

**10**

**Arnica montana – Bergwolverley,  
eine uralte Heilpflanze?**

*Bernd Hertling*

---

**15**

**Kann Arnica montana  
Muskelkater lindern?**

*Roger Rissel*

---

**19**

**Symphytum officinale**

*Margret Rupprecht*

---

**22**

**Phytotherapie bei stumpfen  
Verletzungen**

*Sabine Ritter*

---

**59**

**Portrait**

Trainings- und Verhaltens-  
empfehlungen im Freizeitsport  
*Völker Müller*

**64**

**Krebsforum**

Mariendistel in der Krebstherapie  
*Heike Lück-Knobloch*

**27**

**In Bewegung kommen und bleiben**

*Dr. rer. nat. Martina Bögel*

---

**34**

**Epicondylitis – naturheilkundliche  
Behandlungsmöglichkeiten des  
Tennisarms**

*Susanne Rothörl*

---

**38**

**Sportverletzungen und Traumata –  
behandeln und vorbeugen**

*Christian Schütte*

---

**45**

**Auswirkungen des General  
Osteopathic Treatments  
auf die Körperstatik**

*Sebastian Belz, Gwendolin Meyer-  
Kossert und Jodie Wartlik*

---

**69**

**Fachforum**

Bakterien, Viren und  
Bakteriophagen - unsere  
Untermieter oder (lebens-)  
wichtige Mitbewohner?

*Dr. Astrid Rustige*

**Ab Seite 69**

Der wunderbare Weg vom  
Tragling zum Zweibeiner - 11. Teil

*Monika Bauer*

**Ab Seite 73**

Akupunkturpunkte mit  
Wirkung auf die Psyche

*Reinhard Bayerlein*

**Ab Seite 76**

**48**

**Richtig trinken beim Sport**

*Anja Krumbe*

---

**50**

**Nährstoffe**

*Stephan Müller*

---

**54**

**„Flower-Power“?  
Vegane Ernährung im Sport**

*Nick Sinanan*

---

Panax ginseng – der König  
unter den Adaptogenen – Teil 1

*Natalia Leutnant*

**Ab Seite 80**

**84**

**Horizont**

Christoph Wilhelm Hufeland

*Hans Gerhard Christoph*

## 87 Neues

Industrie & Forschung  
Ab Seite 87

Medien & Bücher  
Ab Seite 91

## Symbole

-  Diagnostik
-  Rezept
-  Ernährung
-  Wirkung
-  Info
-  Buchtipps
-  Surftipp
-  Literatur

Editorial	1
Panorama	4
Kalender	ab S. 92

Vorschau & Impressum	100–101
Inserentenverzeichnis	102
Kurs- / G-Anzeigen	103–104