

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

34 **NEUROBIOLOGIE**

Miriam Reichel: Den Wandel vollziehen

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

5 **MEINUNG**

György Irmey: Achtsam und selbstwirksam dem Leben und der Krise begegnen

10 **SEELISCHE ASPEKTE**

Martin Roesch: Was tun gegen Angst und Panik?

14 **KÖRPERWEISHEIT**

Beatrix Teichmann-Wirth: Ein Wissen, das aus dem Körper kommt

24 **LACHEN HILFT HEILEN**

Silvia Rössler: Lachen trotz und alledem ... Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?

31 **HEILIMPULSE**

Selbstleugnung – Selbstliebe

GESUNDHEIT GESTALTEN

22 **PRAKTISCHE TIPPS**

Petra Barron: Was tun bei Scheidentrockenheit?

38 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**

Louis Hutter und Chrischta Ganz: Klassische und erweiterte Gemmotherapie

49 **PRÄSENT UND DA SEIN**

Angelika Fellenberg: Mit allen Sinnen in der Natur

MENSCHEN & MEINUNGEN

18 **INTERVIEW**

Rosina Sonnenschmidt: Die positiven Potenziale sehen

28 **PATIENTENBERICHT**

Merle Zirk: Wie das Leben so spult ...

BEWUSST GENIESSEN

32 **REZEPTE**

Susanne Bihlmaier: Sommer-Sonne Power-Picknick

INFORMATIONEN

4 **KURZ NOTIERT**

Campus „cancer & co“

40 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

44 **SPRECHSTUNDE**

Hilfe aus dem Darm bei Immuntherapien

Moringa

Prostatakrebs und Heilpilze

Vitamin-D-Dosierung

50 **FÜR SIE ENTDECKT**

Achim und Susanne Bihlmaier:

Notfall-Apotheke aus und in der Natur

Ursula K. Le Guin: Freie Geister

Merle Zirk: Retreat yourself! Loslassen und neu beginnen

53 **DANKE**

54 **KALENDER**

56 **AUSBlick/IMPRESSUM**