 **Schwerpunktthema:**
Metabolismus

- 6** Schilddrüsen-Unterfunktion (Hypothyreose)
Feryal Genc
- 10** Wenn die Bauchspeicheldrüse Hilfe braucht:
Exokrine Pankreasinsuffizienz
Ernst-Albert Meyer
- 13** Ausleitung – Den ganzen Erfahrungsschatz nutzen
Martina Schneider
- 17** Ausleitung mit Tees
und Frischpflanzenpresssäften
Bernd Hertling
- 22** **Aus der Praxis**
Nagelmykose (Onychomykose)
– Erkrankung oder Symptom?
Evelyn Bachmann
- 26** **Psychologie**
Wenn nichts bleibt, wie es war
– Krisenbewältigung mit Selbsthypnose
Gabriele Raimer
- 30** **Kaleidoskop**
Eine Weihnachtsgeschichte
Christian Reichard

17 Phytotherapie

Viele Früchte des Herbstes wirken fördernd auf Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem und sind somit gute Helfer bei Ausleitungskuren, vor allem über die Anregung der Darmtätigkeit.

22 Aus der Praxis

Nagelmykosen – vorwiegend an den Fußnägeln – sind sehr verbreitet. Die Therapie erfordert viel Geduld und Durchhaltevermögen.

26 Psychologie

Die Zeit der Corona-Krise ist ein Zustand der Bedrohung und des allgemeinen Stillstands, der jeden persönlich und jeweils anders trifft. In dieser Phase von Informationen, Meinungen, Ängsten und Befürchtungen ist es wichtig, aus all dem heraustreten zu können und positive innere Eigenschaften in sich zu stärken.

Forum

- 31 MTA-Reform-Gesetz:
Laboranalysen für Heilpraktiker gefährdet?
Ursula Hilpert-Mühlig
- 33 Reaktionen auf die ARD-Sendung vom 9.11.2020
»Heilpraktiker – Quacksalber oder sanfte Alternative?«
Ursula Hilpert-Mühlig

Arbeitskreis für praktische Biochemie

- 35 Kalte Feuchte als Prinzip des Winters
– eine biochemische Betrachtung
Werner Hemm, Uwe Sieber

Tagungen und Kongresse


- 39 76. Berliner Heilpraktikertage
Arne Krüger


Forschung und Therapie

- 40 Schwangerschaften und SARS-CoV-2-Infektionen
- 41 Eine andere Perspektive
Hörsturz und Überlastungssymptome zu behandeln
Sonia Strauß
- 45 Zuckersüße macht satt?
- 46 Stockmeyer Wissenschaftspreis 2020:
Forschung zu nachhaltiger Ernährung
- 46 Dr. Wolfgang Hevert-Preis 2020:
Stressreduktion durch Eigeninitiative verbessert Krankheitsverlauf von Morbus Crohn

- 47  Rezensionen

- 48  Mitteilungen der Industrie

- 50  Verbandsinformationen

- 66  Kleinanzeigen

- 67 Impressum