

## Thema

Wie wird man 100?  
Was wir von der Langlebigkeit der Hochbetagten lernen könnten – Teil 1

*Prof. Dr. med. Volker Faust*

6

## Praxis

Sarkopenie –  
Muskelschwund im Alter

*Dr. med. Lutz Koch*

12

Die homöopathische Kasuistik –  
Zwischenblutungen

*Dr. med. Claudia Puschmann*

17

## Wissen

Fasten – ein Selbstreinigungsprozess  
Proteasomen und Autophagie:  
Recyclingsysteme der Zelle

*Apotheker Jens Bielenberg*

19

Heilungsgeheimnisse von den  
Paradiesinseln

*Dr. med. Ingfried Hobert*

22

## Mistelforum

- Misteltherapie in der Onkologie –  
Die Wahl des Wirtsbaums 26

## Beratung

- Nicht gleich zum Messer greifen – Arthrose und  
Arthritis ganzheitlich behandeln 27
- Gelenkentzündungen – Bringen Sie Omega-3-  
und Omega-6-Fettsäuren ins Gleichgewicht 31
- BERATUNG SPEZIAL
- Alternative Therapieoptionen – Akute und  
rezidivierende Harnwegsinfektionen 32
- Chronische Schmerzen – Fibromyalgie-Syndrom:  
Multifaktorieller Therapieansatz 37
- Reizdarmsyndrom – Gezielt mit  
Mikronährstoffen behandeln 40
- Cholin – Nährstoff für Gehirn, Herz, Leber-  
und Fettstoffwechsel 41
- Kurkumawurzel – Bewährte Inhaltsstoffe  
und Wirksubstanzen 42
- Coenzym Q10 – Starker Partner bei  
retinalen Gefäßerkrankungen 45
- Ballaststoffe in der Naturheilkunde unterschätzt 46
- B-Vitamine bei Neuropathien 47

## Praxismarketing

### Gesundheitsbriefe

- Information und Aufklärung fördert  
Patientenbindung –  
**KOSTENLOS bestellen!** 48

## Pharma Dialog

- Aktuelle Informationen 48
- Impressum 50

Titelabbildung ©: H. Armstrong Roberts/istock – getty images