

Inhalt

1. Einleitung	11
2. Voraussetzungen für die eigene Gesundheitsfürsorge	13
2.1 Beziehungen zwischen Arzt und Patient	13
2.1.1 Grundlagen: Lernen, Wissen, Kritik und Kompetenz	13
2.1.2 Vertrauen und dessen Zerstörung	17
2.2 Unsere Sinneswahrnehmungen	19
2.2.1 Vom Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen	19
2.2.2 Besonderheiten der Riechwahrnehmung und deren Störung	23
2.2.3 Art und Ausmaß von Schmerzempfindungen	27
2.3 Unsere Bewusstseinsbildung	29
2.3.1 Thalamus als Schwelle	31
2.3.2 Entwicklung des Bewusstseins	33
2.3.3 Limbisches System für Gedächtnis- und Gefühlsvorgänge	34
2.4 Das Unbewusste in uns	36
2.4.1 Prägung des Unbewussten	36
2.4.2 Hypothalamus als Schaltzentrale	38
2.4.3 Wirkungen von Androgenen, Östrogenen und Gestagenen	43
2.4.4 Rolle der Lockstoffe (Pheromone)	48
2.4.5 Funktionen und Steuerung des vegetativen Nervensystems	51
3. Rolle der Eigenständigkeit und Eigenverantwortung als Patient	53
3.1 Wille zur Ergründung der eigenen Stärken, Schwächen, Möglichkeiten	53
3.2 Mitarbeit an einer therapeutischen Allianz mit dem Arzt	55
4. Steigerungen des Wohl- und Glücksgefühls	57
4.1 Hormonale Vermittlung von Glücksgefühlen	59
4.1.1 Kisspeptin und sein Bezug zu Glückshormonen, Testosteron und Östrogen	60
4.1.2 Funktionen der Glückshormone Oxytocin, Dopamin, Endorphin, Serotonin, Prolaktin	65
4.2 Liebe, Partnerschaft, Ehe, Kinder	71
4.3 Arbeitsbelastungen und Arbeitszufriedenheit	83
4.4 Soziale Bindungen und Freundschaften	87
4.5 Beziehung zu Haustieren	89
5. Bewältigung von psychischen Störungen	97
5.1 Unbeherrschbare Stressbelastungen	97
5.2 Angststörungen	105
5.3 Traumafolgestörungen	108
5.4 Schmerzbelastungen	111
5.4.1 Chronische Schmerzen	111
5.4.2 Unspezifische Kreuzschmerzen	113
5.4.3 Arthrosen	115
5.5 Depressive und manische Störungen	119
5.5.1 Komplexität der Krankheitsbilder und Komorbiditäten	119
5.5.2 Mögliche Ursachen und Assoziationen	129
5.5.3 Ziele der Therapieverfahren	135
5.5.4 Psychotherapie und Verhaltenstherapie	136
5.5.5 Therapie mit Antidepressiva	138
5.5.6 Besondere Probleme bei Antidepressiva	142
5.5.6.1 Absetzphänomene	142
5.5.6.2 Risiko der Suizidalität	144
5.5.7 Perspektive der Ketamine	147
5.6 Fibromyalgie-Syndrom	148
5.7 Chronisches Erschöpfungs-Syndrom (CES/CFS)	153
6. Neurogen-vegetative und willentliche Steuerung der Immunabwehr	158
6.1 Strukturbestandteile und Wirkungsweise des Immunsystems	157
6.2 Angeborene Immunabwehr	158
6.3 Erworbene Immunabwehr	160

6.4 Vielfalt, Funktion und Einfluss der Immunmediatoren	167
6.4.1 Chemokine	167
6.4.2 pro- und antiinflammatorische Interleukine und Rolle der Inflammasome	168
6.4.3 Interferone	180
6.4.4 Mitglieder der Tumor-Nekrose-Faktoren	181
6.4.5 Immunmodulatorische Wachstumsfaktoren	185
6.5 Vernetzung des Nervensystems mit dem Immunsystem	190
6.5.1 Wechselwirkungen von Neuromediatoren, Immunmediatoren	190
6.5.2 Neurogene Entzündungen	194
6.5.3 Einfluss von Stress, Ängsten, Glücksgefühlen	196
6.5.4 Wirkung auf die Wundheilung	199
6.5.5 Schutz vor Infektionen	206
6.5.5.1 Hygiene-Maßnahmen	206
6.5.5.2 Impfungen und Immunstimulation	208
6.5.6 Einfluss auf Autoimmunreaktionen	216
6.5.7 Beeinflussung von allergischen Erkrankungen	218
6.5.7.1 Allergien und Pseudoallergien	218
6.5.7.2 Atopische Dermatitis (Atopisches Ekzem, Neurodermitis)	229
6.5.7.3 Allergisches Asthma	233
6.5.8 Einfluss auf die Tumorentstehung und Tumorerabwehr	244
7. Wahl einer gesunden Ernährung	255
7.1 Ausgewogene Vielfalt statt einer gewollten Mangel- oder Fehlernährung	255
7.1.1 Sättigung des Energiebedarfes	255
7.1.2 Essgenuss, Kultur und Vielfalt der Nahrungsmittel	260
7.1.3 Spektrum der gesunden Ernährungsweisen	262
7.1.3.1 Zur Frage des Klimaschutzes bei Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs	268
7.1.4 Bedarf an Nahrungsmittelergänzungen mit Vitaminen	270
7.1.4.1 Rolle der Vitamine A, E und K	270
7.1.4.2 Besonderheiten von Vitamin D	288
7.1.4.3 Rolle von Vitamin C und der Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9	298
7.1.4.4 Besonderheiten von Vitamin B12	308
7.1.5 Gefahren von rein veganischen und vegetarischen Ernährungsformen	314
7.1.6 Vermeidung von weiteren (gewollten) Fehlernährungen	330
7.2 Einfluss der Ernährung auf die epithelialen Mikrobiome	333
7.2.1 Orale und enterale Mikrobiome	334
7.2.2 Dermale Mikrobiome	336
7.2.3 Mikrobiome der Luftwege	338
7.2.4 Urogenitale (vaginale und penile) Mikrobiome	340
7.3 Fettsäuren für Wachstum, Zell-Funktionen, Kontrolle der Immunabwehr	342
7.3.1 Natur und Wirkung nichtessentieller und essentieller Fettsäuren	342
7.3.2 Bildung und Wirkung von Prostaglandinen und Leukotrienen	347
7.3.2.1 Einfluss von Schmerzmitteln vom Typ der Cyclooxygenase-1-Inhibitoren	354
7.3.3 Entzündungskontrolle durch spezielle Fettsäureabkömmlinge (SPM)	355
7.3.3.1 Lipoxine und Resolvine,	357
7.3.3.2 Elovanoide, Protectine, Maresine und deren Cysteinokonguate	363
7.3.4 Gesundheitsrisiken durch Mangel an essentiellen (ω -6)- oder (ω -3)-Fettsäuren	366
7.4 Wirkungen von Aminosäuren auf Nervensystem, Psyche, Stoffwechsel	394
7.4.1 Einfluss nicht-essentieller Aminosäuren (NEAA)	395
7.4.2 Rolle semi- und essentieller Aminosäuren (SEAA und EAA)	398
7.5 Besondere Ernährungsprobleme mit Kohlenhydraten	414
7.5.1 Unverträglichkeiten von Lactose, Fructose, Fructane, Galactane, Sorbit, FODMAPS	415
7.5.2 Fruktose als besonderer Risikofaktor für die Leberzellverfettung	419
7.5.3 Unverträglichkeiten von Getreideprodukten (Zöliakie, Weizen-Allergie, -Sensitivität)	425
7.6 Bewältigung von schweren Ess-Störungen	429
7.6.1 Anorexia nervosa/Magersucht	430
7.6.2 Adipositas/Fettsucht	433
7.6.3 Einfluss der Adipokine, Zytokine und Hormone der Fettzellen	443
7.7 Genussmittel und deren Dosis-abhängige Wirkungen	450
7.7.1 Konsum von Kaffee oder Tee, Kakao und Schokolade	450

7.7.2 Geschmacksverstärkung durch Zucker, Zuckerersatzstoffe, Kochsalz, Glutamat, Gewürze	455
7.8 Schädliche und schützende Substanzen in Lebensmitteln	460
7.8.1 Giftige pflanzliche Stoffe (Phytotoxine)	460
7.8.2 Giftige Metalle (Arsen, Blei, Cadmium, Quecksilber, Zinn, Thallium)	470
7.8.3 Giftige aliphatische, aromatische oder halogenierte Kohlenwasserstoffe	483
7.8.4 Endokrin-disruptive Chemikalien (EDC)	492
7.8.5 Pflanzliche Substanzen mit östrogenen Wirkung	503
7.8.5.1 Phytoöstrogene	503
7.8.5.2 Mycoöstrogene	517
7.8.6 Karzinogene als natürliche Inhaltsstoffe oder durch Zubereitung entstanden	521
7.8.7 Inhaltsstoffe mit potentiell antikanzinogener Wirkung	527
7.8.8 Potentielle Wirkstoffe gegen vorzeitiges Altern und Altersleiden	531
8. Umgang mit Rauschmitteln	539
8.1 Suchtgefahr im Spektrum der Rauschmittel und Arzneimittel	539
8.2 Wirkungen von Alkohol in Bier, Wein, Spirituosen	542
8.3 Wirkungen von Tabak und Nikotin	545
8.4 Schäden durch Cannabis	548
8.5 Möglichkeiten der Beherrschung von Abhängigkeiten	549
9. Notwendigkeit eines gesunden Schlafes	552
9.1 Schlafmangel und Schlafstörungen, Auswirkungen und Behebung	553
9.2 Paradoxe Schlaflosigkeit	557
9.3 Bedeutung der Abhängigkeit von zirkadianen (Tag-Nacht) Rhythmen	557
10. körperliche Bewegung als wirksames Heilverfahren	559
10.1 Wirkungen auf Herz, Kreislauf, Knochen, Gelenke, Stoffwechsel, Geist und Psyche	559
10.2 Einfluss der von Muskelzellen gebildeten Myokine und Immunmediatoren	568
10.3 Beeinflussung von körperlichen Eigenschaften	574
10.3.1 Kontrolle des Körpergewichtes	574
10.3.2 Möglichkeiten durch Kraftsport und Ausdauersport	576
10.3.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede	577
10.4 Verhinderung der Alters-bedingten Muskelatrophie	579
10.5 Gefahren der Einnahme von Anabolika	580
11. Bedeutung des Vertrauens in die Arzneimittelwirkung	582
11.1 Rolle der evidenzbasierten Medizin und der Leitlinien	582
11.2 Einfluss der Placebo- und Nocebo-Effekte	583
11.3 Möglichkeiten „komplementärer“ bzw. „alternativer“ Behandlungsverfahren	586
11.3.1 Notwendigkeit des wissenschaftlichen Beweises der Wirksamkeit	586
11.3.2 Angebote an alternativen, komplementären Behandlungsverfahren	589
11.3.3 Kaltwasser-Behandlungen als Heilmethode nach Kneipp	591
11.3.4 Für und Wider zur Akupunktur	593
11.3.5 Vom Glauben an die Homöopathie	595
12. Zusammenfassung	597
13. Haftungsausschluss	598