



Thema

Vegane Ernährung und Sport – Ausdauer- und Krafttraining möglich?

Till Weisser, Prof. Dr. med. Burkhard Weisser

6

Praxis

Teeverordnungen

Peter Germann / Gudrun Zeuge-Germann

10

Thalassotherapie Teil 1: Die Heilwirkungen des Meerwassers

Dr. med. Lutz Koch

16

Wissen

Die Bittermelone: Ernährungsbaustein zur Prävention des metabolischen Syndroms

Jens Bielenberg, Apotheker

22

Wege in die Kraft: Das Leben in seiner Gesamtheit berühren

Dr. med. Ingfried Hobert

28

Lokale und systemische Mykosen

Ursula Erbacher

34

Titelfoto ©: selvanegra – istock/thinkstock

Aktuelles Interview

Kann Wasser ein wirksames „Heilmittel“ sein? 41

Beratung

Immunzentrum Darm: Mit Bakterien für die kalte Jahreszeit gewappnet 43

Quecksilber im menschlichen Organismus 44

Myalgien: Frühzeitige Therapie verhindert chronische Schmerzen 45

Fermentierter roter Reis gegen Dyslipidämie 46

Das Wintererkem: Ursachen und Therapie 47

Blutzucker außer Kontrolle?
Auch an Verdauungsstörungen denken 48

Praxismarketing

Gesundheitsbriefe:
Information und Aufklärung
fördert Patientenbindung 49



Aktuelle Informationen 51

Buchempfehlung / Impressum 54