

Inhalt

| | |
|---|----|
| EDITORIAL | 3 |
| NEWS · FACTS · TRENDS | 6 |
| TITELTHEMA: LEBEN IN BALANCE | |
| Ursula Heim Holismus und Lebensführung – Resilienz als ganzheitliches Konzept | 13 |
| Daniela Birkelbach Stress und seine gesundheitlichen Folgen – Biofaktoren-Mangel als potenzielle Ursache | 16 |
| Stephan Bortfeldt Stress und Burnout: Diagnostische Optionen und innovative therapeutische Ansätze | 20 |
| Johannes W. Steinbach Alleinerziehend und COVID-19 – Maßnahmen gegen den drohenden Burnout | 24 |
| Erika Bernlöhr Das Kompendium homöopathischer Krisenmittel | 26 |
| TRAUMATHERAPIE | |
| Sieglinde Hieronymus Auflösung traumabedingter Stressreaktionen – Die Rolle des Vagusnervs in der Therapie | 28 |
| Sandra Hintringer Osteopathie bei Posttraumatischer Belastungsstörung – Eine Fallschilderung aus der therapeutischen Praxis | 30 |
| NATURHEILVERFAHREN | |
| Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt Vitalstoffe bei Schlafstörungen | 33 |
| Margret Rupprecht Lebendigkeit wiederfinden – Organhomöopathie und Ordnungstherapie bei Stress und Burnout | 36 |
| PFLANZENPORTRÄT | |
| Lisa Lohmann Die traditionelle Heilpflanze Ashwagandha – Das ayurvedische Geheimnis für Vitalität und Lebenskraft .. | 38 |
| KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK | |
| Eberhard J. Wormer Wundersame Welt der Mikroben – Borreliose-Koinfektionen und ihre Folgen | 40 |
| Corinna Dürr Bei Schwangerschaft auf Calcium und Magnesium achten. . . | 44 |

| | | |
|--|----|----|
| STUDIENSCHAU | | |
| Christian Bruer Hepcidin ist der Schlüssel – Orale Eisensupplementation besser niedrig dosieren | 46 | |
| Wissenschaftsredaktion Leaky Gut-Syndrom – Vulkanmineral Zeolith entgiftet und stärkt den Darm. | 48 | |
| INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK | | |
| Dorothea Brückl „Mein Weg in ein glückliches Leben!“ – Wie frühkindliche Förderung bestmöglich gelingen kann . . . | 49 | |
| VERANSTALTUNGSKALENDER | | 52 |
| PHARMANACHRICHTEN | | 56 |
| IMPRESSUM | | 61 |
| BUCHTIPP / VORSCHAU / INSERATE. | | 62 |

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Immunologie

Claudia Vollbracht

Komplementäre Onkologie –
Neue Studienevidenz zu Vitamin C i.v.

Die Gesellschaften informieren ...

| | |
|---|----|
| Hufelandgesellschaft e.V. | 6 |
| Internationale Ärztesgesellschaft für funktionelle Proteomik e.V. – IÄfP | 55 |

Im Heftinnenteil

| | |
|--|---|
| Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e.V. – DGHT | 6 |
| Forschungsförderungsgesellschaft für Komplementärmedizin e.V. – FoFöG | 8 |