

# Inhaltsverzeichnis

## I Allgemeiner Teil

- 1 Einleitung: warum dieses Buch, Ansprüche, Intentionen, Begriffsklärung
- 2 Anwendung des Buches (Erläuterung des Aufbaus)
- 3 Ätiologie/Epidemiologie chronischer Erkrankungen, Bedeutung für das Gesundheitswesen
- 4 Prävention
  - 4.1 Allgemeine Grundregeln
  - 4.2 Sport
  - 4.3 Ernährung

## II Spezieller Teil

- 5 Pulmonale Erkrankungen
- 6 Kardiovaskuläre Erkrankungen
  - 6.1 Hypertonie
  - 6.2 KHK
- 7 Gastrointestinale Erkrankungen
  - 7.1 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
  - 7.2 Reizdarmsyndrom
- 8 Schmerz
  - 8.1 Fibromyalgie
  - 8.2 Kopfschmerz/Migräne
  - 8.3 Rückenschmerzen
- 9 Rheumatische Erkrankungen
- 10 Allergien
- 11 Metabolische Erkrankungen
  - 11.1 Diabetes
  - 11.2 Adipositas
  - 11.3 Syndrom X
- 12 Onkologische Erkrankungen
- 13 Nikotinabhängigkeit
- 14 Begleitdepression

## III Therapieverfahren

- 15 Medikamentöse Therapie
- 16 Ordnungstherapie/Mind-Body-Medicine
- 17 Ernährung (Mediterrane Vollwerternährung)
- 18 TCM/Akupunktur
- 18 Neuraltherapie
- 19 Triggerpunkttherapie
- 20 Phytotherapie
- 21 Homöopathie
- 22 Orthomolekulare Therapie
- 23 Physikalische Therapie
- 24 Manuelle Therapien
- 25 Entspannende Verfahren
- 26 Psychotherapie/Psychologisch orientierte Körpertherapien

## IV Anhang