

Inhaltsverzeichnis

1	Der beste Sport an der frischen Luft: Laufen – laufen – laufen	13
	Schwitzen	15
	Diabetes mellitus Typ 2	16
	Joggen	16
	Laufen als Vorbeugung	16
	Fitnesscenter versus gute Luft	18
	Leistungssport	19
2	Laufen, laufen, laufen – eine natürliche Fußreflexzonen- massage, welche die Selbstheilungskräfte mobilisiert	21
	Regelmäßiges Joggen	24
	Übermüdete Augen	25
	Tinnitus	25
	Hypoglykämie bei Diabetes Typ II	25
	Chronisch rezidivierende Blasenentzündung	26
	Bluthochdruck	26
	Verstopfung	27
	Diabetische Polyneuropathie	27
	a) Wandern – Spaziergang, Wanderung	28
	Joggen und wandern	30
	Hypertonie	30
	Hypoglykämie bei Diabetes mellitus	30
	Rennrad versus Wandern	31
	Marathonlauf	33
	Wandern, um zur Ruhe zu kommen	34
	Joggen als Aufputschmittel	34
	Fersensporn	35
	Dornwarze	35

b) Marathon	36
Marathonlauf zu empfehlen?	36
Marathon für Untrainierte	37
Marathon – Trainingszeit	37
Halbmarathon bei veganer Ernährung	38
Fersensporn	38
Halbmarathon mit 50	39
Glücksgefühl	39
Trennkost	40
Familiäre Arthrosedisposition	40
Kalkschulter	41
Ernährung	41
Muskelaufbau beim Training für Marathon	41
Schlafbedarf	42
Kopfschmerzen	42
Kontaktangst	43
Laufen bei grenzwertigem Blutzucker	43
Erhöhter Puls	45
Rheumatische Beschwerden	45
Nervöses Herz	46
Marathon oder Fernwanderungen	46
Achillessehne	47
Intertrigo (Wolf)	47
Muskelkrämpfe	48
Stoffwechselprobleme	48
c) Nordic Walking	50
Arthrose der Schulter- und Kniegelenke	50
Stärkung des Immunsystems	50
HWS und BWS-Syndrom	51
Stressabbau	51
Vorbeugung gegen Kardiomyopathie	52
Hypoglykämie bei Diabetes Typ II	52
Verspannungen	53
Abnehmen	53
Ausgleich zum Beruf	53
Welche Sportart?	54
Stocklänge	54
Neigung zu Infekten	55

Krebsprävention	55
Nordic Walking bei Übergewicht und Knieproblemen	56
Hohe Ruhepuls	56
Osteoporose	57
Flüssigkeitsbedarf	57
Nordic Walking als Einzelsport	58
d) Joggen	58
Welche Sportart bei Lust auf Bewegung?	59
Krafttraining oder Joggen?	59
Joggen macht glücklich	59
Joggen zur Depressionsprävention	60
Neigung zu Sonnenbrand und Sonnenstich	61
3 Barfußlaufen – immer wieder unterschätzt	63
a) Das Tautreten	64
Blasenentzündung und Barfußlaufen	67
Ischias	67
Barfußlaufen nach Coronainfektion	67
Morbus Menière	68
Fußpilz, chronisch	69
Feuchte Makuladegeneration	69
b) Schneegehen	70
Chronisch kalte Füße	71
Migräne	71
Stärkung des vegetativen Nervensystems	72
Wirkmechanismus von Tautreten/Schneegehen	72
Trockene Makuladegeneration	73
Kopfschmerzen	74
Kontraindikationen	74
Kniegelenkarthrose	75
Blasenentzündung	75
4 Waldmedizin – Ätherische Öle im Nadelwald	77
Doktor Wald – Eine Medizin der Zukunft	77
Hilfe bei Depression?	80
Schlafstörungen	81
Diabetes Typ II	81
Abschalten	82

Erfahrungsbericht	82
Verweilen im Nadelwald	83
Rückenschmerzen	83
5 Wandern zur Förderung der Purgation	85
Colon-Hydro-Therapie – Darmspülungen	86
Ausleitung über den Darm – Purgation	86
Insektenstich	86
Kernseifenzäpfchen	87
Kernseifenzäpfchen bei hohem Fieber	88
Kernseifenzäpfchen zusätzlich zu Antibiotika	88
Einlauf	88
6 Ausgeglichener Säure-Base-Haushalt durchs Wandern	89
Regulation des Säure-Base-Haushalts	90
Milieusanierung durch Ernährungsumstellung	91
Empfehlenswerte Rezepte	91
Eiweißproblem	93
Essener-Brot	96
Rezepte – Praxisnah, vegan, schnell, preiswert, wohlschmeckend	97
Vitaminverlust beim Kochprozess nach F. Wilz	98
Basische (bzw. basenüberschüssige) Lebensmittel	99
Biologische Arzneien	100
Was Sie sonst noch wissen sollten	100
Nordic Walking zur Prävention	101
Schwimmen	101
Reiten	102
Rennradfahren	102
Kraftsport im Fitness-Center	103
Tanzen	103
Altersdemenz	104
Die Körpersäfte müssen fließen	104
Hund zur Bewegungsmotivation	104
Säure-Base-Gehalt messen	105
Entsäuerung	105
Einlauf	106
Kopfschmerzen	106

Empfehlenswerte Bewegungsart	107
Entsäuerungsprogramm	107
Blut-pH-Wert	107
7 Wandern lässt die Körpersäfte wieder fließen	109
Sehprobleme	110
Gallensteine	110
Rote Blutkörperchen in Geldrollenform	111
Lymphstau	111
Nierenstau	111
Dickes Blut	112
Grauer Star	112
Arteriosklerose	113
Müde Beine	113
Tinnitus aurium	114
Hypercholesterinämie	114
8 Laufen – laufen – laufen: Eine Schmerztherapie ohne Nebenwirkung	115
Schulterschmerzen	115
Kopfschmerzen	116
Rückenschmerzen	116
Reizdarm	116
Herzprobleme – Erfahrungsbericht I	117
Chronische Blasenentzündung	117
Herzprobleme – Erfahrungsbericht II	117
Schmerzen in der Magengegend	118
Schmerzen in der Kreuzbeingegend	119
Schlafstörungen	119
Einschlafprobleme nach dem Sport	120
Einschlafstörungen bei Stress	120
Unruhige Beine nach Covid	121
Schulterschmerzen nach dem Radfahren	121
Sport trotz Hohlkreuz	122
Stoßwellentherapie – eine alternative Schmerztherapie	122
Liste homöopathischer Arzneien/Naturheilmittel . .	122

9	Tanzen – eine wiederentdeckte Medizin zur Schmerzbe-	
	kämpfung	127
	Warum Tanzen so gesund ist – In Frage und Antwort . . .	129
	Morbus Parkinson	129
	Tanzen eine Sportart?	129
	Tanzen verzögert Demenz	130
	Tanzen gegen Schulter-Arm-Syndrom	130
	Tanzen nach Herzinfarkt	130
	Tanzen und das Immunsystem	131
	Tanzen gegen Depressionen	131
10	Was kommt ins Wandergepäck? Eine kleine Reiseapotheke	133
	Literatur/Quellen	140