

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

7 *MYKOTHERAPIE*

Ortwin Zais: Vitalpilze in der Ernährung

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

15 *HEILIMPULSE*

Hanne Marquardt: Das Prinzip der leeren Tasse

16 *INNERER WANDEL*

Marijana Brdar: Die Kraft innerer Bilder nutzen und der Stimme des Körpers vertrauen

30 *SEELISCHE ASPEKTE*

Antje Gäbelein-Reuter: Wunder des Lebens

32 *PRÄSENT & DA SEIN*

Jessica Ludwig: Beruhigende und reinigende Atemtechnik

GESUNDHEIT GESTALTEN

20 *PFLANZEN HELFEN HEILEN*

Sandra Schiller: Tee – Kräuterkraft für mehr Gesundheit

28 *PRAKTISCHE TIPPS*

Petra Barron und Nicole Weis: Gesund ernähren

33 *BIOCHEMIE NACH SCHÜSSLER*

Manfred Nistl: Potenzierte Mineralsalze in Prävention und onkologischer Begleittherapie – die Schüßler-Salze Calcium fluoratum und Calcium phosphoricum

MENSCHEN & MEINUNGEN

12 *INTERVIEW*

Volker Mehl: Willkommen in der Welt des Ayurveda

24 *PATIENTENBERICHT*

Silke Gugenberger-Wachtler: Analytisches Denken und bedingungslose Liebe

BEWUSST GENIESSEN

36 **REZEPTE**

Thea Erwied: Fermentierter Sprossensaft

CARTOON

6 **HINSCHMECKEN**

Nathalie Bromberger

INFORMATIONEN

4 **KURZ NOTIERT**

Achtsamkeitstraining statt Antidepressivum?

Wertvolle Brokkolisprossen

Capsaicin bei chemotherapieinduzierter Neuropathie

38 **SPRECHSTUNDE**

Heilpilze bei Krebserkrankungen

Sonnenbad

Erhitzen von Speiseöl

41 **FÜR SIE ENTDECKT**

42 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

45 **DANKE**

46 **KALENDER**

48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**