

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Michael Nehls

Das erschöpfte Gehirn – Warum die Quelle unserer mentalen Energie versiegt und wie wir sie wieder reaktivieren können .. 10

Daniela Birkelbach

Biofaktoren gegen chronische Erschöpfung 14

Abbas Schirmohammadi, Christiane Krieg

Das Autogene Training – Burnout und Krankheiten vorbeugen 18

Lourdes Reig

Mitochondriale Dysfunktion und COVID-19 – Ansatz der Mikroimmuntherapie 22

Ruth Maria Biallowons

Erschöpfung und Müdigkeit – Die Pandemie nach der Pandemie 24

Elisabeth Rauh

Behandlung der generalisierten Angststörung in der integrierten Psychosomatik 28

NATURHEILVERFAHREN

Darja Wagner

Chancen auf Schwangerschaft mit Vitalstoffen verbessern – Konkrete Therapieoptionen für die naturheilkundliche Praxis .. 31

Philipp Feichtinger

Heilschwingung von Musik und Klängen in der Praxis 34

AYURVEDA

Hedwig H. Gupta

Stress und Erschöpfung – Äyurvedische Aufbau-therapie bei Erschöpfungssyndromen 38

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Lena Voelz

Mitochondriale Dysfunktion und Coenzym Q10-Mangel ... 40

Miriam Neuenfeldt

Die Bedeutung von Coenzym Q10 42

Siegfried Haußmann

Apitherapie als Prophylaxe in Coronazeiten. 45

Johannes Steinbach

Rauchfrei werden als oberstes Ziel 46

Eunike Grahofer

Rindenmedizin – Die fast vergessene Medizin 48

Michaela Döll

Rhodiola und Ashwagandha – Adaptogene bei Stress und psychischen Belastungen 50

VERANSTALTUNGSKALENDER 53

PHARMANACHRICHTEN 54

IMPRESSUM 59

BUCHTIPP / VORSCHAU 60

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Matthias Kraft, Ben Pfeifer

Metformin in der Krebstherapie

Die Gesellschaften informieren ...

Gesellschaft für ganzheitliche

Kieferorthopädie e. V. – GKO 6

Deutsche Gesellschaft für

Hyperthermie e. V. – DGHT 44

Internationale Ärztegesellschaft für

funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP 52

Im Heftinnenteil

Forschungsförderungsgesellschaft für

Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 8

Diese Ausgabe enthält eine Beilage der
NatuGena GmbH.