

# 10/2000

## BEWUSST ERNÄHREN

Diabetes mellitus

**Gesunde Ernährung hilft Blutzucker senken** . . . . . 36

Dr. med. Monika Toeller

Zahngesunde Ernährung

**Zahnschäden vorbeugen von Anfang an** . . . . . 39

Prof. Dr. med. dent. Willi-Eckhard Wetzel

Apfel

**Ein Sündenfall mit Biß** . . . . . 42

Josef Fehrenbach, Küchenmeister

## GANZHEITLICH HEILEN

**Was mir geholfen hat**

**Wieder vital nach Entgiftung** . . . . . 24

Irmgard Osterberger

**Tip des Monats**

**Akupressur gegen Kopfschmerzen** . . . . . 24

**Naturheilerärztlicher Rat**

**Neigung zu Furunkeln** . . . . . 25

Dr. med. Herbert Flaskamp

## ... UND AUSSERDEM

**Editorial** . . . . . 3

**Leserforum** . . . . . 6

**Für Sie notiert** . . . . . 44

**Standpunkt** . . . . . 54

**Impressum** . . . . . 55

**Vorschau** . . . . . 55

Zum Titelbild:  
Viele Pflanzen ähneln einem Auge, wie die Einbeere *Paris quadrifolia*. Diese Ähnlichkeit verleitet zu einem surreal anmutenden Vergleich zwischen dem am Nervenstiel befestigten Augapfel, seinen Blutgefäßen, der gewölbten Hornhaut wie auch der Regenbogenhaut um die Pupille herum mit einer echten Beere.



Einhefter,  
nur in einem Teil  
der Auflage  
Seite 27-30

Gesundheit & Lebensfreude



## Soja, Tofu & Co.

*Vom Fleisch, das auf dem Felde wächst*

**Buch-Neuerscheinung 2000**

Ingrid Schlieske, 232 Seiten,  
130 Farbfotos, geb., DM 46,-,  
Best.-Nr. 372753  
ISBN 3-7999-0257-0

Die Autorin: Ich habe für Dich gekocht. Meine vegetarisch-kulinarischen Gerichte werden Dich begeistern. Fleischlos leben hat mit Verzicht auf Genuß nichts zu tun und von Hunger kann keine Rede sein. Es gehören nahezu alle Rezepte zu meinem Speiseplan. Sahnegeschnetztes, Kohlrouladen, Bouletten, Gulasch und vieles mehr köstlich zubereitet, daß Familie und Freunde nicht ahnen werden, daß ihnen Fleisch vom Felde serviert wird!

Ich habe für Dich Rezepte, die ich allesamt persönlich ausprobiert habe und die Dir leicht gelingen werden. Alle Rezepte enthalten Trennkost-Tips.

## Kochbuch zur Trennkost

über 300 Rezepte

Ingrid Schlieske, 192 S., geb.,  
DM 39,80, Best.Nr. 372553,  
ISBN 3-7999-0237-6

**Turm Verlag**  
**Hindenburgstr. 5**  
**D-74321 Bietigheim**

Telefon 071 42 / 94 08 43  
Telefax 071 42 / 94 08 44

Kostenlosen Buchkatalog anfordern!