

Inhalt

Einführung	2
Allgemeine Natürliche Gesundheits-Tipps	3
Vitamine und Kräuter	14
Natürliche Lebensmittel - Bio-Lebensmittel	19
Hautprobleme.....	21
Empfehlenswert:	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Handbuch für Anfänger – Yoga & Meditation	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Diäten oder wie Sie gesund abnehmen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Heilen mir der Natur.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.



Einführung

Ob alternative Medizin, Alternativheilkunde oder Komplementärmedizin – dies alles bezeichnet ein diagnostisches Konzept (oder vielmehr: diagnostische Konzepte), dessen Haupteigenschaft darin besteht, dass es sich von den gängigen medizinischen Praktiken erheblich unterscheidet. Dazu gehören nicht nur bekanntere Methoden wie Akupunktur und Homöopathie, sondern auch zahlreiche verschiedene Entspannungsverfahren, Körpertherapien und Naturheilverfahren.

Eine besondere Bedeutung in der ganzheitlichen Gesundheit nehmen dabei sämtliche Produkte ein, die der Natur entspringen und aus sehr ursprünglichen Stoffen und Materialien gefertigt sind. Biolebensmittel beispielsweise nehmen einen immer höheren Stellenwert ein, genauso wie das Pflanzen von eigenen Kräutern und Heilmitteln immer mehr an Beliebtheit gewinnt. Dies ist der Bereich, der sich noch am häufigsten mit der wissenschaftlichen Medizin überschneidet und sogar oft mit ihr konform geht.

Neben diesen Produkten für den alltäglichen Gebrauch liegt die Hauptaufgabe der Alternativmedizin natürlich im Heilen. Für unzählige Krankheiten und chronische Störungen werden passende Therapien und Naturpräparate angeboten, die von Hautheilmitteln über Knochen- und Muskulaturstärkungen bis hin zu Massage und Chirotherapie reichen.

Weiter gibt es zahlreiche Heilungsverfahren, deren Anwendung nicht selten im Gegensatz zu dem steht, was in der Schulmedizin gelehrt wird. Darunter fallen zum Beispiel Methoden der traditionellen asiatischen Medizin wie Yoga, Meditation oder Tai-Chi. Sie alle haben zum Ziel, die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist gezielt zu nutzen, um eigene Heilungskräfte in Gang zu setzen.

Einige Aspekte in der Alternativmedizin gibt es, die sich schon sehr stark in den Bereich der Parawissenschaften einordnen lassen. Zu nennen wären hier beispielsweise Reiki, Geistheilung, Aura Soma und die Behandlung mit Heilsteinen etc.

Ob nun die alternativen Verfahren zur Heilung oder der alltägliche Gebrauch von bestimmten Nahrungsmitteln oder Präparaten - all dies hat in den letzten Jahren spürbar Zulauf bekommen und unzählige weitere Bereiche und Methoden offengelegt.

Fazit: Alternativmedizin ist sehr vielseitig und erfordert eine differenzierte Betrachtung, um die richtige Methode bzw. das richtige Heilmittel für sich auszuwählen.