

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 *GESUND WOHNEN*
Manfred Mierau: Baubiologie – gesund wohnen und bauen ohne Elektromog, Schadstoffe, Schimmelpilze

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 10 *FASZINATION WASSER*
Burgi Sedlak: Wasser, unser kostbarstes Gut
- 16 *HERZGEHIRN*
Jaya Herbst: Was versteht man unter Herz-Hirn-Kohärenz?
- 39 *HEILIMPULSE*
Friedrich Hölderlin: Der Frühling

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 14 *PRAKTISCHE TIPPS*
Petra Barron: Energieräuber und Lebensquellen
- 32 *HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE*
Irmgard Schnittert: Hilft hier Aconitum?

MENSCHEN & MEINUNGEN

- 20 *INTERVIEW*
Dr. med. Iris Friesecke: Jeder hat nur das Allerbeste verdient
- 27 *PATIENTENBERICHT*
Renate Baum: Meine Krebsreise

CARTOON

- 26 *DANKBAR*
Nathalie Bromberger

BEWUSST GENIESSEN

34 **REZEPTE**

Käthe Golücke: Wunderschön und gesund: bunte Bete

INFORMATIONEN

4 **KURZ NOTIERT**

Ballaststoffe können vor Sodbrennen schützen

Unterstützen Sie die Homöopathie

Blutwurz – zur Arzneipflanze des Jahres 2024 gekürt

36 **SPRECHSTUNDE**

Darmflora und Krebsentstehung

Hormonbildung und Omega-3

Gewichtsverlust unter Chemotherapie

40 **FÜR SIE ENTDECKT**

42 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

45 **DANKE**

46 **KALENDER**

48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**