

# Inhalt

## **BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN**

- 6 **INNERE HEILKRAFT**  
Klaus-Dieter Platsch: Sich öffnen in eine heilsame Lebensbewegung
- 14 **SEELISCHE ASPEKTE**  
Rosina Sonnenschmidt: Männliche Konflikte bei Prostatakrebs
- 20 **RESILIENZ STÄRKEN**  
Claudia A. Reinicke: Resilienz ist, wenn man trotzdem lacht
- 33 **HEILIMPULSE**  
Die Kraft der Gedanken

## **GESUNDHEIT GESTALTEN**

- 18 **PRAKTISCHE TIPPS**  
Petra Barron: Zehn Schritte nach der Diagnose
- 29 **PRÄSENT & DA SEIN**  
Angelika Fellenberg: Aufräumen und Putzen machen glücklich ...
- 34 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**  
Christel Ströbel: Kraft und Mut durch Gemmotherapie: Interview mit Chrischa Ganz

## **MENSCHEN & MEINUNGEN**

- 11 **INTERVIEW**  
Martin Strobel: Höhen und Tiefen des Lebens meistern
- 26 **PATIENTENBERICHT**  
Annette Jasper: Vom Krankwerden, Gesundwerden und Lautwerden

## **BEWUSST GENIESSSEN**

### 30 **REZEPTE**

Anke Weishaupt: Warum der Grüne Smoothie für uns so wertvoll ist

## **INFORMATIONEN**

### 4 **KURZ NOTIERT**

GfBK-Kongress muss leider ausfallen  
Gesundheitsimpulse im Alltag  
Mit Zistrose gegen Corona?

### 36 **SPRECHSTUNDE**

Coenzym Q10, nicht nur als Herzschutz  
Aminosäuren bei Krebs  
Magnesium, praktisch angewandt  
Titandioxid schadet nicht nur dem Darm  
Graviola, ein Wundermittel?

### 41 **FÜR SIE ENTDECKT**

Robert Niedworok: Film „But Beautiful“

### 42 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

### 46 **DANKE**

### 47 **KALENDER**

### 48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**