

Inhalt

Vorwort 5

Ein „Reisebericht“ aus der Welt der Alternativmedizin

Einführung 9

Naturheilkunde 11

Ayurveda 22

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 53

Exkurs Homöopathie und Schüßler-Salze 70

Exkurs Mitochondrientherapie 77

Fazit 90

Ernährung in der Alternativmedizin

Einführung 93

Ernährung in der Naturheilkunde 95

Ernährung im Ayurveda 102

Ernährung in der TCM 114

Exkurs Klassische Ernährungsberatung 123

Exkurs Mayr-Fasten 127

Fazit 133

Bewegung und Entspannung in der Alternativmedizin

Einführung	137
Bewegung und Entspannung in der Naturheilkunde	140
Bewegung und Entspannung im Ayurveda	150
Bewegung und Entspannung in der TCM	162
Exkurs Orthopädische Rehabilitationsmaßnahmen	173
Exkurs Physiotherapie und Osteopathie	185
Fazit	191
Nachwort und Ausblick	193
Quellen und Anmerkungen	197
Literaturverzeichnis	198