

3/2005

GESUND LEBEN

Bitterpflanzen machen müde Menschen munter 32

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Mit Mariendistel gut gerüstet gegen Gifte..... 34

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke

Nahrungsergänzung bei psychischen Beschwerden

Vitamine und Minerale helfen auch der Seele 36

Dr. med. Sonja Reitz

BEWUSST ERNÄHREN

Essig als Lebens- und Heilmittel

Guter Essig schmeckt besser als saurer Wein 39

Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Pastinake

Weißer Wurzel mit süßem Geschmack..... 42

Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

Hafer-, Reis- und Weizenkleie

Kleie als Fetträuber und Nährstofflieferant 44

Dipl. oec. troph. Karin Possin

... UND AUSSERDEM

Editorial	3
Leserforum	6
Für Sie notiert	47
Auflösung des Februar-Rätsels	47
Standpunkt	54
Impressum	55
Vorschau	55
Rätsel	55

Zum Titelbild: Die Nieren, als zentraler Filtrierapparat des Körpers, scheiden Schlackenstoffe zusammen mit Wasser in Form von Harn aus dem Blut aus. Dazu besitzt jede Niere in ihrem Gewebe (im Bild orange) etwa 1,2 Millionen mikroskopisch kleine Arbeitseinheiten, die Nierenkörperchen, die den Harn über die Nierenkelche, das Nierenbecken und den Harnleiter in die Harnblase ausscheiden (im Bild blau). Die unglaubliche Menge von etwa 1.700 Liter Blut durchströmt im Laufe eines Tages die beiden Nieren.

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



Mit Dr. Küche und Dr. Garten

**jung, gesund und voller
Energie ein Leben lang**

Ingrid Schlieske / H. Kita,
208 S., Zahlreiche Rezepte,
durchgehend farbig / Farbfotos,
EUR 23,80, Best.-Nr. 373053,
ISBN 3-7999-0269-4

Mit den beiden erfahrenen Experten Dr. Küche & Dr. Garten werden in diesem Buch die besten Spezialisten vorgestellt, die es auf dem Gebiet des Anti-Aging gibt.



Selbstheilung durch Entgiften

Günter Harnisch, 184 S.,
EUR 14,80, Best.-Nr. 124553
ISBN 3-7999-0268-6

Dieses Buch stellt erfolgreich erprobte Möglichkeiten vor, wie sich Gesundheit erreichen lässt. Kräuter spielen dabei eine wichtige Rolle, aber auch energetische Übungen, die Kraft des Wassers, Veränderungen in der Ernährung ebenso wie im Denken.

