

Inhalt

Thema


**Aquajogging –
 Lauftraining einmal anders** 6

Ein Bericht von Dr. Lutz Koch

Praxis


**Ohne Reduktionskost
 zum Idealgewicht?** 14

Folsäure 24
 Essentieller Nährstoff in der
 Schwangerschaft

Wissen


Entgiftung und Ausleitung 26
 nicht ohne den Schutz der Leber

**Vergesslichkeit und
 Konzentrationsstörung** 29
 Leiden der heutigen Zeit

**Kardiovaskuläre Schutz-
 wirkung durch Bewegung
 und Sport** 30
 gibt es Unterschiede zwischen
 Männern und Frauen?

Brennnesselblätterextrakt 33
 bei rheumatischen Erkrankungen

Gewichtsreduktion 34
 durch diätetische und metabo-
 lisch orientierte Intervention

**Nahrungsergänzungs-
 mittel des Monats** 41

**Australische
 Buschblütenessenzen** 42

Wässriger Zimtextrakt – 44
 sinnvolle Ergänzung der
 Diabetesdiät?

Immunologisch orientierte 46
komplementäre Krebstherapie

Anwendungsberichte


Husten & Co. 48

 Arbeitskreis Pneumatische
 PulsationsTherapie (PPT) 50

 Informationen aus der
 Industrie 51

Vorschau/Impressum 54

Foto: DAK

Foto: ABDYA

Titelfoto: Ulf Eberhard

Die Bären-starke Nahrungs- ergänzung


1. Zum Schutz vor Freien Radikalen

Vitamin C, pflanzliches Vitamin E, Selenhefe

2. Gesunderhaltung von Herz + Arterien

 Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B₁₂
3. Energieaktivator + Antioxidans

 Coenzym Q₁₀

 spart Geld!
Cuvital[®]
 10

 Cuvital* mit
 3-fach Fo
 zusan
 zue