



**Jürgen Birmanns**  
Kneipp-Portrait

4

**Horst Schürmann**  
Umdenken –  
Umsteigen:  
Retten wir unsere Erde

9

**Dr. med. Jürgen Birmanns**  
Ärztlicher Rat aus  
ganzheitlicher Sicht

12



**Dr. Mathias Jung**  
Geschwister – Liebe, Hass,  
Wiederannäherung

13

**Felix Esser**  
Im Vertrauen  
auf die Nahrung

15



**Franz-Josef Dosio Klein**, aber oho:  
Der Wacholder

16

**Termine**

18

**Dr. Bruker-Leserreise nach Ägypten**

20

**Vererbung –  
Veranlagung –  
Disposition**  
Vortrag von  
**Dr. Birmanns**

21

## Fabrikzuckergehalt

### Fertigmüslis, zum Beispiel:

Baby Müsli von Hipp	28%
Bircher Müsli von Bösen (Neuform)	18%
Dr. Oetker Knuspermüsli	22%
Dr. Oetker Schoko Müsli	29%
Dr. Ritter Müsli, ungesüßt	15%
Feinschmecker Müsli Kölln	23%
Früchte Müsli von Schneekoppe	14%
5-Früchte-Müsli Konsum vital	28%
Grano Vita Wildfrucht Knusper	25%
Kellogg's Viele Früchte Müsli	15%
Sport Vollwert Müsli von Hipp	19%
Müsli Granola	16%
Zauber-Müsli von C. Hahne	26%

### Kakaogetränke, zum Beispiel:

Kaba, der Plantagen-Trank	79%
Kaba Fit	97%
Kindertees (Zuckergehalt im Granulat)	bis 96%

### Diverse Frühstücksflocken, zum Beispiel:

Coco Krispies	40%
Corn Pops	45%
Crunchy Nut	27%
Frosties	43%
Reis Frosties	39%
Smacks	48%

### Nuss-Nougatcremes, zum Beispiel:

Belnussa	59%
Erntekrone	59%
Kaba Brotschmaus	57%
Max und Moritz	58%
Nussfit	58%
Nusspli	65%
Nutella	58%
Nutoka	65%

Die Zeit zwischen den Mahlzeiten versüßt man sich oft mit allerlei **Snacks und Süßwaren**, zum Beispiel:

Gummibärchen	77%
Hartkaramellen	97%
Kekse, Plätzchen	27%
Kaugummi	78%
Knabbergebäck	11%
Lakritze	78%
Lebkuchen	36%
Milchfreie Schokolade	47%
Schokoküsse	65%
Vollmilchschokolade	56%

### Schoko- und Fitness-Riegel, zum Beispiel:

Bounty	35%
Mars	37%
Milky Way	43%
Multipower Fitness-Pack	58%
Multipower Molke Riegel	bis 53%
Snickers	28%
Sporting Konditionsriegel	bis 56%

Auch allerlei **Nicht-Süßes** enthält Fabrikzucker:

Curry-Sauce	17%
Fertig-Salatsaucen	bis 10%
Mittelscharfer Senf	18%
Pizza-Peperoni	6%
Rotkraut in der Dose	12%
Relish, süß-sauer	23%

Quelle:

*Binder/Wahler, Zuckerblocker – Alles über das süße Gift*  
207 Seiten, DM 14,90  
zu beziehen über emu-Vertrieb, Lahnstein

## IMPRESSUM

**Druck, Vertrieb und Verlag:**

emu-Verlags- und Vertriebs GmbH  
Taubusblick 1a  
56112 Lahnstein  
Tel. 02621/917010  
Fax 917033  
ISSN 0933-7016  
Sie finden uns auch im Internet unter:  
www.dr-bruker.de

Unsere E-Mailadresse lautet:

emu-verlag@t-online.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Martina Bang-Dosio  
Dr. med. Jürgen Birmanns  
Dr. med. M. O. Bruker  
Ilse Gutjahr  
Martin Gutjahr  
Dr. phil. Mathias Jung  
**Bezugspreis und Abo-Bestellungen:**

DER GESUNDHEITSBERATER  
erscheint in 12 Ausgaben jährlich,  
jeweils Mitte des Monats,  
und ist im Mitgliedsbeitrag der GGB enthalten.

Einzelpreis DM 5,-

Abo-Preis DM 58,-

(+ Porto, Versand).

Bestellungen an den

emu-Verlag, Lahnstein.

Für Artikel, die namentlich gekennzeichnet sind,

übernimmt der Verlag keine Verantwortung.

Die Redaktion behält sich die Kürzung und

Bearbeitung von Beiträgen vor.

Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

**Bankverbindung:**

Volksbank Rhein Lahn eG

BLZ 57092800,

Konto 0201496713

**Alle Rechte vorbehalten.**