

## Thema

**Multimorbidität und Sport –  
Welches Training ist sinnvoll?***PD Dr. phil. Thorsten Schmidt MA*

6

## Praxis

**Arteriosklerose – Gefäßverkalkung  
ganzheitlich behandeln***HP psy. Abbas Schirmohammadi, Medizinjournalist  
HP Kian Schirmohammadi*

11

**Ätherische Öle gegen Stress  
und Schlafstörungen – Teil 2***Dr. med. Lutz Koch*

18

## Wissen

**Herpes zoster – Krankheitsbild,  
Impfprävention, Zielgruppen***Dr. med. Hans-Jürgen Schrörs*

24

**Hören, Sehen, Riechen, Schmecken,  
Fühlen – Sinnesstörungen im Alter***Prof. Dr. med. Volker Faust*

27

## Beratung

BERATUNG SPEZIAL Gesunde Haut – Akne, Neurodermitis und trockene Haut erfolgreich behandeln	32
Trink-Kollagene für die Schönheit der Haut – Was bringen Kollagen-Präparate wirklich?	36
Ursachen, Symptome und Therapie – Verstopfung bei Kindern	37
Chronische Nierenerkrankungen (CKD) – Stellenwert der Ernährung	38
Naturheilkundliche Therapieansätze – Chronische Müdigkeit und Erschöpfung	40
Gelée Royale – Apitherapeutikum gegen Müdigkeit und Erschöpfung	42
Naturheilkundliche Therapie – Wenn Histamin zum Problem wird	43
Diabetes – Insulinunterstützer Chrom	44
Vitamine C, D, K2 und das Spurenelement Zink – Immunkompetente Mikronährstoffe	46

## Praxismarketing

### Gesundheitsbriefe

Information und Aufklärung fördert  
Patientenbindung –  
**KOSTENLOS bestellen!**

48

Aktuelle Informationen	49
Impressum	50