

Inhalt

1.	Magengeschwüre und Rheuma dank Yoga, veganer und roher Kost ade	Katja Lührs	6
2.	Der Selbstversorger	Wolf-Dieter Storl	11
3.	Selbstversorgung auf TamanGa	Ruediger Dahlke	16
4.	Wildkräuterfrühstück	Mark Weiland	22
5.	Selbstgeheilt vom Schlaganfall durch grüne Säfte	Hartmut Jentzsch	26
6.	Zwei Jahre in/aus der Natur gelebt	Matthias Langwasser	30
7.	VeggieWorld in Wiesbaden	mit Attila Hildmann	34
8.	Gourmet-Rohkost und Yoga	Gisela Bayer	38
9.	Smoothie- oder Sprossen-, Wildkräuter- oder Algentyp?	Michael Delias	43
10.	Gourmet-Rohkost ayurvedischer Art	Siri Prakash Jensen	48
11.	Mehr Demokratie dank Selbstversorgung und Gemeinschaftsleben	Roman Huber	52
12.	Vision einer Welt von Morgen	Sigrid Beckmann-Lamb	56
13.	Von unheilbarer Schuppenflechte befreit!	Marianne Sebök	60
14.	Befreite Atmung	Christian Dittrich-Opitz	64
15.	Von Gürtelrose dank Rohkost und Pilates befreit!	Margit Hohenstein	70
16.	Impressum	Vorschau 02/2013	75

