



**Der Ärger über den anderen ist nichts anderes als ein Ärger über sich selbst, nämlich über den eigenen Fehler, den anderen falsch beurteilt zu haben.**

Dr. M. O. Bruker  
(1909–2001)



4

### TITELTHEMEN

- Ilse Gutjahr**  
Grippe – die letzte Seuche der Menschheit? 4
- Barbara Rütting**  
Appell an alle 6
- Karin Steinberger**  
Wer später stirbt, ist länger arm 7
- Mathias Jung**  
Die Krise des Mannes 10

### ÄRZTLICHER RAT AUS GANZHEITLICHER SICHT

- Dr. med. Jürgen Birmanns**  
Asthma bronchiale 12

### GGB-INFOTHEK

- Martina Bang-Dosio**  
Zimt 16

### AUS DER PRAXIS

- Melitta Kölbach**  
Frühstück mit Kindern 13
- Leserbrief**  
Sport und Vollwerternährung 14
- Antje Kutzbach**  
Ein Gesundheitstag in Rostock 20



14

#### IMPRESSUM

Verlag und Vertrieb: emu-Verlags- und Vertriebs-GmbH  
Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3 · 56112 Lahnstein ·  
Tel. 02621/917010 · Fax 917033 · ISSN 0933-7016  
Sie finden uns auch im Internet unter: [www.dr-bruker.de](http://www.dr-bruker.de)  
Unsere E-Mail-Adresse lautet: [abo@emu-verlag.de](mailto:abo@emu-verlag.de)  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Dr. med. Jürgen Birmanns · Ilse Gutjahr-Jung · Dr. phil. Mathias Jung  
Bezugspreis und Abo-Bestellungen:  
DER GESUNDHEITSBERATER erscheint in 12 Ausgaben jährlich, jeweils Anfang des Monats, und ist im Mitgliedsbeitrag der GGB enthalten.  
Einzelpreis € 2,55 · Abo-Preis Inland € 35,80 (incl. Porto, Versand) · Ausland € 45,00 (incl. Porto, Versand). Kündigungsfrist: Drei Monate vor Ablauf des Jahresabonnements.  
Bestellungen an den emu-Verlag, Lahnstein.  
Für Artikel, die namentlich gekennzeichnet sind, übernimmt der Verlag keine Verantwortung.  
Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen vor.  
Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.  
Gesamtherstellung: Kösel, Krugzell  
Bankverbindung: Volksbank Rhein Lahn eG,  
BLZ 57092800, Konto 0201496713  
Alle Rechte vorbehalten.