

NATÜRLICH GESUND

ALTERNATIVE MEDIZIN



Ein umfassender Ratgeber
zu natürlichen
Heilmethoden *t*

Dr. C. Norman Shealy

TIME

Inhalt

Originaltitel:
THE COMPLETE FAMILY GUIDE
TO ALTERNATIVE MEDICINE

Originalverlag:
ELEMENT BOOKS LIMITED,
Shaftesbury, England

Beratender Herausgeber: C. Norman Shealy M.D. Ph.D.
Herausgeber: Richard Thomas
Entwicklung und Design:
THE BRIDGEWATER BOOK COMPANY
Art Director: Peter Bridgewater
Design: Jane Lanaway
Layout: Chris Lanaway
Redaktionelle Beratung: Book Creation Services, London, Ltd.
Redaktion: Anne Townley, Viv Croot
Bildredaktion: Lynda Marshall
Dreidimensionale Modelle: Mark Jamieson
Studioaufnahmen: Guy Ryeart
Medizinische Schemazeichnungen: Michael Courtney
Illustrationen: Paul Allen,
Lorraine Harrison, Ivan Hissey, Andrew Kulman,
Mainline Design, Andrew Milne

Deutsche Ausgabe:
Redaktionsbüro Kramer, Weißenfeld/München
Rolf H. Kramer, Heike Kramer, Peter Köhler
Satz und dtp: Anja Kramer, Marianne Mitschke, Weißenfeld

Übersetzung:
Dr. med. Andrea Menzl, Dr. rer. nat. Michaela Schaffner,
Dipl.-Psych. Ulrike Seifried, Dr. med. Tanja Zimterer

Fachliche Beratung:
Helmut Schumacher, Klassischer Homöopath,
Heilpraktiker

Lizenzausgabe für Time-Life Books B.V., Amsterdam 1998

© Element Books Limited, Shaftesbury 1996

Rechte an der deutschen Übersetzung bei:

© Mosaik Verlag GmbH, München 1997

All rights reserved.

Time-Life is a trademark of Time Warner Inc. U.S.A.

No part of this book may be reproduced or utilized in
any form or by any means, electronic or mechanical,
without prior permission in writing from the Publisher.

ISBN 90-5390-872-2

Gedruckt und gebunden in Großbritannien
bei Bnller & Tanner Ltd

10 9 8 7 6 5 4

J

^



Teil I DIE THERAPIEN

Diagnosen und Therapien 16-37

NATÜRLICHE DIAGNOSE-VERFAHREN 16-22
Östliche Diagnose-Verfahren 18 • Westliche
Diagnose-Verfahren 20 • Augen- oder
Irisdiagnostik 22

GANZHEITLICHE THERAPIEN 23-37
Naturteilkunde 24 • Atmung 25 • Hydro-
therapie 26 • Nahrung und Ernährung 28
Fasten 29 • Östliche Systeme 30 • Akupun-
tur 31 • Chinesische Kräuterheilkunde 32
Japanische Medizin 33 • Ayurveda 34
Die Medizin Tibets 35 • Traditionelle
arabische Medizin 36 • Schamanismus 37

Individuelle Therapien 38-127

Physikalische Therapien 38-101

KÖRPERARBEIT 38-55

Chiropraktik 39 • Osteopathie 42 • Craniale
Osteopathie 44 • Rolfing 46 • Mjijptherapie 46
Rosen-Technik 47 • Bowen-Technik 47
Massage 48 • Aromatherapie 50 • Reflexzonen-
massage 52 • Vakuflex und Metamorphe
Technik 54 • Polaritätstherapie 55

BALANCE UND BEWEGUNG 56-65

Feldenkrais 56 • Alexander-Technik 57
Heller-Arbeit 58 • Trager-Methode 58
Chi Kung 59 • Tai Chi Chuan 60 • Yoga 61

PFLANZEN-, ERNÄHRUNGS- UND MINERALTHERAPIEN 66-89

Kräutermedizin 67 • Diät- und Erfahrungsges-
Therapien 74 • Diätische Therapie 74 • Spezielle
Diäten 75 • Ernährungstherapie 76 • Vitamine

. und Mineralstoffe 77 • Nahrungsmittelergän-	
• zungen 78 • Megavitamin-Therapie 50 • Mineral-	
salze 81 • Homöopathie 82 • Blumen und	
Bäume als Heilmittel 86 • Bach-Blüten 87	
ÖSTLICHE THERAPIEN	90-97
Akupunktur 90 • Akupressur 94 • Shiatsu 96	
UMWELTHERAPIEN •	98-10/
. Klinische Ökologie 98	
[Geopathische Therapie 100	
<i>Psychologische Therapien</i>	102-120
PSYCHOTHERAPIEN	
UND GKSPRÄCHSTHERAPIEN	103-111
Die humanistische Bewegung 104 • Jung	
vuhd die Psychoanalyse 105 • Bioenergetik 106	
Gestalttherapie 107 • Transpersonale	
Therapie 108 • Veiiialtensthera)ie 109	
>. Kunst- und Gestalttherapien 110	
HYPNOSE UND HYPNOTHIERAPIE	112-115
Hypnotherapie-A/J • Theorie und	
Praxis 113 • Anweidiing der Hyptio-	
therapie 114 • Regression 115	*
ENTSPANNUNGSTHERAPIEN	116-120
Autogenes Training 117 • Meditation 118	
• "Transzendente Meditation (TM) 119	
Visualisierung 120	
<i>Energetische Therapien</i>	121-127
HEILUNG	121-124
-Güsthdlung • 122 • Reiki 123 • Radionik 124	
KRISTALL- UND EOELSTEINTHERAPIE	125
LICHT- UND KLANGTI IERAPIE	126-127

t

Teil II DIE ERKRANKUNGEN

<i>He Erkrankungen</i>	130-261
• <i>Infektion und Immunität</i>	130-141
f INFEKTIONEN	130
AS IMMUNSYSTEM	131
*"VIRUSL\FEKTIO\EN	132-133
CHRONISCHES MIIDTGKEITSSYNDROM	134-135
	136-137
VIRUSFÄLLE	138-139
	140
y&örpersysteme	142-219
IPROBLEME DES KOPFES *	142-153
PROBLEME DES ATEMSYSTEMS	154-163

PROBLEME DES HERZENS	
INI) DES BLUTES	164-171
PROBLEME DER MUSKELN UND KNOCHEN	172-187
PROBLEME DES NERVEINSYSTEMS	188-195
PROBLEME DER HAUT ^m	196-203
PROBLEME DER VERDAUUNCS-	
UND HARNWECE	204-217
DiABETES/ZIICKERKRANKI IEIT *	218-219
<i>Probleme der Seele</i>	220-231
PSYCHISCHE UND GEISTIGE	
ERKRANKUNGEN	220-223
ESSTÖRUNGEN	224-225
ZWANGSVORSTELLUN(EN," SUCHT UND	
PuoßIEN	226-227
DEPRESSION	228-229
PSYCHOTISCHE STÖRUNGEN	230-231
<i>Sexualität und Fortpflanzung</i>	232-247
<i>Kinderkrankheiten</i>	248-253
<i>Erste Hilfe?</i>	254-261

Teil III

DER SCHNELLE ÜBERBLICK

Krankheiten	
von A-Z	264
Therapien	
von A-Z	270
Glossar	276
Wichtige	
Adressen	278
Hinweis	
Stichwort-	
verzeichnis	285

