

# Inhaltsverzeichnis

---

## Teil 1: Wegweiser

Methoden .....	2
Nutzerhinweise .....	6

## Teil 2: Diagnostische Verfahren

Bioresonanz .....	22
Chiropraktische Diagnosetechniken .....	22
Irisdiagnostik .....	23
Kinesiologie .....	24
Kirlian-Fotografie .....	25
Laboruntersuchungen .....	25
Pulsdiagnostik .....	26
Reflexzonendiagnose .....	26
Vegatest .....	27
Zungendiagnostik .....	28

## Teil 3: Therapeutische Verfahren

Akupunktur .....	30
Alexander-Technik .....	36
Aromatherapie .....	38
Autogenes Training .....	41
Bach-Blüten-Therapie .....	45
Biofeedback .....	47
Chelattherapie .....	50
Chiropraktik .....	53
Entspannungstechniken .....	57
Geistheilung .....	60
Homöopathie .....	62
Hypnotherapie .....	65
Kraniosakraltherapie .....	69
Kräutermedizin .....	71
Massage .....	75
Naturheilkunde .....	79
Osteopathie .....	82
Reflexzonentherapie .....	84
Tai-Ji-Quan .....	88
Yoga .....	90
Tabelle 3.2: Therapien, Effektivität nicht ausreichend nachgewiesen .....	94

**Teil 4: Pflanzliche und nichtpflanzliche Heilmittel**

Aloe vera (Aloe barbadensis Miller) .....	101
Artischocke (Cynara scolymus L.) .....	103
Baldrian (Valeriana officinalis L.) .....	105
Brennnessel (Urtica dioica L.) .....	108
Chitosan .....	110
Chondroitin .....	112
Coenzym Q10 .....	114
Echinacea (Echinacea spp.) .....	116
Ginkgo (Ginkgo biloba L.) .....	118
Ginseng (Panax ginseng C.A. Meyer) .....	121
Glukosamin .....	124
Grüner Tee (Camellia sinensis) .....	126
Guar (Cyamopsis tetragonolobus L.) .....	127
Haifischknorpel .....	130
Hopfen (Humulus lupulus L.) .....	132
Ingwer (Zingiber officinale Roscoe) .....	134
Johanniskraut (Hypericum perforatum L.) .....	136
Kamille (Matricaria recutita L.) .....	139
Kava-Kava (Piper methysticum Forster) .....	141
Knoblauch (Allium sativum L.) .....	144
Lavendel (Lavandula angustifolia Miller) .....	146
Mariendistel (Silybum marianum L.) .....	148
Melatonin .....	150
Mistel (Viscum album L.) .....	152
Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus L.) .....	155
Mutterkraut (Tanacetum parthenium Schultz-Bip.) .....	157
Nachtkerze (Oenothera biennis L.) .....	160
Passionsblume (Passiflora incarnata L.) .....	163
Pfefferminze (Mentha piperita L.) .....	165
Phytoöstrogene .....	167
Preiselbeere (Vaccinium vitis-idaea) .....	170
Propolis .....	172
Rosskastanie (Aesculus hippocastanum L.) .....	174
Rotklee (Trifolium pratense L.) .....	177
Sägepalme (Serenoa repens Bartram) .....	178
Sibirischer Ginseng (Eleutherococcus senticosus Maxim) .....	181
Teebaum (Melaleuca alternifolia) .....	183
Teufelskralle (Harpagophytum procumbens Burchell) .....	185
Thymian (Thymus vulgaris L.) .....	187
Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa L.) .....	188
Weide (Salis spp.) .....	191
Wein (Vitis vinifera) .....	193

## Inhaltsverzeichnis

WeiÙdorn (Crataegus spp.) .....	194
Yohimbe (Pausinystalia yohimbe	
K. Schumann) .....	197
Tabelle 4.1: Heilpflanzen ohne ausreichende Evidenz .....	200
Tabelle 4.2: Nichtpflanzliche Heilmittel ohne ausreichende Evidenz .....	207
Tabelle 4.3: Terminologie, Heilpflanzen .....	209
Tabelle 4.4: Von der Deutschen Kommission E aus Sicherheitsgründen abgelehnte Heilpflanzen .....	215
Tabelle 4.5: Weitere potenziell unsichere Pflanzen .....	217
Tabelle 4.6: Hochgiftige Pflanzen .....	219
Tabelle 4.7: Pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, therapeutische Überwachung notwendig .....	223
Tabelle 4.8: Pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, Wechselwirkung Herzmedikamente .....	225
Tabelle 4.9: Pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, Wechselwirkung Antikoagulanzien .....	229
Tabelle 4.10: Pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, Wechselwirkung Antidiabetika .....	231
Tabelle 4.11: Pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, Wechselwirkung orale Kontrazeptiva .....	233
Tabelle 4.12: Websites mit weiteren Informationen zu Medikamenten .....	234

**Teil 5: Krankheitsbilder**

AIDS/HIV-Infektion .....	237
Alzheimersche Krankheit .....	242
Angstzustände .....	246
Arthrose .....	255
Asthma .....	261
Atemwegsinfektionen .....	268
Atopisches Ekzem .....	274
Chronische Veneninsuffizienz .....	279
Chronisches Müdigkeitssyndrom .....	282
Claudicatio intermittens .....	287
Depression .....	290
Drogen-/Alkoholabhängigkeit .....	297
Erektionsstörungen .....	303
Fibromyalgie .....	307
Gutartige Prostatahypertrophie .....	311
Hepatitis .....	315
Herpes simplex .....	320
Herpes zoster .....	321
Heuschnupfen .....	323
Hypercholesterinämie .....	327
Kongestive Herzinsuffizienz .....	332
Kopfschmerzen .....	336
Krebs .....	343

Menopause .....	355
Migräne .....	361
Multiple Sklerose .....	367
Nackenschmerzen .....	370
Obstipation .....	374
Prämenstruelles Syndrom .....	380
Raucherentwöhnung .....	386
Reizdarmsyndrom .....	389
Rheumatoide Arthritis .....	395
Rückenschmerzen .....	402
Schlaflosigkeit .....	407
Schlaganfall .....	413
Tinnitus .....	418
Übelkeit und Erbrechen .....	422
Übergewicht .....	429
 <b>Teil 6: Naturheilverfahren heute</b>	
Komplementäre und alternative Medizin aus kanadischem Blickwinkel .....	434
Komplementäre und alternative Medizin sowie ihre Verwendung in den USA:	
Epidemiologie und Trends 1999–2000 .....	448
Komplementäre und alternative Medizin aus europäischem Blickwinkel .....	464
Warum nutzen Patienten komplementäre und alternative Medizin? .....	473
Rechtliche und ethische Aspekte der Anwendung von komplementären und alternativen Therapien .....	483
Sicherheitsaspekte .....	492
Ökonomische Aspekte der komplementären und alternativen Medizin .....	496
 <b>Postskriptum .....</b>	<b>507</b>
 <b>Anhang:</b>	
Suchstrategie für die klinische Evidenz .....	509
 <b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>513</b>