# Geht es Ihnen gut?

# Gesundheitstipps für Ottonormalverbraucher

## Von Oliver Dietrich und Daniela Preiß

# Inhaltsverzeichnis

(Stand: April 2019)

Vorwort

## Erster Teil: Was Ihnen unser Ratgeber verspricht

Nur 18 Sekunden

Stress und Schmerzen im Alltag

Achtsamkeit als Gegengewicht

## Zweiter Teil: Was Sie wissen sollten

Wie funktioniert der menschliche Körper?

Was ist Medizin?

Wovon reden diese Ärzte überhaupt?

Wie viel kommt in der Praxis auf mich zu?

Warum werde ich krank?

Und geben mir die Schmerzen einen Sinn?

## Dritter Teil: Was Sie vielleicht quält

Hat Dein Körper die Wahrheit verraten?

Warum tut der Rücken weh?

Wann hämmert es im Kopf?

Worauf verweisen Gelenkschmerzen?

Ist alles Muskelkater oder was?

## Vierter Teil: Was die Heilkundigen für Sie tun würden

Welche Felder beinhaltet die Körpertherapie?

Woher kommt die Krankengymnastik?

Wie funktioniert eine Massage?

Weshalb empfiehlt sich Osteopathie?

Wie viel verspricht die Naturheilkunde?

Woran beteiligt sich die Homöopathie?

Welche Mittel verschreiben die Ärzte?

Was verrät die Unabhängige Patientenberatung?

## Fünfter Teil: Was Sie selbst bewirken können

Müssen Schmerzen wirklich passieren?

Wie viel gehört zum Ausgleichssport?

Wann entsteht eine gesundheitsfördernde Ernährung?

Wodurch kann ich meine Persönlichkeit stärken?

Schlafe ich gut?

Fühle ich mich entspannt?

## Sechster Teil: Was Ihnen außerdem weiterhilft

Datenbanken und Nachschlagewerke

Verbände und Vereine

Unser nächstes Buch …

Danksagung und Nachwort der Ghostwriterin

Zu den Autoren

Oliver Dietrich

Daniela Preiß