

Inhalt

Vorwort	9
Medizin	15
Einführung	18
»Operieren geht über Studieren« Orthopädie	46
Arthrose (Verschleiß) im Knie	46
Akute Rückenschmerzen	52
Bandscheibenvorfall	56
Verstauchter Fuß/Bänderriss	59
Osteoporose	61

»Ich schneide, also bin ich«	
Chirurgie	63
Blinddarmentzündung	63
Leistenbruch	64
Gallensteine	64
Divertikel	65
»Ohne Antibiotikum geht hier keiner raus«	
Innere Medizin/Allgemeinmedizin	67
Erkältung	67
Halsschmerzen und Husten (mit Bronchitis)	69
Nasennebenhöhlenentzündung	72
Bindehautentzündung	74
Hörsturz/Tinnitus	74
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	78
Check-up-Untersuchungen	82
Magen-Darm-Erkrankungen	84
»Mit viel Aufwand wenig erreichen«	
Dermatologie/Hautpflege	87
Warzen	87
Ekzeme	93
Hautcremes	94
Lippenherpes	97
»Wenn die Mundhöhle zur Goldgrube wird«	
Zahnheilkunde	99
Zähneputzen	102
Professionelle Zahnreinigung	105
Zahnspangen	106
Weisheitszähne	108

**»Die helfen meist nur einem: dem Arzt«
Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)** 110

Akupunktur in der Schwangerschaft	114
Glaukom-Früherkennung	115
Thrombosecheck	117
Bestimmung des Immunglobulins G (Nahrungsmittelallergie)	119
Blutegel bei Kniegelenkverschleiß	120
Eigenbluttherapie bei Sehenschmerzen	122
Nützliche IGeL	123

**»Wer nicht krank werden möchte,
sollte nicht zur Vorsorge gehen«
Früherkennung/Vorsorge** 124

Früherkennung von Brustkrebs	136
Früherkennung von Prostatakrebs (PSA-Wert-Bestimmung)	142
Weitere Früherkennungsuntersuchungen	145

Ernährung 149

Einführung 151

**»Lügen haben dünne Beine«
Diäten** 159

**»Zu viel des Guten«
Nahrungsergänzungsmittel** 173

**»Gesund is(s)t man auch ohne Öko«
Biolebensmittel** 185

**»Das Geschäft mit der Freiheit«
Nahrungsmittelunverträglichkeiten** 195

**»Wer wagt, gewinnt«
Mindesthaltbarkeitsdatum** 208

Gesundheitsinformation	217
Einführung	220
»Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser« Qualitätscheck	229
Manipulation statt Information	233
Erst nachdenken, dann klicken	235
»Lieber nerven als blind vertrauen« Die richtigen Fragen an den Arzt	238
»Auf diese Anbieter kann man sich verlassen« Gute Adressen	241
Zu guter Letzt ...	243
Dank	248
Quellen	249