

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		»Was eine lange Tradition hat, muss auch gut sein«	29
Leichtgläubigkeit	17	»Alternativmedizin ist ganzheitlich«	31
Verzweiflung	18	»Es gibt ein Komplott gegen die Alternativmedizin«	32
Noch mehr Gründe	19		
Was sind die typischen Merk- male der Alternativmedizin? ..	19	Wer heilt, hat recht – oder vielleicht doch nicht?	34
Oft von Einzelnen		Der Weg zur Heilung	34
entwickelt	20	Wirksame Therapie generiert stets spezifische Effekte und Kontexteffekte	37
		Und was ist mit dem Placeboeffekt?	39
		Teil des Behandlungserfolgs	39
		Wenn eine kausale Therapie fehlt	42
		Was ist Evidenz?	43
		Vom Einzelfall zur echten Evidenz	44
		Systematische Übersichts- arbeiten bieten belastbare Evidenz	49

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

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

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