

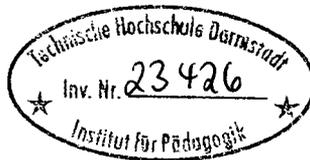
14-8-65

Wolfgang Knörzer (Hrsg.)

# Ganzheitliche Gesundheitsbildung in Theorie und Praxis

Herausgegeben von Wolfgang Knörzer  
und Dr. med. Adalbert Olschewski

Mit 53 Abbildungen und 11 Tabellen



**HAUG**

**Karl F. Haug Verlag · Heidelberg**

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
<i>Wolfgang Knörzer:</i>	
✓ Ganzheitliche Gesundheitsbildung – eine Standortbestimmung . . . . .	13
<b>Kapitel 1: Modelle der Gesundheitsbildung . . . . .</b>	<b>29</b>
✓ <i>Antonius Sommer:</i>	
Gesundheitspädagogik – Skizzierung eines Konzeptes auf pädagogisch-anthropologischer Grundlage . . . . .	31
<i>Wolfgang Knörzer:</i>	
Ein systemisches Modell der Gesundheitsbildung . . . . .	49
<i>Egbert Nüssel:</i>	
Prävention und Gesundheitsförderung aus ärztlicher Sicht . . . . .	72
<i>György Irmey:</i>	
Ganzheitliche Medizin und Naturheilkunde . . . . .	86
<i>Rainer Steen:</i>	
Gemeindenaher Gesundheitsförderung . . . . .	101
<b>Kapitel 2: Bewegung und Körpererfahrung . . . . .</b>	<b>121</b>
<i>Gerhard Treutlein:</i>	
Zur Bedeutung von Körpererfahrungen für die Gesundheit . . . . .	123
<i>Heinz Janalik:</i>	
Sinnvolles und vergnügliches Bewegen bewegt vieles und viele . . . . .	137
<i>Gerhard Treutlein:</i>	
Beim Laufen der Weisheit des Körpers eine Chance geben! . . . . .	159
<i>Imke Bock-Möbius:</i>	
Qigong – Meditation in Bewegung . . . . .	171
<i>Antje Reinhardt:</i>	
Rückenschule heute . . . . .	185
<b>Kapitel 3: Ernährung . . . . .</b>	<b>201</b>
<i>Renate Storch:</i>	
Ernährung und Gesundheit . . . . .	203
<i>Kristine Pflug-Schönfelder:</i>	
Ernährungsökologie . . . . .	241
<i>Eva Kracke:</i>	
„Sich annehmen – abnehmen“ – Ein integratives Konzept der Gesundheitsbildung . . . . .	256

<i>György Irmey:</i>	
Heilfasten . . . . .	273
<b>Kapitel 4: Entspannung und Streßbewältigung</b> . . . . .	289
<i>Wolfgang Knörzer/Adalbert Olschewski/Martin Schley:</i>	
Entspannung – Grundlagen und Methodik . . . . .	291
<i>Adalbert Olschewski:</i>	
Intervention bei emotionalen Krisen . . . . .	304
<i>Adalbert Olschewski:</i>	
Progressive Muskelentspannung . . . . .	314
<i>Christoph Egerding-Krüger:</i>	
Fantasiereisen – Formen mentaler Entspannung . . . . .	331
<i>Adalbert Olschewski:</i>	
Atementspannung . . . . .	357
<i>Adalbert Olschewski:</i>	
Streß bewältigen – ein ganzheitliches Kursprogramm . . . . .	376
<b>Kapitel 5: Methoden ganzheitlicher Gesundheitsbildung</b> . . . . .	391
<i>Stefanie Frey:</i>	
Gestaltpädagogik in der Gesundheitsbildung . . . . .	393
<i>Wolfgang Knörzer:</i>	
Suggestopädie in der Gesundheitsbildung . . . . .	409
<i>Helga Längin:</i>	
Rhythmik und Gesundheitsbildung . . . . .	427
<i>Wolfgang Amler:</i>	
Bewegung als Unterrichtsprinzip – Ein Grundelement der ganzheitlichen Gesundheitserziehung . . . . .	439
<i>Ingrid Geiger:</i>	
Integrative Projektplanung in der Gesundheitsförderung . . . . .	456
Informationen zu den Autoren . . . . .	471