

# Inhalt

## MEDIZIN & WISSENSCHAFT

### 6 SELBSTBESTIMMUNG

Annette Bopp: Die Zeit ist reif

## BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

### 24 HEILIMPULSE

Lasst uns teilhaben an dem, was zählt

### 25 AUF DEM WEG

Marijana Brdar: Diagnose Krebs – die Rolle der Reisebegleiter

## GESUNDHEIT GESTALTEN

### 12 PRAKTISCHE TIPPS

Nicole Weis: Das Immunsystem stärken ... nicht nur in Corona-Zeiten

### 20 DAS KANN ICH SELBST TUN

Miriam Reichel: Diät: pur und essenziell

### 30 PRAKTISCHE TIPPS

Petra Barron: Ernährung bei Krebs

### 38 DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN

Chrischta Ganz und Louis Hutter: Erweiterte Gemmotherapie – Teil 2

### 41 PRÄSENT UND DA SEIN

Angelika Fellenberg: Eine Rosine wird be(tr)achtet

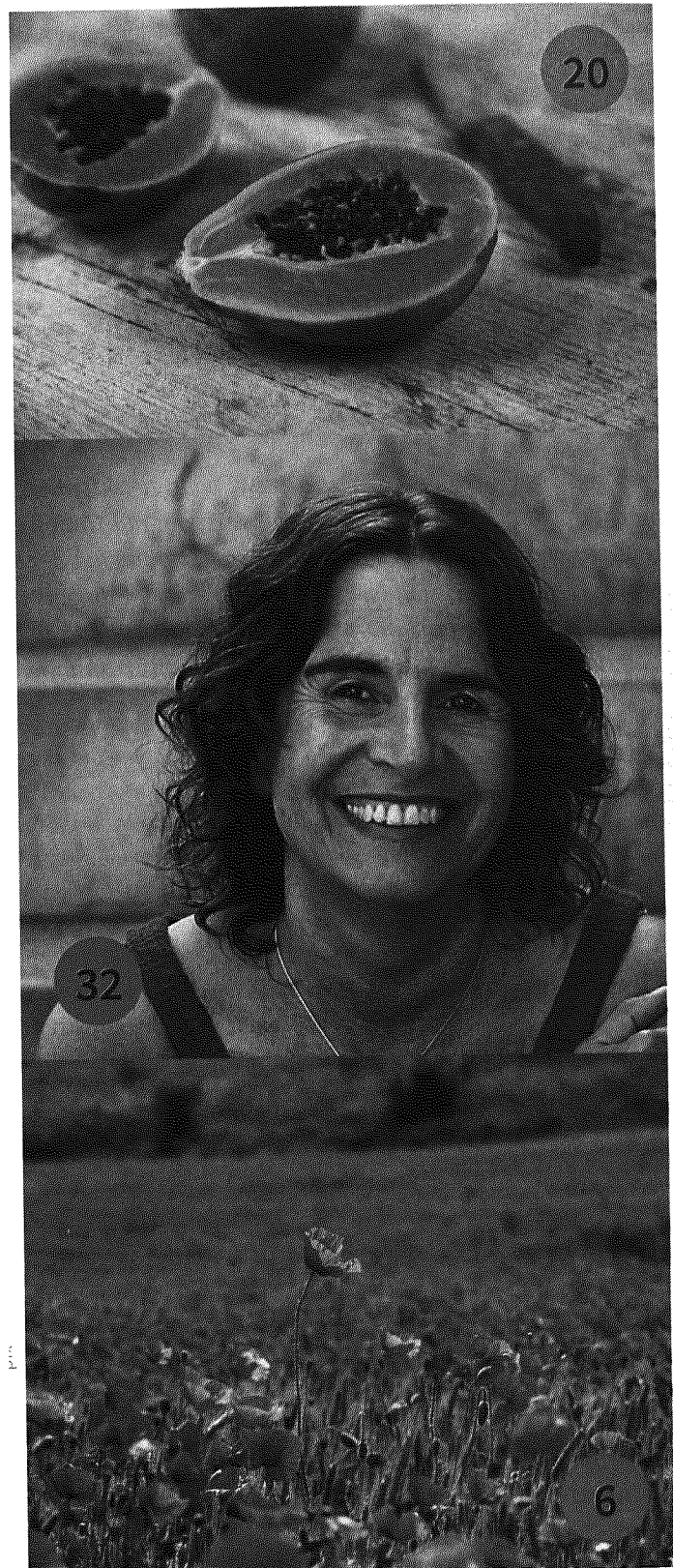
## MENSCHEN & MEINUNGEN

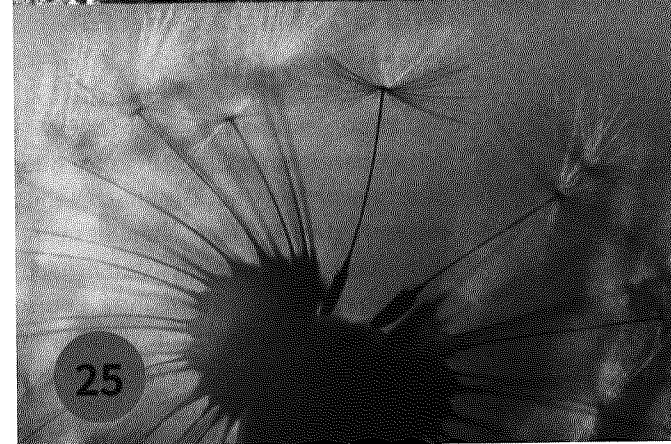
### 16 INTERVIEW

Ralf Oettmeier: Lieben Sie sich und das Leben

### 32 PATIENTENBERICHT

Bettina Flossmann: Dem Leben trauen





## **BEWUSST GENIESSEN**

### 36 **REZEPTE**

Käthe Golücke: Deocreme ohne Aluminium

## **INFORMATIONEN**

### 4 **KURZ NOTIERT**

Vitamin-D-Mangel und Covid-19

Mit über 100 Jahren noch gesund?

Die Aufnahme von Aluminium birgt Gesundheitsrisiken

### 42 **SPRECHSTUNDE**

Grapefruitkerne und Tamoxifen

Natürliche Beruhigungsmittel

Mikronährstoffe beim Prostatakrebs

Nebenwirkungen unter 5-Fluorouracil

### 46 **FÜR SIE ENTDECKT**

Interview mit Sabine Gapp-Bauß: Selbsthilfe bei Angststörungen und Panikattacken

### 48 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

Mitgliederversammlung

Satzungsänderungen

### 51 **DANKE**

### 54 **KALENDER**

### 56 **AUSBLICK/IMPRESSUM**