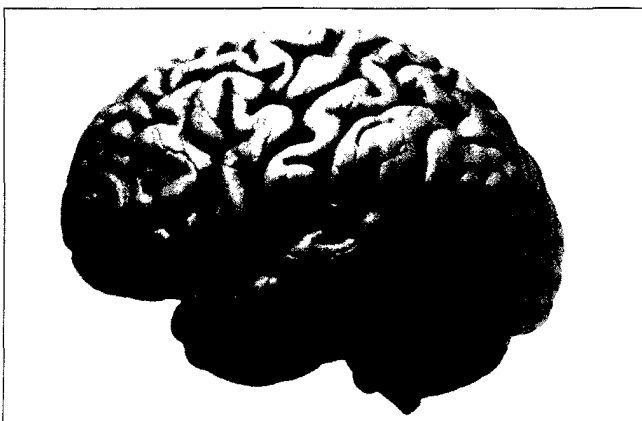


Die positive Wirkung von moderatem Sport auf die Gesundheit ist unbestritten und für viele Beschwerden wissenschaftlich belegt, wie man in diesem Heft nachlesen kann. Eine rationale Leistungsdiagnostik ist dafür eine wichtige Voraussetzung. **Seiten 16 bis 23**



Eine Arbeitsgruppe der Universität Bochum hat den Einfluss von Training auf die Gehirnmorphologie untersucht, mit erstaunlichen Ergebnissen. **Seite 12**

Editorial/Impressum

- 3** Es ist Zeit für mehr Bewegung

Review

- 6** Roskastaniensamen-Extrakt reduziert Beinbeschwerden
- 8** Selen schützt nicht vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 9** Krebs: Diät und Sport senken das Rezidivrisiko

Gastkommentar

- 10** Phytotherapie in Pädiatrie und Geriatrie – ein neues Spannungsfeld?
Dr. Markus Wiesenauer

Aktuell

- 12** Gehirnforschung:
Sport beeinflusst die graue Substanz
Interview mit Prof. Dr. Tobias Schmidt-Wilcke
- 14** Kampf- und Ausdauersport vergrößern Hirnareale

Schwerpunkt

- 16** Bewegung:
Ist Sport ein Universaltherapeutikum?
- 18** Leistungsdiagnostik:
Für Freizeitsportler auch sinnvoll?
- 21** Fußmuskulatur:
Barfußlaufen – ein neuer Gesundheitstrend
- 23** Beinwellsalbe:
Herba-Extrakt hilft bei Sportverletzungen

Phytotherapie

- 26** Senföle:
Große antiinfektive Wirkbreite

■ KFN

- 30 Botanicals:
Awareness-Bildung wäre wünschenswert
Interview mit Prof. Dr. Theodor Dingermann

■ Komplementärmedizin

- 32 EU-Kommission:
Startschuss für eine europäische Forschung
- 34 Forschungsförderung:
Versorgungsrelevante Fragen werden bevorzugt
Interview mit Dr. Dr. Wolfgang Weidenhammer

■ Integrative Medizin

- 36 Stationäre Behandlung:
Positive Wirkung auf die Lebensqualität

■ Serie

- 41 Naturmedizin an den Universitäten:
Heikler Brückenschlag zur Kulturwissenschaft

■ Consilium

- 44 Piriformis-Syndrom:
Nicht nur lokal denken und therapieren

■ Informationen aus der Industrie

- 47 Sprunggelenkverstauchungen: Pflanzliche
Kombination genauso wirksam wie Diclofenac
- 48 80 Jahrfeier Bionorica:
Bundesminister Daniel Bahr gratuliert

■ Veranstaltungen

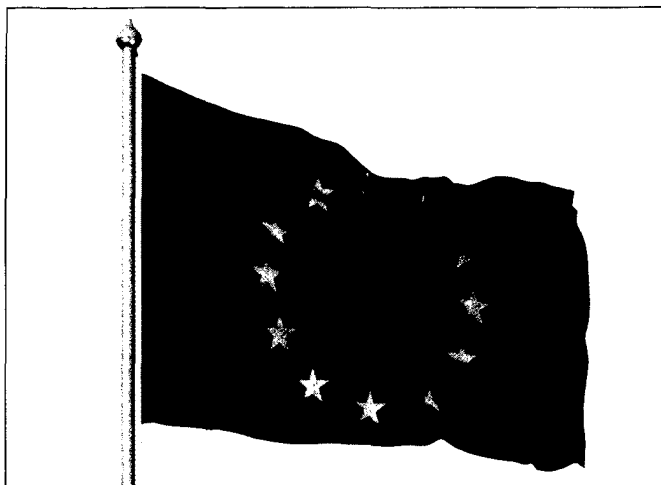
- 50 Tagungen, Fortbildungsveranstaltungen

Titelthemen finden Sie unter den roten Seitenangaben.



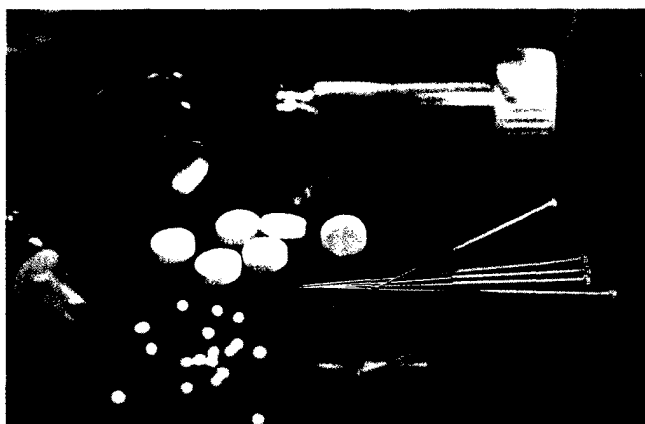
Barfußlaufen ist ein neuer Gesundheitstrend. Für Empfindliche gibt es auch Barfußschuhe.

Seite 21



Im siebten Rahmenprogramm wurde die CAM-Forschung mit 1,5 Millionen Euro gefördert.

Seite 32



Erste Metaanalyse zu Wirkung integrativer Medizin bei stationärer Behandlung.

Seite 36

Die nächste Naturamed erscheint am 30. August 2013.