

---

## Ernährung



© aamulya –  
stock.adobe.com

### Diagnostik bei Essstörungen

Wie man die naturheilkundliche Ordnungstherapie mit psychosomatischen Diagnostiktechniken unterstützen kann  
*Dr. med. Elisabeth Rauh* ..... 6

### Nahrung für die Nerven

Stressresilienz durch Ernährung stärken  
*Konstanze Mundinger* ..... 10

### „Lasst eure Nahrung Medizin sein“

Gesundheitliche Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung  
*Tom Anzan Allhoff* ..... 14

### Vitamin D<sub>3</sub> – Aktuelles zur Studienlage

Biofaktoren in der täglichen Praxis  
*Dr. rer. nat. Daniela Birkelbach* ..... 18

### Welche Ernährung schützt vor Diabetes?

Evidenzlage aus epidemiologischen Studien zur Diabetesprävention durch Ernährung  
*PD Dr. S. Schlesinger, Dr. M. Neuenschwander & Dr. J. Barbaresko* ..... 22

### Ernährung bei Kinderwunsch

Mediterrane Ernährung und ihr Einfluss auf die Fruchtbarkeit  
*Dr. Darja Wagner* ..... 26

### Gewürzmedizin des Ayurveda

Kulinarischer Genuss und heilende Kraft  
*Maria Hufnagl* ..... 28

### Antientzündliche Ernährung

Individualisiert-antiinflammatorische Nutrition der Traditionell Chinesischen Medizin  
*Dr. med. Susanne Bihlmaier* ..... 32

## Traditionelle Medizin



© voldemar\_lemberg –  
stock.adobe.com

### (Ur-)Tinkturen in der Klostermedizin

Traditionelles Wissen für die heutige Zeit  
*Tobias Müller* ..... 37

### Durch das Feuer zur Arznei

Spagyrik als Kunst, Philosophie und Wissenschaft  
*Christoph Pollak* ..... 40

### Medizin der amerikanischen Ureinwohner

Heilpflanzen aus der „Neuen Welt“  
*Ernst-Albert Meyer* ..... 43

### keralīyan pañcakarma

Die physikalischen Therapieformen des Ayurveda  
*Dr. med. Hedwig Gupta* ..... 46

**VISIONSSUCHE IN DER MITTE DES LEBENS**

Mutter Natur als Heilerin und Lehrerin

*Peter Maier* ..... 50

**DIE HEILPFLANZENWELT SÜDAMERIKAS**

Exotisches aus einer der größten Naturapotheken der Welt

*Alexia Jaschinski* ..... 54

**DIE HEILWEISE DER ABORIGINES**

Blitzschnelle Hilfe bei Knochenbrüchen

*Dr. med. Heinrich Zeeden* ..... 56

Chronische Erkrankungen

**LONG-COVID-FATIGUE**

Kann die traditionelle Medizin vorhandene Behandlungslücken füllen?

*Mareike Ruffer* ..... 58

Schmerz

**SCHMERZGESCHEHEN ALS BELASTUNG AUF ALLEN EBENEN**

Wie Entspannung und Meditation ganzheitlich unterstützen können

*Philipp Feichtinger & Abbas Schirmohammadi* ..... 62

Phytotherapie

**DES LEBENS HEILSAME WÜRZE**

Heilgewürze in Serie – Teil 2: von E wie Estragon bis G wie Galgant

*Martina Schneider* ..... 66



Verbände

**Europäischer Verband für Naturheilkunde e. V.** – Fachfortbildungen 2024 ..... 71

Die CO.med Service-Seiten

Interessant und Wissenswert ..... 4

Infografik: Saisonal und regional – Welches Obst und Gemüse sollte man wann kaufen? ... 36

Kurz erklärt: Essenszeiten im Ayurveda ..... 72

Tipp des Monats ..... 72

Veranstaltungen ..... 73

Buchtipps ..... 74

Meldungen aus der Industrie ..... 75

Marktplatz ..... 79

**Gender-Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.