

# Inhaltsverzeichnis

Es geht in diesem Buch um . . .	5
Vorwort	7
Standortbestimmung	12
<b>Teil I: Grundverständnis</b>	<b>17</b>
<b>Problemfeld: Ernährung und Krankheit</b>	<b>17</b>
Ernährungsabhängige Krankheiten	17
Bedingt ernährungsabhängige Krankheiten	21
Essverhaltensstörungen / Suchtkrankheiten	22
Sonderformen ernährungsabhängiger Krankheiten	22
<b>Verschiedene Formen der Diätetik, Historisches</b>	<b>23</b>
Diätetik – eine Vielzahl widersprüchlicher Empfehlungen	23
Diätetischer Nihilismus	24
Diätetik – geordnet	24
Vollkost und Vollwerternährung	25
Klassische Diätetik	26
<b>Fasten und Heilfasten</b>	<b>29</b>
Kultur des Nichtessens	29
Definition des Fastens	30
Körperliche Wirkungen des Fastens	31
Seelische Wirkung des Fastens	32
Essen und Nichtessen	32
<b>Diätetik und Naturheilverfahren</b>	<b>34</b>
Definition der klassischen Naturheilverfahren	34
Arzt für Naturheilverfahren und Diätetik	35
Wer kann Fastende führen?	37
Stellung der Diätetik innerhalb der Medizin	39
<b>Teil II: Organisationsformen aktiver Diätetik</b>	<b>43</b>
<b>Prävention und Therapie ernährungsabhängiger Stoffwechselstörungen. Vier Modelle</b>	<b>45</b>
Gemeinsames Handlungskonzept	46
Erstes Modell: Gruppengespräch in der ärztlichen Praxis	47
Zweites Modell: Fasten am Wohnort und Ernährungsberatung	48

Drittes Modell: Fastenwoche in den Ferien .....	49
Viertes Modell: Heilverfahren in der Kur- oder Rehabilitationsklinik .....	49
<b>Didaktik der Patientenführung</b> .....	50
Die Bedeutung des Gesprächs .....	50
Spielregeln des Gruppengesprächs .....	51
<b>Ernährungstherapie in der ärztlichen Praxis</b> .....	53
Die ambulante Fastenwoche .....	55
<b>Aktive Diätetik in der Klinik</b> .....	60
Rehabilitationsmedizin .....	60
Fachklinik für ernährungsabhängige Krankheiten .....	61
Aufgaben einer Rehabilitationsklinik für Stoffwechselkranke .....	62
Didaktik eingreifender Ernährungstherapie in der Klinik .....	85
Arbeit am therapeutischen Team .....	89
Der ärztliche Dienst .....	92
Nachsorge .....	98

## **Teil III: Ausgewählte Anwendungsbereiche** ..... 101

<b>Das Metabolische Syndrom</b> .....	101
Adipositas – Übergewicht – Fettsucht .....	104
Kurzzeitergebnisse .....	110
Langzeitstudie .....	115
Hyperlipidämie – erhöhte Blutfette .....	119
Diabetes mellitus Typ IIb .....	127
Hypertonie – Bluthochdruck .....	144
Gicht .....	148
Fettleber-Hepatitis .....	159
Die metabolische Esssucht .....	167
<b>Aktive Diätetik schwer beeinflussbarer Erkrankungen – wissenschaftlich anerkannt ?</b> .....	169
<b>Gefäßerkrankungen</b> .....	170
Atherosklerose .....	170
Koronare Herzkrankheit / Lifestyle-Heart-Studie .....	176
Mikroangiopathien – „Verschlackung“ der kleinsten Blutgefäße .....	182
Glaukom – eine Eiweißspeicherkrankheit? .....	185
Chronische Ulcera cruris – Unterschenkelgeschwüre .....	187
<b>Rheumatischer Formenkreis</b> .....	190
Polyarthritis .....	190
Weichteilrheumatismus .....	198
Der ernährungsabhängige Schmerz .....	200

Arthrosen, Spondylosen .....	205
Das Reiter-Syndrom .....	207
Kommentar und Zusammenfassung: Rheumatischer Formenkreis .....	209
<b>Komplexe chronische Erkrankungen</b> .....	211
Komplex von Rheuma, Nahrungsmittelallergie und Immunkrankheit ...	211
Personotrope Dimension chronischer, komplexer Krankheitsformen ....	212
Immunkrankheiten .....	214
Allergien .....	217
Unverträglichkeiten .....	222
Morbus Crohn .....	223
Porphyrie .....	225
Die biologische Krebsabwehr .....	228
<b>Akuterkrankungen und akute Schübe chronischer Erkrankungen</b> .....	230
Fieberhafte Infekte .....	230
Der akute Durchfall .....	232
Schubartige Ereignisse .....	233
Beherdung und Fasten .....	234
Mikrobiologische Therapie / »Symbioselenkung« .....	236
<b>Die Eiweißfrage. Speicherung und selektive Katabolie</b> .....	238

## **Teil IV: Innenstruktur einer Fastenklinik** .....

<b>Einblick in einzelne Abteilungen</b> .....	251
Die Küche als Hauptbehandlungsabteilung .....	251
Ernährungsdiagnose .....	252
Die Schwesternschaft .....	255
Die Physiotherapie-Abteilung .....	256
Krankengymnastik und Bewegungstherapie .....	257
Die Wanderleiterinnen .....	257
Verordnungswegweiser für Ärzte .....	258
<b>Gesundheitsbildung</b> .....	260
Die Lehrküche .....	260
Stammtisch-Gespräche .....	261
Freizeitgestaltung .....	263
Organisation von Gesundheitsbildung und Freizeitaktivitäten .....	263
<b>Psychologische Betreuung</b> .....	265
Einzelgesprächstherapie .....	265
Gruppengespräche .....	266
Entspannungsanleitungen .....	266
Meditatives Bilderleben .....	267

<b>Patienteninformationen / Merkblätter</b> .....	269
Informationen zum Beginn des Heilverfahrens .....	269
Informationen während des Heilverfahrens .....	273
Merkblatt für Physiotherapeuten .....	274
Informationen für die Ernährungsumstellung zu Hause .....	280
 <b>Anhang</b> .....	 296
Kontaktadressen .....	296
Abrechnungsmöglichkeiten .....	298
Grundlagen-Literatur .....	300
 <b>Literatur</b> .....	 302
 <b>Sachverzeichnis</b> .....	 308