

Inhaltsverzeichnis

I Allgemeiner Teil

1	Einleitung	3
1.1	Das Konzept der Integrativen Medizin .	3
1.2	Integrative Medizin in Deutschland . .	4
1.3	Vorteile der Integrativen Medizin	5
1.4	Bestandteile der Integrativen Medizin neben der konventionell bewährten Medizin	5
1.5	Warum dieses Buch?	8
2	Anwendung des Buches	10
3	Epidemiologie chronischer Erkrankungen	12
4	Prävention und Gesundheits- förderung	23
4.1	Rolle der Prävention	23
4.2	Multimodale Gesundheitsförderung . . .	24
4.3	Praktische Erfahrungen	25
4.4	Wissen vermitteln und Verständnis von Zusammenhängen	26

II Spezieller Teil

5	Pulmonale Erkrankungen	31
5.1	Asthma bronchiale	31
5.2	Chronisch-obstruktive Lungen- erkrankungen (COPD)	50
5.3	Sinubronchiales Syndrom	70
6	Kardiovaskuläre Erkrankungen	81
6.1	Arterielle Hypertonie	81
6.2	Koronare Herzerkrankung	92
7	Gastrointestinale Erkrankungen	114
7.1	Chronisch entzündliche Darm- erkrankungen	114
7.2	Reizdarmsyndrom	131
8	Schmerz	141
8.1	Fibromyalgie-Syndrom (FMS)	141
8.2	Kopfschmerz/Migräne	150
8.3	Rückenschmerzen	173

9	Rheumatische/degenerative Erkrankungen der Gelenke	198
9.1	Chronische Polyarthrit (rheumatoide Arthritis)	198
9.2	Arthrose	219
10	Allergien	230
10.1	Allgemeines	230
10.2	Allergisches Asthma bronchiale	232
10.3	Allergische Rhinitis	232
10.4	Nahrungsmittelallergien	235
10.5	Atopische Dermatitis	238
10.6	Insektengift-Allergien	242
10.7	Komplementäre Therapie	245
11	Metabolische Erkrankungen	253
11.1	Typ-2-Diabetes	253
11.2	Adipositas	268
12	Onkologische Erkrankungen	285
12.1	Mammakarzinom	285
12.2	Prostatakarzinom	292
12.3	Kolonkarzinom	295
12.4	Komplementäre Tumorthherapie	298
12.5	Integrativer Stufenplan	318
13	Chronischer Nikotinabusus	321
13.1	Ätiologie	321
13.2	Epidemiologie	321
13.3	Tabakinhaltsstoffe	321
13.4	Klinik und Leitsymptome	321
13.5	Diagnostik	322
13.6	Konventionelle Therapie	323
13.7	Komplementäre Therapie	325
13.8	Prognose	328

III Therapieverfahren

14	Mind/Body-Medicine, Ordnungstherapie	331
14.1	Entwicklung der Mind/Body-Medicine (MBM) und Ordnungstherapie	331
14.2	Mindfulness-Based Stress Reduction Programm (MBSR)	346

15	Ernährung	352
15.1	Grundlagen einer naturheilkundlich orientierten Ernährungstherapie	352
15.2	Mediterrane Vollwerternährung als Ernährungstherapie	358
15.3	Praktische Durchführung	364
15.4	Fastentherapie	366
16	Bewegungstherapie	369
16.1	Ausdauertraining	369
16.2	Yoga	372
16.3	Qigong	377
16.4	Feldenkrais	380
17	TCM/Akupunktur	382
17.1	Akupunktur	382
17.2	Sonstige TCM-Therapien	396
18	Neuraltherapie	410
18.1	Entwicklung der Neuraltherapie	410
18.2	Physiologische Grundlagen und theoretische Konzepte	410
18.3	Das Krankheitsverständnis in der Neuraltherapie	413
18.4	Therapieprinzipien	414
18.5	Praktische Durchführung	415
18.6	Therapie	416
18.7	Studienlage, EBM	418
19	Phytotherapie	419
19.1	Geschichte der Phytotherapie	419
19.2	Wirksame Inhaltsstoffe	420
19.3	Zubereitungsformen der Drogen	420
19.4	Fertigarzneimittel	421
19.5	Gesetzliche Regulierung	421
19.6	Ausgewählte Phytotherapeutika in der Praxis	422
19.7	Bewertung und Studienlage	429
20	Homöopathie	431
20.1	Grundlagen	431
20.2	Indikationen/Kontraindikationen	435
20.3	Praktische Durchführung	436
20.4	Bewertung/Studienlage	442

21	Hydrotherapie	445
21.1	Grundlagen	445
21.2	Wickel	450
21.3	Güsse – Anwendungen mit fließendem Wasser	458
21.4	Bäder	463
22	Ausleitende Verfahren	469
22.1	Grundlagen	469
22.2	Behandlungsstrategien	470
22.3	Wissenschaftliche Bewertung und Studienlage	484
23	Manuelle Therapie	485
23.1	Chirotherapie	485
23.2	Osteopathie	490
24	Entspannungsverfahren	493
24.1	Meditation	493
24.2	Progressive Muskelrelaxation	497

IV Patientenaufklärung

25	Patientenaufklärung und informed consent in der Naturheilkunde	503
25.1	Grundlagen der Aufklärungspflicht	503
25.2	Alternative Therapiemethoden der Naturheilkunde und Aufklärungs- pflicht	504

V Anhang

26	Praxisservice	509
26.1	Aufklärungsbögen	509
26.2	Kostenübernahme	509
26.3	Patienteninformationsbögen	509
27	Adressen	531
27.1	Naturheilkundliche Fach- gesellschaften	531
27.2	CAM-Einrichtungen in den USA	532
28	Register	534