



Huber, R./ Michalsen, A. Checkliste Komplementärmedizin



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhalt

Vorwort 19

Teil 1

Grundlagen der Komplementärmedizin 23

1 Geschichte der Komplementärmedizin und Naturheilverfahren 24

Bernhard Uehleke, Annette Kerckhoff

- 1.1 Historischer Abriss wichtiger komplementärmedizinischer Verfahren und der Naturheilkunde 26
 - 1.1.1 Naturheilkunde 26
 - 1.1.2 Hydrotherapie 27
 - 1.1.3 Ernährung 29
 - 1.1.4 Licht- und Lufttherapie 31
 - 1.1.5 Heilen mit Lehm und Erden 32
 - 1.1.6 Gymnastik, Massage und Körperarbeit 32
 - 1.1.7 Erweiterte Naturheilverfahren 33
 - 1.1.8 Die Naturheilkunde in der Hochschulmedizin 33
- 1.2 Weitere komplementärmedizinische Verfahren im Überblick 34
 - 1.2.1 Homöopathie 34
 - 1.2.2 Biochemie nach Schüssler 35
 - 1.2.3 Anthroposophische Medizin 35
 - 1.2.4 Neuere komplementärmedizinische Verfahren 36

2 Inanspruchnahme und Verbreitung von komplementärmedizinischen Verfahren 38

Ines Martin, Roman Huber

- 2.1 Einsatzbereiche aus Sicht der Anwender 40
- 2.2 Motive für die Anwendung 41

- 3 Allgemeine Grundlagen 43**
- 3.1 Begriffsbestimmung 43
Roman Huber
- 3.1.1 Alternativmedizin 43
- 3.1.2 Komplementärmedizin 44
- 3.1.3 Integrative Medizin 44
- 3.1.4 Naturheilverfahren und Naturheilkunde 44
- 3.1.5 Besondere Therapierichtungen 45
- 3.2 Besonderheiten der Komplementärmedizin 46
Roman Huber
- 3.2.1 Therapeutische Grundhaltung 46
- 3.2.2 Therapeutische Mittel 47
- 3.2.3 Ökonomische Bedeutung und rechtliche Stellung 48
- 3.3 Wissenschaftliche Konzepte zu Wirkmechanismen und Wirkfaktoren 49
Andreas Michalsen, Roman Huber
- 3.3.1 Wirkfaktoren und Wirkmechanismen 49
- 3.3.2 Wissenschaftliche Situation, Datenlage und Stand der Evidenz in der Therapieforschung 55
- 4 Besonderheiten der Praxisführung 59**
Roman Huber
- 4.1 Dokumentation 59
- 4.2 Abrechnung und Erstattung 60
- 4.2.1 Arzneimittel 60
- 4.2.2 Ärztliche und therapeutische Leistungen 63
- 5 Überblick und Einteilung der Therapien 64**
Andreas Michalsen
- 5.1 Systematik komplementärmedizinischer Therapien und Verfahren 65
- 5.2 Ausgewählte klassische Naturheilverfahren und komplementärmedizinische Therapien im Überblick 66
- 5.2.1 Hydrotherapie 67
- 5.2.2 Ernährungstherapie 67
- 5.2.3 Phytotherapie 67
- 5.2.4 Bewegungstherapie und Massage 68
- 5.2.5 Ordnungstherapie und Mind-Body-Medizin 68

Teil 2

Praxisrelevante Grundlagen der häufigsten Therapieverfahren 71

6 Anthroposophische Medizin 72

Roman Huber

6.1 Grundlagen 72

6.1.1 Die vier Wesensglieder des Menschen 73

6.1.2 Pathologische Störungen 75

6.2 Anthroposophische Arzneimittel 76

6.2.1 Typenmittel 77

6.2.2 Einzelpräparate 77

6.2.3 Metallheilmittel 78

6.2.4 Mistelpräparate 79

6.3 Nicht pharmakologische Verfahren 82

6.4 Evidenz 83

7 Ausleitende Verfahren, Traditionelle Europäische Medizin 85

Andreas Michalsen

7.1 Grundlagen 85

Bernhard Uehleke, Andreas Michalsen

7.1.1 Konstitutionelle Aspekte 87

7.1.2 Wirkprinzipien 88

7.2 Aderlass 89

Andreas Michalsen

7.2.1 Wirkprinzipien 89

7.2.2 Durchführung 89

7.2.3 Indikationen 90

7.2.4 Kontraindikationen 91

7.2.5 Mögliche Nebenwirkungen 92

7.3 Blutegeltherapie 92

7.3.1 Wirkprinzipien 92

7.3.2 Durchführung 93

7.3.3 Indikationen 94

7.3.4 Kontraindikationen 97

7.3.5 Mögliche Nebenwirkungen 97

7.4 Schröpfen 98

7.4.1 Wirkprinzipien 99

7.4.2 Durchführung 99

7.4.3 Indikationen 100

- 7.4.4 Kontraindikationen 101
- 7.4.5 Mögliche Nebenwirkungen 102
- 7.5 Weitere Verfahren 103
- 7.5.1 Kantharidenpflaster 103
- 7.5.2 Baunscheidt-Verfahren 106
- 7.5.3 Diaphoresis (Schwitztherapie) 109
- 7.5.4 Purgieren (Darmausleitung und Fasten) 110
- 7.6 Evidenz 111

8 Ayurveda 113

Christian Keßler, Elmar Stapelfeldt

- 8.1 Grundlagen 113
- 8.1.1 Grundlegende Prinzipien 115
- 8.1.2 Diagnostik 120
- 8.2 Ayurvedische Therapie 121
- 8.2.1 Ursachenvermeidung 122
- 8.2.2 Ausgleichende Verfahren (śamana) 124
- 8.2.3 Ausleitende Verfahren (śodhana) 125
- 8.3 Indikationen, Kontraindikationen 128
- 8.3.1 Indikationen 129
- 8.3.2 Kontraindikationen 129
- 8.4 Evidenz 130

9 Bewegungstherapie, Physiotherapie und körperorientierte Psychotherapie 132

Rainer Stange

- 9.1 Grundlagen 132
- 9.2 Aerobe Bewegungstherapie 133
- 9.2.1 Dosierung 133
- 9.2.2 Durchführung 136
- 9.3 Sportarten 136
- 9.3.1 Energieverbrauch 136
- 9.3.2 Trainingsintensität 137
- 9.4 Körperorientierte Psychotherapie und Entspannungsverfahren 137
- 9.4.1 Entwicklung der körperorientierten Psychotherapieverfahren 138
- 9.4.2 Qualitätssicherung 139
- 9.4.3 Durchführung 140

- 9.5 Indikationen, Kontraindikationen 140
- 9.5.1 Internistische Indikationen 140
- 9.5.2 Muskuloskelettale Erkrankungen 140
- 9.5.3 Neurologische Indikationen 141
- 9.5.4 Perioperative Indikationen 141
- 9.5.5 Kontraindikationen 141
- 9.6 Evidenz 142

10 Ernährung 145

Roman Huber

- 10.1 Grundlagen 145
Claudia Schultz, Roman Huber
- 10.1.1 Hauptnährstoffe 146
- 10.1.2 Vitamine 148
- 10.1.3 Mineralstoffe 149
- 10.2 Gesunde Ernährungsformen 153
- 10.2.1 Vollwertige Ernährung 153
- 10.2.2 Vollwert-Ernährung nach Leitzmann 155
- 10.2.3 Mediterrane Ernährung 155
- 10.2.4 Vegetarische Ernährung 155
- 10.3 Alternative Ernährungsformen 156
Ines Martin, Roman Huber
- 10.3.1 Anthroposophische Ernährung 157
- 10.3.2 Ayurvedische Ernährung 157
- 10.3.3 TCM-Ernährung 157
- 10.3.4 Vegane Ernährung 158
- 10.3.5 Ornish-Programm 158
- 10.3.6 Weitere Diätformen 159
- 10.4 Fasten 166
Rainer Stange
- 10.4.1 Fastenformen 167
- 10.4.2 Fasten für Gesunde 167
- 10.4.3 Fasten als Therapie 169
- 10.4.4 Präventivmedizinische Wirkungen 171
- 10.4.5 Evidenz 171

11 Homöopathie 174

Margareta Linke-Cordes

- 11.1 Grundlagen 174
- 11.1.1 Entstehung und Entwicklung der Homöopathie 174
- 11.1.2 Prinzipien der Homöopathie 175

- 11.2 Homöopathische Arzneimittel 180
- 11.2.1 Repertorisation 181
- 11.2.2 Wertigkeit der Symptome 181
- 11.2.3 Verlaufsbeurteilung 182
- 11.3 Formen der Homöopathie 183
- 11.3.1 Klassische Homöopathie nach Hahnemann 183
- 11.3.2 Wiener Schule der Homöopathie 183
- 11.3.3 Komplexmittel 184
- 11.3.4 Weitere Schulen und Strömungen 185
- 11.4 Indikationen, Kontraindikationen 186
- 11.5 Evidenz 187

12 Hydro- und physikalische Therapie 189

- 12.1 Grundlagen 189
Roman Huber
- 12.1.1 Hydrotherapeutische Anwendungen 189
- 12.1.2 Physikalische Therapien 192
- 12.2 Güsse und Waschungen 193
Andreas Michalsen
- 12.2.1 Waschungen 193
- 12.2.2 Güsse 195
- 12.3 Bäder 199
Roman Huber
- 12.3.1 Indikationen 200
- 12.3.2 Mögliche Nebenwirkungen, Kontraindikationen 201
- 12.4 Wickel und Auflagen 201
Andreas Michalsen
- 12.4.1 Durchführung 202
- 12.4.2 Wickelformen 204
- 12.4.3 Indikationen 204
- 12.4.4 Mögliche Nebenwirkungen, Kontraindikationen 205
- 12.5 Sauna und Dampfbad 211
Roman Huber
- 12.5.1 Indikationen 212
- 12.6 Inhalationen 212
Roman Huber
- 12.7 Klimatherapie, Heliotherapie, UVB-Bestrahlung 213
Roman Huber
- 12.7.1 Indikationen 214
- 12.7.2 Kontraindikationen 215

- 12.8 Hyperthermie 215
Roman Huber
- 12.8.1 Indikationen 216
- 12.8.2 Kontraindikationen 216
- 12.9 Elektrotherapie 216
Wolfgang Jenrich
- 12.9.1 Galvanisation 217
- 12.9.2 Niederfrequenztherapie 218
- 12.9.3 Mittelfrequenztherapie 220
- 12.9.4 Hochfrequenztherapie 220
- 12.9.5 Evidenz 221

13 Massage, Manuelle Medizin, Osteopathie 224

Jürgen Rohde

- 13.1 Grundlagen 224
- 13.2 Massage 225
- 13.2.1 Wirkprinzipien 226
- 13.2.2 Indikationen, Kontraindikationen 226
- 13.2.3 Mögliche Nebenwirkungen 227
- 13.3 Manuelle Medizin (Chirotherapie) 235
- 13.3.1 Diagnostik 236
- 13.3.2 Manipulative Techniken 237
- 13.4 Osteopathie 241
- 13.4.1 Entstehung und Entwicklung der Osteopathie 241
- 13.4.2 Teilbereiche der Osteopathie 242
- 13.5 Evidenz 244

14 Mikrobiologische Therapie 248

Roman Huber

- 14.1 Grundlagen 248
- 14.2 Medikamentöse Therapie 250
- 14.2.1 Mikrobiologische Arzneimittel/Nahrungsergänzungsmittel 250
- 14.2.2 Vakzinierung 251
- 14.2.3 Darmsanierung 252
- 14.3 Indikationen, Kontraindikationen 253
- 14.3.1 Mögliche Nebenwirkungen 254

15 Neuraltherapie 255

Felix J. Saha

- 15.1 Grundlagen 255
 - 15.1.1 Entwicklung der Neuraltherapie 255
 - 15.1.2 Physiologische Grundlagen 256
 - 15.1.3 Pathologische Störungen 263
- 15.2 Praxis der Neuraltherapie 264
 - 15.2.1 Anamnese 265
 - 15.2.2 Diagnostik 265
 - 15.2.3 Lokalanästhetika 266
- 15.3 Lokale Therapie 268
- 15.4 Segmenttherapie 268
- 15.5 Störfeldtherapie 269
- 15.6 Indikationen, Kontraindikationen 270
 - 15.6.1 Indikationen 271
 - 15.6.2 Kontraindikationen 271
 - 15.6.3 Mögliche Nebenwirkungen 271
- 15.7 Evidenz 272

16 Ordnungstherapie 274

Christel von Scheidt, Anna Paul

- 16.1 Grundlagen 274
 - 16.1.1 Entwicklung der Ordnungstherapie 274
 - 16.1.2 Moderne Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin 275
- 16.2 Praxis der Mind-Body-Medizin 280
 - 16.2.1 Anamnese 281
 - 16.2.2 Gesundheitsförderliche Lebensstilmodifikationen 281
- 16.3 Indikationen, Kontraindikationen 285
- 16.4 Evidenz 285

17 Orthomolekulare Therapie 288

Claudia Schultz

- 17.1 Grundlagen 288
 - 17.1.1 Spurenelemente 288
 - 17.1.2 Aminosäuren und Enzyme 295
 - 17.1.3 Vitamine 299
- 17.2 Substitutionstherapie 309
 - 17.2.1 Spurenelementsubstitution 309
 - 17.2.2 Aminosäuresubstitution 313
 - 17.2.3 Vitaminsubstitution 315

18 Phytotherapie 322

Roman Huber

- 18.1 Grundlagen 322
- 18.1.1 Arzneimittelrecht 323
- 18.1.2 Wirkstoffe 323
- 18.1.3 Wirkprinzipien 324
- 18.2 Phytotherapeutische Arzneimittel 325
- 18.2.1 Zubereitungsformen 325
- 18.2.2 Rezeptur 328
- 18.2.3 Erstattung 329
- 18.3 Besondere Formen der Phytotherapie 330
- 18.3.1 Traditionelle Europäische Medizin 330
- 18.3.2 Weitere Verfahren 332
- 18.4 Indikationen, Kontraindikationen 332
- 18.4.1 Indikationen 332
- 18.4.2 Mögliche Nebenwirkungen, Interaktionen, Kontraindikationen 333

19 Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur 334

Sabine Schulz

- 19.1 Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin 334
- 19.1.1 Yin und Yang 334
- 19.1.2 Fünf Wandlungsphasen – fünf Elemente 336
- 19.1.3 Hervorbringungs- und Kontrollzyklus 338
- 19.1.4 Substanzenlehre 340
- 19.1.5 Organuhr 341
- 19.1.6 Krankheitsursachen – pathogene Faktoren 342
- 19.1.7 Diagnoseverfahren 343
- 19.1.8 Therapieansatz 345
- 19.2 Akupunktur und andere über die Haut wirkende Verfahren 346
- 19.2.1 Leitbahnen – Meridiane 346
- 19.2.2 Akupunkturpunkte 347
- 19.2.3 Mikrosysteme und Sonderformen 348
- 19.2.4 Durchführung 348
- 19.2.5 Indikationen, Kontraindikationen 352
- 19.2.6 Weitere über die Haut wirkende Verfahren 354
- 19.3 Chinesische Arzneimitteltherapie 355
- 19.3.1 Verwendete Substanzen 356
- 19.3.2 Rezeptur 356
- 19.3.3 Darreichungsform 356
- 19.3.4 Indikationen, Kontraindikationen 357

- 19.4 Chinesische Ernährungslehre und Diätetik 357
- 19.4.1 Allgemeine Richtlinien 357
- 19.4.2 Nährwert – energetisches Verhalten 358
- 19.4.3 Indikationen 361
- 19.5 Qigong, Tai-Chi 362
- 19.5.1 Indikationen 362
- 19.6 Tuina-Massage 363
- 19.6.1 Indikationen, Kontraindikationen 363
- 19.7 Evidenz 363

Teil 3

Indikationen 367

20 Neurologie und psychische Erkrankungen 368

Andreas Michalsen, Stefan Brunnhuber, Roman Huber

- 20.1 Burn-out- und Erschöpfungssyndrome 368
Andreas Michalsen
- 20.2 Migräne 372
Andreas Michalsen
- 20.3 Spannungskopfschmerz 378
Andreas Michalsen
- 20.4 Multiple Sklerose (MS) 382
Roman Huber
- 20.5 Morbus Parkinson 387
Roman Huber
- 20.6 Neuropathischer Schmerz, Neuropathien 390
Andreas Michalsen
- 20.7 Schlafstörungen 393
Andreas Michalsen
- 20.8 Angsterkrankungen 401
Stefan Brunnhuber, Andreas Michalsen
- 20.9 Depression 410
Stefan Brunnhuber, Andreas Michalsen

21 Erkrankungen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs 423

Roman Huber

- 21.1 Asthma bronchiale und Heuschnupfen 423
- 21.2 Akute Bronchitis, Pneumonie 431

- 21.3 Chronische Bronchitis, chronisch obstruktive Lungenkrankheit 434
- 21.4 Grippaler Infekt 441
- 21.5 Rezidivierende Infekte 446
- 21.6 Pharyngitis, Angina tonsillaris 450
- 21.7 Otitis 452
- 21.8 Sinusitis 454

22 Blut-, Venen-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen 459

Andreas Michalsen

- 22.1 Arterielle Hypertonie 459
- 22.2 Koronare Herzerkrankung 473
- 22.3 Periphere arterielle Verschlusskrankheit 484
- 22.4 Herzinsuffizienz 491
- 22.5 Chronisch venöse Insuffizienz und Varikosis 498

23 Gastroenterologie und Stoffwechselerkrankungen 508

Roman Huber

- 23.1 Schleimhauterkrankungen von Mund und Rachen 508
- 23.2 Refluxösophagitis 510
- 23.3 Hyperazide Gastritis 512
- 23.4 Atrophische Gastritis 514
- 23.5 Dyspepsie, Störungen der Motilität 516
- 23.6 Somatoforme Schmerzstörungen 518
- 23.7 Übelkeit 518
- 23.8 Reizdarmsyndrom, Diarrhöe und Obstipation 519
- 23.9 Akute Gastroenteritis 525
- 23.10 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen 526
- 23.11 Hämorrhoidalleiden 530
- 23.12 Chronische Hepatitis 531
- 23.13 Fettleber 536
- 23.14 Erkrankungen der Gallenwege 537
- 23.15 Akute Pankreatitis 539
- 23.16 Chronische oder chronisch rezidivierende Pankreatitis 540
- 23.17 Adipositas 541
- 23.18 Fettstoffwechselstörungen, Hypercholesterinämie 545
- 23.19 Diabetes mellitus 548
- 23.20 Schilddrüsenerkrankungen 553

24 Gynäkologie 558

Heide Fischer, Roman Huber

- 24.1 Dysmenorrhö 558
- 24.2 Hypermenorrhö 564
- 24.3 Prämenstruelle Beschwerden 568
- 24.4 Oligomenorrhö 573
- 24.5 Myome 577
- 24.6 Vaginalinfekte 581
- 24.7 Klimakterische Beschwerden 588
- 24.8 Sexuelle Funktionsstörung der Frau 594

25 Urologie 601

Roman Huber

- 25.1 Harnwegsinfekt 601
- 25.2 Reizblase und Harninkontinenz 606
- 25.3 Enuresis nocturna 609
- 25.4 Chronischer Beckenschmerz 610
- 25.5 Benignes Prostatasyndrom 612
- 25.6 Urolithiasis 614
- 25.7 Sexuelle Funktionsstörungen des Mannes 617

26 Bewegungsapparat 621

- 26.1 Fibromyalgiesyndrom 621
Andreas Michalsen
- 26.2 Lumbale und zervikale Schmerzsyndrome (LWS-/HWS-Syndrom) 627
Andreas Michalsen
- 26.3 Arthrosen 633
Andreas Michalsen
- 26.4 Tendinopathien 641
Andreas Michalsen
- 26.5 Osteoporose 643
Andreas Michalsen
- 26.6 Rheumatoide Arthritis 646
Ursula Hackermeier
- 26.7 Psoriasisarthritis 661
Ursula Hackermeier
- 26.8 Morbus Bechterew und andere Spondylarthritiden 668
Ursula Hackermeier

- 26.9 Kollagenosen 672
Ursula Hackermeier
- 26.10 Verletzungen, stumpfe Traumata, Distorsionen 677
Andreas Michalsen

27 Haut 681

Christoph M. Schempp, Roman Huber

- 27.1 Atopische Dermatitis, Neurodermitis 683
- 27.2 Psoriasis 691
- 27.3 Akne 695
- 27.4 Condylomata acuminata 698
- 27.5 Herpes simplex 699
- 27.6 Herpes zoster 700
- 27.7 Sonnenschutz und aktinische Keratosen 701
- 27.8 Vitiligo 703
- 27.9 Alopecia areata und androgenetische Alopezie 704
- 27.10 Wunden 705
- 27.11 Urtikaria 710
- 27.12 Ästhetische Dermatologie 712
- 27.13 Insektenstiche, Verbrennungen 714

28 Onkologie 719

Roman Huber

- 28.1 Primäre Prävention 719
- 28.2 Sekundäre Prävention 721
- 28.3 Antitumorale Wirkprinzipien 724
- 28.4 Behandlung von Therapienebenwirkungen und Verbesserung der Lebensqualität 728

Teil 4

Naturheilkundliche Diagnostik 737

29 Anamnese 738

Roman Huber

- 29.1 Funktionell-vegetative Zusammenhänge 738
- 29.2 Spirituelle Aspekte 740
- 29.3 Die Kunst der Patientenführung 741

- 30 Körperliche Untersuchung 743**
Roman Huber
- 30.1 Inspektion 743
- 30.2 Manuelle körperliche Untersuchung 745
- 30.3 Konstitutionelle Konzepte 746

- 31 Technische Untersuchungen 749**
Roman Huber
- 31.1 Literatur 751

Anhang 755

Übersichten 756

Weiterführende Adressen 767

Mitarbeiterverzeichnis 773

Abbildungsnachweis 775

Sachverzeichnis 777

20.7.4.3 Massage

- anthroposophische Medizin: rhythmische Massage/Einreibungen mit entsprechenden Ölen
- großflächige Massagen, z. B. Abhyangha-Öl-Massage im Ayurveda
- Fußsohlenmassage („Fußreflexzonenmassage“): v. a. zur vegetativen Entspannung

20.7.4.4 Ausleitende Verfahren

Diese sind in der Regel nicht indiziert. Eine Ausnahme sind Insomnie-Patienten mit subjektiver Fülle und Sympathikotonie (Plethoriker), hier können Aderlass und die begleitende Therapie mit Schröpfen in der endokrinen Zone (lumbosakral) hilfreich sein.

20.8 Angsterkrankungen

Stefan Brunnhuber, Andreas Michalsen

Definition: Im Mittelpunkt aller Angsterkrankungen stehen irrationale, nicht kontrollierbare Ängste unterschiedlichen Inhalts, meist verbunden mit einer Dysregulation des vegetativen Nervensystems (Schlaf, Nervosität, Appetit, Zittern, Unruhe, Schweißneigung, gesteigerte Irritabilität), die mit erheblichen Einschränkungen im Alltag einhergehen. Dysfunktionale Bewertung, Konditionierungen mit maladaptivem Vermeidungsverhalten, Kontrollverlust sowie zugrunde liegende Abhängigkeits-Autonomie-Konflikte dienen als theoretische und therapeutische Rationale [18].

Die Einteilung der Angsterkrankungen erfolgt in:

1. generalisierte Angsterkrankungen (GAD)
2. Panikstörungen
3. Phobien
4. Traumastörungen
5. Zwänge

Differenzialdiagnostisch gilt es v. a. akute Myokardinfarkte, Hyperthyreosen, Hypoglykämien, Anämien, Epilepsien, transitorische ischämische Attacken (TIA) sowie COPD auszuschließen. Von psychiatrischer Seite müssen v. a. Psychosen und Depressionen sowie das Delir abgegrenzt werden.

Prävalenz: Angsterkrankungen treten mit einer Ein-Jahres-Prävalenz von > 13 % auf. Nicht selten vergehen bis zu 10 Arztkontakte, bis eine ein-

deutige Diagnose gestellt werden kann. In vielen Fällen (50%) sind Angst-erkrankungen mit anderen psychiatrischen Erkrankungen assoziiert. Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol sind nicht selten.

Ursachen: Als wesentliche neurobiologische Befunde gelten neben einer genetischen Disposition, Veränderungen im Serotonin- und Dopaminstoffwechsel, eine dysregulierte Stressachse sowie eine veränderte Aktivität in den Amygdala und im präfrontalen Kortex.

Konventionelle Therapie: Die Möglichkeiten der konventionellen Therapie stützen sich auf Anxiolytika (Akutphase) und Antidepressiva sowie den Einsatz von standardisierten störungsspezifischen Psychotherapien mit analytischem und/oder kognitiv-verhaltenstherapeutischem Ansatz. Im Mittelpunkt stehen dabei, neben der Verhaltens- und Problemanalyse, kognitive Umstrukturierungen sowie die kontrollierte therapiegestützte Exposition mit angstbesetztem Material und erwünschten Habituationseffekten. Zudem kommen supportive, deutende sowie psychoedukative Interventionen zum Tragen.

20.8.1 Stellenwert der Komplementärmedizin

Die komplementärmedizinische Therapie von Angststörungen ist in erster Linie als adjuvant anzusehen und hat v. a. bei leichteren bis moderaten Syndromen Erfolg. Die meisten komplementärmedizinischen Verfahren führen eher zur unspezifischen syndromübergreifenden Veränderung der Angstsymptomatik und ergänzen damit in sinnvoller Weise die konventionellen spezifischen Psychotherapien [15].

Durch Berücksichtigung subjektiver Beschwerdekonstellationen ist bei entsprechender Zusammenstellung der komplementärmedizinischen Maßnahmen eine höhere Individualisierung des Behandlungsregimes möglich.

Bei schweren Angststörungen sowie psychotischen Symptomen ist der Nutzen komplementärmedizinischer Verfahren bisher nicht belegt. In der Regel wird durch die Hinzunahme von komplementärmedizinischen Verfahren die Compliance and Adhärenz erhöht und eine Dosisreduktion konventioneller Präparate möglich. Insbesondere durch Lebensstilmodifikationen wird die Selbstwirksamkeit erhöht und die individuelle Kontrollfähigkeit zurückgewonnen.

In der Behandlung von psychotisch-agitierten Angstsyndromen sowie dem Management von Suizidalität spielt die Komplementärmedizin keine Rolle.

20.8.2 Lebensstilmodifikation

Folgende grundlegende Lebensstilmaßnahmen sind wesentlich.

20.8.2.1 Ernährung

Neben Diätrestriktion bei Kaffee, koffeinhaltigen Produkten und Alkohol erweist sich ein hoher ω -3-Fettsäuregehalt im Rahmen einer mediterranen Vollwertkost als hilfreich. Der Verzicht bzw. die Reduktion von Getränken mit hohem Zuckergehalt (Softdrinks) sowie Lebensmittelzusatzstoffen (E-Stoffe) ist ebenfalls sinnvoll.

Eine tryptophanreiche Diät (Cashew-Nüsse, Avocado, Haferflocken, Datteln, Käse, Quark) unterstützt die Serotoninbildung.

Wichtig ist auch die Vermeidung von diätbedingten reaktiven Hypoglykämien durch einen verbesserten glykämischen Index (S.146) in der Auswahl von Kohlenhydraten.

Die ω -3-Fettsäuren gelten als essenziell und sind wichtig für zentralnervöse Funktionen und die Nervenzellmembranen. Sie haben einen antiinflammatorischen Effekt, erhöhen die Serotoninaktivität im ZNS und verbessern die Herzfrequenzvariabilität.

ω -3-Fettsäuren sind Enhancer für die Wirkung von Antidepressiva, v. a. bei Schlafstörungen und subjektiv geäußerten Schuldgefühlen. Daneben reduziert sich die Rückfallrate. Auch bei bipolaren Störungen und therapierefraktären Depressionen sind sie als adjuvante Maßnahme sinnvoll. Neben einer Umstellung der Ernährung können auch Einzelsubstanzen genommen werden.

Anwendung: bis 2 g ω -3-Fettsäuren pro Tag

CAVE

Es können bei Anwendung hoher Dosen ω -3-Fettsäuren Diarrhöen sowie verstärkte Blutungsneigung unter Antikoagulation auftreten.

20.8.2.2 Bewegungstherapie

Regelmäßige körperliche Bewegung korreliert mit einer signifikanten Symptomreduktion. Aerobe Übungen scheinen sich besser zu eignen als anaerobes Krafttraining. Sinnvoll sind mindestens 20–30 min pro Tag über mehrere Wochen. Gute Hafteffekte sind ab 8–10 Wochen zu erwarten. Der beste anxiolytische Effekt stellt sich bei einer Übungsdauer von ca. 40 min ein.

20.8.2.3 Ordnungstherapie, Mind-Body-Medizin

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Die ACT favorisiert ein wertfreies und nicht reaktives Akzeptieren von angstbesetzten Inhalten mit dem Ziel einer Trennung von mentalen Inhalten und motorischer Reaktion (kognitive Defusion). In Verbindung mit Konfrontationsübungen dient sie dazu, Vermeidungen zu verhindern, angstbesetzte Identifikationen aufzulösen und die Selbstkontrolle zu steigern. Die ACT ist eine modifizierte Form der Achtsamkeitsprogramme bei Angststörungen.

Virtuell Reality Exposure Training (VRET)

Hierbei handelt es sich um computergestützte visualisierte und standardisierte Expositionen, die eine Desensitivierung erzielen sollen. Sie wirkt besser als imaginierte Expositionen. Sie wird v. a. bei isolierten Phobien und Traumastörungen eingesetzt und ist ähnlich effizient wie eine kognitive Verhaltenstherapie, jedoch mit kürzerer Behandlungszeit.

CAVE

Vorsicht mit der VRET ist geboten bei Patienten mit Migräne, Epilepsie, Schwindel und Psychosen.

In Deutschland fehlen oft noch standardisierte Verfahren.

Yoga

Regelmäßige, täglich ausgeführte Übungen haben gute anxiolytische Effekte, insbesondere unter Berücksichtigung von Atemübungen, und führen zu regelmäßigeren, tieferen, ruhigeren und leiseren Atemexkursionen. Eine begleitende Kortisolreduktion ist nachgewiesen.

Tai-Chi und Qigong wird ebenfalls mit Erfolg bei Angstpatienten eingesetzt und hat nachgewiesene anxiolytische und stressreduzierende Effekte.

Bio-Feedback

Bei Ängsten liegt in der Regel häufig ein dysreguliertes Neurovegetativum mit erhöhtem Sympathikotonus und reduziertem Vagotonus vor.

Bio-Feedback-Verfahren mittels Elektroenzephalografie (EEG), Elektromyografie (EMG) oder Herzfrequenzvariabilität haben eine stressreduzierende Wirkung. Es sind vergleichbare Effekte wie durch eine anxiolytische Medikation festzustellen mit gutem initialem Response bei noch fehlen-

dem Nachweis von Langzeiteffekten. Für das Feedback der Herzfrequenzvariabilität sind reduzierte Kortisolspiegel und erhöhte Dehydroepiandrosterone (DHEA) nachgewiesen.

Entspannungsverfahren

Zu den geeigneten Verfahren gehören:

- geführte Visualisierungen
- systematische Desensibilisierung
- progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Atemtechniken, MBSR-Programm
- Journaling (Angsttagebuch)

Diese führen zu einem Entspannungsimpuls (Relaxation Response), verstärken gewünschte Habituationseffekte und verbessern die autonom-vegetative Reaktionslage.

Musiktherapie

Durch eine binaurikuläre Anwendung von Musik-CDs (verschiedene Frequenzen für beide Ohren) kommt es zu einer rascheren Synchronisation der Gehirnhemisphären. Neben standardisierter Entspannungsmusik werden mittlerweile individualisierte, diagnosespezifische Musikprogramme mit speziellen Abspielgeräten angeboten. Unter Berücksichtigung von Rhythmus, Tempo, Tonfolgen sowie chronobiologischen Aspekten kann so auf die Symptomatik Einfluss genommen werden. Die Studienlage ist empirisch gut belegt [4].

Spirituelle Übungen

Religiöse Einstellungen und spirituelle Übungen gelten als wichtige Coping-Strategien und Resilienzfaktoren im individuellen Stressmanagement, in der Wiedergewinnung von Selbstwirksamkeit und Desidentifikation von angstbesetzten Inhalten.

20.8.3 Medikamentöse Therapie

Traditionell werden einige Phytotherapeutika in der Behandlung von Angsterkrankungen adjuvant eingesetzt.

20.8.3.1 Phytotherapie

Kava-Kava (*Piper methysticum*)

Hierbei handelt es sich um ein potentes Anxiolytikum. Kava-Kava kommt aus dem Südpazifik, gehört der Pfefferfamilie an und wirkt bei nicht psychotischen Angstzuständen. Die Zulassung von Kava-Kava ruht derzeit in Deutschland wegen selten aufgetretener hepatotoxischer Wirkungen, eine letztgültige Beurteilung wird durch internationale Studien erhofft.

Grüner Tee (*Camellia sinensis*)

Grüner Tee zeichnet sich aufgrund seines Gehalts an L-Theanin durch anxiolytische und antidepressive Effekte aus. Es sind keine Toleranzentwicklungen, kognitiven Einschränkungen oder reduziertes Reaktionsvermögen sowie Neben- bzw. Wechselwirkungen bekannt. Die potenziell anxiolytischen Effekte treten nach ca. 40 min auf und halten bis zu 10 Stunden an.

Anwendung: ca. 2 × täglich 100 mg, maximal 800 mg pro Tag

Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Baldrian gilt als wichtiger komplementärmedizinischer Tranquilizer. Folgende Kombinationen mit weiteren Phytotherapeutika sind sinnvoll und verstärken den anxiolytischen Effekt:

- *Hypericum perforatum* (Johanneskraut)
- *Passiflora incarnata* (Passionsfrucht)
- *Melissa officinalis* (Melisse)
- *Humulus lupulus* (Hopfen)

Baldrian wird v. a. bei Schlafstörungen eingesetzt, es ist aber auch als mildes Tagesanxiolytikum geeignet. Vorteile sind, dass die Konzentrationsfähigkeit in den üblichen Dosen (600–900 mg pro Tag) nicht beeinträchtigt wird, kein Abhängigkeitspotenzial besteht und nach bisheriger Kenntnis kein relevantes Interaktionspotenzial vorliegt. *Valeriana officinalis* zeichnet sich durch ähnliche schlafinduzierende Effekte wie Benzodiazepine aus.

Anwendung: morgens und abends 2 × 300–450 mg, z. B. Sedonium 2 × 300 mg, oder Baldrian ratiopharm, 2 × 450 mg

Passionsblume (*Passiflora incarnata*)

Die Passionsfrucht wirkt anxiolytisch und bindet an den Benzodiazepinrezeptor. Es treten kaum Nebenwirkungen auf. Sie ist zur Dosisreduktion bei Benzodiazepinabhängigkeit geeignet. Es bestehen keine Toleranzent-

wicklung, Sedierung oder Leistungseinbußen im Bereich Konzentration und Reaktionsvermögen.

Anwendung als Extrakt: bei ängstlich-agitierten Patienten 500–2000 mg pro Tag, z. B. Pascoflair 425 mg, 2–3 × täglich 1 Tbl.

Melisse (*Melissa officinalis*)

Die Melisse gehört zur Familie der Minze und wird auch lokal bei viralen Hautinfektionen, wie Herpes labialis, und systemisch beim Reizdarmsyndrom angewendet.

Anwendung: v. a. als Teetherapie in der Selbstmedikation bei agitiertem (unruhigem) Subtyp mit Schlafstörungen

Lavendel (*Lavandula officinalis*)

Lavendelölextrakte haben in ersten Studien schlafanregende und anxiolytische Effekte (Indikationsgebiet: Unruhe mit ängstlicher Verstimmung) gezeigt.

Anwendung als standardisierter Extrakt: z. B. Spezialextrakt Silexan, 1–2 × täglich 80 mg

20.8.3.2 Ayurvedische Präparate

Das Kleine Fettblatt (*Bacopa*, *Bacopa monnieri*) und der Indische Wassernabel (*Centella asiatica*) zeichnen sich durch anxiolytische Effekt aus und verbessern zudem die Kognition und Gedächtnisleistungen.

Anwendung: 200–400 mg pro Tag

Der Winterkirsche (*Ashwagandha*, *Withania somnifera*) werden ebenfalls stressreduzierende und anxiolytische Eigenschaften zugesprochen.

Anwendung als Fertigpräparat: z. B. Geriforte (standardisiertes Präparat mit *Centella* und *Ashwagandha*) bzw. als Monopräparat *Ashwagandha* (in zahlreichen Formen als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich), 1–4 × täglich 300–500 mg

20.8.3.3 Orthomolekulare und andere medikamentöse Therapien

Folsäure, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂

Vitamin-B-Komplex (50–100 mg) sowie bis zu 1 mg Folsäure können als Enhancer für konventionelle Antidepressiva bei der Behandlung von Angstsymptomen hilfreich sein. Folsäure (400 µg bis 1 mg pro Tag) ist ein Kofaktor für die Synthese von S-Adenosylmethionin (SAM).

L-Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)

5-HTP wird aus *Griffonia simplicifolia*, der Schwarzbohne, extrahiert, die in Westafrika beheimatet ist. Beide Serotoninvorläufer zeichnen sich durch anxiolytische und antidepressive Effekte aus.

Anwendung: Startdosis 25 mg pro Tag, langsam höher dosieren bis maximal 300 mg pro Tag über mehrere Wochen; Wirksamkeit nicht vollständig gesichert

Ein Serotoninsyndrom bei Kombination mit selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern (SSRI) ist nicht beschrieben. Die Nebenwirkungen sind dosisabhängig, dazu gehören Übelkeit, Erbrechen, Schlafstörungen und Agitationen.

Bei Abenddosen bis 400 mg wirken L-Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan schlafinduktiv. 5-HTP sollte wegen der besseren Liquorgängigkeit der Vorzug gegeben werden.

Weitere Substitutionsmittel

Niacinamid wirkt am GABA-Rezeptor (S.323) und hat bei einer Gabe von 1–3 g einen anxiolytischen Effekt.

Sinnvoll kann in Einzelfällen auch eine Selen- (100 µg pro Tag) sowie Magnesiumsubstitution (200 mg pro Tag) in Verbindung mit Kalzium (400 mg pro Tag) sein.

20.8.3.4 Homöopathische und anthroposophische Präparate

Homöopathische Arzneimittel werden nach individueller Repertorisation verabreicht.

Das pflanzliche, anthroposophische Arzneimittel *Bryophyllum* (50%) trägt zur verbesserten Spannungsregulierung bei unspezifischen Ängsten bei, auch bei schwangerschaftsassozierten psychosomatischen Beschwerden, und ist in seiner Wirksamkeit empirisch gestützt.

20.8.4 Weitere Therapien

20.8.4.1 Hydro- und physikalische Therapie

Wickel, Güsse

Serielle hydrotherapeutische Kaltreize bzw. wechselwarme Anwendungen (kalte Unterschenkelwickel, Kniegüsse, Schenkelgüsse, kalte Unterschenkelbäder) sowie Wassertreten dienen der allgemeinen unspezifischen Regulierung des autonomen Nervensystems (vegetative Umstimmung), der Mobilisierung der Selbstwirksamkeit und der Stressreduktion.

Bäder

Vollbäder mit medizinischen Zusätzen (z. B. Baldrian) können initial die antidepressive multidisziplinäre Therapie ergänzen. Öldispersionsbäder mit ausgewählten Zusätzen entsprechend den Regeln der anthroposophischen Medizin werden ebenfalls häufig ergänzend mit Erfolg eingesetzt.

In der anthroposophischen Medizin haben sich außerdem Überwärmungsbäder (zur Akzentuierung des circadianen Rhythmus, Durchführung nachmittags) bewährt.

Auflagen

Lavendel-Herz-Auflagen oder Rosmarinauflagen sind hilfreich bei Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten. Ätherische Öle, v. a. mit Rosmarin- und Lavendelzusätzen, zeigen eine adjuvante anxiolytische Wirkung.

20.8.4.2 Manuelle Therapie

Nicht mobilisierende manuelle Therapien, wie Massagen (z. B. rhythmische, ayurvedische Massage), Healing-Touch, Reiki, können eine sinnvolle Ergänzung bei Patienten sein, die einen entsprechenden Wunsch äußern. Manuelle Anwendungen wirken u. a. über die Stressachse durch einen reduzierten Kortisolspiegel sowie eine Erhöhung der Vagusaktivität (Vagotonus). Sie sind v. a. bei Patienten mit chronifizierten Verläufen sinnvoll.

20.8.4.3 Neuraltherapie

Traumaassoziierte Narbenunterspritzungen mit 0,5%-igem Procain können zu klinisch immer wieder beschriebenen Löschungseffekten führen (Sekundeneffekt).

Standardisierte serielle Procain-Basen-Infusionen unter steigendem Procainanteil (25, 50 und 100 mg 0,5%) und Natriumbikarbonat 8,4% (20–40 ml) in 0,9%-iger NaCl-Lösung unter Monitoring tragen zur verbesserten neuropsychovegetativen Reaktionslage bei, insbesondere auch bei assoziierten chronischen, nicht tumorbedingten Schmerzen.

20.8.4.4 TCM, Akupunktur

Akupunktur (Ohr-, Meridian- und Elektroakupunktur) können adjuvant eingesetzt werden. In der TCM sind hier beispielsweise folgende Subgruppenbildungen führend [24]:

- Qi-Stagnation, Blut-Stase
- Qi-Blut-Leere
- Yang-Fülle bei Yin-Leere, Yin-Fülle bei Yang-Leere, Shen-Yin-Dysbalance

Häufig verwendete Punktkombinationen sind:

- Du 20
- Ex 6, He 7
- Pe 6
- Ma 36
- Ni 6 und Ni 9
- Bl 42, Bl 52, Bl 62
- Ren 12

Sinnvoll sind diagonale Punktkombinationen, welche in sedierender/tonisierender Nadelung gestochen werden.

Bei der Emotional-Freedom-Technik (EFT) wirkt das Abklopfen einzelner Meridiane/Akupunkturpunkte anxiolytisch und spannungsabbauend und verhindert eine Retraumatisierung durch Exposition. Die Studienlage erlaubt hier aber noch keine klare Bewertung.

20.9 Depression

Stefan Brunnhuber, Andreas Michalsen

Definition: Die Einteilung der Depression erfolgt gemäß der Psychopathologie unter kategorialen und nach dem Schweregrad unter dimensional (leicht – mittel – schwer) Kriterien. Vereinfachend kann man folgende Depressionsformen unterscheiden:

1. Dysthymie: chronischer Verlauf, mindestens 2 Jahre mit Einschränkungen im Bereich Stimmung, Appetit, Konzentration; außerdem das Gefühl der Wertlosigkeit, Agitation und Fatigue
2. Major Depression: episodischer Verlauf mit suizidalen Gedanken, psychotischen Symptomen
3. Sonderformen:
 - Postpartum-, postmenopausale Depression
 - saisonale affektive Störung (SAD)
 - somatisierte Depression
 - bipolare I (mit maniformen Episoden) und bipolare II (mit hypomanischen Episoden) Störung, Zykllothymie (milde Variante der bipolaren Störungen), Rapid-Cycler (> 4 Episoden pro Jahr)

Sachverzeichnis

- 5-HTP 408, 417
 5-Hydroxytryptophan 408, 417
 α -Linolensäure 476
 ω -3-Fettsäuren 412, 468, 539, 666
- A**
- Abszess 96
 Acceptance and Commitment Therapy 404
 Acetyl-L-Carnitin 418
 Achillea millefolium 331, 515, 561, 563, 566, 579, 732
 Acht-Punkte-Diagnostik 120
 Achtsamkeitsprinzip 277
 Achtsamkeitsübung 277
 Ackerschachtelhalm 584, 587
 Acne vulgaris 129
 ACT 404
 Adaptation 50
 Adenom, kolorektales 317
 Aderlass 89
 – Durchführung 89
 – Indikationen 90
 – Kontraindikationen 91
 – lokaler 89
 – Mikroaderlass 90
 – Nebenwirkungen 92
 – Wirkprinzipien 88–89
 Adipositas 115, 129, 140, 158, 169, 460, 465, 475, 498, 541–542, 545, 660
 Adnexitis 221
 Adstringenzien 509
 Aesculus hippocastanum 500, 502, 531, 616, 713
 Ähnlichkeitsregel 176
 Akne 165, 170, 201, 209, 353, 361, 695–698
 Akromioklavikulargelenkstörung 230
 Akupressur 349
 Akupunktur 334, 346
 – Durchführung 348
 – Evidenz 363
 – Indikationen 352
 – Kontraindikationen 352
 – Mikrosysteme 348
 – nach Kovič 349
 – Nebenwirkungen 354
 – Sonderformen 348
 Akupunkturnadel 350
 Akupunkturpunkte 347
 Alchemilla vulgaris 566, 571, 579, 584, 587, 597
 Alexander-Technik 33
 Allergie 184, 205, 214, 353, 364
 Allium
 – cepa 428, 453, 705, 714
 – sativum 443, 468, 476, 480, 488, 547
 Aloe vera 707
 Alopecia areata 704
 Alopezie, androgenetische 704
 Alternativmedizin 43
 Althaea officinalis 444, 509, 584
 Aminosäure 295
 – Substitution 313
 Ammi visnaga 427
 Analgetikum 561, 654, 664
 Anamnese 738
 – ayurvedische 120
 – homöopathische 177
 – biografische Anamnese 178
 – gelenkter Bericht 178
 – indirekte Befragung 178
 – Spontanbericht 177
 – Manuelle Medizin 236
 – Mind-Body-Medizin 281
 – neuraltherapeutische 265
 – traditionell chinesische 343
 Angelica archangelica 331, 515
 Angina
 – pectoris 197, 230, 469, 474, 482
 – tonsillaris 450
 Angsterkrankung 401–402, 405, 415
 – generalisierte 401
 Angststörung 82, 129, 191, 264, 278, 285, 310, 352, 369, 402, 404, 466, 477, 493
 Angstzustand 82, 244, 406
 Anis 523
 Anthroposophische Medizin 72
 – Arzneimittel 76
 – Astralleib (Seele) 74
 – Ätherleib (Leben) 73
 – Ernährung 157
 – Evidenz 83
 – Geschichte 35
 – Grundlagen 72
 – Ich des Menschen (Geist) 74
 – Metallheilmittel 78
 – Nerven-Sinnes-System 75
 – nicht pharmakologische Verfahren 82
 – pathologische Störungen 75
 – physischer Leib (Körper) 73
 – rhythmisches System 75
 – Typenmittel 77
 – Wesensglieder des Menschen 73
 Antioxidans 552, 665
 Antiphlogistikum 509, 654, 664
 Aphthe 508
 Appetitlosigkeit 731
 Äquivalent, metabolisches 135

- Äquivalenzparadox 368
 Arctostaphylos uva-ursi 603
 Arginin 295
 – Substitution 313
 Armoracia rusticana 432, 438,
 455, 584, 604, 723
 Armschmerz 210
 Arnica montana 502, 630, 637,
 642, 678, 682, 715
 Arnika 502, 630, 637, 642,
 678, 682, 715
 Arnikawickel 205
 Aromatherapie 332
 Artemisia
 – absinthium 515, 731
 – vulgaris 351, 562
 Arteriosklerose 75, 147, 362,
 387, 461, 478, 484, 487,
 545, 549, 552
 Arthritis, rheumatoide 145,
 169, 192, 200–201, 214,
 227, 230, 253, 271, 284,
 293, 310–311, 624, 644,
 646–648, 650–653, 655–
 657, 660–662
 Arthrose 94, 105, 129, 141,
 208–210, 212, 221, 227,
 230, 285, 336, 353, 627,
 630, 633, 640, 659
 – chronische 100
 Artischocke 476, 480, 517,
 523, 537–538, 547
 Arzneimittel
 – anthroposophisches 76
 – Erstattung 60, 329
 – homöopathisches 180
 – mikrobiologisches 250
 – pharmazeutische Qualität
 322
 – phytotherapeutisches 325
 – Typenmittel 77
 Arzneimittelprüfung, homöo-
 pathische 175–176
 Arzneimittelrecht 67, 323, 329
 Arzt-Patienten-Interaktion 47
 Ashwagandha 370, 399, 407,
 636
 Asthma 40, 50, 206, 331, 352,
 423, 425–428, 430, 683
 – allergisches 129, 429
 – bronchiale 108, 191, 206,
 208, 212, 231, 264, 394, 423
 – nicht allergisches 423
 – symptomatisches 425
 Asthmaanfall 424, 426, 430,
 437
 Aszites 149, 533, 535
 Atem- und Körperarbeit 137
 Atembeobachtung 277
 Atemstörung 228
 Atemtechnik 239
 Atemwegserkrankung 82, 115,
 118, 140, 143, 214, 352,
 357, 423, 456
 Atemwegsinfektion 312, 423–
 424, 434, 445, 448
 – rezidivierende 212, 448
 Atropa belladonna 61, 330,
 513, 517, 523
 Auflage 83, 201
 Augen-Muskel-Technik 239
 Ausdruckstanz 137
 Autogenes Training 137
 Autoimmunerkrankung 62,
 214, 382, 672
 Avena sativa 476, 598
 Avocado 693
 Ayurveda 113
 – Acht-Punkte-Diagnostik 120
 – Agni 117
 – ausleitende Verfahren (śod-
 hana) 125
 – äußere Ausleitung 127
 – innere Ausleitung (pañca-
 karma) 126
 – Manualtherapie 127
 – Definition 113
 – Diagnostik 120
 – Dissimileprinzip 116
 – Ernährung 123, 157
 – Ernährungstherapie 125
 – Evidenz 130
 – gesundheitsfördernder Le-
 bensstil 123
 – Grundlagen 113
 – Indikationen 129
 – Kontraindikationen 129
 – medikamentöse Therapie
 125
 – Ordnungstherapie 125
 – Prinzipien 115
 – Pulsdiagnose 120
 – Therapie 121
 – Zungendiagnose 120
 Ayurveda-Koronarprogramm
 479
- B**
 Bacopa monnieri 407, 636
 Bad 199
 – Indikationen 200
 – Kontraindikationen 201
 – Nebenwirkungen 201
 Badiidiurese 199
 Badoöl 599
 Baker-Zyste 94
 Baldrian 331, 397, 406, 415,
 543, 554, 731
 Ballaststoff 523
 Ballonrebe 686
 Bandscheibenvorfall 141
 Bärentraube 603
 Baunscheidt, Carl (1809–1873)
 33, 106
 Baunscheidt-Verfahren 33, 106
 – Baunscheidt-Öl 103
 – Durchführung 106
 – Indikationen 108
 – Kontraindikationen 108
 – Lebenswecker 106
 – Nebenwirkungen 109
 – Wirkprinzipien 88, 106
 Baunscheidtieren 33, 106
 Beckenschmerz 240
 – chronischer 610
 Beifuß 351, 562
 Beinwell 630, 637, 642, 678,
 682
 Beinwellwickel 206
 Benignes Prostata-syndrom 612
 Betula pendula 603, 616, 636,
 688, 707, 723
 Betulin 723
 Bewegungsapparat 621
 Bewegungstherapie 68, 82,
 132, 282
 – aerobe 133
 – Dosierung 133
 – Durchführung 136
 – Evidenz 142
 – Grundlagen 132
 – Indikationen 140
 – Kontraindikationen 140
 Bienenwachsauflage 630
 Bindegewebsmassage nach Di-
 cke 230
 – Indikationen 231
 – Kontraindikationen 231
 Bindegewebszone 746
 Bio-Feedback 404, 413

- Biochemie nach Schüßler 35
 Bioresonanz 749–750
 Biotin 148
 Bircher-Benner, Max (1867–1939) 31, 275
 Birke 603, 616, 636, 688, 707, 723
 Bittermittel 515
 Bitterstoff 523, 565
 Bittersüß 682, 687
 Blasenentzündung 337
 – chronische 209
 – rezidivierende 197
 Blue Bloater 434
 Blutdrucksenkung 313
 Blutegeltherapie 92
 – Durchführung 93
 – Indikationen 94
 – Kontraindikationen 97
 – Nebenwirkungen 97
 – Wirkprinzipien 88, 92
 Bluterguss 682
 Blutgruppendiät 163
 Blutwurz 509, 523, 526, 528
 Bockshornkleesamen 584
 Bockshornkleewickel 210
 Body-Scan 277
 Borago officinalis 384
 BORG-Skala 134
 Borretsch 384
 Boswellia serrata 528, 636, 652, 663
 Bradykardie 336
 Brennessel 584, 598, 613, 625, 636, 654, 665, 715
 Breuss Krebskur total 159
 Bronchitis 83, 197, 205–206, 208, 212, 214, 252, 324, 361, 432, 439
 – akute 429, 431–433
 – bakterielle 431
 – chronische 108, 206, 352, 434
 – rezidivierende 432
 – virale 431
 Buchinger-Fasten 168
 Buchweizen 501
 Budwig, Johanna (1909–2003) 163
 Budwig-Müsli 591
 Burn-out-Syndrom 129, 352, 368–370, 372, 415
 Bürstenmassage 234
 – Indikationen 234
 – Kontraindikationen 234
 Büschelbohne 551
- C**
 Calendula officinalis 184, 444, 451, 509, 584, 587, 681, 707, 732
 Calendulawickel 207
 Camellia sinensis 406, 464, 476, 675, 687–688, 696, 699, 702, 723
 Camptotheca acuminata 726
 Candida albicans 252, 520, 582
 Cannabis sativa 385
 Capsaicin 391, 630, 637, 642, 693, 701, 711, 731
 Capsella bursa-pastoris 567
 Capsicum frutescens 630, 693, 711
 Capsulitis adhaesiva 230
 Cardiospermum halicacabum 686
 Carum carvi 517, 523
 Catharanthus roseus 726
 Cayennepfeffer 630, 693, 711
 Centaurium erythraea 515
 Centella asiatica 407, 713
 Cetraria islandica 444, 450, 509
 Chelidonium majus 538, 703
 Chemotherapeutikum pflanzlichen Ursprungs 726
 Chemotherapie 251, 285, 313, 353
 Chest-Wall-Syndrom nach Prinzmetal 482
 Chinesischer Glücksbaum 726
 Chiropraktik 33
 Chirotherapie 235
 Cholecalciferol 148, 307, 417, 646
 – Bedarf 307
 – Mangel 308
 – Substitution 317
 Cholesterin 545
 Cholezystitis 537
 Chrom 288
 – Bedarf 289
 – Mangel 289
 – Substitution 309
 Chronisch entzündliche Darmerkrankung 129, 170, 253, 394, 520, 526
 – akuter Schub 527
 – Remission 529
 Chronisch obstruktive Lungenerkrankung 108, 212, 214, 228, 424, 432, 434, 436, 438–439
 Chronisch venöse Insuffizienz 197, 200, 498
 Cimicifuga racemosa 575, 592, 597, 731
 Cistus incanus 688
 Claudicatio intermittens 485
 Clostridium-difficile-Infektion 253
 CO₂-Bad 199, 709
 Cobalamin 148, 304
 Coenzym Q 10 298
 Colchicum autumnale 61, 330, 555, 725
 Colitis ulcerosa 40, 61, 251, 253, 526–530, 573
 Colon irritabile 332
 Condylomata acuminata 698
 COPD 108, 212, 214, 228, 424, 432, 434, 436, 438–439
 Coping, aktives 41, 53
 Cor pulmonale 90, 424, 434, 497
 Coriandrum sativum 687, 701, 708
 Cranberry 603
 Crataegus spez. 467, 479, 494
 CRPS 197, 230–232
 Curcuma 123, 538, 656, 666, 723, 726
 – longa 123, 538, 656, 666, 723, 726
 – xanthorrhiza 538
 Curcumin 528, 723, 726
 Curcubita pepo 613
 CVI 197, 200, 498
 Cyamopsis tetragonolobus 551
 Cynara cardunculus 476, 480, 517, 523, 537–538, 547
 Cystein 296
 – Substitution 313
- D**
 Damiana 598
 Damianageist 598

- Dampfbad 211
 – Indikationen 212
 Darmerkrankung, chronisch
 entzündliche 129, 170, 253,
 394, 520, 526
 – akuter Schub 527
 – Remission 529
 Darmsanierung 252
 DASH-Diät 463
 Deadaptation 521
 Dehydroepiandrosteron 418
 Dekokt 327, 356
 Dekubitus 706
 Depression 79, 82, 101, 129,
 142, 170, 197, 214, 244,
 278, 282, 285, 352, 361,
 388, 394, 403, 410, 412,
 414–419, 466, 477, 493,
 549, 554, 588, 624–625,
 652, 661, 692, 731
 – Klassifikation 410
 – leichte 84
 – manifeste 394
 – mittelschwere 84
 – Sonderformen 410
 Dermatitis, atopische 253, 683
 Dermatologie, ästhetische 712
 DHEA 418
 Diabetes mellitus 91, 284, 295,
 390–391, 394, 474, 484–
 485, 536, 541, 545, 548–
 549, 552, 617, 644, 647,
 660
 – Typ 1 548
 – Typ 2 115, 118, 129, 140,
 169, 172, 309, 362, 548,
 552–553
 Diagnostik
 – ayurvedische 120
 – neuraltherapeutische 265
 – traditionell chinesische 343
 Diaphorese 88, 109
 – Durchführung 109
 – Indikationen 109
 – Kontraindikationen 110
 – Nebenwirkungen 110
 Diarrhöe 519, 523, 732
 – akute 251
 – antibiotikaassoziierte 251,
 253, 526
 – infektiöse 253
 Diätform 159
 Dickdarmflora 248
 Dioscorea villosa 566–567,
 579, 597
 Dissimileprinzip 116
 Distorsion 197, 205, 209, 677,
 679
 Do \ddot{u} ja-Lehre 115
 Drosera rotundifolia 439
 Dunkelfeldmikroskopie 751
 Durchblutungsstörung, peri-
 phere 231
 Dynamis 176
 Dysfunktion
 – kraniomandibuläre 240
 – kraniovertebrale 240
 Dyskrasie 85
 Dysmenorrhöe 192, 198, 206,
 231, 240, 352, 558, 560–
 563, 577, 579
 Dyspepsie 322, 331–332, 516,
 518–519
 Dysregulation
 – hormonelle 564
 – psychovegetative 198
 – vegetative 377, 381, 390,
 401
 Dysthymie 410
E
 E. coli 602
 – Laeves 251
 – Stamm Nissle 61, 251, 253,
 530
 EAV 349, 749, 751
 EBM 55
 Echinacea purpurea 443, 584,
 682
 Efeu 426, 431
 Effekt
 – synergistischer 323
 – thermischer 189
 EFT 410
 Ehrenpreis 427
 Eibisch 444, 509, 584
 Eiche 584, 682, 687
 Eigenblutbehandlung 690,
 694, 712
 Einreibung 83
 Einzelpreparat 77
 Eisen 152
 Ejaculatio praecox 617
 Ekzem 165, 184, 353, 498
 – atopisches 129, 682–684,
 686–688
 – chronisches 129, 682
 – hyperkeratotisches 62
 – superinfiziertes 687
 Elektroakupunktur nach Voll
 349, 749, 751
 Elektrostimulationsakupunktur
 349, 751
 Elektrotherapie 216
 – Evidenz 221
 Eleutherococcus senticosus
 331, 371, 448, 598, 731
 Eliminationsdiät 623, 685
 Emotional-Freedom-Technik
 410
 Engelwurz 331, 515
 Engesyndrom, funktionelles
 240
 Enterococcus faecalis 455
 Enthesiopathie 197
 Entspannung, funktionelle 137
 Entspannungsübungen 283
 Entspannungsverfahren 137
 Entwicklungsstörung 61, 82
 Entzündung
 – chronische 263, 352
 – lokale 207, 210
 – oberflächliche 209, 502
 Enuresis nocturna 609
 Enzephalopathie, hepatische
 62, 312, 314, 533, 535
 Enzian 331, 515, 731
 Enzym 295
 Enzymtherapie 666
 Epicondylitis lateralis 95, 641
 Epigallocatechin 723
 Epikondylalgie 230
 Equisetum arvense 584, 587
 Erektile Dysfunktion 617
 Erkältungskrankheit 207, 316
 Erkrankung
 – chronisch entzündliche 141
 – degenerativ 75
 – der Verdauungsorgane 361
 – des peripheren Nervensys-
 tems 219
 – gastrointestinale 129, 184,
 653
 – gynäkologische 357
 – internistische 82, 140, 206

- muskuloskeletale 82, 118, 140, 142
 - neurodegenerative 129, 141, 310
 - neurologische 82, 118, 141, 228, 304, 349, 352, 387, 394, 606
 - onkologische 62, 140, 216, 307
 - psychiatrische 129, 402
 - psychische 82, 118, 180, 191, 271, 282, 332, 352, 362, 368, 411, 467, 518, 661, 745
 - psychosomatische 82–83, 127, 129, 139, 186, 408, 467, 513
 - rheumatische 40, 77, 94, 142, 158, 204, 206, 210, 212, 214, 216, 227, 230–233, 248–249, 253, 285, 362, 623, 652, 656, 658, 663, 666–669, 675
 - urologische 192
 - Ernährung 145
 - anthroposophische 157
 - ayurvedische 157
 - Grundlagen 145
 - mediterrane 155
 - TCM-Ernährung 157
 - vegane 158
 - vegetarische 155
 - vollwertige 153
 - Ernährungsempfehlung
 - allgemeine 153
 - ayurvedische 123
 - bei Urolithiasis 615
 - für Rheumatiker 649
 - traditionell chinesische 358
 - Ernährungsform
 - alternative 156
 - gesunde 153
 - Ernährungstherapie 29, 67, 145, 284
 - ayurvedische 125
 - traditionell chinesische 357
 - Erschöpfungssyndrom 129, 194, 197–198, 352, 361, 368–369
 - Erstattungsfähigkeit
 - ärztlicher/therapeutischer Leistungen 63
 - Ausnahmeliste (OCT-Liste) 61
 - von Arzneimitteln 60
 - Erstreaktion 182
 - ESA 349, 751
 - Escherichia coli 602
 - Laeves 251
 - Stamm Nissle 61, 251, 253, 530
 - Essigwickel 207
 - Eucalyptus globulus 427, 431, 438, 454
 - Eukalyptus 427, 431, 438, 454
 - Eukrasie 85
 - Eupatorium cannabinum 584
 - Euphorbia peplus 703
 - Eutonie 137
 - Evers-Diät 159, 384
 - evidence-based medicine 55
 - Evidenz 55
 - Extrakt, flüssiger 327
- F**
- Fagopyrum esculentum 501
 - Fasten 110, 166
 - als Therapie 169
 - Evidenz 171
 - für Gesunde 167
 - Indikationen 169
 - Kontraindikationen 170
 - Nebenwirkungen 170
 - präventivmedizinische Wirkung 171
 - Fastenform 167
 - Fatigue 282, 732
 - Fazialisparese 348
 - Feldenkrais, Moshé (1904–1984) 33
 - Feldenkrais-Arbeit 137
 - Felke, Emanuel (1856–1926) 32
 - Fenchel 523, 562
 - Fertilitätsstörung 353
 - Fett 147
 - Fettleber 536
 - Fettstoffwechselstörung 129, 314, 545, 549
 - Fibromyalgie 94, 192, 212, 216, 622
 - Fibromyalgiesyndrom 94, 129, 141, 170, 197, 205, 621–625
 - Fiebertherapie 727
 - Filipendula ulmaria 442, 561
 - Fit for Life 159
 - Flohsamen 61, 67, 330, 476, 523, 548
 - Fluidextrakt 327
 - Fluor vaginalis 361
 - FMS 94, 129, 141, 170, 197, 205, 621–625
 - Foeniculum vulgare 523, 562
 - Foenugraeci semen 584
 - Folsäure 148, 407, 417
 - Französische Seekiefer 562
 - Frauenmantel 566, 571, 579, 584, 587, 597
 - Frozen-Shoulder 197
 - Fruchtsäure 697
 - Frutarier 164
 - Funktionskreisbezug 359
 - Furunkulose 209
 - Fußreflexzone 746
 - Fußreflexzonenmassage nach FitzGerald 233
 - Indikationen 233
 - Kontraindikationen 233
 - Fußsyndrom, diabetisches 706
- G**
- Galeopsis segetum 584
 - Gallenblasenentzündung 537
 - Gallengangsentzündung 537
 - Gallenkolik 192
 - Gallenstein 537
 - Gallenwegserkrankung 537
 - Galvanisation 217
 - Indikationen 217
 - Kontraindikationen 218
 - Gänsefingerkraut 561, 571
 - Ganzkörper-Kältekammer-Therapie 658, 667
 - Ganzkörperhyperthermie 727
 - Gartenwollsmilch 703
 - Gastritis 145, 353, 512–514
 - atrophische 316–317, 514
 - hyperazide 512
 - Gastroenteritis 192, 524, 526
 - akute 525
 - infektiöse 525
 - virale 525
 - Gastroenterologie 508
 - Gebührenordnung für Ärzte 63
 - Geburtstrauma 240

- Gelbwurz 123, 538, 656, 666, 723, 726
 Gelenkerkrankung
 – degenerative 217
 – entzündliche 129, 206
 Gelenkrheumatismus, peripherer 234
 Gelenkschmerz 352, 650, 670, 674
 Gelose 101, 378, 382, 473
 – heiße 102
 – leere 234
 Genitalwarze 698
 Gentiana lutea 331, 515, 731
 Gerbstoffdroge 523
 Gerson-Diät 160
 Geschmack 359
 Gesichtsschmerz
 – atypischer 198
 – chronischer 240
 Gesprächstherapie 83
 Ginkgo 62, 67, 330, 385, 389, 415, 488, 598, 704
 Ginkgo biloba 62, 67, 330, 385, 389, 415, 488, 598, 704
 Ginseng 331, 371, 385, 389, 598
 Globusgefühl 240
 Glutamin 296, 539
 – Substitution 313
 Glycine max 464, 528, 548, 552, 565, 578, 592
 Glycyrrhiza glabra 509, 528, 534, 575, 687
 Glykämische Last 549
 GOÄ 63
 Goldrute 604, 607, 616
 Goldtüpfelfarn 704
 Gonarthrose 94, 105, 108, 192, 200, 230, 363, 633, 639–640
 Granatapfel 476, 592, 597
 Grundhaltung, therapeutische 46
 Grundsystem nach Pischinger und Heine 54, 260
 Grüner Tee 406, 464, 476, 675, 696, 699, 702, 723
 Gua Sha 355
 – Evidenz 364
 Guar 551
 Guelpa-Fasten 168
 Guss 193, 195
 – Durchführung 195
 – Indikationen 197
 – Kontraindikationen 198
 – Nebenwirkungen 198
 Gussform 196
 Gymnastik 32
 Gynäkologie 558
H
 Hafer 476, 598
 Hagebutte 654, 665
 Hahnemann, Samuel (1755–1843) 34, 174
 Hals-Nasen-Ohren-Erkrankung 423
 Halsentzündung 207–208
 Halsschmerz 208, 452
 Hamamelis virginiana 502, 531, 678, 682
 Hämatom 96, 183–184, 205, 207, 678–679
 Hämochromatose 90, 152, 536
 Hämorrhoidalleiden 530
 HAMP 176
 Hanf 385
 Harninkontinenz 606
 Harnwegsinfekt 601
 – rezidivierender 252–253
 Harongabaum 523
 Harpagophytum procumbens 625, 630, 636, 654, 664
 Harungana madagascariensis 523
 Hauptnährstoff 146
 Hautentzündung 207
 Hauterkrankung 61, 129, 310, 353, 357, 361, 681
 – chronische 209, 683
 – entzündliche 682
 Hautfalte 713
 Hautkrankheit 40
 Hautreizmittel 103
 Hay'sche Trennkost 160
 Head'sche Zone 746
 Hedera helix 426, 431
 Heilen mit Lehm und Erden 32
 Heilerdeauflage 209
 Heilerdewickel 581
 Heileurythmie 82
 Heiserkeit 442, 444
 Helicobacter pylori 512
 Helicobacter-pylori-Infektion 253
 Heliotherapie 213, 419, 694
 – Indikationen 214
 – Kontraindikationen 215
 Hepatitis
 – Autoimmunhepatitis 532–533
 – chronische 40, 531
 – Hepatitis B 532, 534
 – Hepatitis C 91, 312, 531–533
 Herbstzeitlose 61, 330, 555, 725
 Hering'schen Regel 182
 Herpes
 – simplex 699
 – zoster 700
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 140, 156, 214, 276, 459, 492, 541, 545
 Herzbeschwerden, funktionelle 197, 481
 Herzerkrankung, koronare 40, 91, 140, 142, 169, 172, 197, 278, 394–395, 466, 473–483, 485–486, 488, 491, 497, 541, 545
 Herzinsuffizienz 50, 140, 142, 149, 169, 191, 212, 234, 293, 310, 314, 476, 479, 491–497
 Heublumensackauflage 210
 Heuschnipfen 78, 184, 251, 253, 349, 423–426, 428–429, 683
 Hildegard-Medizin 332
 Hintonia latiflora 551
 Hirtentäschel 567
 Hitzewallung 731
 Hochfrequenztherapie 220
 – Indikationen 221
 – Kontraindikationen 221
 Hohlzahn 584
 Homöopathie 174
 – Anamnese 177
 – Arzneimittel 180
 – Arzneimittelprüfung 176
 – Entwicklung 174
 – Evidenz 187
 – Formen 183

- Geschichte 34
 - Grundlagen 174
 - Indikationen 186
 - klassische 183
 - Komplexmittel 184
 - Kontraindikationen 186
 - nach Hahnemann 183
 - nach Vithoulkas 185
 - Prinzipien 175
 - Sankaran-Methode 185
 - Simileprinzip 176
 - Wiener Schule 183
 - Homöopathische Arzneimittel-
prüfung am Gesunden 176
 - Honeymoon-Zystitis 601
 - Honig 708
 - Hopfen 331, 399, 592, 607,
618
 - Hörsturz 96
 - HP 512
 - Hüftarthrose 94
 - Humoralpathologie 174
 - Humulus lupulus 331, 399,
592, 607, 618
 - Husten 206, 324, 343, 394,
431–432, 441
 - chronischer 434
 - HWS-Syndrom 96, 192, 355,
364, 627
 - Hydrotherapie 27, 67, 189
 - Formen 190
 - Grundlagen 189
 - Indikationen 191
 - Kontraindikationen 191
 - Reizstärke 190
 - Hypercholesterinämie 284,
485, 545, 660
 - Hypericum perforatum 67,
323, 330–331, 370, 414,
543, 554, 592, 598, 608,
618, 625, 637, 642, 683,
686, 731
 - Hyperlipidämie 169, 172
 - Hypermenorrhöe 564
 - Hyperthermie 215, 671
 - Indikationen 216
 - Kontraindikationen 216
 - regionale 728
 - Hypertonie 285, 343, 461,
470, 497
 - alkoholbedingte 461
 - arterielle 50, 91, 129, 140,
145, 149, 169, 191, 200, 212,
214, 234, 314, 331, 361–
362, 393, 459, 469, 474,
484–485, 541, 545, 549, 660
 - essenzielle 101, 228, 234,
283, 460
 - kapilläre 498
 - venöse 498
 - Hypertonie 183
 - Hyperurikämie 129, 169
 - Hypotonie 191, 194, 212, 234,
748
- ## I
- Ichthyotherapie 694
 - Indische Juckbohne 389
 - Indische Schlangenzwurzel 468
 - Indischer Flohsamen 521, 523,
529
 - Indischer Wassernabel 407,
713
 - Indischer Weihrauch 528, 636,
652, 663
 - Infekt
 - grippaler 109, 208, 212,
312, 332, 441
 - rezidivierender 194, 197,
214, 234, 252, 446–447
 - Infektanfälligkeit 191, 197,
361, 447–448
 - Infus 326
 - Ingwer 331, 371, 515, 519,
731
 - Ingwersack 210
 - Ingwerwickel 206
 - Inhalation 212
 - Injektionsakupunktur 349
 - Inkontinenz 243
 - Inositol 418
 - Insektenstich 207, 714–715
 - Insertionstendinose 95
 - Inspektion 236, 743
 - Insulinresistenz 310
 - Integration, strukturelle 137
 - Integrative Medizin 44
 - Interkostalneuralgie 197, 667,
671
 - Intermittent Fasting 171
 - Irisdiagnose 749, 751
 - Ischialgie 244
 - ISG-Syndrom 96
 - Isländisch Moos 444, 450, 509
 - Isothiocyanat 723
- ## J
- Japanischer Schnurbaum 502
 - Javanische Gelbwurzel 538
 - Jod 152
 - Johanniskraut 67, 323, 330–
331, 370, 414, 543, 554,
592, 598, 608, 618, 625,
637, 642, 683, 686, 731
 - Juglans regia 584
 - Just, Adolf (1859–1936) 32
- ## K
- Kakao 702
 - Kalium 149, 468
 - Kalmus 331, 731
 - Kaltmazerat 327
 - Kaltreiz 50, 189
 - Kaltwasserkur 27
 - Kalzium 149, 408, 417
 - Kamille 451, 509, 681, 708
 - Kantheridenpflaster 103
 - Durchführung 104
 - Indikationen 105
 - Kontraindikationen 106
 - Nebenwirkungen 106
 - Wirkprinzipien 103
 - Kantheridinextrakt 103
 - Kapland-Pelargonie 432, 443,
451
 - Kapuzinerkresse 432, 438,
455, 584, 604
 - Karminativum 523
 - Karpaltunnelsyndrom 101, 393
 - Katzenkralle 653, 663
 - Kava-Kava 406
 - Keratose, aktinische 701, 703
 - KHK 40, 91, 140, 142, 169,
172, 197, 278, 394–395,
466, 473–483, 485–486,
488, 491, 497, 541, 545
 - Kibler-Falte 378, 382
 - Kiefergelenkprozess, arthroti-
scher 229
 - Kinesiologie 745
 - KISS-Syndrom 240
 - Klassische Massage 227
 - Indikationen 227
 - Kontraindikationen 228
 - Kleines Fettblatt 407, 636

- Klimakterische Beschwerden 588
 Klimatherapie 213, 694
 Kneipp, Sebastian (1821–1897) 29, 44, 275
 Kneipp-Therapie 193
 – 5 Säulen nach Kneipp 44
 Knoblauch 443, 468, 476, 480, 488, 547
 Kohlenhydrate 146
 Kohlwickel 208, 581
 Kokzygodynie 240
 Kollagenose 169, 672–673, 675–677
 Kolonialisierung von Bakterien 250
 Kolonkarzinom 213–214
 Komedonenextraktion 698
 Kompetenz
 – kognitive 283
 – soziale 284
 Komplementärmedizin
 – aktuelle Datenlage 56
 – Begriffsbestimmung 43
 – Besonderheiten 46
 – Datenerhebung 55
 – Definition 44
 – Einsatzbereiche 40
 – Einteilung der Therapien 64
 – Evidenz 55
 – Geschichte 24
 – Grundlagen 43
 – Inanspruchnahme 38
 – Motive für die Anwendung 41
 – ökonomische Bedeutung 48
 – rechtliche Stellung 48
 – Systematik der Therapien 65
 – Verbreitung 38
 – Wirkfaktoren 49
 – Wirkmechanismen 49
 Complexes regionales Schmerzsyndrom 197, 230–232
 Komplexmittel, homöopathisches 184
 Kompresse 204
 Kompressionstherapie 502
 Konstitution 54, 87, 116, 331, 746
 Konstitutionstypologie nach Kretschmer 748
 Kontaktallergie 681, 708
 Kopfschmerz 346, 348, 352, 361, 378, 382, 739
 – akuter 441
 – chronischer 373, 381
 – kongestiver 91
 – medikamenteninduzierter 373, 379
 – vasomotorischer 197–198, 229
 – vertebra gener 108, 229
 Kopfschmerztagebuch 373
 Koriander 687, 701, 708
 Koronare Herzerkrankung 40, 91, 140, 142, 169, 172, 197, 278, 394–395, 466, 473–483, 485–486, 488, 491, 497, 541, 545
 Körperorientierte Psychotherapie 132–133
 – Durchführung 140
 – Entwicklung 138
 – Evidenz 143
 – Grundlagen 133
 – Indikationen 140
 – Qualitätssicherung 139
 – Verfahren 137
 Koxarthrose 108, 200, 230, 633, 639–640
 Krallendorn 653, 663
 Krankheitsbild, individuelles 177
 Krebsprävention 723
 Kreislaufdysregulation 194
 Kreislaufregulationsstörung 212
 Kreuzallergie 424–425
 Kreuzschmerz 240, 244
 Kümmel 517, 523
 Kunst der Patientenführung 741
 Kupfer 289
 – Bedarf 289
 – Mangel 290
 – Substitution 310
 Kürbis 613
L
 L-Acetylcarnitin 535
 L-Arginin 468, 480, 489
 L-Carnitin 297, 489
 – Substitution 314
 L-Tryptophan 408, 417
 Lactobacillus
 – casei 251, 452
 – rhamnosus 251, 526
 Lähmung 352
 – schlaffe 217, 219, 228
 Laktoseintoleranz 520
 Lamium album 584
 Laserakupunktur 349
 Lavandula officinalis 370, 398, 407, 480, 563, 598, 731
 Lavendel 370, 398, 407, 480, 563, 598, 731
 Lavendel-Herz-Auflage 409, 420
 Lavendelölwickel 210
 Laxans 523
 Lebensstilmodifikation, gesundheitsförderliche 281
 Leberbelastung 77
 Lebererkrankung 206, 295, 531–535, 538, 721
 Leberkrebs 311
 Leberschwäche 77
 Leberwickel 206, 535
 Leberzirrhose 75, 253, 311, 314, 531, 533, 535, 721
 Lecithin 528, 548
 Lehmwickel 207
 Leinsamen 476, 521, 523, 560, 565
 Leinsamenaufgabe 209
 Leistung
 – ärztliche 63
 – therapeutische 63
 Leukopenie 647
 Levisticum officinale 453
 Lichttherapie 31, 419
 Liebstöckel 453
 Lifestyle
 – Heart Trial 479
 – Program 276
 Lini semen 476, 521, 523, 560, 565
 Linolsäure 697
 Lipödem 226, 231
 Lokalanästhetikum 266
 Low-Carb-Diät 161
 – Atkins-Diät 161
 – Coy-Diät 162
 – Ketogene Diät 162
 Löwenzahn 580, 636
 Lufttherapie 31

- Lumbago 90, 96, 198, 205
 Lumbalgie 244
 Lumboischialgie 90, 105, 198
 Lungenerkrankung, chronische 200
 Lungenfibrose 647
 Lupus erythematodes 672
 LWS-Syndrom 96, 192, 363, 627, 631
 Lycopus europaeus 554, 571
 Lymphdrainage 231, 503
 – Indikationen 231
 – Kontraindikationen 232
 Lymphödem 226, 231
 Lymphom 727
- M**
 M.-piriformis-Syndrom 141
 Madagaskar-Immergrün 726
 Madenbehandlung 710
 Mädesüß 442, 561
 Magen-Darm-Erkrankung 352, 357
 – funktionelle 83, 140, 170, 230
 – unspezifische 111
 Magnesium 150, 290, 408, 417, 468, 480, 562
 – Bedarf 290
 – Mangel 291
 – Substitution 310
 Mahonia aquifolium 692
 Mahonie 692
 Maiapfel 683, 699, 726
 Major Depression 410
 Majoran 444, 562, 584, 586
 Makrobiotik 164
 – Kushi-Diät 165
 – nach Acuff 165
 – nach Oshawa 164
 Makuladegeneration 316
 Malignom 82, 272
 Mallorca-Akne 695, 698
 Maltherapie 82
 Malva sylvestris 451, 584
 Malve 451, 584
 Mammakarzinom 213–214, 317, 721–722
 Mangan 291
 – Bedarf 292
 – Mangel 292
 – Substitution 310
 Manipulative Technik 237
 – Manipulation 239
 – Mobilisation 238
 – Weichteiltechnik 238
 Manuelle Medizin 224, 235
 – Anamnese 236
 – Diagnostik 236
 – Evidenz 244
 – Grundlagen 225
 – Untersuchung 236
 Mariendistel 533, 537, 580
 Massage 68, 224–225
 – Evidenz 244
 – Geschichte 32
 – Grundlagen 224
 – Indikationen 226
 – klassische 227
 – Kontraindikationen 226
 – Nebenwirkungen 227
 – rhythmische 83
 – Wirkprinzipien 226
 Massageformen 232
 Matricaria recutita 451, 509, 681, 708
 Mäusedorn 501
 Mayr-Therapie 168
 Mazdaznan-Ernährung 165
 MBSR 276
 Meditation 277, 283
 Mediterrane Ernährung 155
 Medizinische Trainingstherapie 136
 Meerrettich 432, 438, 455, 584, 604, 723
 Meerrettichauflage 209
 Melaleuca alternifolia 696
 Mellilotus officinalis 501
 Melissa officinalis 331, 398, 407, 415, 480, 523, 563, 571, 584, 598, 683, 700, 731
 Melisse 331, 398, 407, 415, 480, 523, 563, 571, 584, 598, 683, 700, 731
 Meniskopathie, traumatische 94
 Menstruationsstörung 91, 231, 343
 Mentha piperita 444, 523, 732
 Meridian 343, 346
 – Yang-Meridian 347
 – Yin-Meridian 347
 MET 135
 Metabolisches Syndrom 88, 91, 129, 142, 169, 200, 284, 362, 536, 691
 Meteorismus 523
 Mexikanischer Fieberrindenbaum 551
 Migräne 40, 77, 160, 170, 194, 197, 229, 231, 233, 240, 243, 256, 285, 315, 352, 363, 372, 375–378, 571
 – chronische 372
 – episodische 372
 – kindliche 314
 – prämenstruelle 571–572
 Migräneanfall, akuter 375–376
 Migräneprophylaxe 376–377
 Mikrochirurgie 710
 Milchsäure 697
 Mind-Body-Medizin 44, 68, 275
 – Anamnese 281
 – Evidenz 285
 – Indikationen 285
 – Kontraindikationen 285
 – Praxis 280
 – Programme 275
 Mindfulness-Based Stress Reduction Program 276
 Mineralstoff 149
 Mineralwasser 149
 Mistel, Weißbeerie 67, 468, 630, 636, 642, 712, 724, 731
 Mistellektin 62, 80, 724
 Mistelpräparat 62, 79, 724–725, 729
 Mittelfrequenztherapie 220
 – Indikationen 220
 – Kontraindikationen 220
 Molkefasten 168
 Mollusca contagiosa 105
 Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) 566, 571, 575, 579, 597
 Monografie 325
 Morbus
 – Alzheimer 129, 310, 330
 – Bechterew 668
 – Crohn 40, 61, 248, 253, 289, 300, 305, 330, 526–529

- Parkinson 62, 82, 129, 141, 310, 387–389, 394
- Sudeck 197, 230–232
- Wilson 310, 312
- Motilitätsstörung 516
- Moxibustion 351
- MS 40, 82, 129, 141, 159, 214, 317, 382–387, 394
- MTT 136
- Mucuna pruriens 389
- Müdigkeit 731
- Mukositis 313, 508, 709
- Mukoviszidose 62
- Multiple Sklerose 40, 82, 129, 141, 159, 214, 317, 382–387, 394
- Musiktherapie 82, 405, 414
- Muskelatrophie 219, 282, 646, 651
- Muskeldysbalance 228
- Muskelergietechnik 239
- Muskelhartspann 227
- Muskelschmerz 219
- Muskelschwäche 214, 219
- Muskeltest 745
- Mutterkraut 376, 561
- Muzilaginose 509
- Myalgie 197, 647, 672
- Myogelose 96, 101, 265
- Myom 577

- N**
- Nachbarschaftsreaktion 269
- Nachtkerze 688
- Nackenschmerz 100, 210
- Nahrungsergänzungsmittel 250
- Nahrungsmittel
 - antiatherogenes 476
 - Ballaststoffgehalt 547
 - blutdrucksenkendes 464
 - Glykämische Last 550
- Nahrungsmittelallergie 519–520, 524, 651, 683, 685
- Narbe 714
- Nasenspülung 446, 456
- Natrium 149
- Natriumselenit 534
- Naturheilkunde 44
 - Geschichte 26
 - in der Hochschulmedizin 33
 - therapeutisches Mittel 47
- Naturheilverfahren
 - erweiterte 33
 - Geschichte 24
 - klassische 66
 - neuere 36
- Naturheilverfahren, klassische 44
- Nephropathie 552
- Nervensystem, vegetatives 256
- Nervosität 40, 146, 184, 191, 210, 212, 409, 420, 448, 554–555, 731–732
- Nesselsucht 710
- Neuralgie 108, 683
- Neuralpathologie nach Speranski 262
- Neuraltherapie 255
 - Anamnese 265
 - Diagnostik 265
 - Entwicklung 255
 - Evidenz 272
 - Grundlagen 255
 - Indikationen 270
 - Kontraindikationen 270
 - lokale Therapie 268
 - physiologische Grundlagen 256
 - Praxis 264
 - Segmenttherapie 268
 - Störfeldtherapie 269
- Neurodermitis 170, 200, 214, 251, 361, 364, 683, 685–686, 689–690
- Neurologie 368
- Neuromodulativer Trigger 263, 270
- Neuropathie 316, 390, 552, 731
 - diabetische 315
- Neutraltemperatur 199
- Niacin 148
- Niacinamid 408
- Niederfrequenztherapie 218
 - Indikationen 219
 - Kontraindikationen 219
- Niereninsuffizienz 40, 61, 149
- Nierenkolik 192, 616

- O**
- Obstipation 118, 244, 310, 332, 348, 388, 425, 436, 519, 521, 523, 530, 728
 - chronische 206
- Obstruktion, bronchiale 310
- Ödem 217, 706, 709
 - hepatisches 149, 200, 533, 535
 - nephrogenes 200
- Oenothera biennis 688
- Oertel, Ferdinand Christian (1765–1851) 28
- Ohrakupunktur 348–349
- Öl-Eiweiß-Diät nach Budwig 163
- Öldispersionsbad 83
- Olea europaea 468
- Oligomenorrhöe 573
- Olive 468
- Ölmassage 127
- Omarthrose 230, 639
- Onkologie 719
 - antitumorale Wirkprinzipien 724
 - Behandlung von Therapienebenwirkungen 728
 - Prävention
 - primäre 719
 - sekundäre 721
 - Verbesserung der Lebensqualität 728
- Oolong-Tee 688
- Ordnungstherapie 68, 125, 274
 - Entwicklung 274
 - Grundlagen 274
 - klassische 274
 - moderne 275
- Origanum majorana 444, 562, 584, 586
- Ornish-Programm 158, 479
- Ösophaguskarzinom 723
- Osteomalazie 214, 308, 317
- Osteopathie 33, 224, 241
 - Entwicklung 241
 - Evidenz 244
 - Grundlagen 225
 - Indikationen 243
 - Kontraindikationen 243
 - Kraniotemporale 242
 - Nebenwirkungen 243
 - parietale 242
 - Teilbereiche 242
 - viszerale 242
- Osteoporose 61, 140, 149, 338, 341, 591, 643–644, 647, 651, 653, 660, 670

- Osteoporoseprophylaxe 591
 Otaglie 240
 OTC-Liste 61
 Otitis 96, 452–453
 – akute 452–453
 – chronische 453
 – media 96, 453
 Ozon-Eigenblut-Therapie 710
- P**
- Packung 203
 Palliativmedizin 62, 83, 330
 Palpation 237
 Panax ginseng 331, 371, 385, 389, 598
 Panikstörung 129, 146, 278, 401
 Pankreatitis
 – akute 539
 – chronisch rezidivierende 540
 – chronische 540
 Pantothensäure 148
 Parodontitis 661
 Parasympathikus 258
 Parese, periphere 141
 Passiflora incarnata 331, 398, 406
 Passionsblume 331, 406
 Passionsfrucht 398
 Pausinystalia yohimbe 619
 pAVK 50, 90, 200, 470, 480, 484–485, 488, 490, 495, 706, 710
 Pazifische Eibe 726
 Pelargonium sidoides 432, 443, 451
 Pendeln 751
 Perforansvarikosis 498
 Periarthropathie 141
 Periostbehandlung 228
 – Indikationen 229
 – Kontraindikationen 230
 Periphere arterielle Verschlusskrankheit 50, 90, 200, 470, 480, 484–485, 488, 490, 495, 706, 710
 Persea gratissima 693
 Pestwurz 375, 427
 Petasites hybridus 375, 427
 Pfefferminze 444, 523, 732
 Phänomen
 – retrogrades 269
 – umgekehrtes 269
 – verzögertes 269
 Pharyngitis 209, 441, 450, 452
 Phlebödem 498, 502
 Phobie 401
 Phosphor 152
 Physiotherapie 132
 Phytotherapeutikum
 – bei Hauterkrankung 681
 – blutstillendes 567
 – hormonausgleichendes 592
 – leberwirksames 580
 – östrogenwirksames 575
 – progesteronwirksames 566, 579
 Phytotherapie 67, 322
 – Arzneimittel 325
 – besondere Formen 330
 – Erstattung 329
 – Grundlagen 322
 – Indikationen 332
 – Interaktionen 333
 – Kontraindikationen 332
 – Nebenwirkungen 333
 – Rezeptaufbau 328
 – Rezeptur 328
 – Wirkprinzipien 324
 – Wirkstoff 323
 – Zubereitungsform 325
 Pimpinella anisum 523
 Pink Puffer 434
 Pinus pinaster 562
 Piper methysticum 406
 PIR 239
 Plantaginis ovatae semen 521, 523, 529
 Plantago lanceolata 432, 439, 453, 714
 Plastizieren 82
 Pleuritis 105, 234
 Pneumonie 83, 205, 311, 429, 431, 433
 – bakterielle 431
 Pneumonieprophylaxe 141
 Podophyllum peltatum 683, 699, 726
 Pollenallergie 425
 Polyarthrit, entzündliche 318
 Polyarthrose 230, 634, 636, 639–640
 Polycythaemia vera 90
 Polyglobulie, sekundäre 90
 Polyneuropathie 352, 391, 393
 – diabetische 218, 549
 – periphere 647
 Polypodium leucotomos 704
 Polytrauma 313
 Porphyrin cutanea tarda 90
 Post-Zoster-Neuralgie 390–391, 393, 701
 Postisometrische Relaxation 239
 Postnukleotomiesyndrom 105
 Potentilla
 – anserina 561, 571
 – tormentilla 509, 523, 526, 528
 Potenzierung 178
 – Einteilung der Potenzen 179
 – Herstellungsverfahren 179
 – Potenzwahl 180
 Pouchitis 251, 253, 530
 Präbiotikum 250
 Prämenstruelle Beschwerden 568
 Praxisführung 59
 – Abrechnung 60
 – Dokumentation 59
 – Erstattung 60
 Prellung 183, 205, 217, 332
 Prießnitz, Vinzenz (1799–1851) 27
 Primula veris 453, 455
 Prinzip der Stimulation 49
 Probiotikum 250, 524
 Procain 266
 Prostatakarzinom 158, 213–214, 364, 721, 723, 726
 Protein 147
 Prüfungsangst 353
 Pseudoallergie 423, 730
 Pseudohyperaldosteronismus 534
 Pseudoradikulärsyndrom 240
 Psoriasis 62, 129, 165, 170, 200–201, 214, 310, 315, 353, 661–662, 668, 691–692, 694
 Psoriasisarthritis 661
 Psyllium 61, 67, 330, 476, 523, 548
 Pulsdiagnose 120, 345
 Pulsfrequenzmessung 134

- Punica granatum* 476, 592, 597
 Purgation 88
 Purgieren 110
 – Durchführung 110
 – Indikationen 110
 – Kontraindikationen 111
 – Nebenwirkungen 111
 – Wirkprinzipien 110
 Purpur-Sonnenhut 443, 584, 682
 Pyridoxin 148
- Q**
- Qigong 362
 – Evidenz 364
 – Indikationen 362
 Quarkauflage 658
 Quarkwickel 207
Quercus spez. 584, 682, 687
- R**
- Rachitis 165, 214, 308, 317
 Radikulärsyndrom 233, 240
 Radikulopathie 141
 Radonstollen 671
 Rausse, J. H. (1805–1848) 28
Rauwolfia serpentina 468
 Reaktionsphänomen 269
 Reflektorische Beziehung 53
 Reflexdystrophie 197
 Reflexzone 53, 746
 Reflexzonenmassage 230
 Refluxösophagitis 510
 Reibesitzbad 587
 Reisediarrhöe 251, 253
 Reiz-Reaktions-Therapie 49
 – Spezifität 52
 Reizblase 606
 Reizdarmsyndrom 129, 142–143, 205, 352, 407, 519–526
 – postinfektiöses 253
 Reizstärke 50, 190
 Rekonvaleszenz 214
 Relationspathologie von Ricker 260
 Repertorienorientierung 181
 Ressourcenorientierung 276
 Resveratrol 723
 Retinopathie 552
 Rhabarber 700
 Rhapontik-Rhabarber 575, 592
 Rheum
 – palmatum 700
 – rhaponticum 575, 592
 Rheumaknoten 647
 Rheumatoide Arthritis 145, 169, 192, 200–201, 214, 227, 230, 253, 271, 284, 293, 310–311, 624, 644, 646–648, 650–653, 655–657, 660–662
 Rhinitis 441, 452
 – allergische 61, 129, 427
 – atrophische 229
 – vasomotorische 229, 739
 Rhizarthrose 94, 639–640
Rhodiola rosea 370, 415
 Riboflavin 148, 302, 376
 – Bedarf 302
 – Mangel 303
 – Substitution 315
 Rikli, Arnold (1823–1906) 31
 Ringelblume 184, 444, 451, 509, 584, 587, 681, 707, 732
Rosa canina 654, 665
 Rosenwurz 370, 415
 Rosmarin 481, 552, 598, 731
 Rosmarinauflage 409, 420
Rosmarinus officinalis 481, 552, 598, 731
 Rosskastanie 500, 502, 531, 616, 713
 Rotes Weinlaub 501
 Rotklee 575, 592, 597
 Rückenschmerz 84, 100, 198, 206, 210, 212, 244, 282, 285, 352, 541, 622–624, 627–628, 632, 667–668, 671, 738–739
Ruscus aculeatus 501
Ruta graveolens 385
- S**
- S-Adenosylmethionin* 416
Saccharomyces
 – *boulardii* 251, 526
 – *cerevisiae* 697
 SAFE-LIFE-Programm 479
 Säftelehre 86
 Sägepalme 613, 705
 Sakroiliitis 667
 Salbei 451, 509, 592, 682, 700, 702
Salix spez. 375, 380, 442, 630, 636, 654, 664
 Salutogenese 46, 52, 275
Salvia officinalis 451, 509, 592, 682, 700, 702
 SAM 416
 Sarkom 216, 577, 727–728
 Saugglockenmassage 234
 – Indikationen 234
 – Kontraindikationen 235
 Sauna 211
 – Indikationen 212
 – Kontraindikationen 211
 Schädel-Hirn-Trauma 240
 Schädelakupunktur nach Yamamoto 349
 Schafgarbe 331, 515, 561, 563, 566, 579, 732
 Schafgarbenwickel 206
 Scharfstoff 523
 Schilddrüsenerkrankung 553
 Schlafstörung 40, 129, 146, 197, 205, 210, 212, 322, 332, 343, 361, 393–397, 399–400, 403, 406, 408–409, 412, 414–416, 420, 554, 588, 622, 652, 731
 Schleimfasten 168
 Schleimhauterkrankung
 – Mund 508
 – Rachen 508
 Schluckstörung 240
 Schlüsselblume 453, 455
 Schmerz 243
 – akuter 217
 – arthrogener 219
 – myofaszialer 206, 210
 – neuropathischer 390
 Schmerzstörung, somatoforme 518
 Schmerzsyndrom 94, 231, 391
 – akutes 643
 – chronisches 100, 129, 140, 194, 204, 610, 627
 – klinisches 238
 – kraniales 240
 – lumbales 627
 – muskuläres 200, 212
 – myofaszielles 100, 240
 – neuropathisches 390

- osteoporosebedingtes 108, 644
- rheumatisches 108
- spondylogenes 227
- vetebragenes 95, 141, 227, 240, 644
- zervikales 627
- Schnupfen 442, 444, 446
- Schöllkraut 538, 703
- Schröpfen 98, 354
 - blutiges 102
 - Durchführung 99
 - Indikationen 100
 - Kontraindikationen 101
 - Nebenwirkungen 102
 - Schröpfzonen nach Abele 101
 - Wirkprinzipien 88, 99
- Schröpfmassage 102
- Schroth, Johannes (1798–1856) 30
- Schroth-Kur 30, 168
- Schulter-Arm-Syndrom 94, 101, 105, 108, 197
- Schulterarthrose 94, 197, 639
- Schultererschmerz 210
- Schüsler, Wilhelm Heinrich (1821–1898) 35
- Schwächezustand, allgemeiner 234
- Schwarzer Tee 687, 696
- Schwefelwasserstoffbad 199
- Schweninger, Ernst (1850–1924) 34
- Schwindel 184, 200, 240, 353
- Schwitzkur 446
- Schwitztherapie 88, 109
- Segmentmassage 232
 - Indikationen 232
 - Kontraindikationen 232
- Segmentreflektorischer Komplex 264
- Sekundenphänomen nach Huneke 269
- Selbstheilungskraft 41, 46, 50, 52, 68, 80, 270, 274–275, 741
- Selbstwirksamkeit 741
- Selen 292, 408, 539, 555, 655, 665, 676, 721, 730
 - Bedarf 292
 - Mangel 293
 - Substitution 311
- Senfmehlwickel 205
- Serenoa repens 613, 705
- Sexuelle Funktionsstörung
 - der Frau 594
 - des Mannes 617
- Sharp-Syndrom 672
- Shelton-Fasten 168
- Sicca-Symptomatik 676
- Signaturenlehre 331
- Silybum marianum 533, 537, 580
- Simileprinzip 175–176
- Sinusitis 184, 198, 205, 209, 212, 214, 221, 252, 348, 352–353, 436, 454–456
 - akute 455
 - chronische 243, 361, 447, 456
 - rezidivierende 454
- Sitzbad 587
- Sjögren-Syndrom 672
- Sklerodermie 216, 232, 672, 676
- Sojabohne 464, 528, 548, 552, 565, 578, 592
- Solanum dulcamara 682, 687
- Sole-Bad 200
- Solidago virgaurea 604, 607, 616
- Somatisierungsstörung 129, 740
- Sonnenschutz 701
- Sonnentau 439
- Sophora japonica 502
- Spagyrik 332
- Spannungskopfschmerz 100, 229, 332, 373, 378–381, 622
 - akuter 381
 - chronischer 285, 378, 630
 - episodischer 378
- Spasmolytikum 523, 561
- Spinalkanalstenose 105, 633
- Spiritueller Aspekt 740
- Spitzwegerich 432, 439, 453, 714
- Spondylarthritis 201, 662, 668
- Spondylarthropathie 169, 668
- Spondylarthrose 108
- Spondylitis ankylosans 108, 230
- Spondylochondrose 230
- Sporttherapie 136
 - Energieverbrauch 136
 - Evidenz 142
 - Indikationen 140
 - Kontraindikationen 140
 - Trainingsintensität 137
- Sprachgestaltung 82
- Spurenelement 288
 - Substitution 309
- Stammvarikosis 498
- Steatose 532
- Steiner, Rudolf (1861–1925) 36, 72
- Steinklee 501
- Stiefmütterchen 682
- Stimmstörung 240
- Stoffwechselerkrankung 140, 491, 508
- Stoffwechselsebstörung 206
- Störfeld 263, 270
- Störung
 - funktionelle 40, 82–83, 142, 177, 180, 186, 191, 231, 243, 255, 271, 322, 332, 352, 362–364, 508, 537, 610, 740
 - klimakterische 91, 184, 352, 588
 - psychovegetative 170, 194, 205, 212
- Strahlendermatitis 732
- Strahlentherapie 251, 311, 313
- Stressbelastung 282
- Stressverarbeitung 281
- Striae 713
- Strophantium 480, 494
- Su Jok 349
- Substitutionstherapie 309
- Suchterkrankung 352
- Süßholzwurzel 509, 528, 534, 575, 687
- Symphathikus 257
- Symphytium officinale 630, 637, 642, 678, 682
- Symptom Reduction Program 276
- Symbiotikum 250
- Syndrom
 - myalgisches 221
 - prämenstruelles 243–244, 316, 558, 564, 569, 571–572
- Syndromdiagnose 345

T

- Tachykardie 230, 336
- Tai-Chi 362
 - Indikationen 362
- Taigawurzel 331, 371, 448, 598, 731
- Tanacetum parthenium 376, 561
- Taraxacum officinale 580, 636
- Taubnessel 584
- Taurin 298
 - Substitution 314
- Tausendgüldenkraut 515
- Taxus brevifolia 726
- TCM 334
 - Arzneimittel 356
 - Arzneimitteltherapie 355
 - Darreichungsform 356
 - Evidenz 364
 - Indikationen 357
 - Kontraindikationen 357
 - Diagnoseverfahren 343
 - Diätetik 357
 - Element 336
 - Erde 337
 - Feuer 337
 - Holz 337
 - Wasser 338
 - Ernährungsempfehlung 358
 - Ernährungslehre 357
 - allgemeine Richtlinien 357
 - energetisches Verhalten 358
 - Evidenz 364
 - Indikationen 361
 - Ernährungstherapie 157
 - Evidenz 363
 - Grundlagen 334
 - Hervorbringungszyklus 338
 - Kontrollzyklus 338
 - Krankheitsursache 342
 - Organuhr 341
 - Rezeptur 356
 - Substanzlehre 340
 - Blut 340
 - Essenz 341
 - Geist Shen 341
 - Körperflüssigkeit 341
 - Qi 340
 - Therapieansatz 345
 - Wandlungsphasen 336
 - Yang 334
 - Yin 334
- Teebaum 696
- Teerezeptur
 - zur Appetitanregung 576
 - bei akutem Harnwegsinfekt 604
 - bei akuter Sinusitis 455
 - bei Dranginkontinenz 608
 - bei Dysmenorrhöe 561
 - bei dyspeptischen Beschwerden 517
 - bei grippalem Infekt 443
 - bei hyperazider Gastritis 512
 - bei prämenstruellem Syndrom 571
 - bei produktivem Husten 433
 - bei Refluxbeschwerden 512
 - bei Reizblasenbeschwerden 608
 - bei Vaginalinfekt 585
 - bei Wechseljahresbeschwerden 593
 - Myomtee 580
 - zum Gurgeln bei akuter Angina 452
 - zur Lustförderung 598
 - zur Menstruationsförderung 575
 - zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten 604
 - zur vorübergehenden Unterstützung der Gewichtsabnahme 544
 - zur Zyklus Anregung 575
- TEM 36, 85, 87, 330
 - Grundlagen 85
- Temperamenteigenschaft 746
- Temperaturverhalten 359
- Tender Point 621
- Tendinopathie 641
- Tendinose 95
- Tendomyose 227
- Tendovaginitis 95, 108
- Tensor-fasciae-latae-Syndrom 95
- Teufelskralle 625, 630, 636, 654, 664
- Theobroma cacao 702
- Therapie
 - künstlerische 82
 - mikrobiologische 248
 - Grundlagen 248
 - Indikationen 253
 - Kontraindikationen 253
 - medikamentöse Therapie 250
 - Nebenwirkungen 254
 - neuromuskuläre 239
 - Indikationen 239
 - Kontraindikationen 240
 - Nebenwirkungen 239
 - orthomolekulare 288
 - Grundlagen 288
 - physikalische 83, 189
 - Grundlagen 192
- Therapierichtung, besondere 45
- Thermalbad 199
- Thiamin 148, 300
 - Bedarf 300
 - Mangel 301
 - Substitution 315
- Thymian 432, 439, 584, 587
- Thymianbrustwickel 206
- Thymus vulgaris 432, 439, 584, 587
- Tinktur 327
- Tinkturenrezeptur, bei Reizdarmsyndrom 522
- Tinnitus 96, 240, 243, 353
- Tokopherol 148, 308, 537, 655, 665, 676
 - Bedarf 308
 - Mangel 309
 - Substitution 318
- Tollkirsche 61, 330, 513, 517, 523
- Tonsillitis 90, 183, 208
 - chronische 101, 240
- Traditionelle Chinesische Medizin 334
 - Arzneimittel 356
 - Arzneimitteltherapie 355
 - Evidenz 364
 - Indikationen 357
 - Kontraindikationen 357
 - Darreichungsform 356
 - Diagnoseverfahren 343
 - Diätetik 357
 - Element 336
 - Erde 337
 - Feuer 337
 - Holz 337

- Metall 337
 - Wasser 338
 - Ernährungsempfehlung 358
 - Ernährungslehre 357
 - allgemeine Richtlinien 357
 - energetisches Verhalten 358
 - Evidenz 364
 - Indikationen 361
 - Ernährungstherapie 157
 - Evidenz 363
 - Grundlagen 334
 - Hervorbringungszyklus 338
 - Kontrollzyklus 338
 - Krankheitsursache 342
 - Organuhr 341
 - Rezeptur 356
 - Substanzenlehre 340
 - Blut 340
 - Essenz 341
 - Geist-Shen 341
 - Körperflüssigkeit 341
 - Qi 340
 - Therapieansatz 345
 - Wandlungsphasen 336
 - Yang 334
 - Yin 334
 - Traditionelle Europäische Medizin 36, 85, 87, 330
 - Grundlagen 85
 - Transtheoretisches Modell 278
 - Traubensilberkerze 575, 592, 597, 731
 - Trauma 219, 661, 677
 - stumpfes 206, 677, 682–683
 - Traumastörung 401
 - Traumatisierung 82, 518, 610
 - Trennkost 160
 - nach Hay 160
 - nach Martin Noelle 161
 - Trifolium pratense 575, 592, 597
 - Trigeminusneuralgie 198, 352, 390, 393
 - Tripterygium wilfordii 652, 675
 - Triticum aestivum 689
 - Trockenextrakt 328
 - Tropaeolum majus 432, 438, 455, 584, 604
 - Tuberkulose 29, 31, 160, 214, 293
 - Tuina-Massage 363
 - Indikationen 363
 - Kontraindikationen 363
 - Tumor, maligner 40, 62, 79, 330, 724
 - Tumorerkrankung 80, 142, 216, 293, 310–311, 361, 541
 - Turnera diffusa 598
- U**
- Übelkeit 353, 518, 731
 - Übergewicht 361
 - Ubichinon-10 298
 - Substitution 314
 - Ulcus
 - cruris 706
 - cruris varicosum 231
 - duodeni 230, 234, 512
 - ventriculi 230, 234, 512
 - Uncaria tomentosa 653, 663
 - Unruhe 50, 184, 210, 283, 339, 341, 360, 370, 398, 407, 409, 420, 480–481, 554–555, 732
 - Untergewicht 361
 - Untersuchung
 - körperliche 743, 745
 - technische 749
 - Urolithiasis 614
 - Urologie 601
 - Ursachenvermeidung 121–122
 - Ursodeoxycholsäure 535
 - Urtica
 - dioica 613
 - spez. 598, 654, 665
 - urens 584, 625, 636, 715
 - Urtikaria 61, 170, 710–712
 - UVB-Strahlung 213
 - Indikationen 214
 - Kontraindikationen 215
- V**
- Vaccinium macrocarpon 603
 - Vaginalinfekt 581, 583–584
 - Vaginalzäpfchen
 - bei Vaginalmykosen und bakteriellen Infekten 585
 - nach Dorothea Hamm 585
 - Vakzinierung 251
 - Valeriana officinalis 331, 397, 406, 415, 543, 554, 731
 - Valsalva-Manöver 453
 - Varikosis 95, 498, 504
 - Varizen 89–91, 95, 498, 504–505
 - Vaskulitis 647
 - Vegane Ernährung 158
 - Vegetarische Ernährung 155
 - Venenentzündung 209
 - Verbrennung 77, 709, 714
 - Verdauungsbeschwerden 40, 77, 121, 252, 337, 352, 570
 - Verfahren
 - ausgleichende (śamana) 121, 124
 - ausleitende 85, 125
 - Evidenz 111
 - Grundlagen 85
 - Wirkprinzipien 88
 - ausleitende (śodhana) 122
 - Vergiftung 313, 316
 - Verhaltensänderungsprozess 278
 - Verletzung 677
 - Veronica officinalis 427
 - Verspannung, muskuläre 100, 118, 192, 220, 228, 234, 264–265, 283, 377, 381, 472, 740
 - Verstauchung 206
 - Vielstoffgemische 323
 - Viola tricolor 682
 - Virginische Zaubernuss 502, 531, 678, 682
 - Virtuell Reality Exposure Training 404
 - Viscum album 67, 468, 630, 636, 642, 712, 724, 731
 - Vitamin 148, 299
 - Substitution 315
 - Vitamin A 148, 299
 - Bedarf 299
 - Mangel 300
 - Substitution 315
 - Vitamin B₁ 148, 300
 - Bedarf 300
 - Mangel 301
 - Substitution 315
 - Vitamin B₂ 148, 302, 376
 - Bedarf 302
 - Mangel 303
 - Substitution 315

- Vitamin B₆ 148, 303, 407, 417, 572
 – Bedarf 303
 – Mangel 304
 – Substitution 316
 Vitamin B₁₂ 148, 304, 407, 417
 – Bedarf 304
 – Mangel 305
 – Substitution 316
 Vitamin C 148, 305, 445, 480, 565
 – Bedarf 305
 – Infusion 730
 – Mangel 306
 – Substitution 316
 Vitamin D 148, 307, 417, 646
 – Bedarf 307
 – Mangel 308
 – Substitution 317
 Vitamin E 148, 308, 537, 655, 665, 676
 – Bedarf 308
 – Mangel 309
 – Substitution 318
 Vitamin K 148
 Vitex agnus castus 571
 Vitiligo 703
 Vitis vinifera 501
 Völlegefühl 731
 Vollwert-Ernährung nach Leitzmann 155
 VRET 404
- W**
 Wadenkrampf 310
 Walnuss 584
 Wärmeregulationsstörung 212
 Warmreiz 50, 190
 Warze 105, 698–699, 703
 Waschung 193
 – Durchführung 193
 – Indikationen 194
 – Kontraindikationen 194
 – Nebenwirkungen 194
 Wasserdost 584
 Wasserkur 28
 Wechseljahre 590
 Wegman, Ita (1876–1943) 36, 72
 Weichteilentzündung 208
 Weichteilquetschung 207
 Weichteilrheumatismus 227, 232
 Weide 375, 380, 442, 630, 636, 654, 664
 Weinraute 385
 Weißdorn 467, 479, 494
 Weizenkleie 689
 Wermut 515, 731
 Wickel 83, 201
 – Durchführung 202
 – Indikationen 204
 – Kontraindikationen 205
 – nach Kneipp 202
 – nach Prießnitz 203
 – Nebenwirkungen 205
 – schweißtreibender 203
 – wärmeentziehender 203
 – wärmestauender 203
 Wickelform 204
 Wickelzusatz 205
 Wilfords Dreiflügelfrucht 652, 675
 Winterkirsche 370, 399, 407, 636
 Withania somnifera 370, 407, 636
 Wolfstrapp 554, 571
 Wunde 705
 – chronische 705
 – primäre 705
 Wundheilungsförderung 312
 Wundheilungsstörung 207, 709
- Y**
 Yamswurzel 566–567, 579, 597
 Yoga 278
 Yohimbe-Baum 619
- Z**
 Zahnstocherammei 427
 Zephalgie 77, 170–171
 Zerrung 217
 Zervikobrachialgie 96
 Zingiber officinale 331, 371, 515, 519, 731
 Zink 294, 445, 697, 709
 – Bedarf 294
 – Mangel 295
 – Substitution 312
 Zistrose 688
 Zitronenhalswickel 208
 ZNS-Schädigung 141
 Zungendiagnose 120, 344
 Zusammenhang, funktionell-vegetativer 738
 Zwang 401
 Zwiebel 428, 453, 705, 714
 Zwiebelwickel 207
 Zystitis 192, 601–602, 605