

10/2005

GANZHEITLICH HEILEN**Aus der ärztlichen Praxis**

Niedriger Blutdruck durch Ostsee-Kur stabilisiert ... 36

Dr. med. Lutz Koch

Naturheilverfahren Rat

Knieschmerzen 37

Dr. med. Emmerich Verderber

Was mir geholfen hatEntfernung von Schilddrüsenzahn
beruhigte Körper 38

Helga Ott

Tip des MonatsSchafgarbensalbe – ausgezeichnet
bei Hämorrhoiden 38

Eva Aschenbrenner

BEWUSST ERNÄHREN

Die Kartoffel

Vom Aschenputtel zur Gesundheitsknolle 39

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Sauerteig und Backferment

Die wahre Kunst des Brotbackens 42

Dipl. oec. troph. Ursula Lenz

Rettich

Scharfe Rübe aus Vorderasien 46

Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

Für Sie notiert 48

Auflösung des September-Rätsels 48

Standpunkt 54

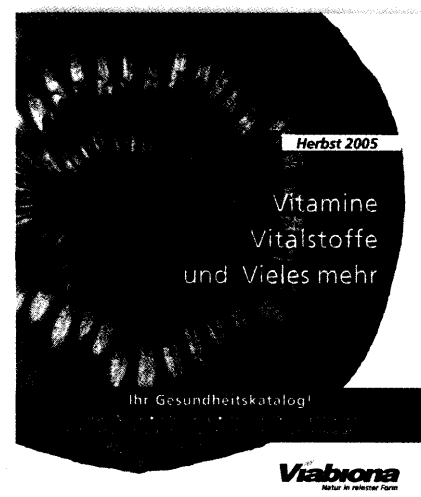
Impressum 55

Vorschau 55

Rätsel 55

Zum Titelbild: Verwitterte Schichten der Erdkruste, wie man sie an vielen Felsformationen beobachten kann, zeugen von ständigen Alterungsprozessen unseres Planeten. Ein Vergleich mit der Oberhaut des menschlichen Körpers mit den noch lebenden Hautzellen in der Tiefe und den verhornten Hautschuppen an der Oberfläche drängt sich auf.

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

Für Sie **GRATIS****Mit Partner-Programm
für Therapeuten**

Entdecken Sie im neuen Katalog die 200 wirksamsten Vitalstoff-Präparate der Marke Viabiona.

Heute bestellt - morgen geliefert, mit unbefristeter Geld-zurück-Garantie auch bei angebrochener Packung.

Tip: Machen Sie den Preisvergleich - die Marke Viabiona bietet das beste Preis- Leistungsverhältnis.

Antworten Sie noch heute und nutzen Sie Ihre Vorteile:

Ja, ich bestelle GRATIS den neuen Vitabiona Katalog mit 200 natürlichen Vitalstoff-Produkten und wichtigen Experten-Informationen für meine Gesundheit.

Name _____

Straße Nr. _____

PLZ, Ort _____

☎ 00800 - 77 63 43 33
(grühenfrei, Kennwort Natur)

☎ 0031 - 455 39 20 20

🖱 www.viabiona.com✉ Vitamins Direct Inc.
Postbus 160
NL-6460 AD Kerkrade**Viabiona**