



Gründliche klinische Forschungen haben ergeben, dass die Unverträglichkeit von Vollkornbrot und Frischkost in kürzester Zeit verschwindet, wenn die Fabrikzuckerarten aus der Kost ganz gestrichen werden. Dabei ergab sich, dass außer dem Fabrikzucker auch das gekochte Obst und Säfte aller Art imstande sind, Unverträglichkeit von Vollkornprodukten und Frischkost herzurufen.

Dr. M. O. Bruker
(1909–2001)

TITELTHEMEN

Ilse Gutjahr	Glückwunsch an Barbara Rütting	4
Franz Alt	Essen wir uns krank?	6
Ilse Gutjahr	Fett tut gut	8

THERAPEUTISCHER RAT

Mathias Jung	Lebenskrisen ... und wie man ihnen begegnet	14
--------------	---	----

ÄRZTLICHER RAT AUS GANZHEITLICHER SICHT

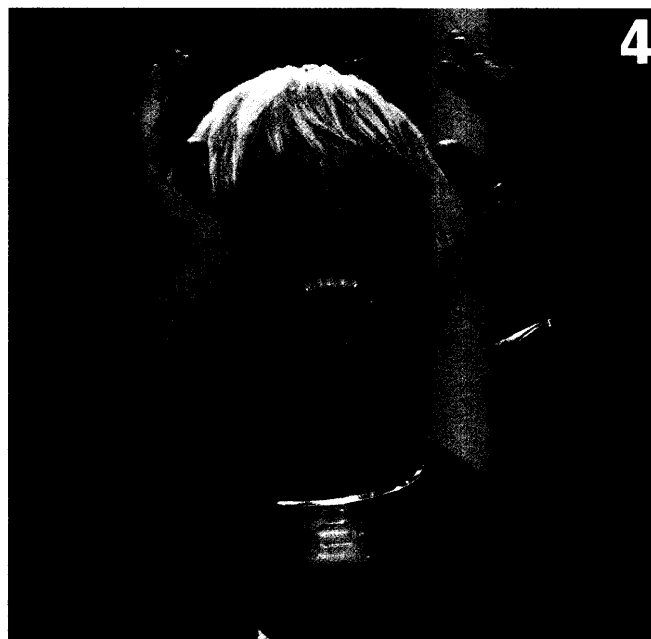
Jürgen Birmanns	Grüner Tee	15
	Schlafstörung	15

GGB-INFOTHEK

Martina Bang-Dosio	»Die großen Ernährungslügen« – Lektüre mit Nebenwirkungen	16
--------------------	---	----

AUS DER PRAXIS

Die Zeitschrift Campus und Karriere im Gespräch mit Mathias Jung	10
Pinwand	12
Termine	18
Rezepte	20



IMPRESSUM

Verlag und Vertrieb: emu-Verlags- und Vertriebs-GmbH
 Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3 · 56 112 Lahnstein ·
 Tel. 02 621/917 010 · Fax 917 033 · ISSN 0933-7016
 Sie finden uns auch im Internet unter: www.dr-bruker.de
 Unsere E-Mail-Adresse lautet: 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 57 092 800, Konto 0 201 496 713
 Alle Rechte vorbehalten.