

Prof. Dr. med. Gustav Dobos

Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren!

Mein erfolgreiches Therapiekonzept
bei chronischen Erkrankungen

unter Mitarbeit von Dr. Petra Thorbrietz


ZABERT
SANDMANN



615.8

Inhalt



Vorwort 6

**Schritte zur Heilung: den Körper
spüren lernen** 8

In der Essener Klinik begeben sich die Patienten auf eine Reise zu sich selbst. Plötzlich merken sie, wie sich ihr Körper und ihre Stimmung verändern.

Der Tag, an dem es »klick« macht 10

Neue Wege der Medizin 20

Naturheilverfahren galten lange als unwissenschaftlich. Nun werden sie durch neueste Forschung rehabilitiert: Sie wirken über das Nervensystem bis ins Unbewusste.

Wie sich Naturheilkunde
und moderne Medizin ergänzen 22

Strategien für das Gesundheitssystem 82

**Symptome akut lindern,
Selbstheilungskräfte stärken** 88

Chronisch Kranke können viel für ihr Wohlbefinden tun. Therapieempfehlungen zur Akuthilfe und zur langfristigen Besserung der Beschwerden.

Asthma 90
Bluthochdruck 100
Koronare Herzkrankheit 114
Reizdarm 128
Entzündliche Darmerkrankungen 140
Kopfschmerzen 150
Migräne 161
Rückenschmerzen 176
Fibromyalgie 190
Gelenkrheuma 200
Arthrose 209
Allergien 216

Die Methoden: wie sie wirken und wie man sie anwendet	226
Naturheilkunde	228
Heilpflanzen-Therapie	230
Wasseranwendungen	232
Wickel	232
Güsse und Bäder	239
Homöopathie	242
Neuraltherapie	243
Manuelle Techniken	244
Alexander-Technik	246
Feldenkrais	247
Schröpfkopfmassage	248
Einlauf	249
Heilfasten	250
Ernährung	252
Traditionelle Chinesische Medizin	256
Akupunktur	258
Akupressur	260
Tuina-Massage	261
Gua-Sha-Massage	262
Chinesische Heilkräuter	264
Qigong	265
Taiji	266
Yoga	267
Mind-Body-Medizin	268
Entspannungsverfahren	270
Literatur	272
Register	277
Bildnachweis	281

