

# Inhalt

## **BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN**

- 11 *PRÄSENT & DA SEIN*  
Anke Zeitz: JETZT – der kostbarste Augenblick!
- 12 *SEELISCHE ASPEKTE*  
Miriam Reichel: Was ist mit unserem Selbstwertgefühl passiert?
- 16 *INNERE HEILKRAFT*  
Ebo Rau: Mein Weg – ein psychosomatisches Märchen über die Gebrüder Liebe und Mut
- 18 *HEILIMPULSE*  
Das bewusste Heute

## **GESUNDHEIT GESTALTEN**

- 28 *PRAKTISCHE TIPPS*  
Petra Barron: Wie kann ich mich orientieren?
- 33 *LEBENDIGER RHYTHMUS*  
Reinhard und Anna-Maria Flatschler: Rhythmus als heilsame Kraft

## **MENSCHEN & MEINUNGEN**

- 6 *INTERVIEW*  
Gina Schöler: Glück für alle!
- 19 *PATIENTINNENBERICHT*  
Anja Forbriger: Ausgerechnet jetzt? Manchmal sind Oasen harte Arbeit
- 24 *INTERVIEW*  
Ebo Rau: Krebs als psychosomatische Erkrankung

## **BEWUSST GENIESSEN**

- 30 *REZEPTE*  
Andrea Klein-Huber: Wunderkorn Quinoa

**RTOON**

***RÜCK INS JETZT***

Nathalie Bromberger

**INFORMATIONEN**

4 ***KURZ NOTIERT***

Lachen hilft!

Es ist nicht einfach nur eine Tablette

Was das Darmmikrobiom kann

36 ***SPRECHSTUNDE***

Scheidentrockenheit und die lokale Anwendung von  
Hormonen

HPU – was steckt dahinter?

Resistente Stärke

Was bringen Immuntherapien?

40 ***FÜR SIE ENTDECKT***

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

45 ***DANKE***

46 ***KALENDER***

48 ***AUSBLICK/IMPRESSUM***