

# Inhalt

## MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **ACHTSAM HANDELN**  
Umweltschadstoffe – Umgehen mit Risiken
- 16 **AM PULS DER ZEIT**  
Gibt es gesundes Kunstlicht?

## BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 26 **UMDENKEN**  
Von der Psychosomatik zur Öko-Psychosomatik
- 29 **HEILIMPULSE**  
Das Gasthaus

## GESUNDHEIT GESTALTEN

- 11 **DAS KANN ICH SELBST TUN**  
Schlaraffenland heute
- 30 **BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN**  
Centaury: »Ich bin, wer ich bin.«

## ERFAHRUNG & HINTERGRUND

- 21 **PATIENTENBERICHT**  
Arno Ferchow:  
„Wer hat die Stinkbombe geworfen?“





## **INFORMATIONEN**

- 4 **KURZ UND BÜNDIG**
- 37 **FÜR SIE ENTDECKT**
- 33 **SPRECHSTUNDE**
  - Artemisia – Beifuß gegen Krebs?
  - Nüsse halbieren das Sterberisiko bei Darmkrebs
  - Unser täglich Brot
  - Schlaf fördern mit Melatonin
  - Wie schädlich ist Alkohol bei Krebs?
- 41 **GFBK-INTERN**
- 45 **DANKE**
- 46 **KALENDER**
- 48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**