416, 418  
 Calendula *siehe* Ringelblume,  
*siehe* Ringelblume  
 Campylobacter 386  
 Canon medicinae *siehe* Kanon  
 der Medizin  
 Cantharidenpflaster 181  
 Cantharidin 181  
 Carl Baunscheidt 175  
 Charité 135  
 Chemotherapie 455  
 Chinarinde 49, 131  
 Chinarindenversuch 132  
 Chiropraktik 290  
 Chirurgie 97, 129  
 Cholesterin 197  
 Christoph Wilhelm Hufeland  
 134  
 Chrom 444  
 Chronotyp 74  
 Citrullin 360  
 Clusterkopfschmerz 450  
 Coaching 319  
 Coenzym Q10 348, 350, 356,  
 360, 424, 442, 444, 451  
 Colitis ulcerosa 378  
 Colon-Hydro-Therapie 171  
 Compliance 199  
 Constantinus Africanus 113  
 COPD 369  
 Cortisol 70  
 Cortisolspiegel 154  
 Cranberry 212  
 Cranberry-Extrakt 397
- Crataegus *siehe* Weißdorn  
 Curandera 50, 58  
 Curandero 50, 58  
 Curcumin 429, 446
- D**  
 Dampfbäder 206  
 Dampfinhalationen 370  
 Daoismus 285  
 Darmerkrankungen  
 chronisch-entzündliche  
 378  
 Darmflora 158  
 Darm-Hirn-Achse 267, 452  
 Darmsanierung 36, 250, 265  
 DASH-Diät 197, 356  
 Daueranspannung 310  
 Deformitäten 419  
 Dehydrierung 452  
 Dekubitus 452  
 Demenz 72, 212, 452  
 vaskuläre 452  
 Denken  
 holistisches 59  
 Depression 212  
 saisonale 153  
 Depressionen 69, 202, 228,  
 260, 441, 460  
 Dermatome 435  
 Desinfektion  
 regelkonforme 173  
 Destillation 232, 278  
 Detox 172  
 Deutungen  
 kulturelle 57  
 Diabetes 175, 347–348, 351,  
 359  
 Diabetes mellitus 195, 347,  
 359, 403, 444  
 Diabetesprävention 197  
 Diagnostik  
 apparative 40  
 kardiologische 352  
 Dialysepflicht 404  
 Diarrhö 386  
 Diät  
 Kneippsche 142  
 Diätetik 95  
 Diathese 147  
 atopische 433  
 Dickdarm 171

- Digitalis-Herzglykoside 212  
 Dimension  
   emotionale 156  
   ethische 285  
   körperliche 47  
   kulturelle 57  
   ökologische 55  
   psychische 49  
   seelische 281  
   soziale 53  
   spirituelle 51, 118  
 Dimensionen  
   ganzheitliche 56  
 Dinkel 252–253  
 Disposition 147  
 Distress 69, 219  
 Divination *siehe* Wahrsagung  
 Dopamin 153  
 dosha 235  
 Doshas 65, 235  
 Dranginkontinenz 406  
 Dualität 57  
 Duftstoffe  
   pflanzliche 155  
 Durchblutungssteigerung  
   lokale 190  
 Durchblutungsstörungen  
   207, 359  
 Durchfall 158, 386, *siehe* siehe Diarrhö  
 Durst  
   vermehrter 444  
 Dysbiose 265, 384  
 Dysmenorrhö 408  
 Dysurie 396, 398
- E**
- Echinacea 211, 248  
 Edelsteine 53  
 Edward Bach 240  
 Edward Jenner 123  
 Efeu 211  
 Effekt  
   antidepressiver 202  
 Effekte  
   immunmodulierende 207  
 Eibisch 368, 380  
 Eibischwurzel 212, 378  
 Eichenrinde 387, 391  
 Eid  
   Hippokratischer 94
- Eigenblut  
   ozonisiertes 248  
   potenziertes 248  
   unverändertes 248  
 Eigenbluttherapie 225, 247–250  
 Eigenregulation 346  
 Eigenverantwortung 34–35, 195  
 Eingebung  
   visionäre 251  
 Einlauf 171  
 Einsamkeit 75  
 Einschlafprobleme 458  
 Eisen 380, 405, 409, 424, 442  
 Eisenspeicherkrankheit 173  
 Ekzem  
   atopisches *siehe* Neurodermitis  
 Emotionen  
   negative 119  
 Emotionsregulation 319  
 Empowerment 203, 222  
 Endometriose 408  
 Endorphine 78  
 Energiestoffwechsel 244  
 Energiezufuhr 64  
 Engel  
   George L. 330  
 Entgiftung 36, 159, 171, 298  
 Entschleunigung 327  
 Entspannung 155, 310  
 Entspannungsmethoden 310  
 Entspannungspausen 70  
 Entspannungsreaktion 333  
 Entspannungstechniken 310  
 Entspannungsübungen 73  
 Entspannungszustand  
   tiefer 311  
 Entzündungen 158  
 Entzündungsbereitschaft 40  
 Enzian 212, 378, 380, 385, 389, 394, 443  
 Epidauros 89  
 Epikrise 92  
 Epilepsie 95  
 Erblindung 445  
 Erbrechen 211  
 Erde 158  
 Erdung 158–159, 327  
 Ergonomie 81
- Ergotismus 108  
 Erholung  
   dosierte 163  
 Erkältungen 58, 156  
 Erkältungskrankheiten 364, 366  
 Erkrankungen  
   orthopädische 201  
   psychische 110  
 Erleben  
   inneres 338  
 Ernährung  
   ausgewogene 95, 118, 198  
   ballaststoffarme 388  
   basenreiche 448  
   gesunde 63  
   histaminarme 420  
   hochkalorische 442  
   individualisierte 198  
   mediterrane 36, 196–197  
   nach den fünf Elementen 284  
   präbiotische 266  
   purinreiche 447  
   typgerechte 64  
   ungesunde 63  
 Ernährungsstil  
   ausgewogener 64  
 Ernährungstagebuch 65  
 Ernährungstherapie 32, 141, 146, 195  
 Ernährungsumstellung 195, 199  
 Ernährungsweisen  
   ungesunde 36  
 Erschöpfung 171  
   emotionale 313  
 Erstanamnese 258  
 Erwachen  
   nächtliches 458  
 Erwartung  
   positive 34  
 Erzählungen  
   kulturelle 58  
 Escherichia coli 396  
 Ethik 94, 122  
 Eukalyptus 232, 365  
 Eurhythmie 354  
 Eustress 69  
 Existenzangst 69  
 Extraktion 232

**F**

Fallstudien 95  
 Fango 158  
 Fantasiereisen 71, 313, 353  
 Fasten 36, 163  
   therapeutisches 197  
 Fatigue 202, 424, 455  
 Fatigue-Syndrom 218, 454  
 Faulbaumrinde 389  
 Fehlhaltungen 292  
 Fehlstellungen 419  
 Feinstaub 81, 321  
 Feinstaubwerte 156  
 Feldenkrais 354  
 Fenchel 252, 373, 383, 385,  
   387, 389  
 Fettleber 392  
 Fettleberhepatitis 393  
 Fettsäuren 266, 274  
 Fettstoffwechselstörungen  
   442  
 Fettsucht *siehe* Adipositas  
 Feuerzeremonien 53  
 Fibromyalgie 423  
 Fichtennadelöl 370  
 Fingerhut 212  
 Fissuren 391  
 Fitness  
   geistige 66  
 Flankenschmerzen 396, 398  
 Flatulenz 383  
 Flavonoide 211  
 Fliege  
   Spanische 182  
 Flohsamen 380  
 Flohsamenschalen 268, 389  
 Fluch 51  
 Flüssigkeit  
   extrazelluläre 148  
 Flüssigkeitsmangel 401  
 Flüssigkeitszufuhr 64, 171  
 Folsäure 405, 453  
 Formenkreis  
   atopischer 432  
 Fortpflanzung 405  
 Frakturbehandlung 97  
 Francis Bacon 123  
 Frauenkrankheiten *siehe*  
   Gynäkologie  
 Frauenmantel 409, 411, 418  
 Freikörperkultur 144

Freiluft-Liegekur 138  
 Funktionsmittel 244  
 Fußreflexzonentherapie 294  
 Fußsyndrom  
   diabetisches 445  
 F. X. Mayr-Kur 171

**G**

GABA 460  
 Galen 97, 129  
 Galenismus 124  
 Galgant 252, 357, 385, 394,  
   420  
 Gallenfluss 211  
 Gallestauungen 171  
 Gänsefingerkraut 409  
 Ganzheitlichkeit 43  
 Ganzheitsdiagnostik 257  
 Gartenarbeit 451  
 Gärtnern 158  
 Gasaustausch 363  
 Gastritis 376  
   akute 376  
   chronische 376  
 Gebete 52  
 Geborgenheit 53  
 Geburtshilfe 88  
 Gedächtnisprobleme 424  
 Gedächtnisstörungen 452  
 Gedächtnistraining 454  
 Gedächtnisverbesserung 212  
 Gedankenkarussell 327  
 Gefäßerkrankungen  
   arteriosklerotische 355  
 Gefäßgesundheit 346  
 Gefäßtraining 156, 206  
 Gefäßverengung 348  
 Gefäßverkalkung *siehe*  
   Arteriosklerose  
 Geflecht  
   soziales 55  
 Gefühls-Typ 71  
 Gefühlszustände  
   negative 240  
 Gehen  
   absichtsloses 326  
 Geisterwelt 51  
 Gelassenheit 72, 242  
 Gelbkörpermangel 408  
 Gelbwurz 431  
 Gelenkkapsel 414  
 Gelenkschwellungen 414  
 Gelenksteifigkeit 414  
 Gelenkverformungen 415  
 Gelenkzerstörungen  
   irreversible 419  
 Genese  
   multifaktorielle 424  
 Genesung  
   psychische 54  
 Genitalherpes *siehe* Herpes  
   genitalis  
 Genomik 42  
 Geräte  
   elektronische 73  
 Gesamtpersönlichkeit 147  
 Gesänge  
   heilige 53  
 Geschlechtsorgane 405  
 Gesprächspsychotherapie  
   337  
 Gesundheit  
   geistige 49, 121  
   globale 45  
   mentale 77, 203  
   nachhaltige 33  
 Gesundheitsförderung 210  
 Gesundheitsfürsorge  
   persönliche 135  
 Gesundheitskompetenz 314  
 Gesundheitspflege 135  
 Gesundheitsphilosophie 118  
 Gesundheitspolitik  
   staatliche 135  
 Gesundheitsressource 33  
 Gesundheitssysteme  
   nationale 32, 38  
 Gesundheitsversorgung 39,  
   61  
   globale 32  
   mitfühlende 43  
 Gesundheitsvorsorge 195  
 Gesundungsprozess 331  
 Gewichtsabnahme 196  
 Gewichtsmanagement 42  
 Gewichtsreduktion 195  
 Gicht 172, 176, 446  
 Gichtknoten 447  
 Giftstoffe 147  
 Ginkgo 360  
 Ginkgo-biloba 348, 453  
 Ginkgo-biloba-Extrakt 212

- Ginseng 357, 441, 446, 456, 458  
 Glauben 51  
 Gleichgewicht 31  
   psychosoziales 54  
 Globuli 263  
 Glomerulonephritis 403  
 Glycin 460  
 Glykoside 211  
 Goldrute 397, 400, 402, 404, 407, 416, 420, 448  
 Grundeinstellung 142  
 Grundkonstitution 65  
 Grundregulation 147–148  
 Grundsubstanz 148  
 Grundtonus  
   elektrostatischer 147  
 Gundermann 420  
 Gürtelrose 435, *siehe* Herpes zoster  
 Güsse  
   kalte 157  
   Kneippsche 141  
 Gymnastik 67  
 Gynäkologie 112
- H**
- Hafer 453, 456, 458, 460  
 Haferflocken 389  
 Haferschleim 378, 387  
 Haferstroh 434  
 Hagebutte 416  
 Hagebuttenpulver 416  
 Haltungsschäden 418  
 Haltungsschulungen 292  
 Hamamelis 362, 391  
 Hämaturie 401  
 Hämorrhoiden 390  
 Handlungen  
   rituelle 52  
 Hanne Marquardt 295  
 Harmonie  
   innere 119  
 Harmonisierung  
   vegetative 295  
 Harnabflussstörungen 401  
 Harnalkalisierung 402  
 Harnausscheidung 170  
 Harnbildung 170  
 Harndrang  
   schmerzhafter 396  
 Harnsäuresteine 400  
 Harnstau-Niere 401  
 Harnstauung 399  
 Harnsteine 400  
 Harnverhalt 406  
 Hartspann  
   muskulärer 186  
 Hashimoto-Thyreoiditis 441  
 Hatha Yoga 313  
 Hauhechel 402, 404, 407  
 Hautentzündungen 212  
 Hautinfektionen  
   akute 186  
 Hautkrebs 81, 154  
 Hautkrebsrisiko 153  
 Hautreizung  
   künstliche 175  
 HbA1c-Werte 198  
 Head'sche Zonen 184  
 Heidelbeerblätter 387  
 Heidelbeeren 387  
   getrocknete 380  
 Heilerde 158, 429  
 Heileurythmie 228  
 Heilfasten 36, 171  
 Heilklimazonen 321  
 Heilkräfte  
   innere 160  
   körpereigene 210  
 Heilkunde  
   ganzheitliche 338  
 Heilkunst  
   ägyptische 88  
 Heilmechanismen  
   körpereigene 188  
 Heilmethode  
   tiefgreifende 306  
 Heilmethoden  
   alternative 118  
   traditionelle 32  
 Heilpflanzen 210  
   adaptogene 165  
 Heilpraktiker 39, 139, 146  
 Heilpraktikergesetz 38  
 Heilraum 327  
 Heilschlaf 90  
 Heinrich Schüssler 243  
 Helicobacter pylori 377  
 Henry Head 271  
 Herangehensweise  
   methodische 95  
   rationale 122  
   wissenschaftliche 128  
 Herophilos 96  
 Herpes genitalis 434  
 Herpes labialis 434  
 Herpes-simplex-Viren 434  
 Herpes zoster 435  
 Herz 346  
 Herzbeschwerden  
   funktionelle 352  
 Herzfrequenzvariabilität 314, 327  
 Herzgespann 350, 353, 356, 439  
 Herzgespannkraut 348  
 Herzinfarkt 348, 355  
 Herzinsuffizienz 157, 212, 348–349  
 Herzklopfen 352  
 Herzkranzgefäße 347  
 Herzmeditation 349  
 Herzrasen 352  
 Herzrhythmusstörungen 347  
 Herzsportgruppen 348  
 Herzstolpern 352  
 Herztod  
   plötzlicher 350  
 Herzversagen  
   akutes 350  
 Hexenschuss 186, 421  
 Hieronymus Bock 123  
 Hildegard-Medizin 117, 225, 251–253  
 Hildegard von Bingen 117, 251  
 Himbeerblätter 409  
 Hippokrates 94, 129, 174  
 Hippokrates von Kos 37  
 Hirtentäschel 400, 409  
 Hirudin 178  
 Histamin 176  
 Hitzestress 82  
 Hitzewallungen 410  
 Holunderblüten 365  
 Homöopathie 225–226, 250, 254–259, 262–264  
   klassische 132, 254  
 Hopfen 411, 418, 422, 424, 460  
 Hopfenzapfen 212  
 Hormesis 162

- Hospitäler  
 klösterliche 108  
 städtische 108  
 Hospiz 91  
 Hufeland-Verzeichnis 136  
 Humanismus 129  
 Humoralpathologie 58, 123  
 Husten 211, 366  
 hartnäckiger 368  
 nächtlicher 349  
 Hydrotherapie 32, 127, 138,  
 141, 156, 206  
 Hygiene  
 übermäßige 82  
 Hygienemaßnahmen 123  
 Hygienepraktiken 88  
 Hypericin 211  
 Hyperkalziurie 401  
 Hyperthyreose 438  
 Hypertonie 157, 197, 354  
 essenzielle 355  
 sekundäre 355  
 Hyperurikemie 401, 446  
 Hypothalamus 152  
 Hypothyreose 388, 440  
 Hypotonie 186, 357  
 konstitutionelle 357  
 sekundäre 357
- I**
- Ibn Sina *siehe* Avicenna  
 Identität  
 kulturelle 59  
 Imhotep 88  
 Immobilität 418  
 Immunabwehr 163, 244, 265,  
 298  
 Immundysregulation 433  
 Immunregulation  
 gestörte 249  
 Immunstimulation 176  
 Immunsystem 40  
 Individualisierung 33, 42, 47,  
 263  
 Individuum 129  
 Industrialisierung 144  
 Infektanfälligkeit 265, 444  
 Infekte  
 grippale 366  
 Infektion  
 aufsteigende 396
- Infrarotbehandlungen 416  
 Ingwer 266, 284, 286, 357,  
 385, 394, 400, 409, 416, 420,  
 441, 443, 446  
 Ingwerwurzel 211  
 Inhalation 232  
 Inkontinenz 452  
 Inkubation 91  
 Inspiration 80  
 Insuffizienz  
 chronisch-venöse 157, 299  
 Insulin 444  
 Insulinresistenz 196, 442, 444  
 Integrative Medizin 146, 226  
 Intelligenz  
 künstliche 43  
 Interventionen  
 biomedizinische 60  
 Intuition 264  
 Ischias 185  
 Isolation 75  
 soziale 219, 350, 424  
 Ita Wegman 227
- J**
- Jacobson  
 Edmund 311  
 Jasmin 233  
 Jetlag 459  
 Jod 442  
 Joggen 67  
 Johanniskraut 212, 411, 424,  
 462  
 Johanniskraut-Extrakt 211  
 Johanniskrautol 416, 422, 434  
 Johann Siegmund Hahn 140  
 Journaling 319  
 Juckreiz 180, 403, 430  
 Justierung  
 chiropraktische *siehe*  
 Adjustment
- K**
- Kabat-Zinn  
 Jon 317, 333  
 Kalium 350, 353, 355–356  
 Kaliumcitrat 402  
 Kältereize 163  
 Kaltpressung 232  
 Kaltwasserreize 207  
 Kalziumoxalatsteine 400
- Kamille 233, 377–378, 380,  
 383, 385, 387, 391, 429  
 Kamillenblüten 211  
 Kanon der Medizin 109  
 Kapha 65, 235  
 Kapland-Pelargonie 365  
 Kapuzinerkresse 397, 400  
 Kardamom 385  
 Karma  
 schlechtes 53  
 Katzenbart 397, 400, 402,  
 404, 407  
 Keilschrifttexte 87  
 Ketose 196  
 Killerzellen  
 natürliche 155  
 Klangtherapie 456  
 Klettenwurzel 429, 431, 433  
 Klimawandel 56  
 Klistier 170  
 Klostermedizin 333  
 Kneipp-Guse 206  
 Kneipp-Kuren 35  
 Kneipp-Therapie 141, 157  
 Kniearthrose 179, 208  
 Knirschen 414  
 Knoblauch 348, 356, 360, 365,  
 446  
 Knochenabbau 404  
 Knochenschmerzen 417  
 Kochmethode 241  
 Koffein 72  
 Komedonen *siehe* Mitesser  
 Kommunikation  
 offene 75  
 respektvolle 338  
 Kompetenztraining  
 soziales 318  
 Komplementärmedizin  
 225–226, 248, 287  
 Komplexhomopathie 263  
 Kompressen 228  
 Kompressionstherapie 299  
 Konstitution 136, 147  
 individuelle 64, 235  
 schwache 186  
 Konstitutionstest  
 ayurvedischer 65  
 Konstitutionstyp 43  
 Kontext  
 sinnhafter 58

- Konzentrationsprobleme 444, 454  
Konzentrationsschwäche 172  
Konzentrationsstörungen 72  
Konzept  
  naturopathisches 165  
Konzepte  
  alternativmedizinische 37  
  integrative 329  
Kopfschmerzen 171, 424, 450  
  muskulär bedingte 185  
Kopf-Typ 71  
Koriander 383, 385  
Koronararterien *siehe*  
  Herzkranzgefäße  
Koronare Herzkrankheit 347  
Körpergelenke 147  
Körpergewicht 65  
  gesundes 67, 201  
Körpergrößenverlust 417  
Körperpsychotherapie 337  
Körpersäfte 94, 97, 111, 173  
Körperwahrnehmung 161, 296  
Kost  
  ballaststoffreiche 195  
  mediterrane 453  
Kraft  
  schöpferische 405  
Kräfte  
  geistartige 262  
Kräftigung 163  
Kräftigungsübungen 292  
Krafttraining 67  
Krampfadern 179, 360, *siehe*  
  Varikose  
Krankengymnastik 201  
Krankheiten  
  soziale 53  
Krankheitsvermeidung 42  
Kräuter  
  bittere 171  
Kräuterauflagen 422  
Kräuterbehandlungen 142  
Kräutermedizin 45, 87  
Krebserkrankungen 455  
Kreislaufsystem 346  
Kreuzschmerzen 189  
Krise  
  thyreotoxische 439  
Krisen  
  ökologische 57  
Küche  
  mediterrane 356  
Kümmel 383, 385, 387, 389  
Kunst  
  indigene 59  
Kunstformen  
  rituelle 59  
Künstler 128  
Kunsttherapie 454  
Kupfer 418  
Kürbiskerne 212  
Kürbissamen 407  
Kurkuma 236, 266, 380, 394, 416, 420, 443, 446, 453  
Kurort 323  
Kurpfuscher 139  
Kurzatmigkeit 442
- L**  
Laktose 245  
Lapacho 436  
L-Arginin 348, 360  
Lärm 81  
Lavendel 228, 232–233, 356, 373, 411, 424, 439, 451, 453, 456, 458, 460  
Lavendelöl 353, 422, 429  
L-Carnitin 424, 444, 453  
LDL-Cholesterin 359  
LDL-Cholesterinspiegel 197  
Lebensausrichtung  
  persönliche 341  
Lebensbedingungen 81  
Lebensbegleitung 340  
Lebensenergie 405  
  Verlust der 52  
Lebenserwartung 42, 75  
Lebensführung  
  ausgewogene 217  
Lebensgeschichte  
  individuelle 229  
Lebenskraft 37, 136, 147, 156  
Lebensmittel  
  fermentierte 266  
  Omega-3-reiche 266  
  tierische 63  
Lebensordnungstherapie 36  
Lebensphase  
  transformierende 412  
Lebensphilosophie  
  medizinische 165  
Lebensqualität 199  
Lebensreformbewegung 144  
Lebensrhythmus 218  
Lebensstil  
  gesunder 118  
  harmonischer 135  
Lebensstiländerung 197  
Lebensstilfaktor 36  
Lebensstilkonzept 35  
Lebensstilmedizin 253  
Lebensstilveränderung 40  
Lebensweise 35  
  alternative 144  
  natürliche 37  
Leberenergie  
  gestörte 49  
Leberfibrose 393  
Leberfunktionsstörungen 171  
Leberkrebs 393  
Leberstoffwechsel 170  
Leberwickel 157, 171, 392, 394  
Leberzirrhose 393  
Leere  
  innere 456  
Lehmwickel 159  
Leiden  
  chronische 33, 47  
Leinsamen 378, 380, 389  
Leistungsanspruch 456  
Leistungsdruck 309, 457  
Leistungsfähigkeit 164  
Leistungsschwäche 444  
Leistungsstörungen  
  kognitive 212  
Leitbahnen 283  
Leitlinien  
  wissenschaftliche 63  
Leonhart Fuchs 123  
Lepra 108  
Leprosorien 108  
L-Glutamin 444  
Libidoverlust 410  
Licht 152  
  therapeutisches 153  
Lichtquellen  
  störende 73  
Lichtrezeptoren 152  
Lichttherapie 165, 456  
Lidocain 269  
Liebstöckel 397, 402  
Lifestyle-Management 218  
Lifestyle Medicine 42

- Lindenblüten 348, 365  
 Lindenblütentee 400  
 Lippenherpes *siehe* Herpes labialis  
 Loblieder 52  
 Logik 97  
 Lokalanästhetika 269  
 Löwenzahn 171, 350, 378, 389, 394, 400, 402, 404, 416, 418, 429, 436, 443, 448  
 L-Theanin 460  
 L-Tryptophan 412, 460, 462  
 Luft 154  
   frische 154  
 Luftbäder 155  
 Luftkur 321  
 Luftkuren 36  
 Luftqualität 323  
   schlechte 154  
 Luftverschmutzung 36, 81  
 Luftwasserbad 138  
 Lumbalgie 421  
 Lunge 363  
 Lungenentzündung 367  
 Lungenkrebs 81  
 Lungenödem 350  
 Lungentuberkulose 138  
 Lymphdrainage 297  
 Lymphflüssigkeit 298  
 Lymphknoten 298  
 Lymphödem 299  
 Lymphsystem 298
- M**
- Mädesüß 422  
 Magenreizung 212  
 Magenschleimhautentzündung *siehe* Gastritis  
 Magie  
   schädliche 52  
 Magnesium 348, 350, 353, 355–356, 358, 380, 402, 409, 412, 416, 418, 444, 451  
 Mahonie 431, 433  
 Maimonides 120  
 Majoran 370  
 Makrobiotik 135  
 Malabsorption 386  
 Malaria-Wirkstoff 45  
 Mandeln 418  
 Mangan 409  
 Mangelerscheinungen 64  
 Mantra 312  
 Mantras 53  
 Mariendistel 171, 356, 360, 389, 394, 443  
 Maskentänze 58  
 Massage  
   rhythmische 228  
 Massagetechniken 284  
   klassische 301  
 Massagetherapie 300  
 Maßnahmen  
   sanfte 163  
 Materia Medica 259  
 Matricin 213  
 Matrix  
   extrazelluläre 148  
 Mäusedorn 362, 391  
 Max Bircher-Benner 145  
 MBSR 317, 349–350, 353, 356  
 Medienkonsum  
   achtsamer 79  
 Medikamente  
   chemische 33, 47  
 Meditation 36, 53, 70, 219, 236, 312, 333  
 Medizin  
   afrikanische 48  
   akademische 40  
   anthroposophische 227  
   chinesische 48  
   evidenzbasierte 40  
   fernöstliche 38  
   indische 48  
   integrative 43, 166, 330  
   konventionelle 40  
   kultursensible 59  
   orthomolekulare 274  
   psychosomatische 336  
   sanfte 33, 47  
   traditionelle chinesische 282  
 Medizinansätze  
   integrative 60  
 Meerrettich 365, 397, 400  
 Meerrettichwurzel 370  
 Melanin  
   malignes 154  
 Melatonin 152, 460  
 Melisse 232, 279, 353, 356, 373, 378, 383, 385, 409, 411, 422, 424, 436, 439, 451, 456, 460  
 Melissenextrakt 436  
 Menschenbild  
   christlich-spiritueller 253  
 Menstruationsstörungen 408  
 Mercurius 125, 278  
 Meridiane 282  
 Meteorismus 383  
 Methoden  
   kreative 337  
 Miasmen 255  
 Miasmenlehre 255  
 Migräne 450  
 Mikrobiom 265, 268  
 Mikrobiota 198  
 Mikrokosmos 125  
 Mikronährstoffe 196  
 Mikroorganismen  
   probiotische 266  
 Mikrozirkulation 212  
 Miktionsbeschwerden 212  
 Milchsäurebakterien 266  
 Milieu 148  
   inneres 170  
 Mind-Body-Medizin 218, 333  
 Mineralstoffe 245, 274  
 Mineralstoffhaushalt  
   gestörter 246  
 Mischung  
   spagyrische 279  
 Mistel 350, 360  
 Mistelkraut 348, 356  
 Mitesser 428  
 Mitochondrien 202  
 Mittel  
   harntreibende 171  
 Mittelmeer-Diät 197  
 Mittelohrentzündung 367  
 Mobilisation 291  
 Modell  
   biopsychosoziales 330  
 Mönchspfeffer 409, 411  
 Monotonie 80  
 Monte Verità 144  
 Moorpackungen 416, 422  
 Morbus Basedow 438  
 Morbus Crohn 378  
 Morgensteifigkeit 419  
 Moxibustion 53  
 Müdigkeit  
   chronische 171  
 Multi-Target-Ansatz 216  
 Muskelentspannung

progressive 70, 218  
 Progressive 311  
 Muskelkrämpfe 403  
 Muskeln 128  
 Muskelverhärtungen 189  
 Muskelverspannungen 158, 187  
 Muster  
 energetisches 283  
 Mutterkraut 451  
 Myogelosen 185  
 Myrrhe 380, 387, 391  
 Mythologie  
 ägyptische 88

**N**

Nachhaltigkeit 222  
 Nachtkerzenöl 432, 434  
 Nackenschmerzen  
 chronische 189  
 Nahrungsergänzungsmittel  
 198, 275  
 Nahrungsverzicht 171  
 Nasennebenhöhlen 364  
 Nasenschleimhaut 364  
 Nasenschleimhautentzündung 207  
 Natrium muriaticum 451  
 Naturheilbewegung 139  
 Naturheilkunde  
 Traditionelle Europäische  
 169  
 Naturheilkunde-Bewegung  
 37  
 Naturheilverfahren 146  
 klassische 38, 193  
 Naturkostläden 145  
 Naturphilosophie 125  
 Naturverbundenheit 43  
 Nebenwirkungen 31  
 Neroli 232  
 Nervenstörungen 444–445  
 Nervensystem 449  
 parasympathisches 154  
 vegetatives 141  
 Netz  
 soziales 77  
 Netzhaut 152  
 Neuraltherapie 225, 269–273  
 Neurodermitis 432  
 Neuropathien *siehe*  
 Nervenstörungen

Neurotransmitter-Dysbalance  
 461  
 Niedergeschlagenheit 50  
 anhaltende 78  
 Niederschwelligkeit 314  
 Nieren 171  
 Nierenbeckenentzündung  
*siehe* Pyelonephritis  
 Niereninsuffizienz 399, 403,  
 445  
 Nierenkolik 401  
 Nierenregion  
 druckempfindliche 398  
 Nierenschwäche *siehe*  
 Niereninsuffizienz  
 Nierenwickel 400  
 Nikotin 73  
 Nitroglycerin 347  
 Noradrenalin 157  
 Noroviren 386  
 Nosoden 248, 256  
 Nykturie 406

**O**

Oberschenkelhalsfrakturen  
 418  
 Obstipation 388  
 Obstruktion 371  
 Ödeme 298, 349, 361, 403  
 Ohnmacht 173  
 Ökosysteme 55  
 Öle  
 ätherische 232  
 Oligomenorrhö 408  
 Olivenblätter 348, 356, 360  
 Olivenöl 66  
 Ölmassagen 48  
 Omega-3-Fettsäuren 196,  
 266, 275, 277, 348, 350, 353,  
 355–356, 359–360, 378,  
 380, 394, 405, 407, 409, 412,  
 416, 418, 444, 451  
 Operationen 88  
 Opfergaben  
 symbolische 51  
 Opferzeremonien 53  
 Ordnung  
 heilige 51  
 kulturelle 58  
 Ordnungstherapie 141, 217  
 Organbeschwerden  
 funktionelle 186

Organon 132  
 Orientierungslosigkeit 452  
 orthomolekulare Medizin  
 225, 275–276  
 Osteopathie 304  
 craniosacrale 305  
 parietale 305  
 viszerale 305  
 Osteoporose 417  
 Östrogen 410  
 Östrogendominanz 408  
 Östrogenmangel 417  
 Ozon 81, 248

**P**

Pacing 456  
 Packungen  
 warme 158  
 Palliativversorgung 330  
 Panchakarma 48, 236, *siehe*  
 Ausleitungsverfahren,  
 ayurvedische  
 Papeln 428  
 Papyrus Ebers 87  
 Paracelsus 124, 169  
 Paracelsus-Medizin 277  
 Paradigma  
 alternatives 40  
 Parasympathikus 159, 312  
 Pareto-Prinzip 318  
 Partnerschaftsproblemen 411  
 Passionsblume 212, 353,  
 411, 422, 424, 439, 451,  
 458, 460  
 Patientenzufriedenheit 230  
 Perfektionismus 70, 457  
 Persien 113  
 Perspektive  
 ganzheitliche 119  
 Pest 108  
 Pestizide 81  
 Pestwurz 451  
 Petersilienwurzel 402  
 Pfefferminze 233, 365, 383,  
 385  
 Pfefferminzöl 211, 387, 451  
 Pflegebedürftigkeit 418, 452  
 Pharmakologie 126  
 Phase  
 depressive 461  
 Philosoph 97, 109  
 jüdischer 120

- Philosophie 125  
   griechische 121  
 pH-Wert 147  
 Physiotherapie 201  
 Phytotherapie 32, 95, 127,  
   141, 210, 226, 232, 250, 272,  
   277  
 Pilates 67  
 Pilgerfahrten 53  
 Pitta 65, 235  
 Placebo-Effekt 242  
 Placebowirkung 58  
 Plaques 347, 358  
   schuppene 430  
 Plethora 173  
 PMS 408  
 Pneumonie *siehe*  
   Lungenentzündung  
 Pneumothorax 372  
 Podagra 447  
 Polymenorrhö 408  
 Pomeranzenschale 443  
 Post-COVID 454  
 Post-Zoster-Neuralgie 435  
 Potenzieren 134  
 Potenzierung 262  
 Präbiotika 266  
 Präkanzerose 377  
 Pranayama 49, 236, *siehe*  
   Atemübungen  
 Präsenz  
   nicht wertende 317  
 Prävention 32, 35, 61, 134,  
   165, 237, 285  
   naturheilkundliche 40  
 Präventionsmedizin 42  
 Prellungen 212  
 Primelwurzel 365  
 Prinzip  
   holistisches 280  
 Prioritätensetzung 318  
 Probiotika 444  
 Procain 269  
 Progesteron 410  
 Progesteronspiegel 410  
 progressive Muskelentspan-  
   nung 349–350, 353  
 Propolis 429, 436  
 Propolistinktur 436  
 Prostatahyperplasie  
   benigne 406  
 Prostatavergrößerung  
   gutartige 212  
 Psora 255  
 Psoriasis 430  
 Psoriasis-Arthritis 430  
 Psychosomatik 337  
 Pulsdiagnose 147  
 Pusteln 428  
 Pyelonephritis 397–398
- Q**
- Qi 282  
 Qi-Fluss 282  
 Qi Gong 71, 285  
 Qi Gong-Übungen 48  
 Quaddel 271  
 Quaddeln 182  
 Queckenwurzel 402
- R**
- Radfahren 67  
 Radikale  
   freie 154  
 Rapsöl 66  
 Räuchern 51  
 Reaktionen  
   allergische 176  
   körpereigene 32  
   provozierte 151  
 Reaktionsdiagnose 138  
 Reaktionsfähigkeit 160  
 Reflexbögen  
   neurovegetative 270  
 Reflexe  
   neurovegetative 290  
 Reflexzonen 176, 294  
 Reflexzonenmassage 301  
 Reformhäuser 145  
 Reformideen 37  
 Regeln  
   tabuisierte 51  
 Regelversorgung 42  
 Regeneration 79, 155, 159,  
   309–310  
 Regenerationsförderung 275  
 Regimen Sanitatis 115, 120  
 Regulation 244  
   ganzheitliche 188  
 Regulationsfähigkeit 156  
 Regulationsmedizin 271  
 Regulationstherapie 32, 217  
 Regulierung 164  
 Rehabilitation 163, 201  
 Reinigung  
   spirituelle 53  
 Reisekrankheit 211  
 Reizbarkeit 410  
 Reizblase 212  
 Reizdarm 424  
 Reizdarmsyndrom 211  
 Reize  
   natürliche 32  
 Reizmagen 158  
 Reiz-Reaktionsmuster 188  
 Reiz-Reaktions-Prinzip 160  
 Reiztherapie 153, 249  
 Reizüberflutung 309, 325  
 Rekonvaleszenz 55  
 Relaxation Response *siehe*  
   Entspannungsreaktion  
 Renaissance 129  
 René Descartes 123  
 Repertorisation 257  
 Repertorium 257  
 Resilienz 49, 219  
   emotionale 313, 454  
 Resonanz 158  
 Resonanzraum 327  
 Resonanzräume 363  
 Respekt 57  
 Ressource  
   archaische 327  
 Ressourcen  
   innere 162, 309  
   soziale 75  
 Ressourcenpflege 325  
 Restorative Yoga 313  
 Rhabarberwurzel 389  
 Rheuma 172, 176, 179  
 Rhinitis 364  
 Rhizarthrose 179  
 Rhodiola 357, 441  
 Rhythmus  
   zirkadianer 152  
 Ringelblume 212, 391, 429, 434  
 Risiko  
   kardiovaskuläres 196  
 Risikofaktor  
   umweltbedingter 81  
 Risikoprofil 348  
 Rituale  
   kulturelle 58

- Rohkost 64  
 Rose 232–233  
 Rosenblüten 462  
 Rosenwurz 424, 456, 458  
 Rosmarin 228, 233, 279, 350, 357, 394, 400, 409, 416, 422, 441, 453  
 Rosskastanie 362, 391  
 Rotklee 411, 418  
 Rückenbeschwerden 81  
 Rückenschmerzen 185  
   chronische 202  
   wiederkehrende 307  
 Rückverbindung 157, 324  
 Rückzug  
   sozialer 353  
 Rudolf Steiner 227  
 Rudolf Virchow 105  
 Ruhepausen 163  
 Ruheschmerzen 414  
 Rundrücken 417  
 Rutin 362
- S**
- Safran 462  
 Säftelehre  
   klassische 148  
 Sägepalme 407  
 Sägepalmenfrüchte 212  
 Sal 125, 278  
 Salbei 365, 387, 409, 411, 429  
   heiliger 52  
 Salerno 112  
 Salicin 212  
 Salicylsäure 212  
 Salmonellen 386  
 Sammlung  
   Hippokratische 94  
 Samuel Hahnemann 131  
 Sanddorn 436  
 Sandelholz 233  
 Sauerstoff 154  
 Sauerstoffversorgung 323, 346  
 Sauna 206  
 Schachtelhalm 362, 391, 397, 407  
 Schadstoffe 48  
 Schafgarbe 171, 378, 382–383, 385, 387, 389, 391, 394, 400, 409, 411, 424  
 Scheidentrockenheit 410  
 Schichtarbeit 459  
 Schilddrüse 438  
 Schilddrüsenentzündung 438  
 Schilddrüsenhormone 438  
 Schilddrüsenüberfunktion  
   *siehe* Hyperthyreose  
 Schilddrüsenunterfunktion  
   *siehe* Hypothyreose  
 Schimmel 81  
 Schlacken 170  
 Schlaf  
   typgerechter 74  
 Schlafhygiene 218  
 Schlafmangel 219, 450  
   chronischer 459  
 Schlafmedizin 73  
 Schlafqualität 153, 458  
 Schlafrituale 73  
 Schlafstörungen 52, 72, 156–157, 212, 353, 458  
 Schlafverhalten 64  
 Schlaf-Wach-Rhythmus 72, 82, 217  
 Schlaganfall 355  
 Schleimhautbarriere  
   gestörte 265  
 Schleimhautschwellungen 207  
 Schluckstörungen 452  
 Schlüsselreiz 156  
 Schmerzen 156  
   symmetrische 419  
 Schmerzkrankungen  
   chronische 176  
 Schmerzlinderung 190, 209  
   lokale 183  
 Schmerzreduktion 157  
 Schnupfen 366  
 Schonkost 196  
 Schonphasen  
   kontrollierte 163  
 Schonung 163  
 Schriften  
   vedische 235  
 Schröpfen 37, 98, 184  
   blutiges 184  
   trockenes 188  
   unblutiges 187  
 Schröpfkopfmassage 189  
 Schröpftherapie 187
- Schule  
   Alexandrinische 96  
   Hippokratische 96  
 Schulter-Nacken-Schmerz 185  
 Schultz  
   Johannes Heinrich 311  
 Schuppenflechte *siehe* Psoriasis  
 Schüttelfrost 398  
 Schwangerschaft 174  
 Schwarzkümmel 360  
 Schwarzkümmelöl 373, 434  
 Schweißausbrüche 410  
 Schwellungen  
   posttraumatische 299  
 Schwermetalle 452  
 Schwimmen 67  
 Schwindel 173, 358  
 Schwingungen  
   emotionale 240  
 Schwitzhütte  
   indigene 54  
 Schwitzkuren 37, 48  
 Sebastian Kneipp 35, 140  
 Seefisch  
   fettreicher 66  
 Seelenpflege 253  
 Seelenverlust 50  
 Segmentmassage 301  
 Segmenttherapie 271  
 Sehstörungen 444  
 Sekundenphänomen 269  
 Selbst  
   höheres 240  
 Selbstbestimmung 43  
 Selbsterfahrung 340  
 Selbstfürsorge 35, 78–79, 253, 334, 458  
   emotionale 354  
 Selbstheilung 34  
 Selbstheilungskräfte 31, 34, 145, 147, 151, 160  
   körpereigene 194  
 Selbstheilungsprinzip 133  
 Selbstheilungsprozess 169  
 Selbsthilfe 34, 160, 222  
 Selbstorganisation 147  
 Selbstreflexion 119  
 Selbstregulation 34, 159, 191, 206

- Selbstverantwortung 339  
 Selbstversuch 131  
 Selbstwahrnehmung 346  
   achtsame 351  
 Selbstwert 319  
 Selbstwertgefühl 202  
 Selbstwirksamkeit 314, 319, 335  
 Selbstzuwendung  
   achtsame 410  
   liebevolle 462  
 Selen 348, 360, 365, 378, 380, 394, 398, 400, 405, 407, 409, 412, 418, 424, 439, 442  
 Sellerie 402  
 Senföle 176, 397, 400  
 Sennesblätter 389  
 Sensibilität  
   seelische 242  
 Serotonin 152  
 Sesam 418  
 Shen 52  
 Shinrin Yoku *siehe*  
   Waldbaden  
 Sickerblutung 178  
 Silizium 362, 416, 418  
 Simile 257  
 Simile-Gesetz 263  
 Simileprinzip 132  
 Sinnfindung 319  
 Sinnhaftigkeit 220  
 Sinnlosigkeit 53  
 Sinn-Typ 71  
 Sinusitis 364  
 Sitzung  
   chiropraktische 292  
 Skelett 128  
 Sodbrennen 158  
 Sonnenbad 138  
 Sonnenbrand 212  
 Sonnenhut 365, 436  
 Sonnenmethode 240  
 Sorgfalt  
   medizinische 339  
 Spagyrik 127, 225, 277–281  
 Spannungskopfschmerz 450  
 Spannungskopfschmerzen 303  
 Spaziergang 70, 154  
 Spiritualität 52, 119, 220  
 Spitzwegerich 368  
 Sprachfindungsstörungen 452  
 Spurenelemente 274  
 Stabilisierung  
   emotionale 242  
   psychische 201  
   seelische 351  
 Standardisierung 264  
 Stärkungsmittel 155  
 Status asthmaticus 372  
 Steinklee 362, 391  
 Sterberisiko  
   erhöhtes 453  
 Sterblichkeitswahrscheinlichkeit 75  
 Stickoxide 81  
 Stickstoff 154  
 Stiefmütterchen 429, 431, 434  
 Stimmungsaufhellung 157  
 Stimmungsschwankungen 410  
 Stimulanzien 352  
 Stoffwechsel 36  
 Stoffwechselendprodukte 170  
 Stoffwechselorgane 169  
 Stoffwechselprofil 43  
 Stoffwechselltyp 64  
 Störfelder 269  
 Störfeldtherapie 269  
 Störungen  
   somatoforme 352  
 Stress  
   chronischer 36, 69  
   positiver 69  
 Stressabbau 209  
 Stressbewältigung 36, 118, 315  
 Stressbewältigungsmethoden 315  
 Stressfaktoren 70  
 Stressforschung 69  
 Stresshormonspiegel 314  
 Stresskompetenz 321  
 Stresslevel 64  
 Stressmanagement 332  
 Stressoren 316  
 Stressreduktion  
   achtsamkeitsbasierte 220, 317  
 Stressregulation 158  
 Stressresilienz 320  
 Stressresistenz 75  
 Strophantus 228  
 Struvitsteine 400  
 Studien  
   evidenzbasierte 39  
 Sturzprophylaxe 418  
 Substanzen  
   bioaktive 211  
   stimulierende 73  
 Substitution 244  
 Suggestion 90  
 Suizidalität 461  
 Sulfur 278  
 Sulphur 125  
 Superinfektion  
   bakterielle 364  
 Supplementierung 274  
 Süßholzwurzel 368, 378  
 Süßigkeiten 66  
 Svedana *siehe* Schwitzkuren  
 Sykose 255  
 Symbioselenkung 265  
 Symbole  
   spirituelle 59  
 Sympathikotonus 352  
 Syndrom  
   metabolisches 201, 442  
   prämenstruelles *siehe* PMS  
   urämisches 403  
 Syphilis 256  
 System  
   humorales 148  
**T**  
 Tageslicht 82  
 Tagesmüdigkeit 458  
 Tag-Nacht-Rhythmus 202  
 Tai Chi 53, 71, 285, *siehe*  
   Taijiquan  
 Taigawurzel 357, 424, 436, 441, 456  
 Taijiquan 285  
 Tanzen 68  
 Tanztherapie 354  
 Taoismus 285  
 Tätigkeit  
   sitzende 67  
 Taubheitsgefühl 444  
 Tausendgüldenkraut 378, 394  
 TCM 48, 87, 282  
 Tee  
   grüner 360

- Teebaumöl 212, 233, 429, 436  
 Temperament 64, 147, 235  
 Temperaturen  
   extreme 81  
 TEN 98  
 Tender Points 424  
 Terpene 211, 326  
 Testosteron 406  
 Teufelskralle 420, 422  
 Theophrastus von Hohenheim 124  
 Therapie  
   ganzheitliche 169  
   komplementärmedizinische 145  
   mikrobiologische 265  
 Therapiekonzepte  
   onkologische 248  
 Therapien  
   ganzheitliche 42  
   künstlerische 228  
 Thermalwasser 158  
 Thermoregulation 162  
 Thomas von Aquin 109  
 Thrombophlebitis 361  
 Thymian 211, 232, 252, 365  
 Thymol 211  
 Tiefengewebssmassage 301  
 Tinkturen 210  
 Tophi *siehe* Gichtknoten  
 Totes-Meer-Salz 434  
 Traditionelle Chinesische Medizin 225, 282, 285  
 Training  
   autogenes 36, 70, 218  
   Autogens 311  
 Traktion 291  
 Traubensilberkerze 411, 418  
 Trauma-Begleitung 228  
 Traumafolgestörungen 314  
 Traumdeutung 90  
 Traurigkeit 50  
 Triggerpunktmassage 303  
 Triglyceridwerte 198  
 Trinkkuren 36  
 Triphala 236  
 Trotula 112  
 Tryptophan 451  
 Tugend 125  
 Tuina 284  
 Tuina-Massage 48  
 Tumorzellen 155  
 Tüpfelnägel 430  
 Typ  
   aktiver 77  
   analytischer 77  
   beziehungsorientierter 80  
   empathischer 77  
   extrovertierter 76  
   freiheitsliebender 80  
   gefühlvoller 79  
   introvertierter 77  
   lösungsorientierter 80  
   rationaler 80  
 Typ-2-Diabetes 66  
 Tyrosin 442  
**U**  
 Übelkeit 211  
 Überforderung 458  
 Übergewicht 63, 67, 347, 359  
 Uhr  
   innere 152  
 Ulcera 377  
 Ulcus cruris 179, 361  
 Umfeld  
   soziales 219  
 Umgebungslärm 73  
 Umstimmung  
   miasmatische 256  
 Umstimmungstherapie 188  
 Umstrukturierung  
   kognitive 317  
 Umwelt 36, 81  
 Umweltbelastungen 81  
 Umweltfaktoren 95  
 Umweltveränderungen 56  
 Umweltzerstörung 56  
 Ungleichgewicht  
   der Säfte 97  
   emotionales 119  
   spirituelles 51  
 Universalgelehrter 88  
 Universitäten  
   medizinische 108  
 Unruhe  
   innere 52, 157  
 Unruhezustände 212  
 Urea 432  
 Urin  
   trüber 396  
   überlriechender 398  
 Urinuntersuchungen 88  
 Urnatur  
   individuelle 235  
 Urolithiasis *siehe* Harnsteine  
 Urosepsis 399  
 Ursachen 31  
 Urtinktur 241  
 UV-Licht 248  
 UV-Schutz 82  
 UV-Strahlung 153  
**V**  
 Varikose 360  
 Varizella-Zoster-Virus 434  
 Vata 65, 235  
 Vegetarier 144  
 Vegetarismus 37  
 Venenerkrankung  
   chronische 360  
 Venenschwäche  
   chronische 207  
 Venenthrombosen  
   tiefe 361  
 Veranlagung  
   genetische 64  
   körperliche 40  
 Verantwortungsgefühl  
   hohes 456  
 Verbrennungen  
   leichte 212  
 Verbundenheit  
   respektvolle 327  
 Verdauungsbeschwerden 171  
 Verdauungsstörungen 297  
 Verdünnen 134  
 Verfahren  
   ableitende 170  
   achtsamkeitsbasierte 338  
   ausleitende 98, 169  
   bioenergetische 147  
   regulative 165  
 Verhaltensmodifikation  
   ganzheitliche 219  
 Verhaltenstherapie  
   kognitive 317  
 Verschlusskrankheit  
   periphere arterielle 359  
 Verschmelzung  
   kulturelle 58  
 Verspannungen  
   chronische 185, 292  
 Verstärdterung 144  
 Verstauchungen 212

- Verstimmungen  
   depressive 353, 410, 424, 460  
 Verstopfung 388, *siehe*  
   Obstipation  
 Verträglichkeit  
   hohe 246  
 Vielfalt  
   biologische 56  
 Vielschichtigkeit 330  
 Vier-Säfte-Lehre 126  
 Vincent Prießnitz 37  
 Vinzenz Prießnitz 137  
 Vitalität 156, 405  
   körperliche 346  
 Vitamin A 378, 429  
 Vitamin B5 429  
 Vitamin B6 402, 409  
 Vitamin B12 378, 442  
 Vitamin B-Komplex 412, 453  
 Vitamin C 360, 362, 365, 398, 400, 402  
 Vitamin D 348, 350, 356, 360, 365, 380, 394, 398, 400, 405, 409, 412, 416, 418, 439, 442, 444, 451  
 Vitamin-D-Mangel 153  
 Vitamine 265, 274–275  
 Vitamin E 405, 407, 420  
 Vitamin K2 416, 418  
 Vitaminmangel 199  
 Vogelknöterich 418  
 Volksgesundheit 147  
 Volkshilfkunde 56  
 Völlegefühl 171  
 Vollkornbrot 138  
 Vollkornprodukte 63  
 Vollmond 55  
 Vollspektrumlicht 165  
 Vollwertkost 36  
 Vorlieben 64  
 Vorstellungskraft 311
- W**
- Wachheit  
   gesteigerte 157  
 Wacholder 171, 233, 402  
 Wachstum  
   persönliches 229  
 Wahrnehmungsübungen  
   achtsame 326  
 Wahrsagung 51  
 Waldbaden 36, 71, 154, 324, 349, 456  
 Wandern 68  
 Wandlungsphasen 282  
 Wärmewickel 207, 416  
 Wasser 156  
 Wasserdoktor 138  
 Wassergymnastik 208  
 Wasserlassen  
   häufiges 398, 444  
 Wassertherapie 157  
 Wechselbäder 206–207  
 Wechseldusche 156  
 Wechseljahresbeschwerden 208  
 Wechselwirkung 163  
 Weichmacher 81  
 Weidenrinde 49, 416, 420, 422, 451  
 Weihrauch 380, 387, 416, 420  
 Weinlaub  
   rotes 362  
 Weisheit  
   des Körpers 34  
 Weißdorn 228, 348, 350–351, 353, 356, 360  
 Wellness-Bewegung 38  
 Weltgesundheitsorganisation 42  
 Wermut 212, 252, 266, 378, 380, 385, 389, 394, 443  
 Werner Kollath 145  
 Wetterfühligkeit 414  
 Wickel 206, 228  
 Widerstandskraft 166  
   seelische 219  
 William Harvey 123  
 Wirkfaktor  
   elementarer 152  
 Wirklichkeit  
   höhere 51  
 Wirkstoffgehalt 55  
 Wirkung  
   abführende 116  
   harntreibende 116  
   nachhaltige 159  
 Wirkungen  
   synergistische 216  
 Wohlbefinden 36  
 Wolfsstunde 73  
 Wolfstrapp 439  
 Work-Life-Balance 79  
 Wortverarmung 452  
 Wundheilung 179  
 Wundheilungsstörungen 444  
 Wundinfektion 180  
 Wundversorgung 89, 97
- Y**
- Yamswurzel 411, 418  
 Yang 282  
 Yin 282  
 Yin-Yang-Prinzip 57  
 Yin Yoga 313  
 Yoga 67, 70, 145, 236, 313  
   medizinisches 201  
 Yoga Nidra 460  
 Yoga-Übungen 48
- Z**
- Zahnextraktionen 88  
 Zahnmedizin 89  
 Zaubernuss *siehe* Hamamelis  
 Zeitmanagement 318  
 Zellreparatur 196  
 Zelltheorie 105  
 Zen-Buddhismus 145  
 Zen-Meditation 71  
 Zeremoniell 52  
 Zigaretten 73  
 Zimt 357, 385, 441, 443, 446  
 Zink 360, 365, 378, 380, 394, 398, 400, 407, 409, 412, 416, 418, 429, 439, 442, 444  
 Zinksalbe 436  
 Zinnkraut 391, 400  
 Zivilisationskrankheiten 42, 64  
 Zugehörigkeit 75  
 Zukunftsorientierung 319  
 Zuordnung  
   archetypische 279  
 Zusammenarbeit  
   interdisziplinäre 331  
 Zuwendung  
   individuelle 230  
 Zwerchfell 155  
 Zwiebel 365  
 Zwiebelsirup 370  
 Zyklen  
   saisonale 55  
 Zyklusbeschwerden 408  
 Zystinsteine 401  
 Zystitis 396

