

11/2004

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der naturheilkundlichen Praxis
Sanddorn heilte Darmgeschwür 25
Willy Hauser, Heilpraktiker

Was mir geholfen hat
Neurodermitis im Griff –
mit Sonne und Rohkost 26
Michael Brade

Tip des Monats
In der Heizperiode der Haut
viel Feuchtigkeit geben 26
Katrin Gabriel/W.P.

Naturheilärztlicher Rat
Nasennebenhöhlenentzündung 31
Dr. med. Rainer Matejka

BEWUSST ERNÄHREN

Ernährung aus immunologischer Sicht
Warum gesunde Kost die Abwehr stärkt 39
Dr. med. Rosemarie Lingscheidt-Schmidt

Alternativen zu Wurst und Käse
Brotaufstrich selbst gemacht 42
Dipl. oec. troph. Ursula Lenz

Meerrettich
Scharfe Wurzel mit Senfgeschmack 44
Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

... UND AUSSERDEM

Editorial	3
Leserforum	6
Leser werben Leser	18
Für Sie notiert	46
Auflösung des Oktober-Rätsels	46
Standpunkt	54
Impressum	55
Vorschau/Rätsel	55

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



Zum Titelbild: In der Art der früher beliebten Stillebenmalerei zeigt unser Bild einige von den inneren weiblichen Geschlechtsorganen in der Gestalt eines Blumenstraußes: Die kompakten Eierstöcke, angeschlossen an den hohlen langen Stiel der blütenartig ausgefransten Eileitertrichter und mit Blutgefäßen durchsetzten Mutterkuchen mit der Nabelschnur.

Für Sie GRATIS



Mit Partner-Programm
für Therapeuten

Entdecken Sie im neuen Katalog die 230 wirksamsten Vitalstoff-Präparate der Marke Vitamehr. Heute bestellt - morgen geliefert, mit unbefristeter Geld-zurück-Garantie auch bei angebrochener Packung.

Tipp: Machen Sie den Preisvergleich - die Marke Vitamehr bietet das beste Preis-Leistungsverhältnis.

Antworten Sie noch heute und nutzen Sie Ihre Vorteile:



Ja, ich bestelle GRATIS den neuen Vitamehr Katalog mit 230 natürlichen Vitalstoff-Produkten und wichtigen Experten-Informationen für meine Gesundheit.

Name _____

Straße Nr. _____

PLZ, Ort _____

☎ 00800 - 77 63 48 44
(gebührenfrei, Kennwort Naturarzt)

📠 0031 - 455 32 24 20

🌐 www.vitamehr.com

✉ VitaminShop Direct Inc.
Postbus 160
NL-6460 AD Kerkrade

Vitamehr®