

 **Schwerpunktthema:
Prävention**

- 6** Licht, Nahrung und Nahrungsergänzung für
das Immunsystem
Gertraud Schmid
- 11** Mit Joghurt und Pilzen Alzheimer verzögern
Martina Schneider
- 15** Knospen zur Unterstützung des Immunsystems aus Sicht
der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN)
Louis Hutter
- 18** Die heilsame Kraft des Singens
Feryal Genc
- 23** **Phytotherapie**

Hänge-Birke – *Betula pendula*
Undine Abele
- 25** **Kaleidoskop**

Hanf in aller Munde oder
in München steht das Hofbräuhaus
Christian Reichard



18 Gesundheitsförderung

Singen fördert die Entspannung, reduziert Stress und vermindert Beschwerden. Untersuchungen zeigen, dass beim Singen oder Rezitieren von Mantrien vermehrt Alpha-Wellen im Gehirn auftreten.



23 Phytotherapie

Von der Birke werden vor allem die Blätter medizinisch verwendet. Diese sind reich an Gerb- und Bitterstoffen, Harzen, Saponinen und Flavonoidglykosiden.



25 Kaleidoskop

Während das Verbot von Cannabis immer noch sehr real ist, gibt es andere Rausch- und Suchtmittel – allen voran der Alkohol –, die weitaus gefährlicher für die Gesellschaft sind als die umstrittenen Hanf-Produkte.

6 Prävention

Eine Nährstoff-Therapie kann dazu beitragen, Erkrankungen vorzubeugen. Dabei haben Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren in Deutschland eine Sonderstellung.



Forum

- 32 Erhöhte Anforderungen an elektrische Behandlungsbänke
Ingo Kuhlmann


Forschung und Therapie

- 33 Sarkopenie: Wenn die Muskeln schlapp machen ...
Dr. Thomas Lauscher & Petra Müller
- 39 Grapefruit gegen Infektionen
Matthias Bastigkeit
- 40 Die innere Haltung stärken
Heike Felgenhauer
- 42 Vitamin-D-Mangel – ist Ihr Immunsystem betroffen?
Björn F. Madsen
- 43 Impfung wirkt – auch ohne Kopfschmerz oder Fieber

- 44  Rezensionen

- 45  Mitteilungen der Industrie

- 48  Verbandsinformationen

- 62  Kleinanzeigen

- 63 Impressum

18 Gesundheitsförderung

Singen fördert die Entspannung, reduziert Stress und vermindert Beschwerden. Untersuchungen zeigen, dass beim Singen oder Rezitieren von Mantrien vermehrt Alpha-Wellen im Gehirn auftreten.

23 Phytotherapie

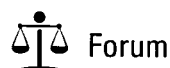
Von der Birke werden vor allem die Blätter medizinisch verwendet. Diese sind reich an Gerb- und Bitterstoffen, Harzen, Saponinen und Flavonoidglykosiden.

25 Kaleidoskop

Während das Verbot von Cannabis immer noch sehr real ist, gibt es andere Rausch- und Suchtmittel – allen voran der Alkohol –, die weitaus gefährlicher für die Gesellschaft sind als die umstrittenen Hanf-Produkte.

6 Prävention

Eine Nährstoff-Therapie kann dazu beitragen, Erkrankungen vorzubeugen. Dabei haben Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren in Deutschland eine Sonderstellung.



Forum

- 32 Erhöhte Anforderungen an elektrische Behandlungsbänke
Ingo Kuhlmann




Forschung und Therapie

- 33 Sarkopenie: Wenn die Muskeln schlapp machen ...
Dr. Thomas Lauscher & Petra Müller
- 39 Grapefruit gegen Infektionen
Matthias Bastigkeit
- 40 Die innere Haltung stärken
Heike Felgenhauer
- 42 Vitamin-D-Mangel – ist Ihr Immunsystem betroffen?
Björn F. Madsen
- 43 Impfung wirkt – auch ohne Kopfschmerz oder Fieber

- 44  Rezensionen

- 45  Mitteilungen der Industrie

- 48  Verbandsinformationen

- 62  Kleinanzeigen

- 63 Impressum