

*Titelfoto:
Johanniskraut*

 **Schwerpunktthema:
Generation 50+**

- 6** Warum körperliche Aktivität so wichtig ist
Heike Lück-Knobloch
- 11** Heilpflanzen für das Herz
Feryal Genc
- 17** »Einsamkeit ist kein unabwendbares Schicksal!«
Martina Schneider
- 23** Ein-Blick in die Zukunft: Konstitutionelle Prävention
mithilfe der Augendiagnose
Petra Kropf
- 26** **Phytotherapie**
.....
Hypericum – Johanniskrautöl selbst gemacht
Bernd Hertling
- 30** **Kaleidoskop**
.....
Die bizarren Fälle des Inspector Morrison: Späte Reue
Franziska Feist

6 Altersmedizin

Eine starke Muskulatur ist für die Gesundheit zentral. Sie schützt vor Rückenschmerzen, Osteoporose, Diabetes und kann bei älteren Menschen schwere Stürze verhindern helfen. Darüber hinaus regulieren von den Muskelzellen produzierte Zytokine den Alterungsprozess.

23 Iridologie

Mit einem Blick in die Augen eines Patienten können wir seine genetische und erworbene Krankheitsdispositionen, individuelle Reaktionsmuster und angelegte Schwachstellen erkennen.

26 Phytotherapie

Echtes Johanniskraut wird seit Jahrhunderten bei Wunden und Verbrennungen angewendet. Außerdem schätzt man die stimmungsaufhellende Wirkung der Heilpflanze. Johanniskrautöl (»Rotöl«) kann man leicht selbst herstellen.

Forum

- 33 Erneutes Urteil zur Eigenblutbehandlung durch Heilpraktiker/-innen
Ursula Hilpert-Mühlig

Forschung und Therapie

- 35 Die Überforderung der Sinne – Stress
Uwe Volker Schoch
- 39 Risiko-Gen für Alzheimer wirkt sich frühzeitig auf das Gehirn aus
- 40 Dichte Knochen oder Osteoporose?
Dr. Ludwig Manfred Jacob
- 43 Pathophysiognomik in der Geriatrie
Gerlinde Heeren
- 45 Inflammaging und die präventive Rolle der Ernährung
Dr. Verena Geurden
- 48 Warum Chrom für Typ-2-Diabetiker von Bedeutung sein kann
Björn F. Madsen
- 50 Neurologie – Muster der Schmerzlinderung

51 Rezensionen

54 Mitteilungen der Industrie

57 Verbandsinformationen

70 Kleinanzeigen

70 Impressum