

Urs Gruber

# Naturheilkunde

Von Akupunktur bis Zilgrei -  
60 Methoden im Vergleich

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>8</b>
<b>Vorwort des Autors</b> .....	<b>10</b>
<b>1. Was ist Naturheilkunde?</b> .....	<b>13</b>
<b>Die Geschichte der Naturheilkunde</b> .....	<b>13</b>
Von den alten Griechen bis Paracelsus.....	15
Der Begriff der Naturheilkunde.....	17
Konzepte der Naturheilkunde.....	19
<b>Naturheilkundliche Gedankenansätze</b> .....	<b>20</b>
Einflüsse auf das Gesamtsystem Mensch.....	21
Grundpotenzial bzw. Reaktionsbereitschaft.....	23
Einige naturheilkundliche Wirkprinzipien.....	24
<b>Das Verhältnis von Schulmedizin und Naturheilkunde</b> .....	<b>27</b>
Wer hat Recht - Schulmedizin oder Naturheilkunde?.....	28
<b>2. Naturheilkundliche Methoden und Verfahren</b> .....	<b>31</b>
<b>Die wichtigsten Heilmethoden von A bis Z</b> .....	<b>32</b>
Ab-und ausleitende Verfahren.....	34
Akupunktmassage.....	36
Akupunktur.....	38
Alexandertechnik.....	40
Anthroposophische Medizin.....	42
Aromatherapie/Aromatologie.....	44
Atemtherapien.....	46
AuraSoma.....	48
Autogenes Training.....	50
Ayurveda.....	52
Bach-Blüten-Therapie.....	54
Baunscheidtieren.....	56
Biochemie nach Schüssler ... 1.....	58

Biodynamische Psychologie und Massage.....	60
Bioresonanztherapie.....	62
Cantharidenpflaster.....	64
Clustermedizin.....	66
Cranio-Sacral-Therapie.....	68
Darmbad oder Colon-Hydro-Therapie.....	70
Edelsteintherapie.....	72
Enzymtherapie.....	74
Ernährungstherapien (Heilfasten, Hay'sche Trennkost, Rohkosttherapie, Mayr-Kur, Ernährung in der traditionellen chinesischen Medizin.....	76
Eutonie.....	82
Farbpunktur und Farbflächenbehandlung nach Peter Mandel.....	84
Farbtherapie.....	86
Feldenkrais-Methode.....	88
Fünf Tibeter.....	90
Fussreflexzonen-Massage.....	92
Homöopathie.....	94
Irisdiagnostik.....	96
Kampo, traditionelle japanische Medizin.....	98
Kinesiologie.....	100
Kneippen (Kneipp-Therapie).....	102
Kräuterheilkunde, chinesische.....	104
Magnetismus, Mesmerismus.....	106
Massage, klassische.....	108
Moxibustion.....	110
Musiktherapie.....	112
Neuraltherapie.....	114
Ohrakupunktur.....	116
Osteopathie.....	118
Pflanzenheilkunde, Phytotherapie.....	120
Polarity.....	122
Psychophonie.....	124
Qi Gong.....	126
Radionik.....	128
Reiki.....	130
Rolfing.....	132
Schröpfen.....	134
Shiatsu und Akupressur.....	136
Spagyrik.....	138
Tibetische Medizin.....	140

Touch for Health.....	142
Traditionelle chinesische Medizin.....	144
Tuina/AnMo.....	146
Wickel und Packungen.....	148
Wirbelsäulenbehandlungen (Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich, Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuss, Dynamische Wirbelsäulenbehandlung nach Hörn).....	150
Yoga.....	154
Zilgri.....	156
<b>3. Der Weg zur geeigneten Therapie.....</b>	<b>159</b>
<b>Qualität in der naturheilkundlichen Praxis.....</b>	<b>160</b>
Was heisst Behandlungsqualität?.....	160
Qualitätskontrolle im komplementärmedizinischen Bereich.....	163
<b>So finden Sie den richtigen Therapeuten.....</b>	<b>165</b>
Passt die Therapie zu Ihnen?.....	166
Beurteilung von Therapeutinnen und Therapeuten.....	167
<b>Was zahlt die Krankenkasse an eine naturheilkundliche Behandlung?.....</b>	<b>170</b>
Grundversicherung.....	170
Zusatzversicherungen.....	171
<b>Anhang.....</b>	<b>175</b>
Weiterführende Adressen.....	176