

11/2003

Tip des Monats

Innere Behaglichkeit mit Baldrian 33
Sabine F. Drexler

Naturheilverständlicher Rat

Darmpilz nach der Geburt 34
Andreas Diemer, Arzt

GESUND LEBEN

Algen – auf den Teller oder als Tablette

Heilkräftiges Gemüse aus Meeren und Seen 36
Christoph Wagner, Heilpraktiker

Stellungnahme des Arbeitskreises Jodmangel

„Wo die Jod-Befürworter doch Recht haben“ ... 42
Prof. Dr. Peter C. Scriba und Prof. Dr. Roland Gärtner

BEWUSST ERNÄHREN

Sojaprodukte

Milch und Fleisch: alles aus einer Bohne 44
Dipl. oec. troph. Elisabeth Dietz

Mandeln

Zauberhafte Blüte, leckerer Kern 46
Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

... UND AUSSERDEM

Editorial	3
Leserforum	6
Bücher	35
Für Sie notiert	48
Auflösung des Oktober-Rätsels	48
Impressum	55
Vorschau	55
Rätsel	55

Zum Titelbild:

Die Muskulatur unseres Körpers, vielfach vergrößert unter dem Mikroskop, zeigt eine typische Querstreifung. Diese beruht auf der abwechselnden Anordnung der kleinsten Einheiten des Muskelgewebes, der Aktin- und Myosinfilamente, die durch ihre Verknüpfung für die eigentliche Muskelarbeit zuständig sind.

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



Karl Lutschitsch

NUHROVIA

Sonnenhellmittel

„Sonnenrezepturen“
werden liebevoll von
Hand aus hergestellt.

Mohnblütenöl kann
auf Grund seines

Charakters
Verspannungen
und Verhärtungen
lösen. Narben
können entstört
werden.

Auch bei vielen
Massagetechniken
hat sich das
Mohnblütenöl
bestens bewährt.

NUHROVIA
St. Georgen 28
A-5274 Mirkirchen
Deutschland und Österreich:
T&F: 0043 7724 44499

Für die Schweiz:
Tel: 062 212 9494
Fax: 062 212 9493
nuhrovia@aon.at

www.nuhrovia.com
Wir freuen ihnen gerne
kostenlos
Informationsmaterial zu