

STRESS & BURNOUT

10

Natürlich gut drauf

Sebastian Vigl

22

**Psychische Probleme
nehmen drastisch zu**

Martina Schneider

35

**Sekundäre Pflanzenstoffe
für mehr geistige Fitness und
Selbstvertrauen**

Günter Wagner und Dr. Siegfried Lehl

14

**Burn-out – Verursachungsfaktoren
und therapeutische Möglichkeiten**

Karl-Heinz Rudat

27

**Psychische Belastung –
Pandemien wirken lange nach**

Dr. Inga Trompetter

40

Tinkturen bei Stress und Burn-out

Tobias Müller

17

**Chronisches Fatigue-Syndrom
durch Virusinfektionen**

Thomas M. Thust

30

Lebensfeuer statt Ausgebrannt-Sein

Dr. med. Susanne Bihlmaier

46

Spezial

**Chronologie einer erfolgreichen
Gefahrenabwehr**

Elvira Bierbach

51

Fachforum

**Die Bedeutung des Darmmikrobioms
für die Gesundheit**

Teil 2

Heike Lück-Knobloch

Ab Seite 51

**Hashimoto-Thyreoiditis –
ein getriggert Autoimmunprozess?
Naturheilkundliche Behandlungsansätze**

Susanne Rothörl

Ab Seite 62

48

Krebsforum

**Integrative Onkologie bei schwersten
Krankheitsverläufen**

Ein Fallbericht

Dr. med. Friedrich Migeod

**Energiemangel im Fokus der
Augendiagnose**

Teil 1

Petra Kropf



Ab Seite 57

66

Neues

Industrie & Forschung

Editorial	1
Panorama	4
Kalender	ab S.71
Vorschau & Impressum	77 – 78
Kurs- / G-Anzeigen	79 – 80

Symbole

-  Diagnostik
-  Rezept
-  Ernährung
-  Wirkung
-  Info
-  Buchtipps
-  Surftipp
-  Literatur