

INHALT

Alternativmedizin im Fokus	6	Als Allheilmittel gepriesen...	21
Wieso dieses Buch?	7	Kritik an Impfungen & Medikamenten	22
Sachliche Aufklärung tut not	8	Eine emotionale Diskussion	23
Und warum dieser Autor? ..	10	Meinungen und Glaubensbekenntnisse	24
Warum ist Alternativmedizin so beliebt?	15	Wie werden Patienten in die Irre geführt?	26
Die therapeutische Beziehung	15	»Alternativmedizin ist natürlich«	27
Missstände und Gefahren der konventionellen Medizin ...	16	»Was derart beliebt ist, muss auch wirksam sein« ...	28
Fehlinformation und Leichtgläubigkeit	17	»Was eine lange Tradition hat, muss auch gut sein«	29
Verzweiflung	18	»Alternativmedizin ist ganzheitlich«	31
Noch mehr Gründe	19	»Es gibt ein Komplott gegen die Alternativmedizin«.....	32
Was sind die typischen Merkmale der Alternativmedizin?	19	Wer heilt, hat recht – oder vielleicht doch nicht?	34
Oft von Einzelnen entwickelt	20	Der Weg zur Heilung	34
		Wirksame Therapie generiert stets spezifische Effekte und Kontexteffekte	37
Und was ist mit dem Placeboeffekt?	39	Wer heilt, hat recht – oder vielleicht doch nicht?	34
Teil des Behandlungserfolgs	39	Der Weg zur Heilung	34
Wenn eine kausale Therapie fehlt	42	Wirksame Therapie generiert stets spezifische Effekte und Kontexteffekte	37
Was ist Evidenz?	43	Wer heilt, hat recht – oder vielleicht doch nicht?	34
Vom Einzelfall zur echten Evidenz	44	Der Weg zur Heilung	34
Systematische Übersichtsarbeiten bieten belastbare Evidenz	49	Wirksame Therapie generiert stets spezifische Effekte und Kontexteffekte	37

Die 20 bedenkliechsten Methoden ...	52		
Über die Auswahl der Themen	53		
01 Abmagerungsmittel	56		
Schlank per Pille?	56		
02 Alternative Diäten	60		
Spezielle Ernährungsformen	60		
Basenkost	60		
Makrobiotik	63		
Paleo-Diät	64		
03 Alternative Krebstherapien	65		
Mistel	66		
Powerlight CA	67		
Ukrain	67		
Alternative Krebsdiäten	68		
04 Angewandte Kinesiologie	71		
Vor allem als Diagnoseverfahren beliebt	71		
05 Anthroposophische Medizin	75		
Auf Basis des Weltbilds von Rudolf Steiner	75		
06 Anti-Aging	79		
Ein florierender Markt	79		
07 Bach-Blüten-Therapie ...	82		
Von der Homöopathie inspiriert	82		
08 Cease	85		
Detox bei Autismus	85		
09 Chelat-Therapie	88		
EDTA zur Entschlackung und Entgiftung	88		

10	Colon-Hydro-Therapie ...	92	Die 20 besten Methoden	136
	Einläufe als ausleitendes Verfahren	92		
11	Entschlackung/Detox....	95	21 Alexander-Technik	137
	Ausleitung von Giftstoffen ..	95	Prävention durch neue Bewegungsmuster	137
12	Germanische Heilkunde ..	99	22 Autogenes Training	141
	Das Konzept des Dr. Hamer	99	Selbsthypnose zur Stressbewältigung	141
13	Holistische/Ganzheitliche Zahnmedizin	102	23 Chondroitin	144
	Der ganze Patient im Blick ..	102	Nahrungsergänzung gegen Arthrose	144
14	Homöopathie	106	24 Feldenkrais-Methode	147
	Ähnliches mit Ähnlichem heilen	106	Schulung neuer Bewegungsmuster	147
15	Irisdiagnostik	111	25 Fischöl	150
	»Landkarte« der Organe	111	Inuit-Diät fürs Herz	151
16	Kolloidales Silber	114	26 Glucosamin	153
	Hilfe fürs Immunsystem? ...	114	Nahrungsergänzung gegen Arthrose	153
17	Ohrkerzen	118	27 Hypnotherapie	156
	Die Legende der Hopi-Kerzen	118	Heilsame Tiefen- entspannung	156
18	Paranormales Heilen	121	28 Johanniskraut	159
	Beispiele für bekannte Verfahren	121	Hilfe bei Depressionen	159
19	Wirbelsäulen- manipulationen	126	29 Knoblauch	162
	»Wartung« durch den Chiropraktiker	126	Pflanzenheilmittel mit breitem Spektrum	162
20	Zellularmedizin	130	30 Lachtherapie	165
	Hochdosierte Mikronährstoffe	130	Wohltuende Wirkung auf die Psyche	165
	Fazit zu den 20 bedenkllichsten Methoden	134	31 Lymphdrainage	168
			Entstauung von Ödemen ...	168

32	Musiktherapie	172	38	Triggerpunkt-Therapie ...	190
	Heilsame Klänge für die Seele	172		Manuelle Schmerztherapie ..	190
33	Ölziehen.....	175	39	Visualisierung	193
	Ayurvedisches Reinigungs- ritual	175		Die Kraft der Vorstellung ...	193
34	Pilates	178	40	Yoga	196
	Gesundheitssport und Präventionsmaßnahme	178		Viel mehr als ein Körpertraining.....	196
35	Progressive Muskelentspannung	181		Fazit zu den 20 besten Methoden	199
	Tiefenentspannung für Körper und Geist	181		Ein Wort zum Schluss	202
36	Schröpfen	184		Anhang	204
	Schmerztherapie mit langer Tradition	184		Zum Nachschlagen	204
37	Tai-Chi	187		Bücher, die weiterhelfen	204
	Meditative Übungen für innere Balance	187		Sachregister	205
				Quellenverzeichnis	208
				Impressum	224