

10

**Das Immunsystem,
Wiege unserer Gesundheit**

*Gudrun Zeuge-Germann und
Peter Germann*

17

**Scrophularia nodosa, eine oft
vernachlässigte Heilpflanze**

Bernd Hertling

21

**Omega-3-Fettsäuren bei
Autoimmunerkrankungen**

Sabine Ritter

26

Fast Food macht Zellen aggressiv

Martina Schneider

48

Fachforum

Epigenetik – Bindeglied zwischen
Umwelt und Erbgut

Dr. Larissa Tetsch

Ab Seite 48

32

**Gripeschutz: Impfung versus
Allgemeinmaßnahmen**

Heike Lück-Knobloch

38

**Chronische Infekte der oberen
Atemwege und Sinupathien**

Dr. med. Klaus Weber

44

**Kneipptherapie zur Stärkung der
Abwehrkräfte**

Kim Salzgeber

66

Horizont

Essig im Spiegel der Jahrtausende
Teil 1: Historische Hintergründe der
Essigtherapie

Hans Gerhard Christoph

Der ältere Mensch in der Medizin
Teil 1: Der Alterungsprozess aus Sicht der
westlichen Wissenschaft

Dr. rer. nat. Martina Bögel-Witt

Ab Seite 59

Vitalstoffe bei Schlafstörungen

Nathalie Schmidt und

Dr. Edmund Schmidt

Ab Seite 62

69 Neues

Industrie & Forschung
Ab Seite 69

Medien & Bücher
Ab Seite 73

Symbole

-  Diagnostik
-  Rezept
-  Ernährung
-  Wirkung
-  Info
-  Buchtipp
-  Surftipp
-  Literatur

Editorial	1
Panorama	4
Kalender	ab S. 74

Vorschau & Impressum	84–85
Inserentenverzeichnis	86
Kurs- / G-Anzeigen	87–88