

14

Entspannung in der Praxis

In Heft 12/2000 wurden Ihnen die Grundlagen der Entspannungstherapie nach Jacobson vorgestellt. In diesem Heft finden Sie einige konkrete Beispiele und Übungsschritte für die Anwendung dieser Methode in der Praxis. Der Autor, F. Kohl, stellt dabei die Standardversion mit 16 Muskelgruppen sowie zwei Kurzversionen mit 4 bzw. 7 Übungsschritten nach Bernstein und Borkovec vor.



26

Mit Opium gegen Schläfrigkeit und Schlaflosigkeit

Opium ist eine sowohl historisch als auch medizinisch bedeutsame Pflanze. In der Homöopathie findet Opium seine Anwendung bei einer ganzen Reihe von

Indikationen, von Schläfrigkeit bis Schlaflosigkeit, von Kopfschmerzen bis cerebrale Anfälle. In der Arbeit von M.M. Hadulla und O. Richter wird das Wesen und die Essenz von Opium in farbigen Bildern beschrieben (1001 Nacht) und mit einigen konkreten Fällen aus der Praxis untermauert.



Praxis

Salzarme Ernährung **8**

Ganzheitliches Praxismanagement **9**

FlächenLesen – die Vielfalt der Schnelllese-
techniken optimal nutzen **10**

Homöopathie vermindert Nebenwirkungen der
Chemotherapie **12**

Originalarbeiten

STUDIEN

F. Kohl: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – pragmatische und indikative Aspekte **14**

M. M. Hadulla, O. Richter: Opium – Der große Trug zwischen Schlaflosigkeit und Schläfrigkeit **26**

J. W. Kühn: Brauchen wir Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin? **34**

Kommentar zur Arbeit von O. Kuhnke **43**

M. Heinitz: Geschmacks- und Geruchssinn bei Zinkmangel **44**

Kommentar zur Arbeit von O. Kuhnke **49**

Aus dem ZÄN

Nachruf auf Dr. med. Helmut Anemüller **50**

Grußworte zum 100. ZÄN-Kongress **53**

Das Programm des 100. ZÄN-Kongresses **58**

Neue Rubrik: Politisches Forum **65**