

INHALT

Vorwort	4	Von Rückenschmerzen und Gelenkproblemen	28
Mein Weg zum Hausarzt in Nippes	6	Bandscheibenvorfall: Es geht auch ohne OP	28
Faszination Innere Medizin	7	Viel Geld für wenig Wirkung – das muss nicht sein	29
Als Hausarzt näher am Patienten und am Menschen	9	Ich habe Knie	30
Langfristig in direktem Kontakt	11		
Papierkram statt Behandlung: das leidige Zeitproblem	11	»Innere Werte«	33
Unersetzlich: die persönliche Ebene	15	Echte Lebensmittel statt teurer Nahrungsergänzung	33
Vielfalt und Abwechslung täglich aufs Neue	16	Pollenallergie? Oder doch Asthma?	34
Berater auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität	16	Eigentlich nur ein Fitnesscheck	36
Wie Medizin auch ohne Schnickschnack heilt	19	Das Beste aus meiner Hausarztpraxis	39
Der Hausarzt – Ihre erste Adresse	20	Herz und Kreislauf – unabdingbar	40
Gut schlafen – wichtig für die Gesundheit	22	Bluthochdruck – der heimliche Killer	42
Schlaflos in Köln	22	Wenn das Herz stolpert – Herzrhythmusstörungen	54
Zu viel Schlaf ist auch nicht gut	24	Vorhofflimmern	55
Einfach zu viel um die Ohren?	26	Herzinsuffizienz – das schwache Herz	56
		Herzinfarkt und Schlaganfall: Zögern kann tödlich enden	58

Diabetes mellitus – unterschätzte Volkskrankheit	62	Primäre und sekundäre Kopfschmerzen	119
Der honigsüße Durchfluss	62	Spannungskopfschmerzen	122
Längst nicht mehr nur bei den Alten	64	Migräne	123
Von mehrdeutigen Symptomen bis zu typischen Begleiterkrankungen	65	Meist unausweichlich: Behandlung mit Medikamenten	126
Den Stoffwechsel ausbalancieren	67		
Magen und Darm – damit Nährstoffe auch ankommen	69	Meine Hausapotheke – einfach und sehr wirksam	131
Reflux: Wenn es Ihnen sauer aufstößt	71	Zauberwort »gesunder Lebensstil«	132
Unverträglichkeiten – Laktose, Gluten & Co.	76	Endlich wieder gut schlafen	133
Reizdarmsyndrom: Die Verdauung spielt verrückt	89	Endlich dauerhaft abnehmen	139
Fettleber – auch ohne Alkohol immer öfter ein großes Problem	93	Bewegung – das neue Rezept	157
Gallensteine – oft machen sie keinen Ärger, aber wenn ...	98	Rauchen – wollen Sie das wirklich?	163
Rücken und Gelenke – wenn es ziept und knackt	102	Gesund bleiben ist besser als gesund werden	170
Ich habe Rücken	102	Vorsorge und Früherkennung – regelmäßige Inspektion	170
Arthrose – besser vorbeugen, denn heilen geht nicht	108	Impfen – eine spezielle Form der Vorsorge	176
		Mit dem IGeL in der Tasche	179
Kopfschmerzen – die Hölle im Kopf	118	Nachwort	186
Paradox: Wenn Medikamente Schmerzen verursachen	118	Informative Internetseiten	187
		Weiterführende Literatur	187
		Sachregister	188
		Info-Kästen Übersicht	190