

# 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> <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, 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>
Schulter Schmerzen . . . . .	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
Schulter Schmerzen 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