

ALLE BÜCHER ZUM THEMA Gesundheit

VON UNSEREM AUTOR KARL HECHT 



156 Seiten
Softcover
17,5 x 22 cm
D 22,80 € | A 23,50 €



ISBN 978-3-88778-582-6

Karl Hecht

Unsere innere Uhr muss richtig ticken! Störfaktoren kennen, erkennen und beseitigen

Wir haben keine Zeit! Aber tatsächlich hatte noch keine Generation mehr Zeit zur Verfügung! Aber warum haben wir persönlich dann ein ganz anderes Gefühl?

Wer kennt die sogenannte innere Unruhe nicht? Unregelmäßige Schlaf-Wach-Muster, Schichtarbeit, Jetlag-Syndrom. Wir leben, ohne es zu wissen, komplett gegen unsere wirkliche innere Uhr. Je mehr wir uns davon entfernen, desto mehr schaden wir uns selbst.

Das Tempo unserer Gesellschaft wird immer schneller, ist der größte Feind einer rhythmisch funktionierenden inneren Uhr. Dies bedeutet aber Zerstörung der Gesundheit und der Natur des Menschen. Wir leben tatsächlich im Widerspruch zur Zeit und zum biologischen Rhythmus. Die Nonstop-Gesellschaft hat eine permanente Müdigkeit und Minderung der Leistungsfähigkeit und vieles mehr zur Folge.

In diesem Buch wird die innere Uhr des Menschen unter den Aspekten der Chronobiologie und der Schlafmedizin dargestellt, um zu informieren, wie die innere Uhr funktioniert und wie lebensnotwendig sie für uns ist. Was müssen wir darüber wissen und was können wir tun um unseren persönlichen Rhythmus der inneren Uhr zu finden?

Ein wichtiges Buch für unsere moderne Zeit.



Kein Teil kann gesund sein, solange nicht das Ganze gesund ist«, sagte schon Platon (429-347 v. Chr.) – und er hatte wohl recht!

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. **Karl Hecht** (15. 2.1924–23.09.2022), emeritierter Professor, Arzt und ehemaliger Direktor des Instituts für experimentelle und klinische Pathophysiologie an der Charité der Humboldt-Universität zu Berlin, Wissenschaftler, Hochschullehrer, Autor.



Bestellen
Sie die Bücher
von Karl Hecht
direkt beim Verlag:
www.spurbuch.de
Lieferung innerhalb
Deutschlands
portofrei!



240 Seiten
Softcover
17,5 x 22 cm
D 24,80 € | A 25,50 €



ISBN 978-3-88778-584-0

Karl Hecht

Gesundheit ist mehr als Medizin

Ein Ratgeber für eine ganzheitliche gesunde Lebensführung

Dieses Buch ist ein Ratgeber für eine ganzheitlich-naturverbundene Prophylaxe, die mit einer ganzheitlichen gesunden Lebensführung zur Harmonisierung von Geist, Emotionen und Körper mit der Natur und psychosozialen Beziehungen erreicht werden kann.

Die Idee zu diesem Ratgeber kam aus der Resonanz auf meine seit über zwölf Jahren herausgegebenen Gesundheitskalender. Mit dieser Kalenderreihe habe ich Wege aufgezeigt, wie man mit einer ganzheitlichen gesunden Lebensweise zufriedenes Gesundsein erreichen und erleben kann.

In zunehmendem Maße vernehme ich Unzufriedenheit über das heutige Gesundheitswesen und mit der Medizin selbst. Die zunehmende Ökonomisierung des Gesundheitswesens mit der Bezeichnung Gesundheitswirtschaft betrachtet den Patienten als Ressource und die Gesundheit als Ware. Gleichzeitig wird den Ärzten und Ärztinnen die Möglichkeit ihr Qualitätsmerkmal, die ärztliche Kunst auszuüben, versagt, indem sie an Leitlinien und Bürokratie gebunden zur Marionette degradiert werden. Das bedeutet für jeden, dem seine Gesundheit lieb ist, selbst die Verantwortung für sich zu übernehmen und eine konsequente ganzheitliche gesunde Lebensführung in seinem Alltag einzubauen. Mit diesem Buch möchte ich dazu Anregungen und Empfehlungen geben.



168 Seiten
Softcover
17,5 x 22 cm
D 22,80 € | A 23,50 €



ISBN 978-3-88778-585-7

Karl Hecht

Gesundheit ist mehr als Medizin

Ganzheitliche Medizin statt partikulares Denken und Handeln

Die gesamte westliche medizinische Wissenschaft ignoriert die Ganzheit des Menschen und dessen psychobiologischen Funktionen. Das ist ein großer Irrtum.

Diese Situation beschrieb Friedrich Cramer, ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für experimentelle Medizin und Genforscher: „Das Gros der Wissenschaftler denkt ausschließlich partikular. Sie sind so organisiert, dass sie das Spezialwissen fördern. Aber Weisheit kommt nur aus Gesamtschau. ... Lebenswissenschaft kann niemals partikular sein. Sie ist immer ganzheitlich. Mag sein, dass sie dann von den so genannten exak-

» Nicht die Spezialisierung bringt die Wissenschaft im Allgemeinen und die Medizin im Speziellen voran, sondern die Gesamtsicht auf den kranken Menschen und seine Umstände.«

ten Wissenschaften belächelt und nicht für voll genommen wird. Das müssen wir auf uns nehmen, denn wir haben es mit Lebendigem zu tun, für das wir Verantwortung tragen.“

Nicht die Details, die Spezialisierung bringt die Wissenschaft im Allgemeinen und die

Medizin im Speziellen voran, sondern die Gesamtsicht auf den kranken Menschen und seine Umstände. Gesundheit ist mehr als die Summe von medizinischen Einzeldisziplinen und den Diagnosen verschiedener Fachärzte. Ein gesunder Mensch braucht ein ganzheitliches Denken, Handeln und Behandeln.

Karl Hecht

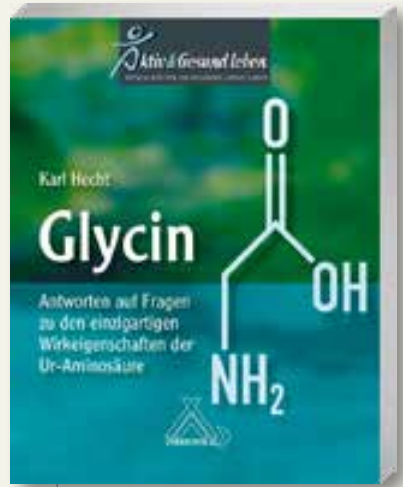
Glycin

Antworten auf Fragen zu den einzigartigen Wirkeigenschaften der Ur-Aminosäure

Glycin ist als Aminosäure in vielen Nahrungsmitteln enthalten und spielt bei der Eiweißsynthese im menschlichen Körper eine wichtige Rolle.

Es gibt wohl kaum einen anderen vergleichbaren Wirkstoff wie Glycin! Glycin ist pure Natur, die für das Wesen des Homo sapiens unentbehrlich ist. Im menschlichen Körper hat Glycin multifunktionelle Aufgaben zu erfüllen. Es ist in den ganzen Stoffwechsel, besonders aber in den Eiweiß- und Hirnstoffwechsel eingebunden. Glycin wirkt selbst als Neurotransmitter (gehirnregulierender Überträger) und ist in zahlreichen Neuropeptid-Transmittern eingebunden.

Neben der GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) ist Glycin ein erregungshemmender Transmitter im Nervensystem des Menschen. Gleichzeitig ist Glycin (besonders das mikroverkapselte) ein multifunktionelles Heilmittel (besonders für das Nervensystem), welches keine unerwünschten Nebenwirkungen und keine Dosisbegrenzung aufweist. Kleinkinder, Erwachsene und ältere Menschen können ohne Bedenken mikroverkapseltes Glycin einnehmen.



104 Seiten
Softcover
17 x 21,5 cm
22,80 € | A 23,50 €



ISBN 978-3-88778-021-0



88 Seiten, Softcover
14,8 x 21 cm
zahlreiche Abb.
D 14,80 € | A 15,30 €



ISBN 978-3-88778-529-1

Karl Hecht

Vielkrankheiten-Patienten und Magnesiummangel

Antworten auf Fragen zu einem weitverbreiteten Volksleiden

Die Vielkrankheiten-Patienten (in der Fachsprache als Multimorbiditäts- kranke bezeichnet) werden weltweit immer mehr ein Problem der Ärzte und Krankenkassen. Von 2006 bis 2015 ist in Deutschland die Zahl der über 70-jährigen Patienten mit mehreren Krankheiten von 1,1 auf 2,0 Millionen angestiegen. Tendenz weiter steigend. Bisher wurde verkannt, dass der Mangel an Magnesium eine bedeutende Rolle bei der Entstehung der Multimorbidität spielen kann.

Magnesium ist im menschlichen Körper in über 37.000 Eiweißbildungs- funktionen eingebunden und Aktivator von über 300 Enzymen. Fehlt das Magnesium, entstehen nicht nur Krämpfe, sondern Störungen der gesamen Stoffwechselregulation, die sich in vielen Symptomen äußern, wie sie bei der Multimorbidität der Vielkrankheiten-Patienten festgestellt wurden.

Eine große Zahl von Studien zeigt, dass die Applikation von Magnesiumsal- zen Symptome der Multimorbidität beseitigen kann. Gleichzeitig geht aus nicht wenigen hervor, dass weltweit große Teile der Bevölkerung einen Magnesiummangel aufweisen.

Eine mögliche Wende der Therapie mit Magnesiumverbindungen für die Patienten mit Multimorbidität sowie weitere positive Aspekte werden aufgezeigt.

Wolfgang Kufahl · Karl Hecht

Mundgesundheit

Durch Naturzeolith zur ganzheitlichen Mundhygiene

Vom Mund geht ein Zwei-Wege-System ab. Der Verdauungskanal und die Bronchien, als Weg für die Luft in die Lunge. Die wichtigsten Organe des Munds sind die Lippen, die Zunge, die Mundflora und die Zähne. Im Mund finden wir drei Arten von Speicheldrüsen vor. Insgesamt ist der Mund gut mit Blutgefäßen versorgt und mit sehr vielen sensibel ausgestatteten Nerven versehen.

Der Mund dient neben der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sowie der Atmung auch der Sprache, dem Singen, dem Musizieren mit Blasinstrumenten und der emotionalen Reflexion. Nicht zuletzt besitzt der Mund, vor allem die Lippen und Zunge, erotische Sensibilität.

Diese Vielfältigkeit der Aufgaben des Mundes charakterisiert den Mund als Eingang eines ganzheitlichen funktionellen Körpersystems, das unter medizinischem Aspekt für jede Fachdisziplin wichtig ist. Zum Beispiel kann der Internist nicht ohne Zungendiagnose auskommen. Der Zahnarzt wiederum muss wissen, dass vom Mund und von den Zähnen viele ganzkörperliche Erkrankungen ausgehen, welche alle angehen, den Facharzt und den Laien, die gesund sein möchten.

Die Pflege der Mundgesundheit ist daher für jeden Menschen wichtig. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass dabei der Naturzeolith sehr hilfreich sein kann.

Die Frage-Antwort-Struktur des Buchs kann vom Leser auch als Nachschlagewerk genutzt werden.



152 Seiten
Softcover
14,8 x 21,0 cm
D 22,80 € | A 23,50 €



ISBN 978-3-88778-548-2



160 Seiten
Softcover
17,5 x 22 cm
D 22,80 € | A 23,50 €



ISBN 978-3-88778-502-4

Karl Hecht

Heilung von Natur und Tierwelt durch die Anwendung des Naturzeoliths

Dieses Buch zu schreiben veranlasste ein weltweiter „Nothilferuf“ nach dem aktuellen Erkenntnisstand über die Anwendung des Naturzeoliths zur Heilung der von skrupellosen Menschen der Natur zugefügten Wunden und zur Gestaltung eines erträglichen Lebens der landwirtschaftlichen Nutztiere.

Nachdem ich als Arzt und medizinischer Wissenschaftler vier Bücher über die effektive Anwendung des Naturzeoliths als Naturwirkstoff in der Humanmedizin und zur Förderung des menschlichen Gesundseins geschrieben habe, erklärte ich mich bereit, diesem „Nothilferuf“ nachzukommen und auch ein Buch über die Anwendung des Naturzeoliths im Bereich der Landwirtschaft und zur Erhaltung der natürlichen Biosphäre zu verfassen.

Das tue ich auch deshalb gern, weil ich einer Landwirtfamilie entstamme. Zudem war mein erster Beruf Landarbeiter mit beurkundetem Abschluss. Seit dieser Zeit, es war das Jahr 1940, als ich diese Prüfung mit „sehr gut“ ablegte, hat sich die Landwirtschaft von der früheren mir bekannten Naturverbundenheit unendlich weit entfernt.

Die Industrialisierung von Ackerbau und Tierhaltung betrachte ich als eine von Menschen verursachte Naturkatastrophe. Die heutige Ausbeutung der Böden ohne vorsorgliche Pflege, der Einsatz von Pestiziden ist mir aus meiner früheren Sicht eines natürlichen Ackerbaus unverständlich.

Karl Hecht

Antworten auf 100 Fragen zur gesundheitsfördernden Wirkung des Naturzeoliths

Seit dem Erscheinen unserer Bücher „Naturminerale, Regulation und Gesundheit“ und „Klinoptilolith-Zeolith – Siliziumminerale und Gesundheit“ ist das Interesse von Therapeuten und noch mehr von den Verbrauchern an den Gesundheit und Lebensqualität fördernden Silikaten Naturzeolith, Bentonit/Montmorillonit und Siliziumdioxid beträchtlich gestiegen. Der Trend zur Orientierung auf Naturheilmittel weist verschiedenen Studien zufolge auf ein zunehmendes Bedürfnis breiter Bevölkerungskreise hin.

Eine Neuorientierung auf Heilmittel ist stets mit vielen Fragen verbunden. Das trifft auch auf Naturzeolith, Bentonit, Montmorillonit und auf das Siliziumdioxid (Kieselsäure) zu, teilweise auch deshalb, weil falsche Vorstellungen von den Silikaten bestehen und kritiklos verbreitet werden und Unsicherheit bei vielen Menschen auslösen. Silikate zählen zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit, z. B. in Form von Ton und Heilerden. Es liegen faktisch 2400 Jahre praktische Erfahrungen vor.

Da sich die Wirkmechanismen und die Effekte dieser Naturminerale grundsätzlich von denen der klassischen Medikamente der Schulmedizin unterscheiden, ist für diese der Wissensbedarf besonders groß. Das zeigen die vielen Anfragen, die seit zehn Jahren fast täglich an uns gerichtet werden. Das hat uns veranlasst, die an uns gestellten Fragen zu beantworten und als Buch herauszubringen, um den diesbezüglichen „Wissensdurst“ für Naturzeolith, Bentonit/Montmorillonit und Siliziumdioxid (Kieselsäure) zu stillen. Die Antworten auf die aus dem täglichen Wissensbedarf gestellten Fragen werden zum Teil zwecks besseren Verständnisses vereinfacht formuliert. Sie reflektieren aber dennoch den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand.

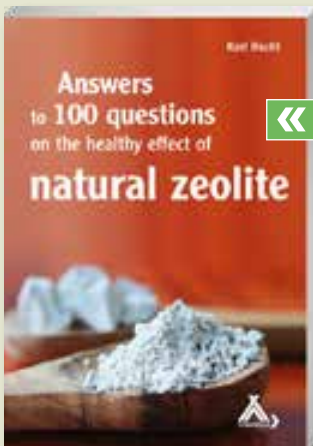
» Silikate zählen zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit, z. B. in Form von Ton und Heilerden. Es liegen faktisch 2400 Jahre praktische Erfahrungen vor.«



« 4. AUFLAGE

96 Seiten, Softcover
4. Auflage
14,8 x 21,0 cm
D 15,80 € | A 16,30 €

ISBN 978-3-88778-446-1



« ENGLISCHE AUSGABE

96 Seiten
Softcover
14,8 x 21,0 cm
D 15,80 € | A 16,30 €

ISBN 978-3-88778-479-9





96 Seiten, Softcover
14,8 x 21,0 cm
D 14,80 € | A 15,30 €



ISBN 978-3-88778-469-0

» Eine seit Jahrhunderten bekannte lebensqualität-fördernde traditionelle Heil- und Nahrungspflanze ist für Wohlbefinden und Fitness neu entdeckt und begehrt. «

Karl Hecht

Maca – Die Königin der Anden

Die Maca ist eine sehr kräftige, witterungsstabile Pflanze, die intensiven Temperaturschwankungen von -20 bis +40°C standhält. Auch der Höhen-UV-Strahlung widersteht sie. Die Völkergruppen, die seit ca. 2000 Jahren die Macawurzel für ihre Ernährung verwendet haben sollen, äußern die Überzeugung, dass sich deren robuste Eigenschaften bei Genuss auf die Menschen übertragen – ein Faktor, warum man die Maca als Adaptogen einstuft, als anpassungsfähiges und anpassungsstimulierendes Produkt.

Dieses Buch soll dem Bekanntwerden von Wissen über die Macaknolle unter breiten Bevölkerungskreisen dienen. Aus diesen Gründen wurde das Buch so strukturiert, dass nach einer Einführung über den heutigen Erkenntnisstand zum Thema gestellte Fragen beantwortet werden.



Karl Hecht

Richtiges Atmen mit der richtigen Luft

Fast täglich berichten Medien über die Verschmutzung unserer Luft mit CO₂-Ausstoß der Industrie und des Verkehrswesens. Politiker veranstalten dazu ergebnislose Umweltkonferenzen. Niemand fragt aber: Funktioniert unter diesen Bedingungen die Atmung der Menschen wie sie sein soll und bekommen sie überhaupt genügend Sauerstoff? Oder noch den richtigen Sauerstoff? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch ausführlich beantwortet.

136 Seiten, Hardcover
17,5 x 22 cm
D 24,- € | A 24,70 €



ISBN 978-3-88778-382-2



Karl Hecht

Alt werden und jung bleiben

Frei nach André Maurois vertritt der Autor die Auffassung, dass alt werden nichts anderes ist, als eine schlechte Gewohnheit, für die ein aktiver, optimistischer, willensstarker Mensch keine Zeit hat, sich diese anzuzeigen. Der Autor stellt sein Konzept der Juvenalisierung vor: Ein Leben lang die „Tugend der Jugend“ zu erhalten, geistig und körperlich; so zu denken, zu fühlen und zu handeln, dass man sich immer in „jugendlicher Frische“ befindet.

144 Seiten, Hardcover
17,5 x 22 cm
D 24,- € | A 24,70 €



ISBN 978-3-88778-358-7



Karl Hecht

Hans-Peter Scherf

Richtiger Umgang mit niedrigem und hohem Blutdruck

Auf Grundlage langjähriger, eigener praktischer Erfahrungen und Forschungsergebnisse belegen die Autoren, dass das Herz-Kreislaufsystem von neuropsychischen Prozessen gesteuert wird. Die essentielle Hypertonie ist ein stressinduziertes, neuropsychisches Krankheitsbild, bei dem der Blutdruck durch Relaxation und meditatives Atmen zu senken ist.

136 Seiten, Hardcover
17,5 x 22 cm
D 24,- € | A 24,70 €



ISBN 978-3-88778-364-8



Karl Hecht

Schöpferische Visualisierung – Gesundsein, Lebensqualität, Gelassenheit

Die Menschheit ist heute größtenteils außenweltwahrnehmungsbahängig, das führt zu einer Überbelastung der äußeren Wahrnehmung. In diesem Buch wird beabsichtigt zu zeigen, wie wir unsere innere Wahrnehmung entwickeln können. Mit der Visualisierung vermögen wir auch bei schwersten Erkrankungen unsere Selbstheiler zu finden und zu stimulieren.

136 Seiten, Hardcover
17,5 x 22 cm
D 24,- € | A 24,70 €



ISBN 978-3-88778-371-6



» 6. AUFLAGE

Karl Hecht | Elena Hecht-Savoley Klinoptilolith-Zeolith, Siliziumminerale und Gesundheit

Wie Forschungsergebnisse und praktisch-medizinische Erfahrungen der letzten 25 Jahre bestätigen, ist der Klinoptilolith-Zeolith ein vorzügliches Basisprophylaktikum und Basistherapeutikum. Der Leser wird wissenschaftlich fundiert über das breite Anwendungsspektrum des siliziumreichen Klinoptilolith-Zeoliths informiert.

248 Seiten, Hardcover
6. Auflage
15 x 21,5 cm
zahlreiche Abbildungen
D 28,- € | A 28,80 €



Karl Hecht Anregungen zum neuen Denken in der Krebsphilosophie und Krebstherapie

In den letzten Jahrzehnten haben Forschungsergebnisse der alternativ orientierten Medizin eindeutig bewiesen, dass die Krebserkrankung unter ganzheitlicher Sicht eine chronische Erkrankung ist und so verlaufen kann, wie jede andere dieser Art. Der Krebs ist keinesfalls eine Erkrankung einzelner Körperorgane, sondern stellt eine Regulationsstörung des psychoneuroimmunologischen Funktionssystems des ganzen Menschen dar.

356 Seiten, Hardcover
18 x 25 cm, farbige Abbildungen
D 32,- € | A 32,90 €



336 Seiten
Hardcover
17,5 x 22 cm
D 32,- € | A 32,90 €



Mit Stichwort-
verzeichnis!



Karl Hecht Zeolith – Lebenskraft durch das Urgestein Zeolith

Das Interesse am Zeolith hat in den letzten 10 Jahren weltweit einen steilen Anstieg zu verzeichnen. In diesem Buch wird aus der aktuellen Situation ableitend die Bedeutung der angeführten Silikate bei der Anwendung in der medizinischen Prävention, der Detoxhygiene und der Ökologie beschrieben.

Diese Schwerpunkte resultieren aus der Tatsache, dass die gegenwärtig lebende Menschheit in einem umweltverschmutzten und stressigen Milieu leben muss. Um der daraus resultierenden schleichenden Vergiftung entgegenzuwirken, muss etwas getan werden.

Es wird gezeigt, wie durch die Silikate Siliziumdioxid, Natur-Klinoptilolith-Zeolith und Montmorillonit diese gestörten Lebens- und Arbeitsbedingungen erträglicher gestaltet werden und somit vorbeugend gegen Erkrankungen wirken können. Unter anderem wird die dekontaminierende Wirkung des Klinoptilolith-Zeoliths bei Schwermetallbelastungen, bei Vorhandensein von überschüssigen freien Radikalen und Radionukliden im menschlichen und tierischen Körper beschrieben. Auch werden überholte Vorstellungen im Vergleich zum aktuellen Erkenntnisstand korrigiert.

Das Buch ist wissenschaftlich fundiert, aber verständlich für Laien und Fachleute geschrieben. Ein umfangreiches Literaturverzeichnis öffnet den Weg zu dem einschlägigen wissenschaftlichen Schrifttum.

Karl Hecht

Vitamin C ist mehr als ein Vitamin

Vitamin C rettet Leben und gibt Gesundheit

Der Autor nimmt kein Blatt vor den Mund: Vitamin C in Form der Ascorbinsäure ist ein für den Menschen unverzichtbarer Wirkstoff für die Verhinderung von Krankheit, besonders Infektionen. Die Effektivität hoher Vitamin-C-Gaben bei allen Virus- und Bakterienerkrankungen wird in über 15.000 wissenschaftlichen Studien belegt, es gibt eine große Vielfalt an Wirkungen. Durch seine antioxidative Wirkung spielt die Ascorbinsäure in biologischen Systemen als Radikalfänger eine wichtige Rolle und schützt Lipide, Proteine, Nukleinsäuren und Zellmembranen vor oxidativen Schäden. Eine weitere Hauptfunktion des Vitamin C ist dessen Immunkompetenz (Stärkung des Immunsystems).

Ärzte und andere Heilberufler, denen Gesundheit und Leben ihrer Patienten ein Bedürfnis ist, empfehlen richtig dosiertes Vitamin C. Sie können auf Erfolge ihrer ärztlichen Kunst zurückblicken. Doch es gibt auch einen unheilvollen Trend gegen Vitamin C. So wird eine flächendeckende Anwendung verhindert. Ärzte, die Vitamin C verordnen, werden als Scharlatane diffamiert, wie vor Jahren der Doppel-Nobelpreisträger Linus Pauling.

Warum ist das so? Lesen Sie die informative Gesamtanalyse des Gesundheits-Professors.

» ERSCHEINT DEMNÄCHST



72 Seiten, Softcover
17 x 21,5 cm
D 15,80 € | A 16,30 €



ISBN 978-3-88778-066-1

» Man muss das Wahre immer wiederholen, weil auch der Irrtum um uns her immer wieder gepredigt wird und zwar nicht von einzelnen, sondern von der Masse.«

J. W. von Goethe (1749-1832)



« IN VORBEREITUNG

ca. 200 Seiten
Hardcover
17,5 x 22 cm
ISBN 978-3-88778-067-8

Karl Hecht

Wie man lebt, um 100 Jahre zu erreichen

Biofaktoren als Grundlage eines langen gesunden Lebens

Seit seinem 90. Geburtstag erhielt der Autor täglich Anfragen: Was tun Sie, dass Sie mit fast 100 Jahren noch so eine enorme geistige und körperliche Jugendlichkeit ausstrahlen und mit einer unermesslichen Kreativität mit Schriften, Büchern, Vorträgen und Interviews in der Öffentlichkeit auftreten?

Die Antworten auf diese Fragen findet man in diesem Buch – sie sollen allen Lesern Mut machen.

Mein Lebensmotto nach Goethe:
„Nur der verdient die Freiheit und das Leben, der täglich sie erobern muss.“

Karl Hecht (1924-2022)



Spurbuchverlag
Am Eichenhügel 4
96148 Baunach

Tel. 09544/1561
Fax 09544/809
info@spurbuch.de
www.spurbuch.de



Interesse an mehr Produkten
rund um Ihre Gesundheit?
Dann besuchen Sie uns auf
www.aktivundgesund.de

