

ENZYKLOPÄDIE
DER
NATURHEILWEISEN



INHALT

EINLEITUNG 8

WAS IST ALTERNATIVE MEDIZIN? 10

EINE ERKLÄRUNG ZUR GANZHEITLICHEN HEILWEISE 12
WACHSENDE BELIEBTHEIT 14 • STAND DER FORSCHUNGEN 16
KÖRPER/GEIST-MEDIZIN 18 • DIE MEDIZIN DER ZUKUNFT 20



DER WEG ZUM WOHLBEFINDEN 22

WAS IST KRANKHEIT? 24
HARMONIE IM KÖRPER 26
FRAGEBOGEN ZUR GESUNDHEIT 28
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG 34 • GESUNDE ERNÄHRUNG 36
STRESSBEWÄLTIGUNG 38 • DER WERT DES SCHLAFS 39
SPORT TUT GUT 40 • DIE RICHTIGE SPORTART 42
UMGANG MIT SCHWIERIGEN GEFÜHLEN 44
DIE KRAFT POSITIVER GEFÜHLE 46

WICHTIGE THERAPIEN 48

Ein Führer durch über 90 komplementäre Therapien, ihre Geschichte, Wirkungsweise, den Stand der Forschungen, Selbsthilfe-Techniken, Verträglichkeit mit konventioneller Medizin und über das, was den Patienten beim Therapeuten erwartet

DIE WAHL DER THERAPIE 50
HINWEISE ZU DIESEM KAPITEL 52

KÖRPER- & BEWEGUNGSTHERAPIEN 54

Massage 56 • Biodynamische Massage 61 • Aromatherapie 62
Medizinische Aromatherapie 65 • Fußreflexzonenmassage 66
Die Metamorphische Methode 69 • Chiropraktik 70
McTimoney- & McTimoney-Corley-Chiropraktik 75 • Osteopathie 76
Cranio-Sacral-Therapie 81 • Rolfing 82 • Aston Patterning 83 • Heller-Arbeit 84
Die Feldenkrais-Methode 85 • Die Alexander-Technik 86 • Tragerwork 88
Bioenergetik 89 • Akupunktur 90 • Ohr-Akupunktur 94
Akupressur 95 • Shiatsu 96 • Do-in 98 • Thai-Massage 98 • -QiOoi»|p,...
Tai Chi Chuan 100 • Polaritätstherapie 102 • Heilen oder Heilung*! 04
Therapeutic Touch 106 • Reiki 107 • Yoga 108 • Tanztherapie 112
Die Bates-Methode 114 • Weitere Therapien 115



MEDIZINISCHE THERAPIEN 116

Naturheilkunde 118 • Hydrotherapie 122
Anthroposophische Medizin 124 • Homöopathie 126
Biochemische Gewebesalze 131 • Bachblüten 132
Edelsteintherapie 133 • Westliche Pflanzenheilkunde 134
Chinesische Pflanzenheilkunde 140 • Ayurveda 144
Ernährungstherapien 148 • Orthomolekulare Therapie 153
Klinische Ökologie 154 • Magnet-Therapie 156 • Weitere Therapien 157



MENTALE & EMOTIONALE THERAPIEN 158

Psychotherapie & Beratung 160 • Hypnotherapie 166
Autogenes Training 168 • Biofeedback 169 • Entspannung & Atmung 170
Meditation 174 • Flotationstherapie 177 • Visualisierung 178
Klangtherapie 180 • Musiktherapie 181 • Kunsttherapie 182
Feng Shui 184 • Geomantie 185 • Farbtherapie 186
Lichttherapie 188 • Biorhythmus 189 • Weitere Therapien 190

DIAGNOSETECHNIKEN 191

*Eine illustrierte Erklärung der verschiedenen Diagnosemethoden,
die in den komplementären Therapien angewandt werden*

Pulsdiagnose 192 • Zungendiagnose 193 • HARA-Diagnose 194
Haarmineralanalyse 194 • Irisdiagnose 195 • Angewandte Kinesiologie 196
Touch for Health 197 • Pendeln 198 • Nahrungstests 199
Energetische Medizin 200 • Kirlian-Photographie 201

BEHANDLUNG VON KRANKHEITEN 202

*Ein ausführliches Verzeichnis der Behandlungsmöglichkeiten für
über 200 geistige, physische und emotionale Gesundheitsprobleme*

HINWEISE ZU DIESEM KAPITEL 204

GEHIRN & NERVENSYSTEM 206 • HAUT 214 • AUGEN 220
OHREN 222 • ATMUNGSSYSTEM 224 • MUND & HALS 228
VERDAUUNG 230 • UROGENITALSYSTEM 240
HERZ & KREISLAUF 242 • BEWEGUNGSAPPARAT 250
HORMONE 262 • FRAUEN & GESUNDHEIT 264
MÄNNER & GESUNDHEIT 276 • KINDER & GESUNDHEIT 278
GEIST & GEFÜHLE 286 • ALLERGIEN 298 • KREBS 304
◀ IMMUNSYSTEM 308 • SCHMERZ 314 • ERSTE HILFE 316



DER RICHTIGE THERAPEUT 318 • WICHTIGE ADRESSEN 319
GLOSSAR 325 • STICHWORTVERZEICHNIS 328 • DANKSAGUNGEN 336