

6 Psychologie

Heilung durch die Nacht
Christian Reichard

Schwerpunktthema: Ernährungskonzepte

8 Die ketogene Ernährungstherapie
Claudia Buhmann

13 Ayurvedische Ernährungsmedizin
Dr. Hedwig Gupta

16 So setzen Sie intuitives Essen als Ernährungstherapie
bei der Essstörung Bulimia nervosa ein
Gudrun Nebel

22 Ernährung im Alter
Bertold Heinze

24 Phytotherapie

Sogar ein Mittel gegen Stiefmütter!
Andorn ist Arzneipflanze 2018: Stattliche Erscheinung
mit großer Wirksamkeit
Martina Schneider

27 Kaleidoskop

Die Wu-Morde: eine Kriminalgeschichte zur unterhalt-
samen Erklärung der chinesischen Medizin – Teil 6
Christine Liedke

6 Psychologie

Die Nachfahrt der Seele ist oftmals eine notwendige Etappe und damit keine krankhafte Störung, nicht etwas, das wegtherapiert gehört, sondern der schmerzliche Aufruf an sich selbst, das eigene Selbst zu finden.

24 Phytotherapie

Andorn ist die Arzneipflanze des Jahres 2018. Mit ihrer Wahl hat die Jury des »Studienkreises Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« eine fast vergessene Heilpflanze wieder ans Licht gebracht, die in mehrerer Hinsicht gute Dienste leistet.




13 Ayurvedische Ernährungsmedizin

Die Zeit spielt bei der Ernährung eine große Rolle. Man sollte diejenigen Lebensmittel zum Essen auswählen, die jahreszeitlich vorhanden sind. Aber auch der Zeitpunkt der Essensaufnahme spielt eine Rolle: Wann isst man Frühstück? Was isst man am Abend? Was isst man als Säugling und was als alter Mensch? Was zu welchem Zeitpunkt von Erkrankungen?

Forum

32 Health Claims – EU-Gerichtshof manifestiert Verbrauchertäuschung

33 Sicher mit Nanomaterialien arbeiten

34  Tagungen und Kongresse


13. Norddeutscher Heilpraktiker-Kongress in Hamburg
Maika Paul


Forschung und Therapie

35 Alltag in Deutschland: Mit Partner und Smartphone ins Bett

35 Spätes Essen macht dick


36 Wenn Brot Beschwerden verursacht
Beatrice Schilling

38  Rezensionen

40  Mitteilungen der Industrie

43  Verbandsinformationen

56 Autoren- und Stichwortregister

59  Kleinanzeigen

60 Impressum