

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

Weißdorn (<i>Crataegus</i> spp.)	194
Yohimbe (<i>Pausinystalia yohimbe</i> 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 Antikoagulanzen	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

Teil 6: Naturheilverfahren heute

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

Postskriptum 507

Anhang:

Suchstrategie für die klinische Evidenz..... 509

Sachverzeichnis 513