

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Der beste Sport an der frischen Luft: Laufen – laufen – laufen</b>  | <b>13</b> |
| Schwitzen . . . . .  | 15        |
| Diabetes mellitus Typ 2 . . . . .  | 16        |
| Joggen . . . . .   | 16        |
| Laufen als Vorbeugung . . . . .  | 16        |
| Fitnesscenter versus gute Luft . . . . .   | 18        |
| Leistungssport . . . . .   | 19        |
| <b>2 Laufen, laufen, laufen – eine natürliche Fußreflexzonen-</b><br><b>massage, welche die Selbstheilungskräfte mobilisiert</b> | <b>21</b> |
| Regelmäßiges Joggen . . . . .  | 24        |
| Übermüdete Augen . . . . .   | 25        |
| Tinnitus . . . . .   | 25        |
| Hypoglykämie bei Diabetes Typ II . . . . .   | 25        |
| Chronisch rezidivierende Blasenentzündung . . . . .  | 26        |
| Bluthochdruck . . . . .  | 26        |
| Verstopfung . . . . .  | 27        |
| Diabetische Polyneuropathie . . . . .  | 27        |
| a) Wandern – Spaziergang, Wanderung . . . . .  | 28        |
| Joggen und wandern . . . . .   | 30        |
| Hypertonie . . . . .   | 30        |
| Hypoglykämie bei Diabetes mellitus . . . . .   | 30        |
| Rennrad versus Wandern . . . . .   | 31        |
| Marathonlauf . . . . .   | 33        |
| Wandern, um zur Ruhe zu kommen . . . . .   | 34        |
| Joggen als Aufputzmittel . . . . .   | 34        |
| Fersensporn . . . . .  | 35        |
| Dornwarze . . . . .  | 35        |

|   |    |
|---|----|
| b) Marathon . . . . .                             | 36 |
| Marathonlauf zu empfehlen? . . . . .              | 36 |
| Marathon für Untrainierte . . . . .               | 37 |
| Marathon – Trainingszeit . . . . .                | 37 |
| Halbmarathon bei veganer Ernährung . . . . .      | 38 |
| Fersensporn . . . . .                             | 38 |
| Halbmarathon mit 50 . . . . .                     | 39 |
| Glücksgefühl . . . . .                            | 39 |
| Trennkost . . . . .                               | 40 |
| Familiäre Arthrosedisposition . . . . .           | 40 |
| Kalkschulter . . . . .                            | 41 |
| Ernährung . . . . .                               | 41 |
| Muskelaufbau beim Training für Marathon . . . . . | 41 |
| Schlafbedarf . . . . .                            | 42 |
| Kopfschmerzen . . . . .                           | 42 |
| Kontaktangst . . . . .                            | 43 |
| Laufen bei grenzwertigem Blutzucker . . . . .     | 43 |
| Erhöhter Puls . . . . .                           | 45 |
| Rheumatische Beschwerden . . . . .                | 45 |
| Nervöses Herz . . . . .                           | 46 |
| Marathon oder Fernwanderungen . . . . .           | 46 |
| Achillessehne . . . . .                           | 47 |
| Intertrigo (Wolf) . . . . .                       | 47 |
| Muskelkrämpfe . . . . .                           | 48 |
| Stoffwechselprobleme . . . . .                    | 48 |
| c) Nordic Walking . . . . .                       | 50 |
| Arthrose der Schulter- und Kniegelenke . . . . .  | 50 |
| Stärkung des Immunsystems . . . . .               | 50 |
| HWS und BWS-Syndrom . . . . .                     | 51 |
| Stressabbau . . . . .                             | 51 |
| Vorbeugung gegen Kardiomyopathie . . . . .        | 52 |
| Hypoglykämie bei Diabetes Typ II . . . . .        | 52 |
| Verspannungen . . . . .                           | 53 |
| Abnehmen . . . . .                                | 53 |
| Ausgleich zum Beruf . . . . .                     | 53 |
| Welche Sportart? . . . . .                        | 54 |
| Stocklänge . . . . .                              | 54 |
| Neigung zu Infekten . . . . .                     | 55 |

|   |           |
|---|-----------|
| Krebsprävention . . . . .                           | 55        |
| Nordic Walking bei Übergewicht und Knieproblemen    | 56        |
| Hohe Ruhepuls . . . . .                             | 56        |
| Osteoporose . . . . .                               | 57        |
| Flüssigkeitsbedarf . . . . .                        | 57        |
| Nordic Walking als Einzelsport . . . . .            | 58        |
| d) Joggen . . . . .                                 | 58        |
| Welche Sportart bei Lust auf Bewegung? . . . . .    | 59        |
| Krafttraining oder Joggen? . . . . .                | 59        |
| Joggen macht glücklich . . . . .                    | 59        |
| Joggen zur Depressionsprävention . . . . .          | 60        |
| Neigung zu Sonnenbrand und Sonnenstich . . . . .    | 61        |
| <b>3 Barfußlaufen – immer wieder unterschätzt</b>   | <b>63</b> |
| a) Das Tautreten . . . . .                          | 64        |
| Blasenentzündung und Barfußlaufen . . . . .         | 67        |
| Ischias . . . . .                                   | 67        |
| Barfußlaufen nach Coronainfektion . . . . .         | 67        |
| Morbus Menière . . . . .                            | 68        |
| Fußpilz, chronisch . . . . .                        | 69        |
| Feuchte Makuladegeneration . . . . .                | 69        |
| b) Schneegehen . . . . .                            | 70        |
| Chronisch kalte Füße . . . . .                      | 71        |
| Migräne . . . . .                                   | 71        |
| Stärkung des vegetativen Nervensystems . . . . .    | 72        |
| Wirkmechanismus von Tautreten/Schneegehen . . . . . | 72        |
| Trockene Makuladegeneration . . . . .               | 73        |
| Kopfschmerzen . . . . .                             | 74        |
| Kontraindikationen . . . . .                        | 74        |
| Kniegelenkarthrose . . . . .                        | 75        |
| Blasenentzündung . . . . .                          | 75        |
| <b>4 Waldmedizin – Ätherische Öle im Nadelwald</b>  | <b>77</b> |
| Doktor Wald – Eine Medizin der Zukunft . . . . .    | 77        |
| Hilfe bei Depression? . . . . .                     | 80        |
| Schlafstörungen . . . . .                           | 81        |
| Diabetes Typ II . . . . .                           | 81        |
| Abschalten . . . . .                                | 82        |

|   |           |
|---|-----------|
| Erfahrungsbericht . . . . .   | 82        |
| Verweilen im Nadelwald . . . . .  | 83        |
| Rückenschmerzen . . . . .   | 83        |
| <b>5 Wandern zur Förderung der Purgation</b>                                | <b>85</b> |
| Colon-Hydro-Therapie – Darmspülungen . . . . .                              | 86        |
| Ausleitung über den Darm – Purgation . . . . .                              | 86        |
| Insektenstich . . . . .   | 86        |
| Kernseifenzäpfchen . . . . .  | 87        |
| Kernseifenzäpfchen bei hohem Fieber . . . . .                               | 88        |
| Kernseifenzäpfchen zusätzlich zu Antibiotika . . . . .                      | 88        |
| Einlauf . . . . .   | 88        |
| <b>6 Ausgeglichener Säure-Base-Haushalt durchs Wandern</b>                  | <b>89</b> |
| Regulation des Säure-Base-Haushalts . . . . .                               | 90        |
| Milieuanierung durch Ernährungsumstellung . . . . .                         | 91        |
| Empfehlenswerte Rezepte . . . . .   | 91        |
| Eiweißproblem . . . . .   | 93        |
| Essener-Brot . . . . .  | 96        |
| Rezepte – Praxisnah, vegan, schnell, preiswert,<br>wohlschmeckend . . . . . | 97        |
| Vitaminverlust beim Kochprozess nach F. Wilz                                | 98        |
| Basische (bzw. basenüberschüssige) Lebensmittel                             | 99        |
| Biologische Arzneien . . . . .  | 100       |
| Was Sie sonst noch wissen sollten . . . . .                                 | 100       |
| Nordic Walking zur Prävention . . . . .                                     | 101       |
| Schwimmen . . . . .   | 101       |
| Reiten . . . . .  | 102       |
| Rennradfahren . . . . .   | 102       |
| Kraftsport im Fitness-Center . . . . .                                      | 103       |
| Tanzen . . . . .  | 103       |
| Altersdemenz . . . . .  | 104       |
| Die Körpersäfte müssen fließen . . . . .                                    | 104       |
| Hund zur Bewegungsmotivation . . . . .                                      | 104       |
| Säure-Base-Gehalt messen . . . . .  | 105       |
| Entsäuerung . . . . .   | 105       |
| Einlauf . . . . .   | 106       |
| Kopfschmerzen . . . . .   | 106       |

|   |            |
|---|------------|
| Empfehlenswerte Bewegungsart . . . . .                                    | 107        |
| Entsäuerungsprogramm . . . . .  | 107        |
| Blut-pH-Wert . . . . .  | 107        |
| <b>7 Wandern lässt die Körpersäfte wieder fließen</b>                     | <b>109</b> |
| Sehprobleme . . . . .   | 110        |
| Gallensteine . . . . .  | 110        |
| Rote Blutkörperchen in Geldrollenform . . . . .                           | 111        |
| Lymphstau . . . . .   | 111        |
| Nierenstau . . . . .  | 111        |
| Dickes Blut . . . . .   | 112        |
| Grauer Star . . . . .   | 112        |
| Arteriosklerose . . . . .   | 113        |
| Müde Beine . . . . .  | 113        |
| Tinnitus aurium . . . . .   | 114        |
| Hypercholesterinämie . . . . .  | 114        |
| <b>8 Laufen – laufen – laufen: Eine Schmerztherapie ohne Nebenwirkung</b> | <b>115</b> |
| Schulerschmerzen . . . . .  | 115        |
| Kopfschmerzen . . . . .   | 116        |
| Rückenschmerzen . . . . .   | 116        |
| Reizdarm . . . . .  | 116        |
| Herzprobleme – Erfahrungsbericht I . . . . .                              | 117        |
| Chronische Blasenentzündung . . . . .                                     | 117        |
| Herzprobleme – Erfahrungsbericht II . . . . .                             | 117        |
| Schmerzen in der Magengegend . . . . .                                    | 118        |
| Schmerzen in der Kreuzbeingegend . . . . .                                | 119        |
| Schlafstörungen . . . . .   | 119        |
| Einschlafprobleme nach dem Sport . . . . .                                | 120        |
| Einschlafstörungen bei Stress . . . . .                                   | 120        |
| Unruhige Beine nach Covid . . . . .                                       | 121        |
| Schulerschmerzen nach dem Radfahren . . . . .                             | 121        |
| Sport trotz Hohlkreuz . . . . .   | 122        |
| Stoßwellentherapie – eine alternative Schmerztherapie                     | 122        |
| Liste homöopathischer Arzneien/Naturheilmittel . .                        | 122        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>9 Tanzen – eine wiederentdeckte Medizin zur Schmerzbe-</b>   |            |
| <b>kämpfung</b>   | <b>127</b> |
| Warum Tanzen so gesund ist – In Frage und Antwort . . .         | 129        |
| Morbus Parkinson . . . . .                                      | 129        |
| Tanzen eine Sportart? . . . . .                                 | 129        |
| Tanzen verzögert Demenz . . . . .                               | 130        |
| Tanzen gegen Schulter-Arm-Syndrom . . . . .                     | 130        |
| Tanzen nach Herzinfarkt . . . . .                               | 130        |
| Tanzen und das Immunsystem . . . . .                            | 131        |
| Tanzen gegen Depressionen . . . . .                             | 131        |
| <b>10 Was kommt ins Wandergepäck? Eine kleine Reiseapotheke</b> | <b>133</b> |
| Literatur/Quellen . . . . .                                     | 140        |