

# Inhalt

## **BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN**

- 10 *SEELISCHE ASPEKTE*  
Hartmut Endlich: Anthropofonetik, Heilen mit der Stimme und den Händen
- 18 *PRÄSENT & DA SEIN*  
Jessica Ludwig: Stellung des Kindes. Eine Übung zur Stressreduktion und für erholsamen Schlaf
- 19 *KÖRPERWEISHEIT*  
Annette Bopp: Ausgleichen und Stabilisieren mit schwingenden Griffen
- 27 *VERBUNDEN SEIN*  
Andrea Krull: Jetzt oder nie!

## **GESUNDHEIT GESTALTEN**

- 16 *PRAKTISCHE TIPPS*  
Petra Barron: Alles im Flow
- 33 *BIOCHEMIE NACH SCHÜSSLER*  
Manfred Nistl: Potenzierte Mineralsalze in Prävention und onkologischer Begleittherapie – das Schüßler-Salz Ferrum phosphoricum

## **MENSCHEN & MEINUNGEN**

- 6 *INTERVIEW*  
Prof. Dr. Tobias Esch: Die Kraft der Selbstheilung und das Streben nach Gesundheit
- 22 *PATIENTENBERICHT*  
Sabine Schoeffler: Ein scharfer Cut. Schwäche, Stärke – zwei Seiten einer Medaille

## **BEWUSST GENIESSEN**

- 30 *REZEPTE*  
Anke Weishaupt: Gut gewärmt im Fluss bleiben, besonders an kalten Wintertagen

**CARTOON**

- 32 **FLOW**  
Nathalie Bromberger

**INFORMATIONEN**

- 4 **KURZ NOTIERT**  
Besucher\*innen nutzen Patiententag in Heidelberg  
Die Sprache der Bakterien  
Vitamin D – täglich

- 36 **SPRECHSTUNDE**  
Lebensstil ändern, Rückfallrisiko verringern  
Entzündung der Mundschleimhaut  
Spermidin als Nahrungsergänzungsmittel?  
Strahlentherapie der Brust

- 40 **FÜR SIE ENTDECKT**

- 41 **DANKE**

- 42 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

- 46 **KALENDER**

- 48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**