

Vorwort 5

Mündiger Patient, bitte wer? 11

Auf dem Weg zur Selbstverantwortung 13

Mündigkeit will erkämpft sein 15

Kleiner Unterschied mit großen Folgen 18

Von Ärzten und Menschen 21

Bitte sprich mit mir! 21

Kennen Sie den? 22

Benehmen will gelernt sein 24

Seelenröster – wichtiger als Spezialisten 26

Wer fragt, der führt 29

Checklisten fürs Arztgespräch 30

Kauderwelsch als Imponiergehabe 35

Studien als Entscheidungshilfe 38

Geschäftemacher im Hintergrund 40

Keine Zeit mehr für Gehorsam 45

Immer kritisch bleiben 46

Von Doktoren, Heilern & Co. 52

Pfusch am Patienten 69

Versager in Weiß 70

Risiko Pillen 74

Weniger ist mehr 75

Gefährliche Keime 77

Mein Recht als Patient 81

Die Schuldfrage 83

Wo Sie Hilfe finden 84

Richtig vorsorgen 87

Grenzen der Mammographie 87

Lebenswichtig: Darmspiegelung (Koloskopie) 91

Wenn die Prostata Probleme macht 94

Wie der Lebensstil Therapien unterstützt 95

Ernährung als Krank- und Gesundheitsmacher 97

Sport als Therapie 117

Entspannung für Körper und Seele 123

Alternative Methoden – Chancen und Risiken 131**Optimale Behandlung: Worauf Sie als Patient achten sollten** 137

Allergien 138

Arteriosklerose 140

Arthrose 142

Augen 143

Bluthochdruck 149

Demenz 151

Depressionen 154

Diabetes 155

Erkältung/Grippe/Nasennebenhöhlenentzündung 157

Herzinsuffizienz 159

Migräne, Spannungs- und Cluster-Kopfschmerz 161

Onkologie 163

Rheuma 175

Rückenschmerzen 177

Sich auf den Weg machen 181

Das 30-Punkte-Programm für eine optimale Behandlung 181

Danksagung 187

Literatur 188

Register 189

Impressum 192