

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **REINIGEN UND ENTGIFTEN**
Bettina Hees: Detox mit der Apotheke des Meeres
- 32 **MEINUNG**
Wilhelm Jäckle: Aktuelles zur Misteltherapie

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 17 **SEELISCHE ASPEKTE**
Claudia Reinicke: Resilienz stärken – neue Lösungen finden
- 28 **UMDENKEN**
Matthias Bacher: Entgiftung, Reinigung und Klärung. Eine weit mehr als nur zahnärztliche Grundsatzbetrachtung
- 37 **HEILIMPULSE**
Wer sich entschieden hat

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 34 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**
Susanne Schimmer al.: Klären und Reinigen mit Knospenkraft
- 42 **PRÄSENT & DA SEIN**
Angelika Fellenberg: Atmen – Ankommen

MENSCHEN & MEINUNGEN

- 11 **INTERVIEW**
Annette Jänsch: Fasten und vegane Ernährung – nützlich während der Chemotherapie?
- 21 **PATIENTENBERICHT**
Beatrix Teichmann-Wirth: Mein Krebsweg – von der Seele begrüßt ...

PRAKTISCHE TIPPS

14 **ENTGIFTUNG**

Petra Barron: Entgiftung für Körper und Seele

BEWUSST GENIESSEN

24 **REZEPTE**

Merle Zirk: Der Frühling naht

INFORMATIONEN

4 **KURZ NOTIERT**

Australische Homöopathiestudie

Choosing Wisely

Lavendel: Arzneipflanze des Jahres 2020

36 **SPRECHSTUNDE**

Adaptogene

Brokkoli

Mistel

Endometrium

43 **FÜR SIE ENTDECKT**

Jörg Ullmann und Kirstin Knufmann: Algen, das gesunde Gemüse aus dem Meer

Spielfilm Liebe mich! – Love me!

45 **DANKE**

46 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

50 **KALENDER**

52 **AUSBLICK/IMPRESSUM**