

# PSYCHE UND PSYCHOSOMATIK

**10**

**Depressionen: Welche Bedeutung hat der Lebensstil?**

*Heike Lück-Knobloch*

---

**16**

**Sanfte Hilfe bei Schlafstörungen**

*Martina Schneider*

---

**20**

**Phytotherapie für mehr Gelassenheit und besseren Schlaf**

*Sabine Ritter*

**25**

**Gemmotherapie für die Seele**

*Susanne Schimmer und  
Barbara Bichsel*

---

**28**

**Schüßler-Salze für die Psyche**

*Angelika Gräfin Wolffskeel von  
Reichenberg*

---

**34**

**Bilsenkraut**

*Bernd Hertling*

**39**

**Psychosomatische Erkrankungen  
alternativ mit TCM behandeln**

*Jeannette Laux*

---

**44**

**Behandlung von Stressbelastungen  
mithilfe ressourcenorientierter  
Körpertherapie**

*Stefan Andrecht*

**49**

## **Fachforum**

**Rhythmik und Heilkunst:**

**Der Konstitutionskreis**

*Christoph Præller*

**Ab Seite 49**

**Naturheilkundliche Therapie bei  
Augenerkrankungen**

**„Der Weg zum Durchblick“ Teil 2**

*Claudia Sinclair*



**Ab Seite 55**

**Nasenspray gegen Blasenentzündung**

*Sophie Müller-Quick*

**Ab Seite 61**

**Beleuchtung mit Sonnenlicht-LEDs**

*Simone Hettinger*

**Ab Seite 65**

**Blasenschwäche**

**Weibliche Blasenstörungen – Teil 1**

*Nikolas Reichert*

**Ab Seite 70**

**73**

## **Horizont**

**Chasmo-Training**

**Warum es sinnvoll ist, zu gähnen**

*Irene Dalichow*

# 76

## Neues

Industrie & Forschung  
Ab Seite 76

Medien & Bücher  
Ab Seite 80

## Symbole

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

Editorial	1
Panorama	4
Kalender	ab S. 85

Vorschau & Impressum	93 – 94
Inserentenverzeichnis	95
Kurs- / G-Anzeigen	96