

## IMPRESSUM

### Report Naturheilkunde

Daten, Fakten und Ergebnisse für die Naturheilkunde und Naturmedizin

ISSN 1435-1218 • 12. Jahrgang

Die Zeitschrift informiert über aktuelle Ergebnisse der Naturheilkunde und Naturmedizin. Publiziert werden Erfahrungsberichte und Testergebnisse zu allen neuen Präparaten, Wirkstoffen und Heilverfahren. Dazu werden zahlreiche praxisorientierte Beiträge, Reportagen und Interviews veröffentlicht. Die Zeitschrift wendet sich an alle Heilpraktiker, Ärzte für Naturheilverfahren und Allgemeinmediziner, Fachärzte, Phytotherapeuten, und Apotheker. Weitere Zielgruppen: Ärzte in Praxen, Kliniken, Sanatorien und Reha-Zentren.

#### Verlag und Herausgeber

Verlagsgesellschaft Tischler GmbH, Berlin, Kaunstraße 34, D-14163 Berlin. Tel. 030 / 801 10 18 • Fax 030 / 801 66 61

#### Redaktion

Prof. Dr. H. P. Becker, Dr. H. A. Joeckle, Dr. D. Künzel, Prof. Dr. G. Richter, Dr. M. Sturm, Dr. T. Tischler, Prof. Dr. R. Winter.

#### Externe Kommunikation

Dipl.-Kom. Anke-Kristin Wachholz (Medienreferentin)

#### Anzeigenverwaltung und -service

Media-Service Tischler GmbH, Berlin, Postfach 301770, D-10747 Berlin. Tel. 030 / 801 10 17 • Fax 030 / 801 66 61

**Anzeigenverkauf:** Brigitte Gschwind, Marie-Amelie Klemm, Sibylle Steffen, Eva Thieme, Anke-Kristin Wachholz.

#### Abonnenten-Verwaltung, -service

Verlagsgesellschaft Tischler GmbH, Berlin, Kaunstraße 34, D-14163 Berlin. Tel. 030 / 801 10 18 • Fax 030 / 801 66 61

#### Erscheinungsweise: 6 x im Jahr

#### Bezug • Jahres-Abo-Preis: 20,- €

Der Bezug erfolgt im Abonnement gegen Rechnung. Abonnements werden ganzjährig im Voraus berechnet. Zahlungen sind innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung ohne Abzug fällig. Der Einzelpreis beträgt 3,50 € (inkl. 7% MWS).

#### Redaktionshinweise und Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck in jeder Form sowie Verwendung in digitalen Medien nur mit Genehmigung des Verlages und mit Quellenangabe. Die Autoren geben grundsätzlich ihre von der Redaktion unabhängige Meinung wieder. Anzeigen und Fremdbeilagen stellen die Meinung der darin enthaltenen Auftraggeber dar. Dosierungsanweisungen und Applikationsformen erfolgen außerhalb der Verantwortung der Redaktion und des Verlages und sind vom Anwender zu prüfen. Zugesandte Manuskripte müssen unveröffentlicht sein und dürfen nicht gleichzeitig an anderer Stelle angeboten werden. Für alle unverlangt eingesandten Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Alle Angaben sind unverbindlich und ohne Gewähr. Gerichtsstand ist Berlin.

## Inhaltsverzeichnis

### Editorial



Prof. Dr. H.P. Becker

**Lebensstil und "Lebensqualität"**

3

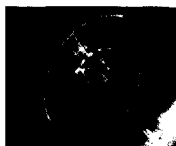
### Leitthema (Teil 1): Psychovegetative Störungen



Dr. Jörg Zittlau

**Mit Heilkräutern gegen Ängste**

7



HP Ludwig Natter

**Stress: Hilfen für die tägliche Harmonie**

10



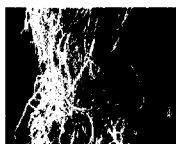
Dr. med. Ulrike Banis

**Psychovegetative Konflikte auflösen**

**- ein wichtiger Schritt zur Gesundheit -**

16

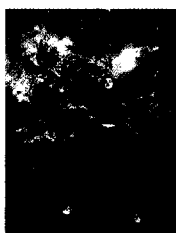
### Leitthema (Teil 2): Angststörungen



Dr. Falk Fischer

**Baldrian - Eine Heilpflanze im Portrait**

22



Gabriele Callegari

**Angst - Das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können -**

27



HP Werner Kleiner

**Die ganzheitliche Behandlung von Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit und anderen**

**Stress-Symptomen**

30

### Thema des Monats: Burnout-Syndrom



HP Ortrud Aichinger

**Das Burnout-Syndrom - Sofort behandeln!**

33

### Special: Erkältungskrankheiten



HP Marion Stabenau

**Erkältungskrankheiten natürlich behandeln**

37

### Special: Atemwegserkrankungen



HP Heike Lück-Knobloch

**COPD - Chronisch obstruktive Lungen-erkrankung -**

42