

MIKRONÄHRSTOFFE

10

Aktuelle Forschungsarbeiten
zu Spermidin

Heike Lück-Knobloch

13

Achtung: Biofaktorenmangel
bei Senioren

Dr. Daniela Birkelbach

20

Arthrose mit Naturstoffen
behandeln

Prof. Dr. Michaela Döll

44

Portrait

Phytotherapie – eine Lebensaufgabe

Ein Gespräch mit Peter Germann

49

Fachforum

Faktenecheck Homöopathiekritik:
Homöopathie als Therapiekonzept
Teil 1

Roger Rissel

Ab Seite 49

24

ARHILITONREIS
KUGELNÄHRSTOFFE

Vitamin D ganzheitlich beschrieben

Gertraud Schmid

30

Vitalstoffe in den Wechseljahren

Nathalie und Dr. med. Edmund

Schmidt

36

Mikro- und Makronährstoffe bei
Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Thomas M. Thust

Long-Covid Verlauf
komplementär kürzen

Dr. med. Susanne Bihlmaier

Ab Seite 52

Tibetische Medizin in der
westlichen Naturheilkunde

Thomas Duikenberger

Ab Seite 56

40

Keine Chance dem
Sauerstoffmangelsyndrom

Uwe Schröder

62

Horizont

Klimawandel bedroht auch

Heilpflanzen

Martina Schneider

68

Neues

Industrie & Forschung

Editorial	1
Panorama	4
Kalender	ab S. 73
Vorschau & Impressum	78–79
Kurs- / G-Anzeigen	80

Symbole

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