

Friedrich Dittmar

Hilf dir selbst -

durch gesunde Einsicht
und geistiges Training

Ein Gesundheitsratgeber

Herderbücherei

Inhalt

1. Gesundheitsplan	9
2. Einige biologische Grundbegriffe	12
3. Gesunde Lebensführung	14
3.1 Persönliche Hygiene	16
3.2 Der Weg zum Arzt	20
3.3 Psychosomatische Hilfen: Phasentherapie	22
3.4 Homöopathie und Naturheilkunde	26
3.5 Physiotherapie	29
3.6 Diätetik	33
4. Die Wege zur Gesundheit	37
4.1 Erbkrankheiten	37
4.2 Umweltschäden	44
4.3 Entzündung, Allergie, Fieber, Schmerz	53
4.4 Infektionen	60
4.5 Krebs	78
4.6 Gehirn- und Nervenkrankheiten	84
4.7 Seelische Leiden	89
4.8 Hormone, Stoffwechsel, Ernährung	93
4.9 Blut, Milz, Lymphe	100
4.10 Herz und Blutkreislauf	103
4.11 Atmung	108
4.12 Magen-Darm-Kanal	111

4.13	Leber, Galle, Pankreas.115
4.14	Harn-und Geschlechtsorgane.119
4.15	Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule.123
4.16	Haut und Sinnesorgane.126
4.17	Alter.130
5.	Zum menschlichen Zusammenleben136
	Register.138