



PROFESSOR DR. MED. VOLKER FINTELMANN
DR. MARCELA ULLMANN

Warnsignale des Körpers



- 7 Ein Wort zuvor
- 8 Auf dem Weg zur Gesundheit
- 10 Unser höchstes Gut
 - 10 Gesundheit als Ware
 - 14 Auf der Suche nach Krankheiten
 - 16 Krankheit kommt selten nur von außen
 - 20 Signale des Körpers ernst nehmen
- 22 Was ist eigentlich Gesundheit?
 - 22 Lebenssinn verlängert das Leben
 - 24 Kein Zustand, sondern ein Prozess
 - 29 Körper, Geist und Seele – eine Einheit
 - 32 Gesundheit ist immer individuell
 - 34 Der innere Arzt
- 36 Ganzheitliche Hilfe bei Beschwerden
- 38 Kopfschmerzen und Migräne
 - 40 Kopfschmerz durch Überforderung und Stress
 - 40 Migräne – einseitiger Kopfschmerz
 - 41 Regelmäßig auftretender Kopfschmerz
 - 42 Was hilft?
 - 43 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
- 46 Trockene und müde Augen
 - 46 Wenn das komplexe System »Auge« gestört ist
 - 47 Was hilft?
 - 50 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
- 52 Ohrensausen (Tinnitus)
 - 52 Wenn der Filtermechanismus des Gehirns versagt
 - 53 Körperliche Ursachen für Ohrgeräusche
 - 54 Was hilft?
 - 57 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
- 60 Schwindel
 - 60 Schwindel findet im Gehirn statt
 - 62 Was hilft?
 - 62 Was verbirgt sich hinter dem Signal?





66 Mundgeruch

- 67 Woher der schlechte Atem kommt
 - 68 Was hilft?
 - 71 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
 - 71 Mundgeruch bei geschwollenen Mandeln und Mandelentzündung
 - 72 Was hilft?
 - 72 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
- ## **73 Atemnot**
- 73 Ohne ihn geht nichts: Sauerstoff
 - 76 Was hilft?
 - 79 Was verbirgt sich hinter dem Signal?

83 Infektanfälligkeit

- 83 Immunsystem – unser Schutz vor Krankheit
- 85 Wenn die Abwehr Lücken hat
- 87 Was hilft?
- 90 Was verbirgt sich hinter dem Signal?

95 Herzenge (Angina pectoris)

- 95 Wie Beschwerden entstehen
- 101 Was hilft?
- 104 Was verbirgt sich hinter dem Signal?

108 Magenbeschwerden

- 108 Welche Aufgaben hat der Magen?
- 109 Wenn der Magen überfordert ist

- 112 Was hilft?
- 114 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
- 116 Darmbeschwerden**
- 116 Wie der Darm funktioniert
- 117 Durchfall, Verstopfung, Reizdarm
- 119 Was hilft?
- 124 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
- 129 Blasenschwäche und Reizblase**
- 129 Unwillkürlicher Harnabgang – ein häufiges Leiden
- 132 Was hilft bei Problemen der Frau?
- 134 Was hilft bei Problemen des Mannes?
- 138 Was verbirgt sich hinter dem Signal?
- 141 Gelenkprobleme**
- 141 Knochen: Baustellen ein Leben lang
- 142 Muskeln: Training verhindert den Abbau
- 143 Nervenleitungen: der kurze Draht zum Gehirn
- 145 Was hilft?
- 148 Was verbirgt sich hinter dem Signal?





177 Die wichtigsten Entspannungsübungen

- 177 Die Wahl der geeigneten
Methode ist entscheidend
- 180 Autogenes Training
- 183 Muskelentspannung nach
Jacobson

186 Zum Nachschlagen

- 186 Bücher, die weiterhelfen
- 186 Adressen, die weiterhelfen
- 188 Beschwerden- und
Sachregister
- 192 Impressum

151 Schlafstörungen

- 151 Ist das Problem wirklich
eines?
- 159 Was hilft?
- 165 Was verbirgt sich hinter
dem Signal?

168 Natürlich gesund werden

- 170 Naturmedizin – hilfreich
im Alltag
- 170 Naturheilverfahren
- 171 Selbstbehandlung mit
Naturheilmitteln

