

**Dr. med. Lutz Koch**

# **Der Gesundheitstrainer**

*Was Sie selbst  
für Ihre Gesundheit tun können*

**MIDENA**

# Inhalt

VORWORT . . . . .	9
WAS HEISST GESUNDHEIT? . . . . .	11
Gesund sein und sich wohlfühlen . . . . .	11
Der Bio-Rhythmus - unsere »innere Uhr« . . . . .	12
Auch die Seele will gepflegt sein . . . . .	13
Auf Streß richtig reagieren! . . . . .	15
Krank durch Kränkung . . . . .	16
Mobbing . . . . .	17
Oh, dieses Wetter! . . . . .	19
Endlich Urlaub - so meistern Sie die Zeitumstellung . . . . .	20
So GEHT'S MIR GUT. . . . .	23
Richtig und unbeschwert atmen . . . . .	23
Gesunder Schlaf ist wichtig . . . . .	24
Schlafdefizite - was tun? . . . . .	25
<b>Entspannung</b> durch autogenes Training . . . . .	27
<b>So</b> ist Ihr Wärmehaushalt ausgeglichen. . . . .	29
<b>Frieren</b> muß nicht sein . . . . .	30
rBarfuß laufen - die reinste Wohltat . . . . .	32
pCine kalten Füße - Wechselbäder und Wassertreten . . . . .	33
<b>Ohne</b> Schweiß kein Preis? . . . . .	34
<b>Sauna</b> hält fit . . . . .	36
<b>lladfahren</b> ist das beste Kreislauftraining . . . . .	38
<b>Wandern</b> als körperlicher Ausgleich . . . . .	39
t	
[GESUND DURCHS JAHR . . . . .	41
<b>ie sportliche</b> Frühjahrskur . . . . .	41
<b>lütezeit</b> - Heuschnupfenzeit . . . . .	42

## INHALT

Fit im Sommer . . . . .	43
Sonne und Wasser genießen . . . . .	44
So retten Sie den Sommer über den Winter . . . . .	46
Fit - auch an kalten Tagen . . . . .	47
Die Kältereize des Winters nutzen . . . . .	48
Winterzeit - Skisaison . . . . .	49
Skilanglauf ist gesund . . . . .	50
ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN UND BEHANDELN . . . . .	52
Die Nase läuft . . . . .	52
Es kratzt im Hals . . . . .	54
So wirken Halswickel . . . . .	55
Ich huste mir die Seele aus dem Leib . . . . .	56
Mit Luft und Wasser die Schleimhäute pflegen . . . . .	57
Was bringt eine Gripeschutzimpfung? . . . . .	59
WAS KANN ICH SELBST TUN? . . . . .	61
Pflanzen heilen - was Phytotherapie bewirkt . . . . .	61
Keine Angst vor kaltem Naß . . . . .	62
Muskelkrämpfen können Sie vorbeugen . . . . .	63
Bei Muskelverspannungen massieren . . . . .	64
Wie werde ich meine Schmerzen los? . . . . .	66
Elektrotherapie - mit Ultraschall und Reizstrom gegen Schmerzen . . . . .	68
Bürstenmassagen regen den Kreislauf an . . . . .	69
Wenn der Rücken zieht . . . . .	70
Wärme ist mehr als nur angenehm . . . . .	72
Heilwasser - Mineralwasser - Tafelwasser . . . . .	73
UNSERE KÖRPERHÜLLE IST DIE HAUT . . . . .	77
Die Haut - mehr als nur ein Schutz . . . . .	77
Sonnenbaden mit Vernunft . . . . .	79
Machen Sie Ihre Haut fit für den Winter . . . . .	81
Der Orangenhaut an die »Haut« gehen . . . . .	82

<b>VON KOPF BIS FUSS</b> . . . . .	85
Was tun bei Kopfschmerzen? . . . . .	85
Pfarrer Kneipp bei Kopfschmerzen . . . . .	86
Hilfe bei Migräne . . . . .	87
Damit das Herz im gleichen Rhythmus schlägt . . . . .	88
Herzinfarkt - im Notfall Ruhe! . . . . .	89
Risikofaktor Bluthochdruck . . . . .	90
Cholesterin - ein Übeltäter? . . . . .	92
Magnesium ist wichtig für den Stoffwechsel . . . . .	93
Blutarmut und Eisenmangel . . . . .	94
Einen niedrigen Blutdruck können Sie trainieren . . . . .	95
Schlafapnoe - wenn nachts die Atmung aussetzt . . . . .	97
Diagnose »Reizmagen« . . . . .	98
Abführmittel heilen nicht . . . . .	100
»Schaufensterkrankheit« . . . . .	100
Wenn die Beine schmerzen . . . . .	102
Gegen Arthrose hilft Bewegung . . . . .	104
Füße - die Stiefkinder Ihres Körpers . . . . .	105
<b>ÄLTERWERDEN IST KEINE KRANKHEIT</b> . . . . .	109
Fit im Alter . . . . .	109
Flüssigkeit - das Zauberwort . . . . .	110
Warum schlafe ich weniger? . . . . .	111
So bleiben Sie beweglich . . . . .	112
So wird Reisen zum Erlebnis . . . . .	113
Osteoporose . . . . .	114
<b>ADRESSEN</b> . . . . .	117
<b>SACHREGISTER</b> . . . . .	119