

Inhalt

1.	Selbstheilung ist möglich!	Markus Rothkranz	6	
2.	Livingfood contra Fastfood	Jenny Ross	12	
3.	Fitness und Vitalkost im Alltag mit Kindern	Dirk Riske und Daniela Gebert	16	
4.	Ein Ayurveda-Arzt entdeckt die Wildkräuter-Vitalkost	Dr. John Switzer	28	
5.	Tanz und Vitalkost	Ivan und Jana Jaros	32	
6.	Meister über den eigenen Gaumen sein – Rohkost ohne Jojo-Effekt	Michael Delias	38	
7.	Mehr Fitness dank Vitalkost	Christof Busch	44	
8.	Schilddrüsenkropf mit Kombu-Alge erfolgreich aufgelöst	Ulrike Stihl	48	
9.	Erfüllender Reichtum, natürliche Gesundheit und Sexappeal für Alle	Thomas Reinholz	50	
10.	Erfolgreiche Leber- Nieren- und Gallenreinigung nach Andreas Moritz	Dr. Arno Hartmann	56	
11.	Kraftorte schaffen – Begegnung mit Michael Schrottenholzer (Foto rechts)	Dr. Urs Hochstrasser	64	
12.	Impressum	Vorschau 01/2011	67	