

# Alternative Heilmethoden

85 alternative  
Therapien  
im Überblick:  
Die Möglichkeiten  
und Grenzen der  
sanften Medizin.

### 3 Vorwort

#### Einleitung

- 8 Schulmedizin und alternative Heilmethoden
- 9 Therapien auf dem Prüfstand: Wirksamkeit muss belegt sein
- 10 Unterschätzte Risiken der «sanften» Medizin
- 11 Möglichkeiten und Grenzen alternativer Methoden
- 12 Wer zahlt die Behandlung?
- 13 Vor der Behandlung: Das ist wichtig
- 15 Checkliste: So erkennen Sie einen seriösen Therapeuten

### 1 Ausleitende Verfahren

- 16 Das Wirkprinzip von Reiztherapien
- 17 Aderlass
- 19 Bluteigel
- 21 Schröpfen
- 23 Cantharidinpflaster
- 24 Baunscheidt-Verfahren
- 25 Colon-Hydro-Therapie

### 2 Kälte, Wärme, Licht

- 28 Kältetherapie
- 29 Kneipptherapie
- 30 Ordnungstherapie
- 31 Wasseranwendungen
- 32 Wickel und Packungen
- 33 Balneotherapie
- 35 Thalassotherapie
- 35 Heilerde
- 36 Sauna und Dampfbad
- 37 Klimatherapie
- 38 Lichttherapie

### 3 Manuelle Therapien

- 40 Bindegewebsmassage
- 41 Periostmassage
- 42 Colonmassage
- 43 Fussreflexzonenmassage
- 44 Reflexzonenmassage
- 45 Lymphdrainage
- 46 Chiropraktik
- 47 Osteopathie
- 48 Craniosacral-Therapie
- 49 Akupressur
- 50 Shiatsu
- 51 Rolfing

## 4 Entspannung und Bewegung

- 54 Was Entspannung bewirkt
- 56 So finden Sie die richtige Methode
- 56 Autogenes Training
- 57 Atemtherapie
- 58 Biofeedback
- 59 Funktionelle Entspannung nach Fuchs
- 59 Muskelentspannung nach Jacobson
- 60 Alexander-Technik
- 60 Eutonie
- 61 Feldenkrais-Methode
- 62 Konzentrierte Bewegungstherapie
- 63 Hypnose-Therapie
- 64 Mindmachines
- 65 Meditation
- 66 Yoga
- 67 Fünf Tibeter
- 67 Tai Chi (Taijiquan)
- 68 Qi Gong

## 5 Ernährung

- 72 Vollwert-Ernährung: Rundum gut versorgt
- 72 Nahrungsergänzungsmittel: Teuer und meist unnötig
- 74 Rohkost
- 74 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 76 Vegetarische Ernährung
- 79 Makrobiotik
- 80 Freie Radikale und Antioxidantien
- 82 So funktioniert der Säure-Basen-Haushalt
- 83 Trennkost
- 85 Heilfasten
- 88 Das Märchen von den bösen Schlacken
- 90 Anti-Pilz-Diät
- 92 Blutgruppendiät
- 94 Functional Food
- 97 «Wundermittel» mit fragwürdigem Nutzen

## 6 Heilen mit Pflanzen

- 98 Phytotherapie: Die «grüne Medizin» neu entdeckt
- 100 Risiken und Nebenwirkungen:  
Was Anwender wissen müssen
- 102 Krebsbehandlung mit Pflanzenpräparaten
- 103 Hildegard-Medizin
- 104 Aromatherapie
- 107 Bachblüten-Therapie

## 7 Homöopathie

- 110 Grundsatz der Homöopathie:  
«Ähnliches mit Ähnlichem heilen»
- 111 Potenzierte Mittel: Wenig hilft viel
- 112 Wirkweise: Impulse zur Selbstheilung
- 113 Anwendungsgebiete und Grenzen der Homöopathie
- 114 Die Wahl des richtigen Mittels
- 116 Was Patienten wissen sollten
- 117 Kritikpunkte der Wissenschaft
- 119 So finden Sie einen guten Homöopathen

## 8 Ganzheitliche Medizinsysteme

- 120 Die Einheit von Körper, Seele und Geist
- 121 Traditionelle chinesische Medizin
- 125 Ayurveda
- 128 Tibetische Medizin
- 131 Anthroposophische Medizin

## 9 Unkonventionelle Therapien

- 134 Fragwürdige Therapiemethoden
- 136 Unkonventionelle Diagnosen
- 137 Edelsteintherapie
- 137 Farbtherapie
- 139 Angewandte Kinesiologie
- 141 Reiki
- 142 Spagyrik
- 143 Biochemie nach Schüssler
- 144 Eigenurintherapie
- 145 Eigenbluttherapie
- 146 Ozontherapie
- 148 Sauerstofftherapie
- 150 Frischzellentherapie
- 151 Thymustherapie
- 152 Enzymtherapie
- 153 Bioresonanztherapie
- 155 Elektroakupunktur nach Voll
- 157 Magnetfeldtherapie
- 158 TENS - Transkutane elektrische Nervenstimulation
- 159 Neuraltherapie

## 10 Nützliche Adressen

- 162 Fachorganisationen und Therapeutenverbände

# Heilverfahren von A-Z

Aderlass	17	Kinesiologie
Akupressur	49	Klimatherapie
Akupunktur	124	Kneipotherapie
Alexander-Technik	60	Konzentrierte Bewegungstherapie
Anthroposophische Medizin	131	Lichttherapie
Anti-Pilz-Diät	90	Lymphdrainage
Aromatherapie	104	Magnetfeldtherapie
Atemtherapie	57	Makrobiotik
Autogenes Training	56	Meditation
Ayurveda	125	Mindmachines
Bachblüten-Therapie	107	Misteltherapie
Balneotherapie	33	Muskelentspannung nach Jacobs
Baunscheidt-Verfahren	24	Nahrungsergänzungsmittel
Bindegewebsmassage	40	Neuralthherapie
Biochemie nach Schüssler	143	Ordnungstherapie
Biofeedback	58	Osteopathie
Bioresonanztherapie	153	Ozontherapie
Blutegel	19	Periostmassage
Blutgruppendiät	92	Phytotherapie
Cantharidinpflaster	23	Qi Gong
Chiropraktik	46	Reflexzonenmassage
Colon-Hydro-Therapie	25	Reiztherapie
Colonmassage	42	Reiki
Craniosacral-Therapie	48	Rohkost
Edelsteintherapie	137	Rolfing
Eigenbluttherapie	145	Sauerstofftherapie
Eigenurintherapie	144	Sauna und Dampfbad
Elektroakupunktur nach Voll	155	Schröpfen
Enzymtherapie	152	Shiatsu
Eutonie	60	Spagyrik
Farbtherapie	137	Tai Chi (Taijiquan)
Feldenkrais-Methode	61	TENS - Transkutane
Frischzellentherapie	150	elektrische Nervenstimulation
Functional Food	95	Thalassotherapie
Fünf Tibeter	67	Thymustherapie
Funktionelle Entspannung nach Fuchs	59	Tibetische Medizin
Fussreflexzonenmassage	43	Traditionelle chinesische Medizin
Heilerde	35	Trennkost
Heilfasten	85	Vegetarische Ernährung
Hildegard-Medizin	103	Vollwert-Ernährung
Homöopathie	110	Wasseranwendungen
Hypnose-Therapie	63	Wickel und Packungen
Kältetherapie	28	Yoga