



**Schwerpunktthema:
Das Spektrum
der Naturheilkunde**

- 6** Ätherische Öle – das wunderbare Reich der Düfte
Undine Abele
- 9** Die Hochpotenzideologie in der Homöopathie
Thomas P. Peplowski
- 18** Kraftvoll gegen Erreger und faulen Zauber:
Der Myrrhenbaum ist Arzneipflanze und
der Meerrettich Heilpflanze 2021
Martina Schneider
- 23** Curcuma longa: Vom Gewürz zum Pharmakon – Teil 1
Wolfgang Spudy
- 31** Jin Shin Jyutsu
– eine (fast vergessene) Heilkunst aus Japan
Feryal Genc
- 35** **Glosse**
Das Lumpenpack
Christian Reichard

6 Aromatherapie

Ätherische Öle können die Konzentration fördern, aber auch beim Einschlafen helfen und das Immunsystem stärken.

18 Phytotherapie

Der Myrrhenbaum ist die Arzneipflanze des Jahres 2021. Sein Harz ist ein altbekanntes und vielseitiges Heilmittel. Es schützt unsere Schleimhäute und wirkt entzündungshemmend. Die Heilpflanze des Jahres, der Meerrettich, nimmt es nicht nur mit Viren auf, sondern auch mit Bakterien und Pilzen.

31 Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu kann im Rahmen einer Behandlung »gegeben« werden, wird aber auch sehr erfolgreich in der Selbstanwendung eingesetzt. Alles, was man braucht, sind die eigenen Hände.



Forum


- 38 Antigen-Schnelltest auf SARS-CoV-2 auch für Heilpraktiker-Praxen
Ursula Hilpert-Mühlig




Forschung und Therapie

- 41 Bestimmte Mikronährstoffe könnten die Risiken durch COVID-19 senken
Björn Falck Madsen
- 42 L-Arginin – die Aminosäure für gesunde Gefäße
Prof. Dr. Horst Robenek
- 45 Kleine Moleküle mit großer Wirkung
- 46 Das chronische Müdigkeitssyndrom: Ashwagandha als Therapieansatz?
Prof. Dr. Michaela Döll


- 50  Rezensionen

- 51  Mitteilungen der Industrie

- 53  Verbandsinformationen

- 66 Sachregister

- 68 Autorenverzeichnis

- 69  Kleinanzeigen

- 69 Impressum