

## Einleitung

Liebe Mitglieder .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2–3

## Fachartikel

### Die Notwendigkeit eines personalisierten Diätplans in der Behandlung allergischer Erkrankungen

Univ. Doz. Dr. John Ionescu,  
Marzella Vogl ..... 6–8

### Alarm im Darm – Wenn Nahrungsmittel, Kräuter, Superfoods, Chemikalien und Medikamente unser Immunsystem lahm legen

Hans-Peter Lojdl ..... 10–12

### Die Atemluft – unser wichtigstes Lebensmittel

Fein(d)staub in der Atemluft  
(Fortsetzung) von Dipl. Ing.  
(FH) Robert Simon ..... 16–18

## Interview & Erfahrungsbericht

Meine Geschichte ..... 4

### Entspannung tut gut

Nordic Walking ..... 26

### Als Allergiker

im Restaurant ..... 20

### Erfahrungsbericht

VEA Läuse spray 33

## Informationen rund um Ihre Gesundheit

Tipps ..... 5 + 27

### Die Textilbranche hat uns noch nicht auf dem Schirm

Sabine Schmidt ..... 13

### Blutspender sind

Lebensretter ..... 15

### Von Wirkungen und

Nebenwirkungen ..... 19

### Buchvorstellungen

Erscheinungsfrei in

drei Schritten ..... 21

Unsere Ernährungsbiografie ..... 23

### Vorsicht

„Industriezucker“ ..... 29

## Rezepte & Ernährung

### Rezepte

Grünkern als Bratling und Aufstrich,  
Zucchini-Flammkuchen,  
Obstkuchen mit Streuseln  
von Mona Lisa Fiedler ..... 24–25

## Service

### Veranstaltungen

im Rückblick ..... 14

### Veranstaltungen

in der Vorschau ..... 30

### Telefonische

Ansprechpartner ..... 32

Zu guter Letzt ..... 34–35

Impressum ..... 36