

# Inhalt

## **BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN**

### **7 INNERE HEILKRAFT**

Josef Ulrich: Vom Machbarkeitssinn zum  
Möglichkeitssinn

### **22 SEELISCHE ASPEKTE**

Heinz Huber: Vom heilsamen Umgang mit Krebs. Und  
was wir daraus für die Coronapandemie lernen können

## **GESUNDHEIT GESTALTEN**

### **16 DAS KANN ICH SELBST TUN**

Sarah Herrwerth: Yoga und Laufen bei Krebs

### **20 PRAKTISCHE TIPPS**

Petra Barron und Nicole Weis: Der mündige Krebspatient

### **34 DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**

Susanne Schimmer et al.: Prävention dank Knospenkraft

### **41 PRÄSENT & DA SEIN**

Angelika Fellenberg: Baum-Meditation

## **MENSCHEN & MEINUNGEN**

### **12 INTERVIEW**

Ulrike Filippig: Glaube an die eigene Kraft und hole Hilfe

### **27 PATIENTENBERICHT**

Miriam Reichel: Die Kombination der Möglichkeiten

## **BEWUSST GENIESSEN**

### **32 REZEPTE**

Merle Zirk: Warten auf den Sommer

**CARTOON**

- 11 **UNSICHERE ZEITEN**  
Nathalie Bromberger

**INFORMATIONEN**

- 4 **KURZ NOTIERT**  
Bronchialkarzinom: Zusatztherapie mit Homöopathie  
Meerrettich – Heilpflanze des Jahres 2021  
Melatonin: Stütze für den Schlaf und das Immunsystem
- 36 **SPRECHSTUNDE**  
Mistel bei Hirntumoren  
Cannabis und Tamoxifen – mögliche Wechselwirkungen  
Herzbeschwerden durch Wechseljahre und  
Antihormontherapie  
Milch, Joghurt und Ersatzprodukte  
Omega-3-Fettsäuren und Brustkrebs
- 40 **FÜR SIE ENTDECKT**  
Kristina Brode: Angst als Chance
- 42 **DANKE**
- 43 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**
- 47 **KALENDER**
- 48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**