

CHRISTOF JÄNICKE | DR. JÖRG GRÜNWARD

# Alternativ heilen

Kompetenter Rat aus Wissenschaft und Praxis

- Methoden
- Anwendungen
- Selbstbehandlung





Vorwort..... 4-5



## Alternativmedizin heute

Wie Ihnen dieses Buch konkret weiterhilft ..... 12-19  
 Fachbegriffe verstehen ..... 20-23  
 Wurzeln der Heilkunde ..... 24-30  
 Die Wahl des richtigen Therapeuten ..... 31-33  
 Kombination von Therapiemethoden ..... 33-35  
 Alternativmedizin bei Kindern ..... 36-38  
 Wirksam heilen mit Placebo ..... 39-43  
 Alternative Diagnosemethoden ..... 44-56  
 Signale unseres Körpers ..... 57-65



## Alternative Therapien

**Die großen traditionellen Heilsysteme** ..... 68-211  
     Anthroposophische Medizin ..... 68-77  
     Ayurveda ..... 78-97  
     Homöopathie und Schüßler-Salze ..... 98-125  
     Phytotherapie ..... 126-155  
     Schamanismus..... 156-161  
     Traditionelle Chinesische Medizin ..... 162-201  
     Traditionelle Tibetische Medizin ..... 202-211



<b>Entspannung und Meditation</b> .....	212–223
Autogenes Training 214 / Kontemplation und Gebet 216 / Progressive Muskelentspannung 218 / Vipassana-Meditation 220 / Zen-Meditation 222	
<b>Ernährungstherapien</b> .....	224–235
Enzymtherapie 226 / Heilfasten 228 / Makrobiotik 230 / Orthomolekulare Medizin 232 / Vitalstofftherapie 234	
<b>Feinstoffliche Therapien</b> .....	236–263
Aromatherapie 238 / Aura-Soma-Therapie 242 / Bach-Blüten-therapie 244 / Bioresonanztherapie 248 / Chakra-Therapie 250 / Edelsteintherapie 252 / Farbtherapie 254 / Kinesiologie 256 / Klangtherapie 258 / Magnetfeldtherapie 260 / Reiki 262	
<b>Ganzheitliche Übungsmethoden</b> .....	264–279
Alexander-Technik 267 / Atemtherapie 269 / Feldenkrais-Methode 271 / Qi Gong und Tai Ji Quan 273 / Yoga 277	
<b>Manuelle Therapien</b> .....	280–301
Chiropraktik 283 / Craniosacrale-Therapie 285 / Dorn-Breuß-Methode 288 / Fußreflexzonenmassage 290 / Massagen 292 / Osteopathie 296 / Rolfing 298 / Shiatsu 300	
<b>Physikalische Therapien</b> .....	302–319
Bäder und Wasseranwendungen 304 / Klimatherapie 308 / Kneipp-Therapie 310 / Lichttherapie 313 / Thalasso-Therapie 315 / Wärme- und Kälteanwendungen 317	
<b>Psychotherapien</b> .....	320–337
Psychoanalyse und Tiefenpsychologie 325 / Verhaltenstherapie 327 / Humanistische Therapien 329 / Systemische Therapie 332 / Kreative Therapien 334 / Suggestive Verfahren 336	
<b>Reiz- und Regulationstherapien</b> .....	338–353
Blutegeltherapie 340 / Colon-Hydro-Therapie 342 / Eigenblut-therapie 344 / Eigenurintherapie 346 / Neuraltherapie 348 / Sauerstoff- und Ozontherapie 350 / Schröpfen 352	





## Beschwerden natürlich heilen

- **Atemwege, Augen und Ohren** ..... 356–389  
 Asthma 358 / Augenerkrankungen 362 / Bindehautentzündung 367 / Erkältung und Grippe 369 / Lungenentzündung 374 / Mandelentzündung 377 / Mittelohrentzündung 380 / Nasennebenhöhlenentzündung 383 / Tinnitus 386
- **Bewegungsapparat** ..... 390–415  
 Arthrose 392 / Fibromyalgie 394 / Knochenbrüche 398 / Muskelkrämpfe 400 / Osteoporose 402 / Rheuma und Arthritis 404 / Rückenschmerzen 408 / Sehnen-scheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom 411 / Stumpfe Verletzungen 413
- **Gynäkologie** ..... 416–443  
 Ausfluss 418 / Endometriose 420 / Fertilitätsstörungen 423 / Prämenstruelles Syndrom (PMS) 427 / Schwangerschaftsbeschwerden 431 / Stillprobleme 434 / Wechseljahresbeschwerden 437 / Zyklusstörungen 440
- **Haut** ..... 444–479  
 Abszesse und Furunkel 446 / Akne 449 / Cellulitis 452 / Gürtelrose 454 / Herpes 457 / Neurodermitis 459 / Pilzkrankungen 464 / Schuppenflechte 466 / Sonnenbrand 468 / Verbrennungen 471 / Warzen 474 / Wunden 476
- **Herz und Kreislauf** ..... 480–507  
 Arteriosklerose 482 / Bluthochdruck 485 / Niedriger Blutdruck 489 / Erhöhter Cholesterinspiegel 491 / Herzinfarkt 494 / Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen 498 / Krampfadern 501 / Schlaganfall 504
- **Immunsystem und Stoffwechsel** ..... 508–531  
 Allergien 510 / Diabetes 513 / Fieber 516 / Gicht 519 / HIV und AIDS 522 / Infektanfälligkeit 525 / Schilddrüsenerkrankungen 527
- **Kinderkrankheiten** ..... 532–563  
 ADHS 534 / Einnässen 537 / Erkältung und Grippe bei Kindern 540 / Haltungsschwächen 544 / Infektionskrankheiten bei Kindern 546 / Magen-Darm-Infektionen 554 / Polypen 556 / Schreibabys 558



<b>Krebs</b> .....	564–587
Brustkrebs 566 / Darmkrebs 568 / Eierstockkrebs 569 / Gebärmutterhalskrebs 570 / Hautkrebs 571 / Leukämie 573 / Lungenkrebs 574 / Magenkrebs 575 / Prostatakrebs 577	
<b>Neurologie</b> .....	588–603
Demenz 590 / Epilepsie 592 / Multiple Sklerose 595 / Neuralgie 597 / Parkinson-Krankheit 599 / Polyneuropathie 601	
<b>Psyche und Allgemeinbefinden</b> .....	604–635
Abhängigkeit 606 / Angststörungen 609 / Bulimie 612 / Burn-out-Syndrom 614 / Depressionen 617 / Kopfschmerz und Migräne 620 / Magersucht 624 / Schlafstörungen 626 / Stress 629 / Übergewicht 632	
<b>Urogenitaltrakt</b> .....	636–651
Harnwegsinfektionen 638 / Impotenz 640 / Inkontinenz 644 / Prostatabeschwerden 646 / Nieren- und Blasensteine 649	
<b>Verdauung</b> .....	652–705
Appetitlosigkeit 655 / Blähungen 658 / Blinddarmentzündung 660 / Gestörte Darmflora 662 / Durchfall 665 / Gallensteine 668 / Hämorrhoiden 671 / Lebererkrankungen 674 / Magenschleimhautentzündung 677 / Morbus Crohn und Colitis ulcerosa 680 / Mund- und Zahnfleischentzündungen 685 / Nahrungsmittelunverträglichkeit 689 / Reisekrankheit 692 / Reizmagen und Reizdarm 694 / Übelkeit und Erbrechen 699 / Verstopfung 701	



## Zum Nachschlagen

Bewertungstabellen für pflanzliche Heilmittel .....	706
Bücher zum Weiterlesen .....	712
Therapieregister und Sachregister .....	724
Über die Autoren .....	735
Impressum .....	736