

## WISSEN

### ÜBERSICHTEN/REVIEWS

➤ **Positive Psychotherapie bei Burn-out**

*Gunther Hübner*

69



© Jupiterimages: nachgestellte Situation

Man muss „brennen“ um „auszubrennen“. Menschen mit Burn-out-Problematik weisen i. d. R. Engagement und Idealismus im Beruf auf. Lesen Sie im Beitrag von Gunther Hübner, wie die Methode der Positiven Psychotherapie bei Burn-out helfen kann.

➤ **Rhodiola rosea-Spezialextrakt SHR-5 bei Burn-out und Erschöpfungssyndrom – Ergebnisse einer Praxisstudie zur Wirksamkeit**

*Birgit Goyvaerts, Stefan Bruhn*

79

➤ **Ayurvedische Therapien bei Stress und Burn-out**

*Martin Mittwede, Ashish Bhalla*

84

## PRAXIS

**Ticken wir noch richtig? Mind-Body-Medizin und Burn-out**

*Anna Paul, Nils Altner*

92

# ➤ **Burn-out**

## **Kaffee – Doping für alle?**

*Volker Schmiedel*

**98**



Studien haben gezeigt, dass Koffein Einfluss auf die Entstehung von Erschöpfung bis hin zum Burn-out haben kann. Volker Schmiedel erläutert in seinem Beitrag die aktuelle Studienlage und welche Effekte ein Koffeinentzug haben kann.

## **Erkrankungen der Mitochondrien und ihre Therapiemöglichkeiten**

*Ulrike Keim*

**103**

### **AKTUELL**

#### **Heilpflanzen – Die schöpferischen Kräfte wecken**

**108**

#### **Kongresse – Kongress zur Integrativen Therapie bei Brustkrebs**

**112**

#### **Seitenblicke – Aktuelle Kurznachrichten aus Forschung und Praxis**

**114**

#### **Aus Industrie und Forschung – Integrative Behandlung des Prostatakarzinoms**

**116**

#### **Aus Industrie und Forschung – Bioresonanztherapie bei Patienten mit allergischen Erkrankungen**

**118**

#### **Forum der Industrie**

**125**

#### **Termine**

**128**