

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	23
Teil I: Annäherung: Naturheilkunde verstehen	29
Kapitel 1: Was ist Naturheilkunde?	31
Kapitel 2: Dimensionen Traditioneller Medizin	45
Kapitel 3: Die sieben Säulen der Gesundheit.	61
Teil II: Geschichte und Grundlagen	85
Kapitel 4: Heilkunde in der Antike	87
Kapitel 5: Heilkunde im Mittelalter	107
Kapitel 6: Heilkunde in der Renaissance und der Neuzeit.	123
Kapitel 7: Grundprinzipien der Naturheilkunde	151
Teil III: Methoden: Behandlungsformen der Naturheilkunde, Alternativ- und Komplementärmedizin	167
Kapitel 8: Ab- und ausleitende Verfahren	169
Kapitel 9: Klassische Naturheilverfahren	193
Kapitel 10: Alternativ- und Komplementärmedizin.	225
Kapitel 11: Manuelle Verfahren	289
Kapitel 12: Regenerative Verfahren und Ressourcen	309
Kapitel 13: Integrative Konzepte	329
Teil IV: Anwendung: Naturheilkunde in der Praxis	343
Kapitel 14: Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.	345
Kapitel 15: Erkrankungen des Atemsystems	363
Kapitel 16: Erkrankungen des Verdauungssystems	375
Kapitel 17: Erkrankungen des Urogenitalsystems.	395
Kapitel 18: Erkrankungen des Bewegungsapparates	413
Kapitel 19: Erkrankungen der Haut.	427
Kapitel 20: Erkrankungen des Hormon- und Stoffwechselsystems	437
Kapitel 21: Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche	449
Teil V: Der Top-Ten-Teil	463
Kapitel 22: Zehn Tipps, wie Sie Naturheilkunde in Ihr Leben integrieren	465
Kapitel 23: Zehn nützliche Internetadressen zum Thema Naturheilkunde.	469
Abbildungsverzeichnis	473
Stichwortverzeichnis	475



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Danksagung	7
Einführung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	24
Törichte Annahmen über die Leser	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Wie es weitergeht	27
TEIL I	
ANNÄHERUNG: NATURHEILKUNDE VERSTEHEN	29
Kapitel 1	
Was ist Naturheilkunde?	31
Heilen mit der Kraft der Natur	32
Anwendung natürlicher Heilmethoden	33
Weltweit zunehmende Bedeutung	33
Jeder Mensch ist sein eigener Arzt	33
Heile dich selbst	34
Die Rolle der Eigenverantwortung	34
Der mündige Patient	35
Warum der Lebensstil so eine große Rolle spielt	35
Der Einfluss von Ernährung und Bewegung	36
Auch Stress und Umwelt spielen eine Rolle	36
Naturheilkunde als medizinische Disziplin	37
Entwicklung im 20. Jahrhundert	37
Anerkennung und Integration	38
Ausbildungsmöglichkeiten	39
Abgrenzung zur Schulmedizin	40
Patientenbeziehung und Evidenz	40
Gemeinsame Ziele und Kooperation	41
Die Medizin der Zukunft	42
Der präventive Ansatz	42
Trend zur Personalisierung	42
Das Modell der Integrativen Medizin	43
Zukunftsaussichten	43

Kapitel 2	
Dimensionen Traditioneller Medizin	45
Körperliche Dimension	47
Körperlich orientierte Behandlung	48
Wissenschaftliche Überprüfbarkeit	49
Psychische Dimension	49
Die Rolle der Psyche in TCM und Ayurveda	49
Seelenverlust	50
Heiler, Lehrmeister, Ratgeber und Psychologe	50
Spirituelle Dimension	51
Spirituelle Vorstellungen in der afrikanischen Medizin	51
Spirituelle Charakter der indigenen Medizin in Amerika	52
Spirituelle Aspekte in TCM und Ayurveda	52
Soziale Dimension	53
Sozialer Kontext in der afrikanischen Medizin	53
Die soziale Rolle des Heilers	54
Ökologische Dimension	55
Ökologisches Bewusstsein	55
Umwelt als Quelle von Gesundheit	55
Biodiversität in der Traditionellen Medizin	56
Bewusstsein für Umweltveränderungen	56
Kulturelle Dimension	57
Das Beispiel der Dualität	57
Sinnstiftende Synthese	58
Erzählungen und Identitäten	58
Resümee	59
Kapitel 3	
Die sieben Säulen der Gesundheit	61
Ernährung: Nahrung als Medizin	63
Typgerechte Ernährung	64
Alltagstipps für eine gesunde Ernährung	65
Bewegung: Krankheiten aktiv vorbeugen	66
Empfehlungen und Präventionsmaßnahmen	67
Alltagstipps für mehr Bewegung	67
Entspannung und Stressbewältigung: die innere Balance finden	69
Empfehlungen und Präventionsmaßnahmen	70
Alltagstipps für weniger Stress und mehr Entspannung	70
Schlaf und Erholung: Die Kraft der ruhigen Nacht	72
Empfehlungen und Präventionsmaßnahmen	72
Alltagstipps für besseren Schlaf	73
Soziale Beziehungen: Miteinander gesund leben	75
Empfehlungen und Präventionsmaßnahmen	75
Alltagstipps für stärkere soziale Verbindungen	76
Mentale Gesundheit: Die Seele pflegen und stärken	77
Empfehlungen und Präventionsmaßnahmen	78
Alltagstipps für mentale Gesundheit	79

Umwelt und Lebensbedingungen: gesunde Verhältnisse schaffen	81
Weitere gesundheitsrelevante Umweltaspekte	81
Alltagstipps für eine gesunde Umwelt	81
Resümee	83

**TEIL II
GESCHICHTE UND GRUNDLAGEN 85**

**Kapitel 4
Heilkunde in der Antike 87**

Der imposante Imhotep: Heilkunde bei den Ägyptern	88
Die Heilkunst der ägyptischen Ärzte	88
Exkurs: Das Asklepios-Heiligtum von Epidauros	89
Das Asklepieion	90
Göttliche Verbindung und delphisches Orakel	92
Der hochverehrte Hippokrates: Heilkunde bei den Griechen	94
Hippokrates' moderner Ansatz	94
Hippokrates und die heilige Krankheit	95
Die Schule von Alexandria	96
Der geniale Galen: Heilkunde bei den Römern	97
Erweiterung der Vier-Säfte-Lehre	97
Galen als Schriftsteller und Philosoph	97
Galen als fortschrittlicher Arzt	98
Galens medizinisches Oeuvre	98
Die Humoralpathologie: Grundlagen der Vier-Säfte-Lehre	99
Ohne Humor geht es nicht: Wenn die Körpersäfte fließen	99
Über die Natur des Menschen	100
Die Ursprungsorte der vier Säfte	101
Physiologische Funktionen der Säfte	101
Ungleichgewicht macht krank: über unausgewogene Flüssigkeiten	102
Behandlung des Säfteungleichgewichts	102
Humoralpathologische Notfallmedizin	104
Wiederherstellung der Säfte-Harmonie	104

**Kapitel 5
Heilkunde im Mittelalter 107**

Der außergewöhnliche Avicenna: Heilkunde im Orient	109
Avicenna als moderner Mediziner und als Philosoph	109
Der Kanon von Avicenna	110
Exkurs: Die Schule von Salerno	111
Glückliche Umstände	112
Ein Glanzstück der »Gesundheitspflege«	115
Die heilige Hildegard: Heilkunde im Kloster	117
Hildegard als Schriftstellerin und Komponistin	117
Hildegard als Äbtissin	117
Hildegard-Medizin	117
Hildegard und die Psychosomatik	119

Der meisterhafte Maimonides: Heilkunde in der jüdischen Tradition	120
Gesunder Lebensstil und Prävention	121
Verbindung von Medizin und Religion	121

Kapitel 6 Heilkunde in der Renaissance und der Neuzeit 123

Paracelsus und Vesalius: Heilkunde in der Renaissance	124
Paracelsus (1493-1541)	124
Paracelsus und die Alchemie	126
Andreas Vesalius (1514-1564)	127
Medizin in der Renaissance	129
Hahnemann und Hufeland: Heilkunde zur Zeit der Aufklärung	130
Samuel Hahnemann (1755-1843)	131
Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836)	134
Prießnitz und Kneipp: Naturheilkunde für alle	137
Vinzenz Prießnitz (1799-1851)	137
Sebastian Kneipp (1821-1897)	140
Exkurs: Die Lebensreformbewegung	144
Ärzte und Heilpraktiker: Naturheilkunde heute	146
Beispiel für einen modernen Ansatz	147
Fazit	148

Kapitel 7 Grundprinzipien der Naturheilkunde 151

Wirkfaktoren: Licht, Luft, Wasser und Erde	151
Licht – der Impulsgeber des Lebens	152
Luft – Atem des Lebens	154
Wasser – das bewegte Element	156
Erde – die tragende Kraft	158
Wirkmechanismen: Reize, Reaktionen und Selbstheilungskräfte	160
Reize – kleine Impulse mit großer Wirkung	161
Reaktionen – wie der Körper antwortet	161
Wirkweisen: Schonung, Kräftigung und Regulierung	163
Schonung (Entlastung)	163
Kräftigung (Abhärtung)	163
Regulierung (Ausgleich)	164
Fazit	166

TEIL III METHODEN: BEHANDLUNGSFORMEN DER NATURHEIL- KUNDE, ALTERNATIV- UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN 167

Kapitel 8 Ab- und ausleitende Verfahren 169

Ableitung über Darm, Leber und Nieren	170
Anwendungsweise	170
Typische Einsatzgebiete	171

Mögliche Risiken und Kontraindikationen	172
Historischer Hintergrund	172
Aderlass	173
Anwendungsweise	173
Typische Einsatzgebiete	173
Mögliche Risiken und Kontraindikationen	174
Historische Hintergründe	174
Baunscheidtieren (Baunscheidt-Verfahren)	175
Anwendungsweise	176
Typische Einsatzgebiete	176
Mögliche Risiken und Kontraindikationen	176
Historische Hintergründe	177
Blutegeltherapie	178
Anwendungsweise	179
Typische Einsatzgebiete	179
Mögliche Risiken und Kontraindikationen	180
Historische Hintergründe	181
Cantharidenpflaster	181
Anwendungsweise	182
Typische Einsatzgebiete	182
Mögliche Risiken und Kontraindikationen	183
Historische Hintergründe	184
Blutiges Schröpfen	184
Anwendungsweise	185
Typische Einsatzgebiete	185
Mögliche Risiken und Kontraindikationen	186
Historische Hintergründe	187
Unblutiges Schröpfen	187
Anwendungsweise	188
Typische Einsatzgebiete	189
Mögliche Risiken und Kontraindikationen	190
Historische Hintergründe	190
Fazit	191

Kapitel 9
Klassische Naturheilverfahren 193

Ernährungstherapie	195
Typische Anwendungen und Wirkmechanismen	195
Wissenschaftliche Bewertung	196
Stärken und Schwächen	198
Bedeutung	200
Bewegungstherapie	201
Typische Anwendungen und Wirkmechanismen	201
Wissenschaftliche Bewertung	202
Stärken und Schwächen	203
Bedeutung	204
Hydrotherapie	206

16 Inhaltsverzeichnis

Typische Anwendungen und Wirkmechanismen	207
Wissenschaftliche Bewertung	208
Stärken und Schwächen	209
Bedeutung.	210
Phytotherapie.	210
Typische Anwendungen und Wirkmechanismen	211
Wissenschaftliche Bewertung	213
Stärken und Schwächen	215
Bedeutung.	216
Ordnungstherapie.	217
Typische Anwendungen und Wirkmechanismen	218
Wissenschaftliche Bewertung	219
Stärken und Schwächen	221
Bedeutung.	223
Fazit	223

Kapitel 10

Alternativ- und Komplementärmedizin..... 225

Anthroposophische Medizin	227
Methodische Grundlagen	227
Therapeutische Elemente und Anwendungen	227
Typische Anwendungsfelder	229
Kritik und Kontroversen	229
Fallbeispiel: Begleitende Misteltherapie bei Brustkrebs	230
Bedeutung.	231
Aromatherapie.	232
Ursprünge und Methode	232
Anwendungsgebiete	232
Kritik und Sicherheitshinweise.	233
Fallbeispiel: Aromatherapie bei nächtlicher Unruhe	233
Ayurveda	234
Grundlagen und Denkweise	235
Therapieformen und Anwendungen.	236
Anwendungsgebiete	237
Kritik und Einordnung	237
Fallbeispiel: Ayurveda bei chronischem Reizdarm	238
Bedeutung.	239
Bachblüten-Therapie.	240
Hintergrund	240
Methode und Anwendung	240
Anwendungsgebiete	241
Kritik und Bewertung.	242
Fallbeispiel: Bachblüten-Therapie bei Schulangst.	242
Biochemie nach Dr. Schüßler.	243
Theorie und Grundlagen.	244
Die zwölf Basissalze	244
Anwendung und Einnahme	245

Kritik und Bewertung	245
Fallbeispiel: Schüßler-Salze bei chronischer Erschöpfung	246
Eigenbluttherapie	247
Ursprung und Idee	247
Anwendungsgebiete	249
Kritik und Bewertung	249
Fallbeispiel: Eigenbluttherapie bei rezidivierenden Infekten	250
Hildegard-Medizin	251
Grundlagen der Hildegard-Medizin	251
Typische Anwendungen	252
Kritik und Bewertung	253
Fallbeispiel: Hildegard-Medizin bei nervöser Herzschwäche	253
Klassische Homöopathie	254
Die Miasmenlehre	255
Die Repertorisation	257
Die homöopathische Erstanamnese	258
Materia Medica	259
Die Herstellung homöopathischer Arzneimittel	261
Klassische Homöopathie versus Komplexhomöopathie	263
Bedeutung der klassischen Homöopathie für die Naturheilpraxis	264
Mikrobiologische Therapie	265
Grundlagen der mikrobiologischen Therapie	265
Kritik und Bewertung	267
Fallbeispiel: Mikrobiologische Therapie bei chronischem Reizdarmsyndrom	268
Neuraltherapie	269
Grundlagen der Neuraltherapie	269
Störfeldtherapie	269
Segmenttherapie	271
Vorteile und Grenzen	272
Kritik und Bewertung	272
Fallbeispiel: Neuraltherapie bei chronischer Narbe als Störfeld	273
Orthomolekulare Medizin	274
Grundlagen der orthomolekularen Medizin	274
Typische Anwendungen	274
Beispielpräparate und Wirkansätze	275
Kritik und Bewertung	275
Fallbeispiel: Orthomolekulare Therapie bei chronischer Erschöpfung	277
Spagyrik	277
Grundlagen der spagyrischen Heilkunst	278
Anwendungsgebiete der Spagyrik	279
Auswahl in der Praxis	279
Kritik und Bewertung	280
Fallbeispiel: Spagyrik bei seelischer Erschöpfung	281
Traditionelle Chinesische Medizin	282
Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	282
Diagnoseverfahren	283

18 Inhaltsverzeichnis

Anwendungsbereiche und Therapieformen	283
Kritik und Bewertung	285
Fallbeispiel: TCM bei Verdauungsstörungen und Stress	286
Fazit	287

Kapitel 11

Manuelle Verfahren 289

Chiropraktik	290
Grundlagen der Chiropraktik	290
Typische Techniken und Anwendungen	291
Aus der Praxis: Ablauf einer chiropraktischen Behandlung	292
Kritik und Bewertung	292
Fallbeispiel: Chiropraktik bei chronischen Nackenschmerzen	294
Fußreflexzonentherapie	294
Grundlagen der Fußreflexzonentherapie	294
Typische Anwendungsgebiete	295
Kritik und Bewertung	295
Fallbeispiel: Fußreflexzonentherapie bei Verdauungsproblemen	297
Lymphdrainage	297
Grundlagen der Lymphdrainage	298
Typische Anwendungsgebiete	298
Kritik und Bewertung	299
Fallbeispiel: Lymphdrainage nach Knieoperation	300
Massagetherapie	300
Grundlagen der Massagetherapie	301
Typische Anwendungsgebiete	301
Kritik und Bewertung	302
Fallbeispiel: Massagetherapie bei Spannungskopfschmerzen	303
Osteopathie	304
Grundlagen der Osteopathie	304
Typische Anwendungsgebiete	305
Kritik und Bewertung	305
Fallbeispiel: Osteopathie bei chronischen Rückenschmerzen	307
Fazit	307

Kapitel 12

Regenerative Verfahren und Ressourcen 309

Entspannungsmethoden	310
Grundlagen der Entspannungsmethoden	310
Typische Entspannungsmethoden	310
Kritik und Bewertung	313
Fallbeispiel: Entspannungsmethoden bei Schlafstörungen	315
Stressbewältigungsmethoden	315
Grundlagen der Stressbewältigung	315
Typische Stressbewältigungsmethoden	316
Kritik und Bewertung	319
Fallbeispiel: Stressbewältigung bei beruflicher Überlastung	321

Luftkuren	321
Grundlagen und Zielsetzung	321
Formen und Anwendung	322
Kritik und Bewertung	323
Fallbeispiel: Luftkur bei chronischer Erschöpfung und Atemwegsbeschwerden	324
Waldbaden	324
Ursprung und Hintergrund	325
Wirkung und medizinische Erkenntnisse	325
Ablauf und Anwendung	326
Kritik und Bewertung	326
Fallbeispiel: Waldbaden zur Stressregulation und inneren Stabilisierung	328
Fazit	328

**Kapitel 13
Integrative Konzepte 329**

Das biopsychosoziale Modell	330
Entstehung und Hintergrund	330
Anwendung in der Praxis	330
Kritik und Bewertung	331
Fallbeispiel: Rückenschmerzen mit tieferer Bedeutung	332
Mind-Body-Medizin	333
Herkunft und Grundlagen	333
Anwendung in der Praxis	334
Kritik und Bewertung	335
Fallbeispiel: Spannungskopfschmerz mit geistiger Ursache	336
Psychosomatische Medizin	336
Ursprung und Entwicklung	337
Anwendung in der Praxis	337
Kritik und Bewertung	337
Fallbeispiel: Reizdarmsyndrom mit innerer Spannung	339
Fazit	339
Weitere alternative und energetische Ansätze	340

**TEIL IV
ANWENDUNG: NATURHEILKUNDE IN DER PRAXIS 343**

**Kapitel 14
Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems 345**

Naturheilkundliche Ansätze bei Herz und Gefäßen	346
Koronare Herzkrankheit (KHK)	347
Herzinsuffizienz	349
Funktionelle Herzbeschwerden	352
Hypertonie	354
Hypotonie	357
Arteriosklerose	358
Varikose	360

Kapitel 15	
Erkrankungen des Atemsystems	363
Rhinitis und Sinusitis	364
Erkältungskrankheiten mit Husten und Fieber	366
Bronchitis	368
Asthma bronchiale	371
Kapitel 16	
Erkrankungen des Verdauungssystems	375
Gastritis	376
Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	378
Reizdarmsyndrom	381
Meteorismus und Flatulenz	383
Diarrhö	386
Obstipation	388
Hämorrhoiden	390
Fettleber	392
Kapitel 17	
Erkrankungen des Urogenitalsystems	395
Zystitis	396
Pyelonephritis	398
Harnsteine	400
Niereninsuffizienz	403
Vom Harnsystem zu den Geschlechtsorganen	405
Benigne Prostatahyperplasie	406
Menstruationsstörungen	408
Klimakterische Beschwerden	410
Kapitel 18	
Erkrankungen des Bewegungsapparates	413
Arthrose	414
Osteoporose	417
Rheumatoide Arthritis	419
Hinweise zur Lebensführung und Möglichkeiten der Prävention	420
Lumbalgie	421
Fibromyalgie	423
Hinweise zur Lebensführung und Möglichkeiten der Prävention	425
Kapitel 19	
Erkrankungen der Haut	427
Akne	428
Psoriasis	430
Neurodermitis	432
Herpesinfektionen	434

Kapitel 20
Erkrankungen des Hormon- und Stoffwechselsystems 437

Hyperthyreose 438
 Hypothyreose 440
 Adipositas 442
 Diabetes mellitus Typ 2 444
 Gicht 446

Kapitel 21
Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche 449

Kopfschmerzen und Migräne 450
 Demenz 452
 Fatigue-Syndrom 454
 Burnout-Syndrom 456
 Schlafstörungen 458
 Depressive Verstimmungen 460

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL 463

Kapitel 22
Zehn Tipps, wie Sie Naturheilkunde in Ihr Leben integrieren 465

Kräutertees gezielt einsetzen 465
 Heilpflanzen in der Küche verwenden 465
 Fußbäder zur Entspannung nutzen 466
 Achtsamkeit mit Heilpflanzen verbinden 466
 Aromatherapie für zu Hause 466
 Hausapotheke natürlich ergänzen 467
 Ölziehen am Morgen 467
 Wechselduschen oder -bäder zur Kreislaufanregung 467
 Natürliche Schlafrituale etablieren 468
 Selbstfürsorge und Rhythmus kultivieren 468

Kapitel 23
Zehn nützliche Internetadressen zum Thema Naturheilkunde 469

Naturheilkunde.de 469
 Gesellschaft für Phytotherapie e. V. (GPT) 469
 Deutsche Gesellschaft für Naturheilkunde e. V. (DGNHK) 470
 Kneipp-Bund e. V. 470
 Infothek Gesundheit 470
 Grüne Liste – Naturheilkundliche Präparate 470
 Onmeda – Naturheilkunde 471
 Forschergruppe Klostermedizin – Blog 471

22 Inhaltsverzeichnis

Heilpraktiker-Fakten.de	471
Deutscher Naturheilbund.....	471
Abbildungsverzeichnis.....	473
Stichwortverzeichnis	475