

# INHALT

Zwei Experten behandeln einen Körper 9

<b>1</b>	<b>DIE EIGENE WIRKMACHT: WAS SO ALLES MÖGLICH IST</b>	
	Patient: Zuschauerin oder Hauptdarsteller?	13
	Smarte Ziele	15
	Aller Anfang ist leicht: ein paar Kalenderweisheiten	18
	Ins rechte Licht gerückt: Wie realistisch ist schmerzfrei?	21
	Glaub an dich! Schmerzen und der Placebo-Effekt	27
	Wege zur Heilung	30
		32

<b>2</b>	<b>ÜBER HEILENDE UND GEHEILTE</b>	35
	Das Heilungsteam stellt sich vor	37
	<i>Ein guter Arzt hört ab und zu!</i>	37
	Doppelt besser heilen mit Dr. Google	41
	<i>Besser als sein Ruf</i>	42
	Für die Behandler und Behandlerinnen (und interessierte Behandelte)	45
	<i>Voneinander lernen</i>	45
	<i>Ein einfaches Rezept – oder auch nicht!</i>	49
	<i>Reden Sie mit Ihrer Ärztin!</i>	57

<b>3</b>	<b>DOPPELT HEILT BESSER</b>	59
	Doppelt heilt besser ...	61
	... bei Diabetes	61
	... bei Bluthochdruck	69
	... bei Erkältungskrankheiten	81
	... bei Rückenschmerzen	90
	... bei Hypercholesterinämie	97
	... bei Gastritis und Refluxbeschwerden	107
	... bei Migräne	115
	... bei Hernien	118
	... bei Schnarchen und Schlaf-Apnoe	121
	... bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten	123
	... bei Blähungen, Verstopfung und Durchfall	127
	... bei psychischen Erkrankungen	131
	Doppelt heilt besser ... bei einer Operation	134
	Doppelt heilt besser ... auch im Notfall	146
	»Keine Panik, die Ärztin kommt ja gleich!	
	Aber bis dahin ...«	146
	Asthma-Anfall, akute Atemnot	155
	Doppelt heilen heißt einfach beginnen!	158
	Keine Ausreden: bei der Ersten Hilfe	
	nicht auf die zweite Hilfe warten	159
<b>4</b>	<b>MENTALES FEINTUNING</b>	163
	Der Münchhausen-Effekt	165
	Das höchste Gut – tausendundein Wunsch	167
	Die beste Medizin in der eigenen Tasche	170
	<b>ANHANG</b>	171
	Danksagung	173
	Literaturverzeichnis	174