

## Vitalstoffe und Ernährung

### **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Oft vernachlässigte Substanzgruppe beim Ausgleich von Mikronährstoffdefiziten

*Dr. rer. nat. Anja Bettina Irmler* ..... 6

### **Warum Fischöl auch für Frauen wichtig ist**

*HP Heike Lück-Knobloch* ..... 10

### **Bioverfügbarkeit von Vitalstoffen – welche Faktoren spielen eine Rolle?**

*Sabine Helbig* ..... 14

### **Kalorien gespart – und trotzdem dick**

Süßstoffe verändern Darmflora und Stoffwechsel – und auch ihr Krebsrisiko ist nicht vom Tisch

*Dr. Jörg Zittlau* ..... 18

## Altersmedizin

### **Yogatherapie bei Diabetes II**

Gesunde Lebensstilveränderungen nachhaltiger unterstützen

*Birgit Lenarz & Anja Orttmann-Heuser* ..... 22

### **Demenz ausbremsen! Hören und Kognition als Schlüssel**

Zusammenhänge verstehen, Unterschiede erkennen und Fehldeutungen vermeiden

*Dr. Juliane Dettling-Papargyris* ..... 27

### **Rejuvenation im Ayurveda**

Fördern eines gesunden Alterungsprozesses

*Dr. med. Hedwig H. Gupta* ..... 30

### **Ginkgo biloba L. – Ginkgobaum**

Die Heilpflanze der Wahl bei zerebralen und peripheren Durchblutungsstörungen

*HP Peter Schwarz* ..... 33

### **Über 60 Millionen Mal Demenz**

Prävention und Behandlung des gefürchteten „Altersvergessens“

*Abbas Schirmohammadi & Dr. Dietrich Hasse* ..... 36

## Sucht

<b>Rauchfrei werden als oberstes Ziel</b> <i>HP Johannes W. Steinbach</i> .....	40
--	----

## Diagnostik

<b>Ganzheitliche Kinesiologie für Selbstanwender</b> <i>HP Sylvia Of</i> .....	47
---	----

## Psychische Gesundheit

<b>Zurückfinden in die innere Mitte</b> Sich selbst wieder spüren durch „Subtle Body Balance“ nach der Göthert-Methode <i>Ronald Göthert</i> .....	44
---	----

<b>Volkskrankheit Depression: Schatten auf der Seele</b> <i>Ernst-Albert Meyer</i> .....	58
---	----

## Fortbildung

<b>Schlafstörungen in der Naturheilpraxis</b> <i>Arne Krüger</i> .....	49
Fragebogen .....	54

## Forum Recht

<b>Patientenrechtgesetz</b> <i>Ursula Hilpert-Mühlig</i> .....	62
---	----

<b>Europäischer Gerichtshof (EuGH): Erste Kopie der Patientenakte muss kostenlos sein</b> <i>Ursula Hilpert-Mühlig</i> .....	65
---	----

## Rubriken

Editorial .....	1
Fokus .....	4
Buchvorstellungen .....	69
Mitteilungen aus der Industrie .....	66
Marktplatz .....	79
Impressum .....	80



**Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.**

Editorial FDH .....	70
Informationen aus dem Bundesverband .....	71
Termine und Fortbildungen aus den Landesverbänden .....	73