

1/2007

**GESUND LEBEN**

Heilmittel bei Erkältung, Fieber und Grippe

**Die Linde lindert manches Leiden** ..... 24

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

▶ **Naturarzt-Check: Ist Ihr Magen okay?** ..... 26

Barbara Henze-Nündel, Heilpraktikerin

Systemische Therapie

▶ **Perspektivwechsel in der Familie** ..... 32

Dr. med. Wolf-jürgen Maurer

Antidepressivum ohne Nebenwirkungen

**Die heilende Kraft des Singens** ..... 35

Wolfgang Bossinger, Diplom-Musiktherapeut

**Bewusstsein: Wie werden Vorsätze wahr?** ..... 54

Christoph Eichhorn, Dipl.-Psychologe

**BEWUSST ERNÄHREN**

Fair handeln und genießen

**Gerechte Preise kommen****Mensch und Natur zugute** ..... 37

Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Stichwort Gluten-Intoleranz

▶ **Machen uns Müsli, Brot und Nudeln krank?** ..... 39

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Axel Bolland

Ingwer

**Gewürzliilie aus dem fernen Osten** ..... 42

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Vielseitig, vollwertig, bedarfsgerecht

▶ **Zehn Tips für Ernährung bei Typ-2-Diabetes** ..... 44

Marita Schneider

**... UND AUSSERDEM**

Editorial ..... 3

Leserforum ..... 6

Bücher ..... 47

Für Sie notiert ..... 48

Naturarzt-Rätsel ..... 48

Auflösung Naturarzt-Rätsel ..... 55

Vorschau ..... 55

## ▶ = Titelthema

Zum Titelbild: Blickt man zum Matterhorn von Westen her, wenn seine Südflanke gerade von einer Dunstwolke verhüllt wird, dann sieht man in seiner eingekerbten Spitze das exakte Ebenbild eines Eckzahns. Kein Wunder, wenn in der Phantasie des Alpenwanderers ein überdimensionaler Zahn den Gletscher durchbricht und neben dem Matterhorn zum Himmel ragt.

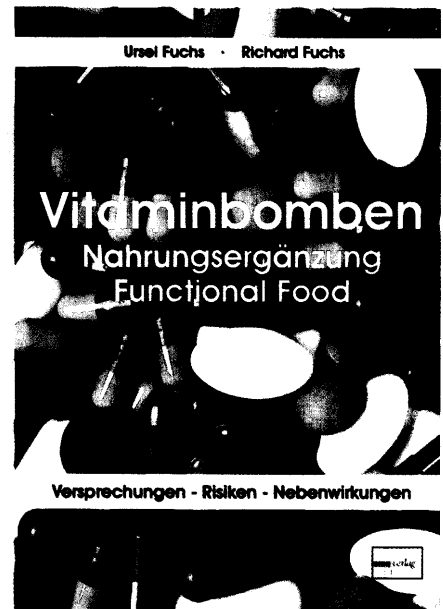
Einhefter, nur in  
einem Teil der  
Auflage Seite 27-30

**Bücher für Leib & Seele.**

Ursel Fuchs, Richard Fuchs

**Vitaminbomben**Nahrungsergänzung  
Functional Food

**Versprechungen - Risiken - Nebenwirkungen**  
Seit Jahren werden Verbraucher durch Begriffe wie Nahrungsergänzungsmittel und Functional Food verunsichert. Es entsteht der Eindruck, ohne Einnahme dieser Präparate würde die Gesundheit Schaden erleiden.



Die zunehmende Industrieabhängigkeit und Angst der Verbraucher ist das Resultat einer ebenso unbegründeten wie unsachlich beworbenen „Vitaminie“.

Dieses Buch klärt auf über die weltweiten Strategien der großen Nahrungsmittelkonzerne. Deren Ziel ist ein möglichst lebenslanger Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln, von der Kindheit bis ins hohe Alter. Die Journalisten Ursel und Richard Fuchs informieren exakt und verständlich über Unterschiede zwischen biologischen Wirkstoffen (Vitalstoffen), Nahrungsergänzungsmitteln und Functional Food.

248 Seiten, Broschur mit Klappen  
ISBN 3-89189-153-9  
16,80€ (D)

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder beim emu Verlag!

emu Verlags- und Vertriebs-GmbH  
56112 Lahnstein  
Tel.: 02621 - 917010  
www.emu-verlag.de

