

Natürlich leben!

Das Magazin für gesunde vegane Rohkosternährung
und naturnahes Leben



Quelle: Fotolia / Urheber: Ermaliev Alexandr



**Die China Studie –
The China Study Ein Plädoyer
für eine pflanzliche Ernährung**
Prof. Dr. Claus Leitzmann
Seite 7



**Wildkräuter-Vitalkost
Nahrung als Medizin:
die Wildkräuter-Vitalkost-
Ernährungsweise**
Dr. John Switzer
Seite 10



**Alterungsprozesse und A.G.E.
Über die Rolle der Advanced
Glycation Endproducts beim
Altern**
Illian Sagenschneider
Seite 22



**Auf der Suche nach Wahrheit
und das digitale Dilemma**
Computerbasiertes Lernen in der Schule - (Teil 1)
Astrid Zwierzynsky
Seite 32

INHALT:

Editorial	3
Leserbriefe	4
Die China-Studie <i>Prof. Dr. Claus Leitzmann</i>	7
Wildkräuter - Vitalkost <i>Dr. John Switzer</i>	10
Wildkräuter - wilde Schätze <i>Michaela Narayana Lewitz</i>	17
Wildkräuter - JA oder NEIN? <i>Bruno Weihsbrodt</i>	19
Altersprozesse und A.G.E. <i>Illian Sagenschneider</i>	22
Frische, rein pflanzliche Kost brachte mir die Heilung <i>Ingo F. Rittmeyer</i>	24
Das Leben IST Lernen! <i>Sonja Watt</i>	25
Was soll ich denn schon tun? <i>André Dirk Bruns</i>	28
Schön, glücklich, geschmeidig und gesund mit der natürlichen Bewegung (Teil 1) <i>Mihaela Walter</i>	30
Auf der Suche nach Wahrheit & das digitale Dilemma <i>Astrid Zwierzynsky</i>	32
Haben Krankheiten eine verborgene Botschaft? <i>Jordy Campus</i>	37
Heilsame Stille <i>Stephan Engelhardt</i>	40
Wenn alle Zellen hören <i>Anke Kühnemund</i>	43
Natürliches Entgiften <i>Alexandra Stoss</i>	45
Kurz & Knapp	46
Laut gedacht	48
Licht steuert alle Prozesse in unserem Körper <i>Interview mit Alexander Popp von Michael Hoppe</i>	49
Machen wir uns ein schönes Essen zu Ostern <i>Jean Huntziger</i>	53
Gesprächskreise	56
Kleinanzeigen	56
Beratung	57
Ärzteliste	57

BESINNLICHES

Was es ist

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Erich Fried (1921-1988)

Quelle: Fotolia / Urheber: Chepho Danil

