

# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>ALKOHOL- UND DROGENMISSBRAUCH</b> . . . . .	31
Ist Alkohol gesundheitsschädlich? . . . . .	31
»Im Delirium« – Folge von Alkoholleiden . . . . .	31
Alkoholfreies Bier gut für Entwöhnung? . . . . .	31
Alkoholmißbrauch: Körperlicher Entzug problemlos, aber dann? . . . . .	32
Alkoholentwöhnung: Zittern hört auf . . . . .	32
Süchtig durch Mohnstrudel? Kaum Gefahr! . . . . .	33
Warum das Haschisch sehr wohl gefährlich ist! . . . . .	33
Aufputschmittel können tödlich sein . . . . .	34

<b>ALLERGIE</b> . . . . .	35
Heuschnupfen? Allergietest! . . . . .	35
Allergisch gegen Chrom . . . . .	35
Beschwerden durch den Arbeitsplatz . . . . .	35
Trockene Lippen durch Zahnpasta, Mundwasser . . . . .	36
Mehlunverträglichkeit: Da hilft nur Verzicht . . . . .	36
Diät gegen Allergie . . . . .	37
Ernährungsversuch gegen Allergien . . . . .	37

<b>ASTHMA</b> . . . . .	38
Atemtraining hilft Asthmakranken . . . . .	38
Was Sie daheim zur Linderung von Asthma tun können . . . . .	39
Asthma: Auch auf Allergie testen! . . . . .	40
Asthmabehandlung auch mit Kräutern . . . . .	41
Atemprobleme auch durch Herzschwäche . . . . .	41
Wenn plötzlich die Luft wegbleibt . . . . .	42
Manche Medikamente können Asthmaanfälle hervorrufen . . . . .	42
Hustenmittel gut auch für Asthmatiker? . . . . .	43
Atmung testen durch »Peak-flow« . . . . .	43
Operation gegen Asthma ist leider eine Falschmeldung . . . . .	44

<b>PROBLEME MIT DEN AUGEN</b> . . . . .	45
Was Alterssichtigkeit wirklich bedeutet . . . . .	45
Augentropfen nicht immer hilfreich . . . . .	45
Geplatze Äderchen – keine Behandlung . . . . .	45
Augeninnendruck von Blutdruck unabhängig . . . . .	46
Weitsichtig . . . . .	46
Fernrohrbrille – eine Möglichkeit, die Lesefähigkeit zu erhalten . . . . .	46
Keinesfalls Salben bei Verätzungen der Augen! . . . . .	46
Viruserkrankung der Augen sehr quälend . . . . .	47
Netzhautverkalkung . . . . .	47

Kaum Heilung bei Netzhautverkalkung . . . . .	48
Hornhautverkrümmung: Besser Brillen tragen . . . . .	48
Gegen Doppelbilder Versuch mit Brille . . . . .	49
Sehnerv: Keine Operation . . . . .	49
Getrübter Glaskörper . . . . .	49
Hornhautablösung . . . . .	50
»Blitzen« im Auge: Kein Grund zur Panik . . . . .	50
Chronische Uveitis ernst nehmen . . . . .	50
Hintere Glaskörperabhebung harmlos — keine Erblindung! . . . . .	51
Sehkraft läßt nach: Harte Kontaktlinsen . . . . .	52
Entzündetes Auge: Völliger Verzicht auf Kontaktlinsen? . . . . .	52
Bei Allergie Kontaktlinsen »kochen« . . . . .	52
Haftschalen weniger verträglich — Pille als Ursache? . . . . .	53
Sind Kontaktlinsen oder Brillen besser? . . . . .	53
Grauer Star: Verschiedene Ursachen . . . . .	53
Neue Operation kann Star-Brille ersparen . . . . .	54
Behandlung von grünem Star . . . . .	55
Bei grünem Star normal weiterleben . . . . .	55
Bei Glaukom helfen keine Kräutertees . . . . .	55
Ermüdung der Augen: Akupressur! . . . . .	56
Leichte Augenentzündung: Augentrost und Kamille . . . . .	57

**BLUT — KREISLAUF — GEFÄSSE . . . . . 58**

Verengung der Halsschlagader . . . . .	58
Beschwerden mit Arterien oder Venen? Gehtraining! . . . . .	58
Alarmzeichen bei Gefäßverengung . . . . .	60
Durchblutungsstörungen: Sport hilft . . . . .	60
Ozontherapie nicht ganz ungefährlich . . . . .	60
Durchblutungsstörungen: Ursachen und Behandlung . . . . .	61
Was tun bei »kalten Händen«? . . . . .	62
Bei Gefäßproblemen: Urlaubswahl wichtig! . . . . .	62
Meniere-Krankheit: Was ist das? . . . . .	62
Schwindel . . . . .	63
Altersschwindel: Hilfe möglich! . . . . .	63
Tips gegen Kreislaufstörungen . . . . .	64
Kaltes Armbad gegen Kreislaufstörungen . . . . .	65
Wechselgüsse können Kaffee als »Muntermacher« ersetzen . . . . .	65
Weißer Blutkörperchen: »Polizei« in unserem Körper . . . . .	66
Wann spricht man von Blutarmut (Anämie)? . . . . .	66
»Trommelschlegelfinger« — Ursachen? . . . . .	67
Eigenblut als »Dopingmittel«? Nicht nur . . . . .	67

**BLUTDRUCK — ZU HOCH — ZU NIEDRIG . . . . . 68**

Schlaganfall — Behandlung . . . . .	68
Bluthochdruck: Ohne Medikamente Lebensgefahr . . . . .	68
Squash nicht erlaubt bei hohem Blutdruck! . . . . .	68

Bluthochdruck ist ein »leiser Killer«	69
Bluthochdruck? Salz in Nahrung sparen	69
Bei salzloser Diät helfen Kräuter — etwa Liebstöckel	69
Bluthochdruck — richtige Ernährung hilft	70
Einmal Blutdruckmessen besagt noch zu wenig — Selbstkontrolle!	71
Auch Blutdruckmessen richtig erlernen	71
Zu niedriger Blutdruck: Akupressur!	72
Niedriger Blutdruck ist keine Krankheit	72
Blutdruck zu niedrig: Da nützt Sport	73
Verwirrtheit? Blutdruck zu niedrig	73

## **BRONCHITIS — HUSTEN** . . . . . 74

Chronischer Husten	74
Was tun bei krankhaft erweiterten Bronchien?	74
Bronchitis: Versuch mit Eigenblut	74
Hartnäckiger Husten: Ärztlich abklären!	75
»Ich glaube, daß ich ersticken muß«	75
Schwitzpackung gegen hartnäckigen Husten	75
Bronchitis kann zu Asthma führen	76
Inhalieren ja — aber nur richtig!	76
Keine Angst vor Huflattich!	77

## **WENN DIE SEELE TRAUER TRÄGT** . . . . . 78

Was ist eine »endogene Depression«?	78
Wichtig sind Medikamente!	78
Kranke Leber trübt die Stimmung	79
Depressionen: Durch Probleme mit der Umwelt	79
Besser gelaunt mit Hilfe chinesischer Heilmethoden	79

## **DIABETES (ZUCKERKRANKHEIT)** . . . . . 81

Altersdiabetes: Wie Sie Übergewicht vermeiden und loswerden	81
Achtung, Diabetiker! Diät und Abbau von Übergewicht	81
Wunderwaffe gegen Diabetes: Abnehmen	82
Zuckerkrankte können auch Sport treiben	82
Gefühlsstörungen auch bei Zuckerkrankheit	83
Diabetes — Schwangerschaft bei optimaler Einstellung	83
Diabetes: Leider oft Potenzschwierigkeiten	83
Urlaub mit zuckerkranken Kindern	84
Woher kommt das Insulin?	85

## **ENTSPANNUNGSMETHODEN** . . . . . 86

Biofeedback gegen chronische Kopfschmerzen	86
»Knödel im Hals« — Seele spielt mit!	86

Eine einfache Methode zum Entspannen . . . . .	87
Muskelentspannung nach Jacobsen . . . . .	87
Was man bei nervöser Erschöpfung tun kann . . . . .	87
<b>MÄNNERLEIDEN</b> . . . . .	89
Hodenzysten sollten doch operiert werden . . . . .	89
Zuwenig Samen auch durch Entzündungen . . . . .	89
»Krampfadern« gibt es auch im Hoden . . . . .	89
Wenn Samen rostbraun . . . . .	90
Bei Knoten im Hoden auch an Krebs denken! . . . . .	90
<b>ERNÄHRUNGSFRAGEN</b> . . . . .	91
Was können Ballaststoffe? . . . . .	91
Entschlackung nach üppiger Gaumenfreude . . . . .	92
Feiertage: Essen ohne Reue, aber wie? . . . . .	92
Schnell Entschlackung durch Erdäpfeltag . . . . .	93
Malventee mit Honig: Idealer Vitamintrunk! . . . . .	93
Wo sind B-Vitamine enthalten? . . . . .	93
Kiwi – Orange: Was hat mehr Vitamin C? . . . . .	94
Wo Vitamin A enthalten ist . . . . .	94
Karottenrohkost als Super-Vitaminquelle . . . . .	94
Salat mit Löwenzahn . . . . .	95
Heilkräuter nicht an der Sonne trocknen! . . . . .	95
Bei Mangel an Kalium öfter Müsli essen . . . . .	95
Warum Elektrolyte so wichtig sind . . . . .	95
Wohin führt zu hoher Verbrauch von Salz? . . . . .	96
Eisenmangel . . . . .	96
Wo Mineralstoffe im Essen zu finden sind . . . . .	97
Besser Mineraldrink statt Salztabletten . . . . .	97
Vegetarische Ernährung ist eher problematisch . . . . .	97
Nach schweren Krankheiten: Buchweizen . . . . .	98
Mit Haferflocken zu besserer Leistung! . . . . .	98
Müde? Ernährung umstellen . . . . .	98
Vergiftungsgefahr durch Biowelle? . . . . .	98
Die Salmonellen lauern . . . . .	99
Wer Milch trinken darf, wer nicht . . . . .	99
Kein Schaden durch zuckerfreies Essen . . . . .	100
Zuviel stark gesüßte Getränke ungünstig . . . . .	100
Coliforme Keime im Wasser gefährlich? . . . . .	100
Schimmel ist nur auf Käse unschädlich . . . . .	101
Fauls Obst wegwerfen, nicht ausschneiden . . . . .	101
Zungenschmerz durch falsche Ernährung . . . . .	101
<b>FERNREISEN</b> . . . . .	102
Tropen: Worauf ältere Reisende achten sollen . . . . .	102
Was tun bei Durchfall auf Fernreisen? . . . . .	102

Fünf Grundregeln gegen Reisedurchfall . . . . .	102
Nepalreise: Welche Vorkehrungen sind zu treffen? . . . . .	103
Als Sextourist spielt man afrikanisches Roulett . . . . .	103
Wie Sie für Thailand der Malaria vorbeugen . . . . .	104
Lepra heute heilbar . . . . .	104
Wann Impfung gegen Gehirnentzündung? . . . . .	105
Seekrankheit bekämpfen mit Akupressur . . . . .	106
Wie Sie Insulin in heißen Ländern aufbewahren . . . . .	106
Flachlegen hilft dem Seekranken . . . . .	107
Flugreisen: Viel trinken, wenig essen, kein Nikotin! . . . . .	107
Wie man Ohrenschmerzen beim Fliegen los wird . . . . .	107
Ohrenschmerz während Flugreise . . . . .	108
Tropen: Gefahr auch nach Rückkehr . . . . .	109

## **FRAUENLEIDEN . . . . . 111**

Beckenschmerzen haben oft seelische Hintergründe . . . . .	111
Feigwarzen durch Infektion mit Viren . . . . .	111
Gebärmutter geteilt – Kind nach Operation . . . . .	112
Sexuelles Empfinden bleibt ohne Gebärmutter unverändert . . . . .	112
Gebärmuttersenkung und Harnprobleme . . . . .	112
Scheidenplastik . . . . .	113
Endometriose und wie man sie behandelt . . . . .	113
Wodurch Ausfluß entstehen kann . . . . .	113
Ausfluß? Keine Panik, aber Test . . . . .	114
Trotz Myom noch Kinder möglich . . . . .	114
Kinderwunsch, aber nur ein Eileiter . . . . .	115
Entfernung der Eierstöcke: Nun frühzeitig in die Wechseljahre? . . . . .	115
Operation bei »verstopften« Eileitern? . . . . .	116
Trichomonaden: Hindernis bei Kinderwunsch . . . . .	116
Wenn's brennt . . . . .	116
Immer wieder Pilz: Partnerbehandlung! . . . . .	117
Soor: Nicht arg, aber lästig . . . . .	117
Pilzbefall: Was das Risiko erhöht . . . . .	117
Gegen Pilzbefall gibt's wirksame Maßnahmen . . . . .	118
Juckreiz durch Pilz, Ekzem oder Hormonmangel . . . . .	118

## **FUSSBESCHWERDEN . . . . . 119**

»Müde« Beine: Kaltes Fußbad . . . . .	119
Operation gegen breite Füße möglich? . . . . .	119
Übungen, Massagen helfen bei Spreizfuß . . . . .	119
Frostballen: Operationstechnik und Vorbeugungsmöglichkeiten . . . . .	120
Was bei Spreizfuß operiert wird . . . . .	121
Nicht unbedingt Operation bei Frostballen . . . . .	121
Frostballen? In 2 Minuten operiert! . . . . .	122
Frostballen: Die Operation bereut . . . . .	122
Hühneraugen soll nur der Fachmann entfernen! . . . . .	122
Spreizfuß: Bindegewebe schwach . . . . .	123

Gymnastik, Wechselbäder bei schmerzenden Achillessehnen . . .	123
Achillessehne schmerzt: Da lindert häufig Kälte! . . . . .	124
Keine durchblutungsfördernden Salben bei Fersenbeinprellung! .	124
Prellung des Fersenbeines: Kälte, Topfen . . . . .	125
Bei Fersensporn ist selten Eingriff nötig . . . . .	125
Fehlbelastung führt auch zu Fersensporn . . . . .	125
Trotz Einlagen Fersenschmerzen . . . . .	126
Höcker auf Fußrücken operativ entfernen . . . . .	126
Fußschweiß: Eventuell nervliche Fehlsteuerung . . . . .	126

<b>GALLENSTEINE</b> . . . . .	128
Gallensteine, schmerzfrei – operieren? . . . . .	128
Gallensteine medikamentös auflösen? . . . . .	128
Nach Gallenoperation nicht »ewig« Diät . . . . .	128

<b>GELENKSPROBLEME</b> . . . . .	129
Wie man Abnützungen im Kniegelenk testet . . . . .	129
Meniskus muß nicht immer total heraus . . . . .	129
Kniebänder überdehnt: Streckübung . . . . .	129
Probleme mit dem »Bergsteigerknie« . . . . .	130
Kniegelenkabnützung: Welche Beschwerden? . . . . .	131
Wie Schäden an den Gelenken entstehen . . . . .	131
Bewegliche Knie durch leichtes Üben . . . . .	132
O-Bein-Arthrose: Knie wieder geraderichten . . . . .	132
Kniescheibe: Knorpeldefekt läßt sich meist beheben . . . . .	133
Kleiner Eingriff bei Knie-Überbein . . . . .	133
Bänderriß: Was man nach Gipsabnahme tun sollte . . . . .	133
Schulterschmerzen: Vor der Operation noch infiltrieren . . . . .	134
Chinas Heilkunst hilft der Schulter . . . . .	135
Bei akuten Schulterschmerzen wirkt Kälte . . . . .	135
Steife Schulter: Unbedingt trainieren! . . . . .	136
Bei Schulterschmerz hilft Massage der Fußzonen . . . . .	136
Gelenkabnützung: Was tun? . . . . .	136
Hüftgelenkabnützung: Was Sie zur Besserung beitragen können .	137
Ein Bein ist kürzer: Hüftoperation nützt . . . . .	138
Für Hüft-Kunstgelenk mit 35 nicht zu jung . . . . .	138
Künstliche Hüftgelenke nun schon ohne Zement . . . . .	139
Hüftgelenkprothese – Sport erlaubt? . . . . .	139
Beschwerden mit Hüftprothese oft muskulär . . . . .	140
Künstliche Hüfte macht Probleme . . . . .	140
Lockerer Kunstgelenk rechtzeitig erneuern . . . . .	140
Tennisarm: Sehr hartnäckig . . . . .	141
Tennisellbogen? Mit einem Trick bleiben Ihre Muskeln locker . .	141
Zwei Fingersehnen sind »verkürzt«: Operation . . . . .	142
Gelenkschaden durch Verbrennung möglich . . . . .	143
»Überbein« auf der Hand . . . . .	143

Die Finger haben plötzlich Knoten! . . . . .	143
Wenn der Finger »steckenbleibt« . . . . .	144
Wärme nur bei chronischen Entzündungen . . . . .	144
<b>GESUNDHEITSVORSORGE</b> . . . . .	145
Bei Neigung zu Infektionen – kneippen . . . . .	145
Nach Pfarrer Kneipp Kreislauf ankurbeln . . . . .	145
Schneelaufen stärkt körperliche Abwehr! . . . . .	145
Wassertreten – wie man es machen soll . . . . .	146
Kneipps und Chinas Heilkunst zur Stärkung der Abwehrkraft . . . . .	146
Über Vorbeugung und Linderung lästiger Erkältungskrankheiten . . . . .	147
Abhärtung für ältere Menschen zu empfehlen . . . . .	148
Knoblauchessen ist gesund . . . . .	148
Bei Abwehrschwäche bewährt sich Hafer . . . . .	148
Herzbeschwerden, aber doch gesund: Kneippkur . . . . .	149
Fitnesstips für Gestreifte . . . . .	149
12 Stunden vor der Blutabnahme fasten . . . . .	150
Vorsorgeuntersuchung kann vor Krebs retten . . . . .	150
Abklärung bei Blut im Stuhl lebenswichtig . . . . .	150
Stuhl regelmäßig selbst anschauen! . . . . .	151
Krebsfrüherkennung durch genaue Selbstuntersuchung der Brüste! . . . . .	151
Mammographie ungefährlich . . . . .	151
<b>GICHT</b> . . . . .	153
Gicht trotz normaler Blutharnsäurewerte? . . . . .	153
Bei Gichtverdacht – öfter testen! . . . . .	153
Schmerzen in Fingern auch durch Gicht . . . . .	153
Gesündere Ernährung und Tee gegen Gicht . . . . .	154
<b>GRIPPE UND ERKÄLTUNGEN</b> . . . . .	155
Eine »echte« Grippe ist nicht harmlos! . . . . .	155
Komplikationen durch Grippeviren möglich . . . . .	155
Balkangrippe durch Tiere übertragen . . . . .	155
Bei Erkältungen hilft Inhalieren recht gut . . . . .	156
Bei Schnupfen Akupressur . . . . .	156
Hilfe, ich bin so oft verkühlt! . . . . .	156
<b>HALS – NASE – OHREN</b> . . . . .	158
Seitenstrang-Angina: Pinseln, Abhärtung! . . . . .	158
Lokale Betäubung bei der Mandeloperation . . . . .	158
Topfenwickel hilft gegen Rachenkatarrh . . . . .	158
Ein Druck mit Finger gegen Halsweh . . . . .	158
Halsweh auch mittels Akupressur lindern! . . . . .	159
Naturheiltips gegen Halsweh, Heiserkeit . . . . .	159

Was uns heiser machen kann . . . . .	160
Steine auch im Speichel möglich . . . . .	160
Speichelfluß durch Tees zu bremsen . . . . .	160
Blut im Speichel ernst nehmen! . . . . .	161
Ein Stück Dünndarm ersetzt den Kehlkopf . . . . .	161
Hilfe, mein Mann schnarcht so laut! . . . . .	161
Entzündung der Nebenhöhlen: Selten Punktion notwendig . . . . .	162
»Nasentröpfeln« nervlich bedingt . . . . .	163
Können Polypen nachwachsen? . . . . .	164
Was die Nasenatmung behindern kann . . . . .	164
Nasenfurunkel nicht ausdrücken! . . . . .	164
Nasenscheidewand ist verkrümmt . . . . .	165
Trockene Schleimhaut? Klimaanlage basteln! . . . . .	165
Bei Ohrenjuckreiz an Ekzem denken . . . . .	166
Ohrenschmalz ist nicht »ehrenrührig« . . . . .	166
Loch im Trommelfell . . . . .	167
Hörverbesserung durch Hörgerät . . . . .	167
Was hilft bei Schwerhörigkeit? . . . . .	167
Lärm macht schwerhörig . . . . .	168
Was jeder dazu beitragen kann, um Schwerhörigen zu helfen . . . . .	168
Auch Gehör kann Infarkt erleiden . . . . .	170
Ohrensausen — Strom, Massage . . . . .	170
Akupunktur gegen Ohrensausen? . . . . .	171
Ohrensausen gelindert mit Homöopathie . . . . .	171
Sind Ohrenpfropfen bei Dauergebrauch schädlich? . . . . .	171

**HARNWEGSERKRANKUNGEN . . . . . 173**

Blasenstörung: Bestimmt keine »Alterserscheinung« . . . . .	173
Wie man Harnsteinen vorbeugen kann . . . . .	173
Harnsäuresteine häufig durch alkalische Ernährung auflösbar . . . . .	174
Verengung der Harnröhre — beseitigen! . . . . .	174
Blut im Harn . . . . .	175
Ständig trüber Harn . . . . .	175
Harnvergiftung auch durch das Rauchen . . . . .	175
Harnweginfektion muß gut behandelt werden . . . . .	176
Bei Harnweginfektion keinesfalls Alkohol! . . . . .	176
Harnröhrentzündung — auch durch Manteltierchen verursacht . . . . .	176
Blasenkatarrh ernst nehmen . . . . .	177
Harninkontinenz: Da hilft auch Abnehmen . . . . .	177
Unfreiwilliger Harnverlust: Beckenbodenmuskel trainieren . . . . .	178
Gebärmutter operieren bei unfreiwilligem Harnverlust . . . . .	178
Harnverlust: Ursachen und Behandlung . . . . .	179
Harndrang oft auch psychisch bedingt . . . . .	179

**VON HAUT UND HAAREN . . . . . 180**

Neurodermitis: Oft Linderung durch gezielte Diät . . . . .	180
Gegen juckende Hautleiden Erfolge mit Pflanzenstoff . . . . .	180

Bei Neurodermitis: Klimaänderung . . . . .	181
Unreine Haut: Hefe, Beinwell helfen . . . . .	181
Pilzkrankungen . . . . .	181
Alle Pilzkranken müßten sich behandeln lassen . . . . .	182
Rissige Haut, Ekzeme durch Waschmittel? . . . . .	183
Viele Ratschläge gegen Akne . . . . .	183
Akne: Neue Medikamente . . . . .	184
Bei unreiner Haut nützen Kräutertees . . . . .	184
Psoriasis ist nicht ansteckend! . . . . .	185
Gegen Psoriasis reichen oft Salben . . . . .	185
Dauerwellen trotz Psoriasis? . . . . .	186
Keine Psoriasis: »Fischschuppen« . . . . .	186
Schuppenflechte ist vererbbar . . . . .	187
Die vielen »Gesichter« des Nesselausschlages . . . . .	187
Nesselausschlag: Ursache ausschalten . . . . .	187
Urtikaria oft durch falsche Ernährung . . . . .	188
Schweiß und Ausschlag – zu häufig gebadet? . . . . .	188
Katzenkratzkrankheit . . . . .	189
Hautflechte vergeht manchmal von selbst . . . . .	189
Wundrose weicht nur bei Antibiotika-Behandlung . . . . .	189
Gefahr durch Sonnenbrand! . . . . .	190
Bei »empfindlicher« Haut wirkt Wasser ausgezeichnet . . . . .	190
Fettsalben gegen zu trockene Haut . . . . .	191
Was tun bei starken Tränensäcken? . . . . .	191
Milch- und Molkebäder bewirken schöne Haut . . . . .	192
Gesichtskosmetik: Selbst probieren . . . . .	192
Hautausschlag von Parasiten: Warten! . . . . .	192
Verbrennung: Rasch handeln! . . . . .	193
Erfrierungen wie eine Verbrennung behandeln . . . . .	193
Offene Mundwinkel . . . . .	194
Lippen immer aufgesprungen . . . . .	194
Die vielen Ursachen juckender Bläschen . . . . .	194
Tätowierung soll weg? Meist ist eine Hautoperation notwendig! . . . . .	195
Gelbe Hände häufig durch Orangen . . . . .	195
Was man gegen die bertüchtigte »Orangenhaut« unternimmt . . . . .	195
Große Lipome ohne Narben wegsaugen . . . . .	196
Wenn Fettpolster stören . . . . .	197
Wie man eine erschlaffte Bauchdecke operieren kann . . . . .	198
Pigmentfleck muß ein Arzt beurteilen! . . . . .	198
Pigmentstörung – harmlos . . . . .	199
Muttermale – worauf Sie achten sollten! . . . . .	199
Achtung: Veränderung von Muttermalen – Melanomverdacht . . . . .	200
Sonne – Dosis entscheidet! . . . . .	200
Bräunen nur nach Rat durch den Hautfacharzt! . . . . .	201
Sonnenschäden können operiert werden – besser ist vorbeugen . . . . .	202
Haarausfall – gute Chancen nur für Frauen . . . . .	202
Haare retten durch Akupressur . . . . .	204
Haarprobleme? Hirsebrod ist einen Versuch wert . . . . .	205
Wenn zuviele Haare sprießen . . . . .	206

Graues Haar – doch erst 20 . . . . .	206
Haarausfall im Wechsel ist durch Hormone zu vermeiden . . . . .	206
Runder Haarausfall – günstige Aussichten! . . . . .	207
Haarausfall bei Frauen meist heilbar . . . . .	207
Chancen bei der Transplantation von Kopfharen . . . . .	207
Schuppen: Versuch mit Brennesseln lohnt oft . . . . .	208

<b>HERPES</b> . . . . .	210
Bei Blasen im Mund an Herpes denken . . . . .	210
Streß kann auch zu Fieberblasen führen . . . . .	210
Bläschen im Mund: Tips aus dem Pflanzenreich . . . . .	210
Herpes: Keine Geschlechtskrankheit . . . . .	211
Gürtelrose-Schmerzen ließen sich oft vermeiden . . . . .	211
Schmerzbehandlung bei Gürtelrose . . . . .	212
Gürtelrose kaum zweimal möglich . . . . .	212

<b>SCHACH DEM HERZTOD</b> . . . . .	213
Vom Blitz getroffen: Rasch gegen den Schock kämpfen . . . . .	213
»Herzstolpern« auch bei gesunden Menschen . . . . .	213
Wann der Fingerhut nicht als Gift wirkt . . . . .	214
Was heißt »Schenkelblock«? . . . . .	214
Was Herzschwäche genau bedeutet . . . . .	214
Herzschwäche:	
Was macht der Arzt, wie kann man ihn unterstützen? . . . . .	215
Herzinfarkt: Risiko auch durch Vererbung . . . . .	216
Verkalkung macht die Adern enger – Herzinfarkt! . . . . .	217
Herzinfarkte können »stumm« verlaufen . . . . .	217
Welcher Urlaub nach einem Herzinfarkt? . . . . .	217
Sex auch nach Herzinfarkt noch erlaubt . . . . .	218
Auch bei Angina pectoris: Vorbeugen immer besser . . . . .	218
Angina pectoris: Doch Tennis? . . . . .	219
Ein bißchen Alkohol kann da sogar nützen . . . . .	219
Nach Schlaganfall: Gymnastik, Massage . . . . .	219
Herzschmerzen durch Blähungen . . . . .	220
WPW-Syndrom meist völlig harmlos . . . . .	220
Wenn das Herz »verrückt« spielt . . . . .	221
Herz gesund, aber dennoch Angst . . . . .	222
Keine Angst vor dem Herzschrittmacher . . . . .	223
Blutdruckmessung nach Schlaganfall . . . . .	223
Gelähmt, aber dennoch Schmerzen . . . . .	223
Künstlicher »Bluter« – was zu beachten ist . . . . .	224

<b>WAS HORMONE BEWIRKEN KÖNNEN</b> . . . . .	225
Kinderwunsch, doch leider Hormonstörung . . . . .	225
Finger und Füße wachsen – eine Hormonstörung . . . . .	225

Ständig müde? Vielleicht Hormonmangel . . . . .	225
Abnormaler Durst auch durch Hormonmangel möglich . . . . .	226
<b>IMPFUNGEN</b> . . . . .	227
Keine Angst vor Impfungen! . . . . .	227
Tetanus: Seit 2000 Jahren lebensgefährlich . . . . .	227
<b>ISCHIAS</b> . . . . .	229
Echtes Ischiasleiden — durch Bandscheibenschaden verursacht . . . . .	229
Nervenentzündung ist häufig gar keine . . . . .	230
Bei Ischiasbeschwerden auf Suche nach »Herd« gehen! . . . . .	230
<b>WENN KINDER KRANK SIND</b> . . . . .	231
»Speikinder« keinesfalls immer Gedeihkinder . . . . .	231
Wespenstich für Säuglinge gefährlich! . . . . .	231
Schnuller ist besser als Daumenlutschen . . . . .	232
Wie man hohes Fieber bei Kleinkindern senken kann . . . . .	232
Hilfe, mein Kind ist zuckerkrank! . . . . .	233
Mukoviszidose: Wie Eltern den Kindern helfen können . . . . .	233
Wenn Kinder Asthma haben, auch an Akupunktur denken . . . . .	234
Laserakupunktur zur Behandlung von Kindern . . . . .	235
Nasenbluten: Wie Sie rasch helfen können . . . . .	235
Akupunktur gegen verstopfte Nase . . . . .	236
Hörstörung oft zu spät erkannt . . . . .	236
Kind taub? Falls Verdacht bestätigt — Hörprothese! . . . . .	237
Gegen Mittelohrentzündung: Abwehrkräfte stärken! . . . . .	237
Mittelohrprobleme: Die Polypen raus! . . . . .	238
Abstehende Ohren sind nur durch Operation zu ändern . . . . .	238
Wie bei Pseudokrupp Hilfe geleistet wird . . . . .	239
Blutschwamm vergeht oft von selbst . . . . .	239
Kehlkopfentzündung — wann ins Spital? . . . . .	239
Lebhafte Kinder häufig heiser . . . . .	240
Husten auch durch Luftverschmutzung . . . . .	240
Mandeln: Wie Kinder da narkotisiert werden . . . . .	241
Keuchhusten auch bei Erwachsenen möglich . . . . .	241
Nur gute Mandeln dürfen bleiben! . . . . .	241
Milchschorf harmlos . . . . .	242
»Storchenbiß« oft bald verschwunden . . . . .	242
Knieschmerzen ernst nehmen . . . . .	243
Eine Operation gegen X-Beine . . . . .	243
X-Beine bei Säugling selten zu behandeln . . . . .	244
Schonung bei »Gelenksmäusen« . . . . .	244
Spreizhose konsequent tragen! . . . . .	244
Wie Kinder Medikamente nehmen würden . . . . .	245
Rachitis durch Vitamin-D-Mangel . . . . .	245

Bei Hüftkopferfall — Eingriff ungefährlich . . . . .	246
Kopfweg durch falsches Sitzen . . . . .	246
Bettnässen kann verlernt werden . . . . .	247
Mukopolysaccharidose: Selbsthilfegruppe . . . . .	248
Peinliche Sauberkeit bei Wurminfektionen! . . . . .	248
Hepatitis für Kinder kaum bedrohlich . . . . .	249
Mumps-Komplikationen nicht unterschätzen! . . . . .	249
Röteln nur in der Schwangerschaft gefährlich . . . . .	249
Gegen Masern schützt nur eine Impfung! . . . . .	250
Epilepsie: Trotzdem Sport? . . . . .	250
Hormonbehandlung bei zu kleinen Kindern nicht um jeden Preis . . . . .	251
Bauchschmerzen haben verschiedene Ursachen . . . . .	251
Blinddarm entzündet? Raus! . . . . .	252
Durchfall: Wie Ihr Kind rasch wieder gesund wird . . . . .	252
Verdacht auf Ruhr: Ab ins Spital! . . . . .	253
Kind hat sich verschluckt — wie Sie eingreifen müssen! . . . . .	254
Wenn ein Hoden fehlt . . . . .	254
Verengung der Vorhaut bei kleinen Buben völlig normal . . . . .	255
Brust bei Knaben ist vergrößert? Warten . . . . .	255
Wasserbrüche heilen meistens von selbst . . . . .	255
Harnwegsinfekt bei Mädchen durch falsche Hygiene . . . . .	256
»Zuzeln«: Sprachtraining! . . . . .	256
Wer Nägel beißt, lebt ungesund . . . . .	257
Schulprobleme? Trainieren Sie das Lernen mit Tricks . . . . .	257
Probleme mit der Konzentration — Training! . . . . .	258
Ein Fingerdruck gegen Prüfungsangst . . . . .	258
Sind Fluortabletten für Kinder sinnvoll? . . . . .	259
Kinder dürfen nie an Durst leiden! . . . . .	259
Kinder bei Bergwanderungen niemals überfordern! . . . . .	260
Mit kleinen Kindern nicht in 2000 m Höhe! . . . . .	260
Wandern im Gebirge: Kinder gut belastbar . . . . .	260
Babys nie im Traggestell auf die Piste! . . . . .	261
Kinderschische sind leider selten ideal . . . . .	261
Kinder sollten erst ab dem 4. Lebensjahr Skifahren . . . . .	261
Judo dürfen auch die Kleinkinder ausüben . . . . .	262
Ab wann ist Sport für Kinder erlaubt? . . . . .	262

<b>WECHSELJAHRE (KLIMAKTERIUM)</b> . . . . .	263
Blutungen — schon mit 38 im Wechsel? . . . . .	263
Mit 48 keine Lust auf Sex mehr . . . . .	263
Beschwerden im Wechsel mit Hormonbehandlung verhüten? . . . . .	263
Starke Behaarung bei Frauen nach Wechsel? . . . . .	264
Warum sprechen Ärzte selten über Wechselbeschwerden? . . . . .	265
Auch Gelenkschmerzen sind häufig Wechselbeschwerden . . . . .	265
Hormonpflaster günstiger als Pillen . . . . .	266
Harninkontinenz — oft durch Östrogenmangel . . . . .	266

<b>VON KNOCHENBRUCH BIS KNOCHENSCHWUND</b> . . . . .	267
Kleine Zehen geschwollen: Bäder . . . . .	267
Hühnerbrust: Kaum Operation . . . . .	267
Knochenbrüche heilen besser mit Beinwell . . . . .	267
Knochenschwund: Auch Gymnastik hilft . . . . .	268
Nagel im Knochen muß entfernt werden . . . . .	268
Nasenbeinbruch soll bald operiert werden . . . . .	269
Wenn der Daumen fehlt . . . . .	269
Reiterknochen, aber niemals geritten . . . . .	270
<b>KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE</b> . . . . .	271
Spannungskopfschmerzen: Chinesische Heilmethode . . . . .	271
Fingerdruck statt Kopfwehpulver . . . . .	272
Drücken und Reiben bei Migräneanfall . . . . .	272
Medikamente gegen spezielle Migräne . . . . .	273
Betablocker nützen auch gegen Migräne . . . . .	273
Migräne aus der Halswirbelsäule? . . . . .	274
Sehstörung im Zusammenhang mit Migräne! . . . . .	274
»Kater«: Japanisches Öl und Fingerdruck . . . . .	275
<b>KRÄMPFE</b> . . . . .	276
Heißer Wickel bei Krämpfen im Bauch . . . . .	276
Nachts Wadenkrämpfe: Mehrere Ursachen . . . . .	276
<b>KREBS</b> . . . . .	277
So entsteht Krebs . . . . .	277
Chancen bei Darmkrebs . . . . .	278
Darmkrebs wird oft mit Hämorrhoiden verwechselt . . . . .	279
Krebsrisiko mit Diät senken? . . . . .	279
Können Süßstoffe Krebs erregen? . . . . .	280
Mistel gegen Krebs? . . . . .	280
Warnzeichen bei Kehlkopfkrebs . . . . .	280
Interferon auch gegen AIDS? . . . . .	281
Warum Früherkennung bei Prostatakrebs entscheidend ist . . . . .	281
Lungenkrebs leider meist spät erkannt . . . . .	282
Selbsthilfegruppen . . . . .	282
Nach Krebsoperation: Die Brust kann wiederhergestellt werden! . . . . .	283
Krebs der Eierstöcke frühzeitig erkennen! . . . . .	284
Hilfe bei Krebs der Bauchspeicheldrüse . . . . .	284
<b>WENN DAS KÖRPERGEWICHT NICHT STIMMT</b> . . . . .	285
Kalorienbewußtes Essen . . . . .	285
Wer gesund ist, kann auf Diät verzichten . . . . .	285
Zwei Fettsuchttypen: Risiko nicht gleich . . . . .	285

Salzarmes Brot nützt gegen Übergewicht und Hypertonie . . . . .	286
Warum Kalorie durch Joule ersetzt wurde . . . . .	287
Krankhafte Eißucht – die Seele behandeln! . . . . .	287
Fingerdruck gegen zu großes Hungergefühl . . . . .	287
Wie man sich das Naschen abgewöhnt . . . . .	288
Angst vor Weihnachtsspeck . . . . .	288
Wie man den »Feiertagsspeck« ohne Diät wieder abbauen kann . . . . .	289
Mangel durch einseitige Fastenkuren! . . . . .	290
Es gibt bessere Möglichkeiten als Appetitzügler . . . . .	290
Nulldiät – was dabei unbedingt streng beachtet werden sollte . . . . .	290
Figurprobleme: Wenn Massage, dann lange . . . . .	291
Die Vor- und Nachteile der Zitronensaftkur . . . . .	291
Bei zu starkem Übergewicht: Vorsichtig sporteln! . . . . .	292
»Ich kann nicht zunehmen« . . . . .	292
Nicht immer ist der Appetit schuld . . . . .	292

<b>LEBERERKRANKUNGEN</b> . . . . .	294
Was man über Leberentzündung (Hepatitis) doch wissen soll . . . . .	294
Die Leber hält einiges aus . . . . .	295
Jeder Tropfen killt die Leber . . . . .	295
Was man unter »Fettleber« versteht . . . . .	295
Bei kranker Leber trotzdem sportlich . . . . .	296
Leber krank – was kann passieren? . . . . .	296

<b>PROBLEME MIT DER LUNGE</b> . . . . .	297
Was tun bei Pneumothorax? . . . . .	297
Lungenentzündung ist heilbar . . . . .	297
Wodurch entsteht Hochdruck im Lungenkreislauf? . . . . .	297
Wie entsteht ein Lungeninfarkt? . . . . .	298
»Farmerlunge« . . . . .	298
Lungenkrank: Therapie mit Sauerstoff? . . . . .	298

<b>MAGEN- UND DARMSTÖRUNGEN</b> . . . . .	299
Luft im Magen kann Beschwerden machen . . . . .	299
Magengeschwür kommt leider oft neuerlich . . . . .	299
Magenschmerzen: Tee, karger Speisezettel . . . . .	299
Magenspiegelung – was passiert dabei? . . . . .	300
Was tun bei Magensäuremangel? . . . . .	300
Wie entstand früher die Silberkrankheit? . . . . .	301
Nicht jeder Magenschmerz ist Gastritis . . . . .	301
Wie man Magenpolypen feststellt . . . . .	301
Hinter Magenschmerzen steckt oft ein verkrampfter Dickdarm . . . . .	302
Ständiger Durchfall? . . . . .	303
Durchfallbehandlung nach Untersuchung! . . . . .	303
Wann soll der »Blinddarm« heraus? . . . . .	303
Divertikel: Die häufigste Erkrankung des Dickdarms . . . . .	304

Weniger Kohlenhydrate bei Entzündung des Dickdarmes . . . . .	304
»Heimliches« Blut im Stuhl kann doch entdeckt werden . . . . .	305
Stuhl schwarz: Blutung oder Ernährung . . . . .	305
Kinderwunsch: Morbus Crohn kein Hindernis . . . . .	306
Analpolypen müssen operiert werden . . . . .	306
Bei Analfissur nicht selbst behandeln! . . . . .	306
Wie gefährlich sind Polypen im Dickdarm? . . . . .	307
Keine Angst vor Darmspiegelung! . . . . .	308
Bei Brechreiz Untersuchung! . . . . .	308
Darmvorfall: Operation . . . . .	308
Herzbeschwerden durch Reizdarm . . . . .	309
Wenn der Darm in den Streik tritt . . . . .	309
»Darmneurose« mit Diät bekämpfen . . . . .	310
Geschmack bitter: Versuch mit Kaffee . . . . .	310

**RICHTIGER UMGANG MIT MEDIKAMENTEN . . . . . 311**

Beachten Sie das Ablaufdatum bei Arzneien! . . . . .	311
Wie lange nimmt man Antibiotika? . . . . .	311
Cortisonbehandlung oft einfach nötig . . . . .	311
Wechselwirkungen . . . . .	312
Bei manchen Medikamenten: Alkoholverbot! . . . . .	312
Placebos nicht verachten! . . . . .	312
Sind Brausetabletten tatsächlich besser? . . . . .	313

**MENSTRUATION . . . . . 314**

Hausmittel für die Regel . . . . .	314
Gegen Regelschmerzen hilft . . . . .	314
Heilpflanzen gegen starke Regelkrämpfe . . . . .	314
Regelblutung und Schwimmen . . . . .	314
Störungen des Monatszyklus . . . . .	315
Beschwerden vor der Regel . . . . .	315
Die Regel kann auch verschoben werden . . . . .	316

**SORGEN MIT DEN NÄGELN . . . . . 317**

Was spröde Fingernägel verursacht . . . . .	317
Pilzkrankheit lange genug behandeln! . . . . .	317
Nagelpilz: Muß der Nagel weg? . . . . .	317
Nagelbett entzündet . . . . .	318
Haut wächst über Nagel . . . . .	318
Nagelstörung . . . . .	318
Gelatine gegen Nagelrillen . . . . .	319
Gespaltene Nägel: An Pilzinfektion denken! . . . . .	319

**NARBEN . . . . . 320**

Schürfwunde ohne Narbe . . . . .	320
Probleme mit Narben . . . . .	320

Gegen häßliche Narben im Gesicht . . . . .	320
Gegen Akne-Narben ist Hilfe möglich . . . . .	321
Windpockennarben sind mit Kollagen zu bessern . . . . .	322
Unfallnarben sind meist zu korrigieren . . . . .	322

<b>NARKOSE</b> . . . . .	323
Keine Angst vor Vollnarkose . . . . .	323
Statt Vollnarkose nur »Rückenstich«? . . . . .	323
Mit 88 Angst vor der Narkose . . . . .	324
Warum Pfeilgift verwendet wird . . . . .	325
Atemprobleme nach einer Vollnarkose . . . . .	325
Lokalnarkose über Vene . . . . .	325
Kann man während der Operation erwachen? . . . . .	326
Narkose: Plötzlich 41 Grad Fieber . . . . .	326

<b>NERVENLEIDEN</b> . . . . .	328
Angst vor dem Erröten . . . . .	328
Erröten, Angst: Einmal Homöopathie versuchen . . . . .	330
Trigeminusneuralgie wie eine »Telefonstörung« . . . . .	331
Gesicht: Wärmeregulation gestört . . . . .	332
»Lidkrampf« durch seelische Probleme . . . . .	332
Taube Zehen, taube Finger: Die Nerven! . . . . .	333
Gefühl in den Fingerspitzen weg . . . . .	333
Was ist los, wenn Finger einschlafen . . . . .	334
Manisch-depressiv: Wie lange Lithium? . . . . .	334
Angstzustände? Wie man mit der Situation leben lernt . . . . .	335
Behandlungsmöglichkeiten in psychiatrischen Kliniken . . . . .	335
Angst vor engem Raum . . . . .	336
Schizophren: Manche Formen sind heilbar . . . . .	336
Ängste können wieder »verlernt« werden . . . . .	336
Sex kein »Leistungstest« für Männer . . . . .	337
Beruhigungsmittel: Nie Eigenbehandlung! . . . . .	338
Magersucht: Krankheit der Seele . . . . .	338
Seelisch krank: Oft dennoch fahrfähig . . . . .	339
Nachtschweiß – Salbei und Ysopp helfen . . . . .	339
Heilkräuterkur gegen nervöse Beschwerden . . . . .	339
Wechselbäder der Arme gut für Nervöse . . . . .	340
Kneipp hilft bei Problemen mit den Nerven . . . . .	340
Plötzlich kein Geschmackssinn mehr . . . . .	340
Geruchssinn verloren – wo liegt die Ursache? . . . . .	341
»Ich will wieder schmecken können!« . . . . .	341
Mund trocken – Nerven können schuld sein . . . . .	341
Angst vor Lumbalpunktion ist unbegründet . . . . .	342
Wenn Nerven durchtrennt sind . . . . .	342
Nervenabriss im Oberarm . . . . .	343
Nerv durchtrennt: Nach der Operation Geduld haben . . . . .	343
Kein Alkohol bei Nervenschaden! . . . . .	344

<b>NIERENLEIDEN</b> . . . . .	345
Normales Leben mit nur einer Niere . . . . .	345
Täglich ausreichend Flüssigkeit trinken . . . . .	345
Bei Nierenzysten kaum Operation nötig . . . . .	345
Nierenuntersuchung mit Kontrastmittel . . . . .	346
Wann Operation bei einer »Wanderniere«? . . . . .	346
Was gegen neuerliches Auftreten von Nierensteinen helfen kann .	346
<b>PARKINSON KRANKHEIT</b> . . . . .	348
Bei Parkinson nicht nachgeben: Bewegung hilft sehr! . . . . .	348
<b>DIE POTENZ – EIN HEIKLES THEMA</b> . . . . .	349
Was der Potenz hilft . . . . .	349
Impotenz mit einer Injektion erfolgreich zu behandeln . . . . .	350
Chinesische Heilmethoden – Lösung für Potenzprobleme? . . . .	350
Sterilisation – Potenz bleibt . . . . .	351
Wo findet man Hilfe bei Sexualstörungen . . . . .	352
Yohimbin für Potenz – Vorsicht . . . . .	352
<b>PROBLEME MIT DER PROSTATA</b> . . . . .	353
Kürbiskerne bei Prostataproblemen? . . . . .	353
Prostatakrebs: Heilungschancen bei Früherkennung 80 %! . . . .	353
Operation der Prostata: Kein Altersproblem . . . . .	354
»Wechsel« bei Männern eher psychisch . . . . .	354
Starker Harndrang: Moorbad . . . . .	355
Die Prostata regelmäßig untersuchen lassen! . . . . .	355
<b>OHNE RAUCH GEHT'S AUCH</b> . . . . .	356
Schwanger: Rauchbelästigung am Arbeitsplatz . . . . .	356
»Selbstgedrehte« noch gefährlicher . . . . .	356
Wann durch das Rauchen Lebensgefahr besteht . . . . .	357
Von Zigaretten loskommen durch Akupressur . . . . .	357
Rauchen kann Bandscheiben zerstören! . . . . .	358
»Mitrauchen« riskant! . . . . .	358
Pfeifenrauchen ist nicht gesünder . . . . .	358
Behandlungsmöglichkeiten und Gefahren durch Hypnose . . . .	359
Das Rauchen abgewöhnen? Ihr Arzt hilft mit! . . . . .	360
Durch Nikotin zum Nichtraucher . . . . .	361
Verhaltenstraining für frühere Raucher . . . . .	361
<b>RHEUMA</b> . . . . .	362
Volksseuche Rheuma – Ernährung umstellen! . . . . .	362
»Arznei« Seidelbast nicht empfehlenswert . . . . .	364

Zinnkraut für Bad und Tee . . . . .	364
Kräuter gegen Rheumatismus? . . . . .	364
Gelenkrheuma ist mit Gold behandelbar . . . . .	365
Rheumaleiden: Hartes Bett . . . . .	365
Rheuma, wenn die Muskeln schmerzen? . . . . .	365
Was chronische Rheumatiker zur Selbsthilfe tun können . . . . .	366
Rheumabeschwerden durch Mandelreste . . . . .	367
Bindehautkatarakt: Rheuma . . . . .	367
Schuld trägt oft die Wirbelsäule . . . . .	367
Bei Rheumaschmerzen nützt Heublumensack . . . . .	368
Rheuma: Homöopathie hilft bei der Behandlung . . . . .	368
Akuten Weichteilrheumatismus mit Kälte bekämpfen . . . . .	368
Wie man selbst Beschwerden bei Weichteilrheumatismus lindert . . . . .	369
Rheumamedikamente nur während der Mahlzeit! . . . . .	369
Mittel gegen Rheuma nur gezielt nehmen! . . . . .	370
Positiver Rheumatest noch keine Diagnose . . . . .	370
Rheumatisches Fieber . . . . .	370

## **WENN DIE SCHILDDRÜSE NICHT RICHTIG FUNKTIONIERT** . 372

Zu schlank – Schilddrüse untersuchen lassen! . . . . .	372
Eine Schilddrüsenüberfunktion kann das Herz tödlich belasten! . . . . .	373
Kropf trotz Jod . . . . .	373
Geschwollener Hals und Fieber: Auch an die Schilddrüse denken! . . . . .	373
»Kalter Knoten« der Schilddrüse meist problemlos zu behandeln . . . . .	374
Warum auch gutartige Geschwulst in Schilddrüse zu behandeln ist . . . . .	374

## **SCHLAFLOSIGKEIT** . . . . . 376

Tips gegen Schlaflosigkeit . . . . .	376
Pflanzen im Zimmer: Geruch stört . . . . .	376
EEG bei Schlafstörungen? . . . . .	376
Schnarchen durch Atemstillstand muß ärztlich behandelt werden! . . . . .	377
Entspannungsbad oft besser als Tabletten . . . . .	378
Schlafstörungen soll man abklären lassen! . . . . .	379

## **SCHÖNHEITSOPERATIONEN** . . . . . 380

»Schön« aus dem Urlaub zurückkehren . . . . .	380
Schönheitsoperation auch für Männer . . . . .	380
Brustvergrößerung: Neue Technik . . . . .	380
Künstlicher Busen krebsfördernd? . . . . .	381
Brust zu groß – wer verkleinert? . . . . .	381
Neue Nase mittels Computer . . . . .	382
Chirurgische Korrektur der Nase oft gar nicht ideal . . . . .	383
Kosmetische Operation der Nase . . . . .	383
Wie vergrößert man Lippen? . . . . .	384
Augen vergrößern mit Tätowierung . . . . .	385
Falten rund um den Mund . . . . .	385

Falten im Mundbereich nicht nur Altersfrage . . . . .	385
Face-Lifting . . . . .	386
Wissenswertes über gesichtsspannende Operationen . . . . .	386
Akupunktur gegen Falten? . . . . .	387
Möglichkeiten, Falten aus dem Gesicht zu entfernen . . . . .	388
»Dummes« Gesicht durch ein zu kleines Kinn . . . . .	389
Ausgeprägtes Doppelkinn . . . . .	389

**SCHWANGERSCHAFT . . . . . 390**

Dürfen ältere Frauen Kinder bekommen? . . . . .	390
Mit 38 noch schwanger – wie steht die Chance? . . . . .	390
Kinderlos? – Test, ob Mann zeugen kann . . . . .	390
Mehr Mißbildungen bei Retortenbabys? . . . . .	391
Fremdsamen: Ehemann muß dazu einwilligen . . . . .	391
Vor der Empfängnis sechs Monate pillenlos! . . . . .	391
So entsteht ein Wunschkind . . . . .	392
Ultraschalluntersuchung ungefährlich! . . . . .	393
Erkrankung eines Ungeborenen schon frühzeitig feststellbar . . . . .	393
Impfung für Schwangere . . . . .	394
Keine Lebendimpfung in der Schwangerschaft! . . . . .	394
Juckreiz bei Schwangeren? . . . . .	394
Hilfe, mein Hals wird immer dicker! . . . . .	395
Schwangerschaftsstreifen – was hilft? . . . . .	395
Kontakt mit Röteln: Wann besteht Gefahr? . . . . .	396
Asthmabehandlung für Schwangere wichtig! . . . . .	396
Asthmabehandlung bringt Schwangeren keine Gefahr . . . . .	396
Schwangerschaft: Bei Bluthochdruck Alarm! . . . . .	397
Keine Schmerzmittel nehmen . . . . .	397
Tips bei Verstopfung in der Schwangerschaft . . . . .	397
Schwanger auch nach Nierenentzündung? . . . . .	397
Für Schwangere sind Infektionen riskant . . . . .	398
Trotz Geschwür doch schwanger? . . . . .	398
Schwangerschaft bei Depressionen? . . . . .	399
Gefahr für Kinder von Raucherinnen? . . . . .	399
Auch Psyche spielt bei Fehlgeburten mit . . . . .	399
Eileiterschwangerschaft ist Notfall . . . . .	400
Über Fliegen und Sport in der Schwangerschaft . . . . .	400
UV-Licht in der Schwangerschaft? . . . . .	400
Schwangerschaft: Sex bleibt meist erlaubt . . . . .	401
Gurt auch für Schwangere sehr wichtig . . . . .	401
So beugt man frühen Wehen vor . . . . .	401
Dammschnitt nicht unbedingt nötig? . . . . .	402
Wann »Kaiserschnitt« die beste Lösung ist . . . . .	402
Schmerzfremde Geburt . . . . .	402
Stillprobleme . . . . .	403
Warum das Stillen große Bedeutung hat . . . . .	403
Muttermilch ist bestimmt nicht giftig! . . . . .	404
Behandlung von Stillpsychose . . . . .	404

Kostet jedes Kind wirklich einen Zahn? . . . . .	405
Stillen für gesunde Zahnentwicklung wichtig . . . . .	405
Streß der Mutter wirkt sich auf das Kind aus! . . . . .	406
Kräutertips für Schwangere . . . . .	406

## **SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG** . . . . . 407

Empfängnisverhütung: Vor- und Nachteile der Spirale . . . . .	407
Diabetes: Pille oder Spirale? . . . . .	407
Übergewicht verträgt sich mit der »Pille« schlecht . . . . .	408
»Pille danach« ist keine Dauerlösung! . . . . .	408
Drei-Monate-Spritze . . . . .	408
Natürliche Familienplanung . . . . .	409
Pille und Spirale nicht: Was bleibt? . . . . .	409

## **SPORT UND GESUNDHEIT** . . . . . 411

Welcher Sport ab 50 noch günstig ist . . . . .	411
Welche Sportart ist am gefährlichsten? . . . . .	411
Bei Fieber unbedingt auf Sport verzichten . . . . .	411
Sport auch nach einer Hirnhautentzündung . . . . .	412
Atemnot beim Sport durch eine Allergie . . . . .	412
Auch bei Bluthochdruck ist Bergwandern möglich . . . . .	412
Welcher Sport nach Leberentzündung? . . . . .	413
Herztod auf der Loipe so häufig wie bei TV . . . . .	413
Reitsport für Herzleidende nur bedingt empfehlenswert . . . . .	414
Skilaufen auch mit Herzschrittmacher . . . . .	414
Golf günstig für Herzranke . . . . .	415
Wie man Blutergüsse schneller beseitigt . . . . .	415
Wallwurzalbe gegen Bluterguß, Schmerz . . . . .	416
Bei frischer Zerrung keine Salben verwenden! . . . . .	416
Vorsicht: Hände weg vom Eisspray! . . . . .	416
Wie man am schnellsten eine Muskelzerrung wieder los wird . . . . .	417
Neigen Sie zu Muskelzerrungen? Aufwärmen, rechtzeitig aufhören! . . . . .	418
Alter Muskeleinriß: Gut dosiert trainieren . . . . .	419
Sportverletzungen oft »heimtückisch« . . . . .	419
Wadenschmerz: Dehnen . . . . .	419
Leistenschmerzen nach Sport . . . . .	420
Welche Ursachen die Neigung zu Muskelkrämpfen haben kann . . . . .	420
Riß der Achillessehne: Was Sie nach Gipsabnahme machen sollten . . . . .	421
Schwachstelle Achillessehnen . . . . .	422
Blasen nur nicht selbst aufstechen! . . . . .	423
Bei Druckstellen »Maske« aufkleben . . . . .	423
Skiiunfall: Diagnose wichtig . . . . .	423
Chronische Sportverletzung: Da hilft die heiße Rolle! . . . . .	424
Dauerschädigung nach Meniskusentfernung? . . . . .	424
Knieschmerz häufig durch Knorpelschaden . . . . .	425

Wie eine Meniskusoperation manchmal erspart bleibt	425
Meniskus, nun O-Bein: Eingriff kann helfen	426
»Ich sacke ein – hilft Operation?«	426
Alte Blessur im Knie: Da nützt Wärme	427
Wie man nach Bänderverletzungen im Kniebereich wieder fit wird	427
Ellbogen ist geschwollen: Eismassage!	428
Überknöcheln: Gelenke sind instabil	428
Was tun bei Knöchelprellung?	429
Bei Schulterprellung frühzeitig bewegen!	429
Wenn der Skischuh drückt	430
Offene Schnallen – das ist gefährlich!	430
Skidaumen wäre durch Schutzgriff zu vermeiden	430
Höhenkrankheit gar nicht selten	430
Verletzungen ausheilen lassen	431
Schmerz beim Bergabgehen: Aufwärmen!	431
Kopfweh im Gebirge: Sonne!	432
Herztod droht in den Bergen nicht öfter	432
Verletzter Wanderpartner: So helfen Sie am besten	432
Bergtour: Kohlenhydratreich essen und vor allem viel trinken	433
Windsurfen: Probleme durch Verspannungen	434
Tauchunfälle meist vermeidbar	434
Glühwein kann auf der Piste gefährlich sein	435
Alkohol: In den Bergen lebensgefährlich!	435
Sauna gut für Sportler	435
Energie für Freizeitsportler	436
Traubenzucker für Sportler ungünstig	436
Bei Ausdauerleistung auf Eiweiß achten	437
Wie Fußballer die Leistung mit Ernährung steigern	437
Sport schützt Raucher nicht	438
Bodybuilding – keine Einwände dagegen	438
Eiweißpulver sinnlos!	438
Doping ist nicht nur unfair, auch riskant	439
Muskelöle wirken gut	439
Wie man Angst vor einem Wettkampf bekämpft	439

## **STOFFWECHSELSTÖRUNGEN** . . . . . 441

Es gibt »schlechtes« und »gutes« Cholesterin	441
Cholesterin hoch – trotzdem Kefir?	441
»Verstecktes« Fett erhöht den Cholesterinspiegel	441
Ballaststoffe helfen bei zu hohem Cholesterinspiegel	442
Hoher Cholesterinspiegel – enorm erhöhtes Infarktrisiko	443
Zuviel Neutralfett im Blut: Keinen Zucker	444
Fetteinlagerung: Ursache behandeln!	444
Delle auf dem Oberschenkel: Fettstörung?	445
Doppelkinn durch Störung im Fettstoffwechsel	445
Auch krankhaft: Im Körper zuviel Eisen	445

<b>STRESS</b> . . . . .	446
Streß abbauen: Nicht mit Medikamenten . . . . .	446
Streßgeschwür auch ohne Streß . . . . .	446
Streß erhöht Ihren Blutdruck! . . . . .	447
<b>TIERBISSE UND INSEKTENSTICHE</b> . . . . .	448
Quallen können gefährlich sein! . . . . .	448
Zeckengefahr! . . . . .	448
Gegen Tollwut hilft nur Schutzimpfung . . . . .	449
Gelsenstiche: Allergiesalbe hilft . . . . .	449
Gelsen: Was hilft vorbeugend? . . . . .	449
Was tun bei Schlangenbiß oder Stich von Hornissen? . . . . .	450
<b>VENENLEIDEN</b> . . . . .	451
Krampfadern: Abnehmen, bewegen! . . . . .	451
Was geschieht beim »Stripping«? . . . . .	452
Besenreiser veröden und Leber schonen . . . . .	452
Durch Medikamente künstlicher »Bluter«: Was zu beachten ist! . . . . .	453
»Das Wasser kommt von den Venen« . . . . .	453
Lymphdrainage hilft gegen Schwellungen . . . . .	454
Was hilft bei Hämorrhoiden? . . . . .	454
Hämorrhoiden auch unblutig zu beseitigen . . . . .	456
Bei Mastdarmschmerz an Hämorrhoiden denken . . . . .	456
<b>WAS DER VERDAUUNG HILFT</b> . . . . .	457
Pankreatitis: »Entzündung der Prasser« . . . . .	457
Sodbrennen: Viele Maßnahmen notwendig! . . . . .	457
Druck im Darm ernst nehmen! . . . . .	458
Müde und verstopft? Entschlackungskur! . . . . .	459
Wieder leben ohne Abführmittel! . . . . .	460
Verstopfung: Kräuter keine Dauerlösung . . . . .	461
Wie Kleie der Verdauung gut helfen kann . . . . .	462
Bei Verstopfung: Bürstenmassage . . . . .	462
Vollkornrezept gegen Verstopfung . . . . .	462
Verstopfung: Unterstützung durch Akupunktur . . . . .	463
Geschmacksstörungen? Zunge gilt als »Spiegel der Verdauung« . . . . .	464
Heilpflanzen bei Blähungen . . . . .	464
<b>VERGIFTUNGEN</b> . . . . .	465
Vergiftung: Schmerzstiller zunehmend problematischer! . . . . .	465
Knollenblätterpilze? Sofort Magenspülung! . . . . .	465

<b>WISSENSWERTES ÜBER WARZEN</b> . . . . .	466
Warzen sind ansteckend! . . . . .	466
Dell-Warzen: Virusinfektion . . . . .	466
Wie man Warzen behandelt . . . . .	466
Harmlose Warzen leicht zu entfernen . . . . .	467
<b>WETTERFÜHLIGKEIT</b> . . . . .	468
Wie man Wetterfühligkeit bekämpfen kann . . . . .	468
Wetter spielt eine Rolle bei Magengeschwüren . . . . .	469
Akupressur ist erlernbar – doch nie unkontrollierte Selbsthilfe! . . . . .	469
<b>RÜCKENSCHMERZEN</b> . . . . .	471
Schwimmtraining bei Rückenschmerzen . . . . .	471
Ein Rat gegen Rückenschmerzen beim Arbeiten . . . . .	472
Massage von Fußzonen gegen Rückenschmerz? . . . . .	472
Selbsthilfe bei Muskelverspannungen . . . . .	473
Lauda-Übungen gegen Rückenschmerz . . . . .	473
Bei Rückenschmerz eher nicht Aerobic! . . . . .	474
Übung gegen Nackenschmerzen . . . . .	474
Mit Heublumen gegen Kreuzschmerzen . . . . .	474
Was tun bei Bandscheibenleiden? . . . . .	475
Bandscheiben »ausrechnen« . . . . .	475
Bandscheiben ganz einfach wegsaugen? . . . . .	475
Training mit Hanteln für Mädchen? . . . . .	476
Steißbeinreizung sehr schmerzhaft . . . . .	476
Reiten für Wirbelsäule durchaus gut . . . . .	477
Chinesische Massage gegen Kreuzschmerzen . . . . .	477
Rückenschmerzen durch ungleich lange Beine . . . . .	477
<b>AUS DER ZAHNHEILKUNDE</b> . . . . .	479
Mundentzündung: Kur mit Blutwurztee . . . . .	479
Wenn die Prothese nicht hält . . . . .	479
Brennen unter der Prothese: Allergie möglich . . . . .	479
Prothesenaufbau möglich, obwohl Zähne locker sind . . . . .	479
Beherdeter Zahn unter Brücke – was passiert? . . . . .	480
Abnehmbare Brücke: Besser, aber teuer . . . . .	480
Können eingepflanzte Zähne die Erwartungen erfüllen? . . . . .	481
Wann Zahnersatz die bessere Lösung ist . . . . .	482
Stiftaufbau für Zahnkrone oft notwendig . . . . .	482
Erfolgschancen bei Verpflanzung von Zähnen . . . . .	482
Warum Zahnlücken unbedingt geschlossen werden müssen . . . . .	483
Zu frühen Verlust der Milchzähne verhindern . . . . .	483
Überbiß mit 25 noch reparierbar! . . . . .	484
Wenn für Regulierung Zähne heraus müssen . . . . .	484
Arzt kann Zahneck »restaurieren« . . . . .	484

Zahnbelag muß weg! . . . . .	485
Unter Mundgeruch leiden nicht nur Zahnputzmuffel . . . . .	485
Fluor ist für gesunde Zähne sehr wichtig! . . . . .	485
Knochenschwund – Zahn verloren? . . . . .	486
Reine Zähne: Keine Chance für Bakterien . . . . .	486
Zahnfleischbluten: Pille absetzen? . . . . .	486
Zahnfleischwund ist zu heilen! . . . . .	487
Was bedeutet plötzlicher Zahnschmerz? . . . . .	488
Wann Weisheitszähne unbedingt weg müssen . . . . .	489
Heilkräuter im Kampf gegen Zahnfleischprobleme . . . . .	489
Zahnschmelz wächst nicht nach! . . . . .	489
Kunststoff, Keramik, Gold statt Amalgam . . . . .	490
Amalgam: Im Blut Quecksilber testen . . . . .	490
Muß ein toter Zahn in jedem Fall heraus? . . . . .	490
Zahnoperation: Wie stillt man Blut? . . . . .	491
Erste Hilfe nach Zahnoperation . . . . .	491