

Forum & Hintergrund

| | |
|--|---|
| Blick-Punkte: Fleischgenuss ohne Angst vor Krebs | 3 |
| Editorial: Fastenzeit – Zeit der Erneuerung? | 6 |

Aus der Praxis ... für die Praxis

| | |
|--|----|
| Fasten – den Darm entlasten, Giftstoffe ausspülen Fachbeitrag von Dr. Dagmar Kemmling | 8 |
| So fasten Sie richtig. Fasten-Kur im Fastenzentrum von Susanne Kirstein | 10 |
| Die Abnehm-Kur Fachbeitrag von Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, HP | 12 |
| Nervennahrung – Biofaktoren in Prävention und Therapie. Neurologisch-psychiatrische Erkrankungen. Zusammenfassender Beitrag von Dr. Christine Reinecke | 26 |
| Ernährung im Alter Fachbeitrag von Silvia Bürkle, Dipl.-Ing. | 30 |
| Die ätherischen Öle der Hildegard von Bingen. Ihre Bezüge zur heutigen Aromatherapie und Spagyrik Fachbeitrag von Peter Germann, Heilpraktiker, Dortmund | 52 |
| Die Renaissance uralter Heilmittel: Stuten- und Ziegenmilch | 67 |
| Buchtipps – Ulla Janascheck und Elise Richer, Hexenwerk | 9 |
| Buchtipps: Dr. rer. nat. Siegfried Kiontke, Mechthild Rex-Najuch, Dr. med. Hartmut Horn: Betriebstemperatur 37° Celsius | 63 |
| Buchtipps – von Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: | |
| • Die 12 Salze des Lebens. 7. überarb. und erw. Aufl. 2015 | 57 |
| • Deine Nahrung sei Dein Heilmittel – Ernährung im Biorhythmus | 81 |
| • Kinder sanft und natürlich heilen, 1. Aufl. April 2009 | 81 |

Krankheitsbilder

| | |
|---|----|
| Arthrose – mit der Mykotherapie degenerative Gelenkerkrankungen behandeln Fachbeitrag von Peter Elster, geprüfter Präventologe und Heilpraktiker | 14 |
| Bi-Syndrom – Arthrose in der TCM Fachbeitrag von Thomas Falzone, Dipl.-TCM & Mykotherapeut | 18 |
| Rheumatoide Morgensteifigkeit und Schmerz. Entzündungshemmer Curcumin lindert natürlich und nebenwirkungsfrei | 20 |
| Pflanzliche Cholesterinsenker gegen gefährliche Zivilisationserkrankungen Pflanzliche Cholesterinsenker können bei Fettstoffwechselstörungen in Kombi- nation mit anderen Vitalstoffen gegen Zivilisationskrankheiten hilfreich sein Fachbeitrag von Dr. Karl Ludwig Kunz, Facharzt für Allgemeinmedizin | 22 |
| Cholesterinsenkung jetzt mit Darmbakterien möglich. Neues natürliches Wirkprinzip zur Senkung des Cholesterinspiegels – wissenschaftlich bestätigt Fachbeitrag von Dr. Mathias Oldhaver | 24 |

Krankheitsbilder

| | |
|---|-----------|
| Vorbeugung und effektive Therapie mit Naturstoffen bei: Häufigen Erkrankungen und Beschwerden Fachbeitrag von Karl-Heinz Rudat, Heilpraktiker | 32 |
| Pflanzenkraft für Gedächtnis und Konzentration | 37 |
| Den Teufelskreis durchbrechen Insomnien behandeln, weniger Stress empfinden – und umgekehrt | 62 |
| Insomnie und Herz-Kreislauf-System Schlechter Schlaf ist Stress für Herz und Körper | 64 |
| Die unkomplizierte Blasenentzündung – nach wie vor eine diagnostische und therapeutische Herausforderung? Fachbeitrag von Dr. Rainer Hartwich | 68 |

Wissenschaftliche Beiträge

| | |
|---|-----------|
| Neue Anwendungsbeobachtung Roter Reis: Die natürliche Alternative zu Statinen | 25 |
| Der Demenz auf den Grund gehen. Auch ein Vitamin B12-Mangel kann dahinterstecken! | 28 |
| Neues über Vitamin K2 Fachbeitrag von Heike Lück-Knobloch, Heilpraktikerin | 38 |
| Bei Hypertonie und Herzinsuffizienz: Magnesium-Status im Auge behalten! | 39 |
| Die Mikroimmuntherapie: Eine ergänzende Therapie bei der Krebsbehandlung Fachbeitrag von Dr. Pascal Mensah (Mallorca) | 40 |
| Chronisch Lymphatische Leukämie (CLL). Stabilisierung einer Chronisch Lymphatischen Leukämie mit Amanita phalloides: Zusätzlicher Einsatz von Chelidonium majus Fachbeitrag von Dr. Isolde Riede | 44 |
| Herpesviren in Narbengewebe – eine weithin unbekannte Zeitbombe? Fachbeitrag von Helga Bückmann, Heilpraktikerin | 48 |
| Neue Studie zur Hautalterung. Einfluss oraler Kollagen-Peptide auf Hautfeuchtigkeit, Hautelastizität und Faltenvolumen Fachbeitrag von Dr. Jan-Christoph Kattenstroth | 56 |
| Homocystein und B-Vitamine. Aktuelle Studien machen auf einen Nutzen der Homocysteinsenkung für Patienten mit kardiovaskulären oder neurodegenerativen Erkrankungen aufmerksam Fachbeitrag von Rainer Blümm und Jochen Hergert | 58 |
| Gegensensibilisierung nach Theurer macht dem Heuschnupfen den Garaus Fachbeitrag von Gabi Schwarz | 66 |
| Die Süßholzwurzel zwischen Tradition und Wissenschaft. Ein kurzer Streifzug durch die Geschichte der Süßholzwurzel und neue Indikationen Fachbeitrag von Jens Bielenberg, Apotheker | 70 |
| Umfassender, wirksamer Schutz für das Gehirn | 82 |