

# Inhalt

## **KONGRESS**

### 6 **BERICHT**

Selbstbestimmt entscheiden

## **BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN**

### 26 **KÖRPER UND GEIST IN BEWEGUNG**

Rosina Sonnenschmidt: Rhythmische  
Körper-Geist-Bewegung

### 16 **HEILIMPULSE**

Jetzt! Gleich!

## **GESUNDHEIT GESTALTEN**

### 11 **DAS KANN ICH SELBST TUN**

Jutta Trautmann: Qigong für Menschen mit Krebs

### 32 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**

Susanne Schimmer et al.: Knospenkraft für  
Bewegung und Beweglichkeit

## **MENSCHEN & MEINUNGEN**

### 17 **INTERVIEW**

Antje Reinhardt: Mit Sport dem Krebs Paroli bieten

### 21 **PATIENTENBERICHT**

Heike Seeberger: Bericht über den Umgang mit meinem  
Brustkrebs

## **BEWUSST GENIESSEN**

### 30 **REZEPTE**

Käthe Golücke: Heilsame Nahrung

**INFORMATIONEN**

4 **KURZ NOTIERT**

GfBK-Kongress wieder erfolgreich  
Umfrage enthüllt Misstrauen  
Meta-Analyse zu Yoga bei Krebs  
Bio: um 25% reduziertes Krebsrisiko

34 **SPRECHSTUNDE**

Estrogenmetabolite  
Blähungen  
Wundheilung, Narben  
Paläo-Diät

39 **FÜR SIE ENTDECKT**

Heinz Huber: David trifft Goliath  
Wendy Suzuki: Fittes Gehirn, erfülltes Leben

41 **DANKE**

42 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

46 **KALENDER**

48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**