

Inhalt

Vorwort 19

Teil 1

Grundlagen der Komplementärmedizin 23

- 1 **Geschichte der Komplementärmedizin und Naturheilverfahren 24**
Bernhard Uehleke, Annette Kerckhoff
 - 1.1 Historischer Abriss wichtiger komplementärmedizinischer Verfahren und der Naturheilkunde 26
 - 1.1.1 Naturheilkunde 26
 - 1.1.2 Hydrotherapie 27
 - 1.1.3 Ernährung 29
 - 1.1.4 Licht- und Lufttherapie 31
 - 1.1.5 Heilen mit Lehm und Erden 32
 - 1.1.6 Gymnastik, Massage und Körperarbeit 32
 - 1.1.7 Erweiterte Naturheilverfahren 33
 - 1.1.8 Die Naturheilkunde in der Hochschulmedizin 33
 - 1.2 Weitere komplementärmedizinische Verfahren im Überblick 34
 - 1.2.1 Homöopathie 34
 - 1.2.2 Biochemie nach Schüßler 35
 - 1.2.3 Anthroposophische Medizin 35
 - 1.2.4 Neuere komplementärmedizinische Verfahren 36
- 2 **Inanspruchnahme und Verbreitung von komplementärmedizinischen Verfahren 38**
Ines Martin, Roman Huber
 - 2.1 Einsatzbereiche aus Sicht der Anwender 40
 - 2.2 Motive für die Anwendung 41

3	Allgemeine Grundlagen	43
3.1	Begriffsbestimmung	43
	<i>Roman Huber</i>	
3.1.1	Alternativmedizin	43
3.1.2	Komplementärmedizin	44
3.1.3	Integrative Medizin	44
3.1.4	Naturheilverfahren und Naturheilkunde	44
3.1.5	Besondere Therapierichtungen	45
3.2	Besonderheiten der Komplementärmedizin	46
	<i>Roman Huber</i>	
3.2.1	Therapeutische Grundhaltung	46
3.2.2	Therapeutische Mittel	47
3.2.3	Ökonomische Bedeutung und rechtliche Stellung	48
3.3	Wissenschaftliche Konzepte zu Wirkmechanismen und Wirkfaktoren	49
	<i>Andreas Michalsen, Roman Huber</i>	
3.3.1	Wirkfaktoren und Wirkmechanismen	49
3.3.2	Wissenschaftliche Situation, Datenlage und Stand der Evidenz in der Therapieforschung	55
4	Besonderheiten der Praxisführung	59
	<i>Roman Huber</i>	
4.1	Dokumentation	59
4.2	Abrechnung und Erstattung	60
4.2.1	Arzneimittel	60
4.2.2	Ärztliche und therapeutische Leistungen	63
5	Überblick und Einteilung der Therapien	64
	<i>Andreas Michalsen</i>	
5.1	Systematik komplementärmedizinischer Therapien und Verfahren	65
5.2	Ausgewählte klassische Naturheilverfahren und komplementärmedizinische Therapien im Überblick	66
5.2.1	Hydrotherapie	67
5.2.2	Ernährungstherapie	67
5.2.3	Phytotherapie	67
5.2.4	Bewegungstherapie und Massage	68
5.2.5	Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin	68

Teil 2

Praxisrelevante Grundlagen der häufigsten Therapieverfahren 71

- 6 Anthroposophische Medizin 72**
Roman Huber
 - 6.1 Grundlagen 72
 - 6.1.1 Die vier Wesensglieder des Menschen 73
 - 6.1.2 Pathologische Störungen 75
 - 6.2 Anthroposophische Arzneimittel 76
 - 6.2.1 Typenmittel 77
 - 6.2.2 Einzelpräparate 77
 - 6.2.3 Metallheilmittel 78
 - 6.2.4 Mistelpräparate 79
 - 6.3 Nicht pharmakologische Verfahren 82
 - 6.4 Evidenz 83

- 7 Ausleitende Verfahren, Traditionelle Europäische Medizin 85**
Andreas Michalsen
 - 7.1 Grundlagen 85
Bernhard Uehleke, Andreas Michalsen
 - 7.1.1 Konstitutionelle Aspekte 87
 - 7.1.2 Wirkprinzipien 88
 - 7.2 Aderlass 89
Andreas Michalsen
 - 7.2.1 Wirkprinzipien 89
 - 7.2.2 Durchführung 89
 - 7.2.3 Indikationen 90
 - 7.2.4 Kontraindikationen 91
 - 7.2.5 Mögliche Nebenwirkungen 92
 - 7.3 Blutegeltherapie 92
 - 7.3.1 Wirkprinzipien 92
 - 7.3.2 Durchführung 93
 - 7.3.3 Indikationen 94
 - 7.3.4 Kontraindikationen 97
 - 7.3.5 Mögliche Nebenwirkungen 97
 - 7.4 Schröpfen 98
 - 7.4.1 Wirkprinzipien 99
 - 7.4.2 Durchführung 99
 - 7.4.3 Indikationen 100

- 7.4.4 Kontraindikationen 101
- 7.4.5 Mögliche Nebenwirkungen 102
- 7.5 Weitere Verfahren 103
 - 7.5.1 Kantharidenpflaster 103
 - 7.5.2 Baunscheidt-Verfahren 106
 - 7.5.3 Diaphoresis (Schwitztherapie) 109
 - 7.5.4 Purgieren (Darmausleitung und Fasten) 110
- 7.6 Evidenz 111

8 Ayurveda 113

Christian Keßler, Elmar Stapelfeldt

- 8.1 Grundlagen 113
 - 8.1.1 Grundlegende Prinzipien 115
 - 8.1.2 Diagnostik 120
- 8.2 Ayurvedische Therapie 121
 - 8.2.1 Ursachenvermeidung 122
 - 8.2.2 Ausgleichende Verfahren (śamana) 124
 - 8.2.3 Ausleitende Verfahren (śodhana) 125
- 8.3 Indikationen, Kontraindikationen 128
 - 8.3.1 Indikationen 129
 - 8.3.2 Kontraindikationen 129
- 8.4 Evidenz 130

9 Bewegungstherapie, Physiotherapie und körperorientierte Psychotherapie 132

Rainer Stange

- 9.1 Grundlagen 132
- 9.2 Aerobe Bewegungstherapie 133
 - 9.2.1 Dosierung 133
 - 9.2.2 Durchführung 136
- 9.3 Sportarten 136
 - 9.3.1 Energieverbrauch 136
 - 9.3.2 Trainingsintensität 137
- 9.4 Körperorientierte Psychotherapie und Entspannungsverfahren 137
 - 9.4.1 Entwicklung der körperorientierten Psychotherapieverfahren 138
 - 9.4.2 Qualitätssicherung 139
 - 9.4.3 Durchführung 140

- 9.5 Indikationen, Kontraindikationen 140
 - 9.5.1 Internistische Indikationen 140
 - 9.5.2 Muskuloskelettale Erkrankungen 140
 - 9.5.3 Neurologische Indikationen 141
 - 9.5.4 Perioperative Indikationen 141
 - 9.5.5 Kontraindikationen 141
- 9.6 Evidenz 142

- 10 Ernährung 145
 - Roman Huber*
 - 10.1 Grundlagen 145
 - Claudia Schultz, Roman Huber*
 - 10.1.1 Hauptnährstoffe 146
 - 10.1.2 Vitamine 148
 - 10.1.3 Mineralstoffe 149
 - 10.2 Gesunde Ernährungsformen 153
 - 10.2.1 Vollwertige Ernährung 153
 - 10.2.2 Vollwert-Ernährung nach Leitzmann 155
 - 10.2.3 Mediterrane Ernährung 155
 - 10.2.4 Vegetarische Ernährung 155
 - 10.3 Alternative Ernährungsformen 156
 - Ines Martin, Roman Huber*
 - 10.3.1 Anthroposophische Ernährung 157
 - 10.3.2 Ayurvedische Ernährung 157
 - 10.3.3 TCM-Ernährung 157
 - 10.3.4 Vegane Ernährung 158
 - 10.3.5 Omish-Programm 158
 - 10.3.6 Weitere Diätformen 159
 - 10.4 Fasten 166
 - Rainer Stange*
 - 10.4.1 Fastenformen 167
 - 10.4.2 Fasten für Gesunde 167
 - 10.4.3 Fasten als Therapie 169
 - 10.4.4 Präventivmedizinische Wirkungen 171
 - 10.4.5 Evidenz 171

- 11 Homöopathie 174
 - Margareta Linke-Cordes*
 - 11.1 Grundlagen 174
 - 11.1.1 Entstehung und Entwicklung der Homöopathie 174
 - 11.1.2 Prinzipien der Homöopathie 175

- 11.2 Homöopathische Arzneimittel 180
 - 11.2.1 Repertorisation 181
 - 11.2.2 Wertigkeit der Symptome 181
 - 11.2.3 Verlaufsbeurteilung 182
- 11.3 Formen der Homöopathie 183
 - 11.3.1 Klassische Homöopathie nach Hahnemann 183
 - 11.3.2 Wiener Schule der Homöopathie 183
 - 11.3.3 Komplexmittel 184
 - 11.3.4 Weitere Schulen und Strömungen 185
- 11.4 Indikationen, Kontraindikationen 186
- 11.5 Evidenz 187

- 12 Hydro- und physikalische Therapie 189**
 - 12.1 Grundlagen 189
Roman Huber
 - 12.1.1 Hydrotherapeutische Anwendungen 189
 - 12.1.2 Physikalische Therapien 192
 - 12.2 Güsse und Waschungen 193
Andreas Michalsen
 - 12.2.1 Waschungen 193
 - 12.2.2 Güsse 195
 - 12.3 Bäder 199
Roman Huber
 - 12.3.1 Indikationen 200
 - 12.3.2 Mögliche Nebenwirkungen, Kontraindikationen 201
 - 12.4 Wickel und Auflagen 201
Andreas Michalsen
 - 12.4.1 Durchführung 202
 - 12.4.2 Wickelformen 204
 - 12.4.3 Indikationen 204
 - 12.4.4 Mögliche Nebenwirkungen, Kontraindikationen 205
 - 12.5 Sauna und Dampfbad 211
Roman Huber
 - 12.5.1 Indikationen 212
 - 12.6 Inhalationen 212
Roman Huber
 - 12.7 Klimatherapie, Heliotherapie, UVB-Bestrahlung 213
Roman Huber
 - 12.7.1 Indikationen 214
 - 12.7.2 Kontraindikationen 215

- 12.8 Hyperthermie 215
 - Roman Huber*
 - 12.8.1 Indikationen 216
 - 12.8.2 Kontraindikationen 216
- 12.9 Elektrotherapie 216
 - Wolfgang Jenrich*
 - 12.9.1 Galvanisation 217
 - 12.9.2 Niederfrequenztherapie 218
 - 12.9.3 Mittelfrequenztherapie 220
 - 12.9.4 Hochfrequenztherapie 220
 - 12.9.5 Evidenz 221
- 13 Massage, Manuelle Medizin, Osteopathie 224**
 - Jürgen Rohde*
 - 13.1 Grundlagen 224
 - 13.2 Massage 225
 - 13.2.1 Wirkprinzipien 226
 - 13.2.2 Indikationen, Kontraindikationen 226
 - 13.2.3 Mögliche Nebenwirkungen 227
 - 13.3 Manuelle Medizin (Chirotherapie) 235
 - 13.3.1 Diagnostik 236
 - 13.3.2 Manipulative Techniken 237
 - 13.4 Osteopathie 241
 - 13.4.1 Entstehung und Entwicklung der Osteopathie 241
 - 13.4.2 Teilbereiche der Osteopathie 242
 - 13.5 Evidenz 244
- 14 Mikrobiologische Therapie 248**
 - Roman Huber*
 - 14.1 Grundlagen 248
 - 14.2 Medikamentöse Therapie 250
 - 14.2.1 Mikrobiologische Arzneimittel/Nahrungsergänzungsmittel 250
 - 14.2.2 Vakzinierung 251
 - 14.2.3 Darmsanierung 252
 - 14.3 Indikationen, Kontraindikationen 253
 - 14.3.1 Mögliche Nebenwirkungen 254

15 Neuraltherapie 255

Felix J. Saha

- 15.1 Grundlagen 255
 - 15.1.1 Entwicklung der Neuraltherapie 255
 - 15.1.2 Physiologische Grundlagen 256
 - 15.1.3 Pathologische Störungen 263
- 15.2 Praxis der Neuraltherapie 264
 - 15.2.1 Anamnese 265
 - 15.2.2 Diagnostik 265
 - 15.2.3 Lokalanästhetika 266
- 15.3 Lokale Therapie 268
- 15.4 Segmenttherapie 268
- 15.5 Störfeldtherapie 269
- 15.6 Indikationen, Kontraindikationen 270
 - 15.6.1 Indikationen 271
 - 15.6.2 Kontraindikationen 271
 - 15.6.3 Mögliche Nebenwirkungen 271
- 15.7 Evidenz 272

16 Ordnungstherapie 274

Christel von Scheidt, Anna Paul

- 16.1 Grundlagen 274
 - 16.1.1 Entwicklung der Ordnungstherapie 274
 - 16.1.2 Moderne Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin 275
- 16.2 Praxis der Mind-Body-Medizin 280
 - 16.2.1 Anamnese 281
 - 16.2.2 Gesundheitsförderliche Lebensstilmodifikationen 281
- 16.3 Indikationen, Kontraindikationen 285
- 16.4 Evidenz 285

17 Orthomolekulare Therapie 288

Claudia Schultz

- 17.1 Grundlagen 288
 - 17.1.1 Spurenelemente 288
 - 17.1.2 Aminosäuren und Enzyme 295
 - 17.1.3 Vitamine 299
- 17.2 Substitutionstherapie 309
 - 17.2.1 Spurenelementsubstitution 309
 - 17.2.2 Aminosäuresubstitution 313
 - 17.2.3 Vitaminsubstitution 315

18	Phytotherapie	322
	<i>Roman Huber</i>	
18.1	Grundlagen	322
18.1.1	Arzneimittelrecht	323
18.1.2	Wirkstoffe	323
18.1.3	Wirkprinzipien	324
18.2	Phytotherapeutische Arzneimittel	325
18.2.1	Zubereitungsformen	325
18.2.2	Rezeptur	328
18.2.3	Erstattung	329
18.3	Besondere Formen der Phytotherapie	330
18.3.1	Traditionelle Europäische Medizin	330
18.3.2	Weitere Verfahren	332
18.4	Indikationen, Kontraindikationen	332
18.4.1	Indikationen	332
18.4.2	Mögliche Nebenwirkungen, Interaktionen, Kontraindikationen	333
19	Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur	334
	<i>Sabine Schulz</i>	
19.1	Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	334
19.1.1	Yin und Yang	334
19.1.2	Fünf Wandlungsphasen – fünf Elemente	336
19.1.3	Hervorbringungs- und Kontrollzyklus	338
19.1.4	Substanzenlehre	340
19.1.5	Organuhr	341
19.1.6	Krankheitsursachen – pathogene Faktoren	342
19.1.7	Diagnoseverfahren	343
19.1.8	Therapieansatz	345
19.2	Akupunktur und andere über die Haut wirkende Verfahren	346
19.2.1	Leitbahnen – Meridiane	346
19.2.2	Akupunkturpunkte	347
19.2.3	Mikrosysteme und Sonderformen	348
19.2.4	Durchführung	348
19.2.5	Indikationen, Kontraindikationen	352
19.2.6	Weitere über die Haut wirkende Verfahren	354
19.3	Chinesische Arzneimitteltherapie	355
19.3.1	Verwendete Substanzen	356
19.3.2	Rezeptur	356
19.3.3	Darreichungsform	356
19.3.4	Indikationen, Kontraindikationen	357

- 19.4 Chinesische Ernährungslehre und Diätetik 357
- 19.4.1 Allgemeine Richtlinien 357
- 19.4.2 Nährwert – energetisches Verhalten 358
- 19.4.3 Indikationen 361
- 19.5 Qigong, Tai-Chi 362
- 19.5.1 Indikationen 362
- 19.6 Tuina-Massage 363
- 19.6.1 Indikationen, Kontraindikationen 363
- 19.7 Evidenz 363

Teil 3

Indikationen 367

- 20 Neurologie und psychische Erkrankungen 368**
Andreas Michalsen, Stefan Brunnhuber, Roman Huber
- 20.1 Burn-out- und Erschöpfungssyndrome 368
Andreas Michalsen
- 20.2 Migräne 372
Andreas Michalsen
- 20.3 Spannungskopfschmerz 378
Andreas Michalsen
- 20.4 Multiple Sklerose (MS) 382
Roman Huber
- 20.5 Morbus Parkinson 387
Roman Huber
- 20.6 Neuropathischer Schmerz, Neuropathien 390
Andreas Michalsen
- 20.7 Schlafstörungen 393
Andreas Michalsen
- 20.8 Angsterkrankungen 401
Stefan Brunnhuber, Andreas Michalsen
- 20.9 Depression 410
Stefan Brunnhuber, Andreas Michalsen
- 21 Erkrankungen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs 423**
Roman Huber
- 21.1 Asthma bronchiale und Heuschnupfen 423
- 21.2 Akute Bronchitis, Pneumonie 431

- 21.3 Chronische Bronchitis, chronisch obstruktive Lungenkrankheit 434
- 21.4 Gripptaler Infekt 441
- 21.5 Rezidivierende Infekte 446
- 21.6 Pharyngitis, Angina tonsillaris 450
- 21.7 Otitis 452
- 21.8 Sinusitis 454

- 22 Blut-, Venen-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen 459**
Andreas Michalsen
- 22.1 Arterielle Hypertonie 459
- 22.2 Koronare Herzerkrankung 473
- 22.3 Periphere arterielle Verschlusskrankheit 484
- 22.4 Herzinsuffizienz 491
- 22.5 Chronisch venöse Insuffizienz und Varikosis 498

- 23 Gastroenterologie und Stoffwechselerkrankungen 508**
Roman Huber
- 23.1 Schleimhauterkrankungen von Mund und Rachen 508
- 23.2 Refluxösophagitis 510
- 23.3 Hyperazide Gastritis 512
- 23.4 Atrophische Gastritis 514
- 23.5 Dyspepsie, Störungen der Motilität 516
- 23.6 Somatoforme Schmerzstörungen 518
- 23.7 Übelkeit 518
- 23.8 Reizdarmsyndrom, Diarrhöe und Obstipation 519
- 23.9 Akute Gastroenteritis 525
- 23.10 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen 526
- 23.11 Hämorrhoidalleiden 530
- 23.12 Chronische Hepatitis 531
- 23.13 Fettleber 536
- 23.14 Erkrankungen der Gallenwege 537
- 23.15 Akute Pankreatitis 539
- 23.16 Chronische oder chronisch rezidivierende Pankreatitis 540
- 23.17 Adipositas 541
- 23.18 Fettstoffwechselstörungen, Hypercholesterinämie 545
- 23.19 Diabetes mellitus 548
- 23.20 Schilddrüsenerkrankungen 553

- 24 Gynäkologie 558**
Heide Fischer, Roman Huber
- 24.1 Dysmenorrhöe 558
- 24.2 Hypermenorrhöe 564
- 24.3 Prämenstruelle Beschwerden 568
- 24.4 Oligomenorrhöe 573
- 24.5 Myome 577
- 24.6 Vaginalinfekte 581
- 24.7 Klimakterische Beschwerden 588
- 24.8 Sexuelle Funktionsstörung der Frau 594
- 25 Urologie 601**
Roman Huber
- 25.1 Harnwegsinfekt 601
- 25.2 Reizblase und Haminkontinenz 606
- 25.3 Enuresis nocturna 609
- 25.4 Chronischer Beckenschmerz 610
- 25.5 Benignes Prostatasyndrom 612
- 25.6 Urolithiasis 614
- 25.7 Sexuelle Funktionsstörungen des Mannes 617
- 26 Bewegungsapparat 621**
- 26.1 Fibromyalgiesyndrom 621
Andreas Michalsen
- 26.2 Lumbale und zervikale Schmerzsyndrome (LWS-/HWS-Syndrom) 627
Andreas Michalsen
- 26.3 Arthrosen 633
Andreas Michalsen
- 26.4 Tendinopathien 641
Andreas Michalsen
- 26.5 Osteoporose 643
Andreas Michalsen
- 26.6 Rheumatoide Arthritis 646
Ursula Hackermeier
- 26.7 Psoriasisarthritis 661
Ursula Hackermeier
- 26.8 Morbus Bechterew und andere Spondylarthritiden 668
Ursula Hackermeier

- 26.9 Kollagenosen 672
Ursula Hackermeier
- 26.10 Verletzungen, stumpfe Traumata, Distorsionen 677
Andreas Michalsen
- 27 Haut 681**
Christoph M. Schempp, Roman Huber
- 27.1 Atopische Dermatitis, Neurodermitis 683
- 27.2 Psoriasis 691
- 27.3 Akne 695
- 27.4 Condylomata acuminata 698
- 27.5 Herpes simplex 699
- 27.6 Herpes zoster 700
- 27.7 Sonnenschutz und aktinische Keratosen 701
- 27.8 Vitiligo 703
- 27.9 Alopecia areata und androgenetische Alopezie 704
- 27.10 Wunden 705
- 27.11 Urtikaria 710
- 27.12 Ästhetische Dermatologie 712
- 27.13 Insektenstiche, Verbrennungen 714
- 28 Onkologie 719**
Roman Huber
- 28.1 Primäre Prävention 719
- 28.2 Sekundäre Prävention 721
- 28.3 Antitumorale Wirkprinzipien 724
- 28.4 Behandlung von Therapieebenenwirkungen und Verbesserung der Lebensqualität 728
- Teil 4**
Naturheilkundliche Diagnostik 737
- 29 Anamnese 738**
Roman Huber
- 29.1 Funktionell-vegetative Zusammenhänge 738
- 29.2 Spirituelle Aspekte 740
- 29.3 Die Kunst der Patientenführung 741

- 30 Körperliche Untersuchung 743**
Roman Huber
- 30.1 Inspektion 743
- 30.2 Manuelle körperliche Untersuchung 745
- 30.3 Konstitutionelle Konzepte 746

- 31 Technische Untersuchungen 749**
Roman Huber
- 31.1 Literatur 751

- Anhang 755**
- Übersichten 756**
- Weiterführende Adressen 767**
- Mitarbeiterverzeichnis 773**
- Abbildungsnachweis 775**
- Sachverzeichnis 777**