

## Immunstabilität

### **Meine ganz besondere Freundin, die Kälte**

Wie bewusste Kälteexposition unser Leben positiv beeinflussen kann

*Martin Bräun* ..... 6

### **Pflanzenpower für ein starkes Immunsystem**

*HP Sabine Ritter* ..... 10

### **Der Darm als Immunorgan**

Die Schlüsselrolle des Darms im Immunsystem

*HP Fabian Müller* ..... 14

### **Mikroimmuntherapie**

Die Sprache des Immunsystems verstehen

*Dr. phil. I Corinne I. Heitz* ..... 18

### **Abwehrkräfte natürlich stärken**

Überblick über immunrelevante Eigenschaften des Algen-Antioxidans Astaxanthin

*B. Sc. Sandra Birnschein* ..... 24

### **Welche Biofaktoren unterstützen das Immunsystem?**

*Dr. rer. nat. Daniela Birkelbach* ..... 26

## Stress und Angst

### **Tibetische Medizin – Stress und Angst**

*HP Thomas Dunkenberger* ..... 30

### **Stress für immer abschalten**

Ja das geht – und ich zeige Ihnen wie

*Dr. Klaus Köpnick* ..... 33

### **Entspannt dich!**

Pflanzliche Mittel gegen Stress – so wirken Johanniskraut, Hopfen und Co.

*HP Evelyn Scheinflug* ..... 36

### **Das Theaterbühnen-Ritual als Methode zur Angstbewältigung**

Wie kann ich meine Freude wiederfinden?

*Peter Maier* ..... 40

### **Panax ginseng und chronischer Stress**

Aktuelle Forschungsarbeiten

*HP Heike Lück-Knobloch* ..... 44

### **Angst und Medizin**

Eine Betrachtung von Abhängigkeiten und Lösungen

*Dr. phil. Frank Martin* ..... 47

### **Prophylaxe: Burnout vermeiden**

*HP Johannes W. Steinbach* ..... 49

## BreathWalk

Atmen, gehen und gut sehen

HP Bernadette Epp-Wöhrl ..... 52

## Herz, Kreislauf und Durchblutung

### Das DehnKraft2go® Training „raus aus Angst und Stress“

als Weiterführung der Myo-Behandlungen in Beruf,

Alltag und Sport

HP Markus Rachtl ..... 54

## Kongressbericht

### Nachlese der 82. Berliner Heilpraktiker-Tage

Dr. Bernhard Kraemer ..... 62

## Forum Recht

### Zusammenarbeit von Heilpraktikern und Ärzten

Ursula Hilpert-Mühlig ..... 63

## Rubriken

Editorial ..... 1

Fokus ..... 4

Buchvorstellungen ..... 65

Mitteilungen aus der Industrie ..... 66

Marktplatz ..... 79

Impressum ..... 80



Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.

Editorial FDH ..... 69

Informationen aus dem Bundesverband ..... 70

Termine und Fortbildungen aus den Landesverbänden ..... 72