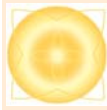


Die Wurzeln der Vitaminbude

Die Netzwerkpartner



InTouch Massage – Berührung für Körper und Seele
 C. Caroline Güldener
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Herzogstr. 85, 80796 München, Tel. 089/3888 90 09
 intouch@beruehrtsein.de, www.beruehrtsein.de



Angelika Götz – Hawaiianische Massage
 Hofangerstr. 46, 81735 München
 Tel.: 089-9306460
 www.lami-in-muenchen.de (VIP Rabatt 10%)



Fit fürs Leben • Praxis für Med. Ganzheitl. Ernährungsberatung
 „Die Kleine Essschule“ ein gesundes 6-Wochen-Abnehmprogramm. Inhalt: Ernährung-Bewegung-Entspannung, vielfach erfolgreich erprobt. Renate Semmelmann, Horwitzstr. 1, 81739 München, Tel. 45081456, www.fitfuersleben-info.de



Harmonie für Körper, Geist und Seele
 Heil- u. Entspannungssitzungen, Klangmassage-Ausb. Workshops, Seminare, Entspannungsabende
 Klanginsel - Christine Hollmeier - Wolfratshausen
 www.dieklanginsel.de - Telefon 08171-407968
 Email: christine.hollmeier@freenet.de



Ganzheitliche Zahnheilkunde-Dr. J. Lechner
 www.dr-lechner.de
 FocoDENT-Zentrum für integrative Störfelddiagnose
 www.focodent.de • Buch: „Der Feind in meinem Mund“
 www.feindinmeinemund.de



Tanja Münzberg, Heilpraktikerin
 Schamanismus, Phytotherapie, Naturheilkunde
 Landwehrstr. 24, 80336 München
 Tel. 0151/54845195, Termine n. Vereinbarung
 www.muenzberg-schamanismus.net



Praxis für Klassische Homöopathie
 Daphne Dieter – Heilpraktikerin
 SHZ zertifiziert
 Thalkirchnerstr. 80, 80337 München
 Tel. 089 / 59992818, Dieter_Daphne@yahoo.com



Kraft der Gedanken
 ramona feyertag
 kanalweg 1 • 85778 haimhausen
 tel. 08133/918216 • fax 08133/918216
 www.kraftdergedanken.de • info@kraftdergedanken.de



Thomas Baur
 Praxis für Osteopathie
 Mühlgasse 7 • 83646 Bad Tölz
 Tel.: 08041/7949-12
 www.baur-osteopathie.de



ABB – Physio team
 Krankengymn.-Lymphdrainage - Massage - Dorn-Methode - Cranio-Sacral
 Agnes Bernauer Straße 125 • 80687 München • Tel. 089/5805125
 www.abb-physio.de • abb-physio@gmx.de • VIP- Rabatt 10%



Martin Kreuzer Akademie/HORSEMANSHIP ACADEMY
 Home of Horsemanship
 Landgut Traxenberg
 www.martinkreuzer.com
 info@martinkreuzer.com



www.bewusstseinsmedizin.de
www.lernstoerung.de
www.raum-harmonie.com
www.mindlinktest.de



GERADE ZÄHNE. GERADER MENSCH.
 Komplementäre Kieferorthopädie und Orale Orthopädie
 Dr. Marie-Catherine Klarkowski
 Albert-Roßhaupter-Straße 71, 81369 München-Sendling
 Tel. 089/7692398



Legasthenie & Dyskalkulie
 kreativ überwinden
 Barbara Berndt • Schönstraße 12, 81543 München
 Tel. 089/62421259 • Fax 089/62421260
 E-Mail: b.berndt@gmx.net



Elke Popp – Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit
 Einzeltraining und Gruppenkurse
 Tel. 089/71039973
 www.elkepopp.de
 kontakt@elkepopp.de

Die Vitaminbude – Gesunder Geheimtipp mitten in München



Vitaminbude – Ladengeschäft in der Kreuzstraße in München.

Der nasskalte Herbst hat uns auch in diesem Jahr wieder eingeholt. Zeit für eine Extraportion Obst, zusätzliche Vitamine. Und - wenn der Hals bereits kratzt und die Nase läuft - leider auch für einen Besuch beim Arzt. Seit Einführung der Praxisgebühr wollen viele Patienten ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Wie das geht, zeigt die Vitaminbude in Münchens Innenstadt - nicht nur wenn das Wetter wieder unbarmherziger wird.

Gemütlich schmiegt sich der kleine Laden, der Bio-Bistro, Buchhandlung und Rotgeber in sich vereint, in die Kreuzstraße

am Sendlinger Tor. Der Name ist hier Programm: Neben leichten Speisen aus kontrolliert biologischem Anbau und hochwertigen Vitalstoffpräparaten bietet die Vitaminbude auch besonders auf Schwangere und Babyem Arzt. Seit Einführung der Praxisgebühr wollen viele Patienten ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Wie das geht, zeigt die Vitaminbude in Münchens Innenstadt - nicht nur wenn das Wetter wieder unbarmherziger wird.

Gemütlich schmiegt sich der kleine Laden, der Bio-Bistro, Buchhandlung und Rotgeber in sich vereint, in die Kreuzstraße

Kunde kann diese individuell mit Therapien der Netzwerkpartner der Vitaminbude kombinieren - ein persönliches Gesundheitsprogramm für jeden Einzelnen. Das Ziel aller Beteiligten des ganzheitlichen Konzepts klingt so einfach wie wichtig: Menschen unterstützen, nicht nur gesund zu werden, sondern es auch langfristig zu bleiben. Eben mit Körper, Geist und Seele.

Für den Körper: Leckerer in gemütlichem Ambiente

Nicht nur Liebe geht bekanntermaßen durch den Magen. Un-

GYROTONIC®, GYROKINESIS®, Yoga und Tanz

Baumgartnerstr. 15 • 81373 München
 Telefon 089/76991715
www.movarte.de
 Vip Karten-Rabatt auf Anfrage



PRAXIS FÜR ROLFING® UND PHYSIOTHERAPIE

BERNHARD BRENNSTEIN
 Certified Rolfer®/Heilpraktiker/Physiotherapeut
 Sendlinger Str. 43/1 • 80331 München
 Tel. 089/23001954 • www.bernhard-brennstein.de



HP Brigitte Zieren-Kobsa

Homöopathie • Meditation
 Auenstraße 104a • 80469 München
 Telefon 089/774432
 www.Heilpraxis-Zieren-Kobsa.de



menschen verbinden – Mediation & Coaching

Susanne Strasser
 Anglerstraße 11 • 80339 München
 info@menschenverbinden.de
 www.menschenverbinden.de



KfN – Krankenhaus für Naturheilweisen
 Innere Medizin * Naturheilverfahren * Homöopathie
 Seybothstraße 65, 81545 München • Telefon 089/62505-0,
 Fax 089/62505-430 • www.kfn-muc.de • E-Mail: info@kfn-muc.de
 Wir behandeln Patienten aller Krankenkassen

Ausbildung zum ILP-Fachtherapeut/-Coach

praxisorientiert und nebenberuflich
 Werner Motzer • Dr. Manfred R. Tietze
 www.ilp-fachschulen.de • w.motzer@t-online.de



Du, Thomas ...!?



In einem liebevollen Chat tauschen sich Annika S. und ihr Geburtshelfer Dr. Thomas V. in Form eines öffentlichen Tagebuches über ihr Leben aus.

Als der Frauenarzt und Autor des großen GU-Ratgebers „Schwangerschaft und Geburt“ (Gräfe und Unzer) eine Geburtsanzeige der kleinen Annika per Email erhielt, entwickelte sich bald eine besondere „Brieffreundschaft“ zwischen den beiden. Dr. Villingen gibt in dem Nachfolgewerk seines Ratgebers zusammen mit seiner Freundin Annika wertvolle Tipps „für Menschen nach der Geburt“ – ganz im Sinne der Philosophie des ganzheitlich arbeitenden Therapeutennetzwerkes. Aktuell mitverfolgen kann jeder die spannende und sehr persönliche Lebensgeschichte unter www.vitaminbude-shop.de.

Die Wurzeln der Vitaminbude



Infosäule mit Flyern und Broschüren der Netzwerkpartner.

ser ganzes Wohlbefinden hängt mit gutem, bekömmlichem Essen zusammen, aus dem wir Energie für den Tag gewinnen. Die Vitaminbude bietet für den Start in den Tag beispielsweise Obstsalat, warmen Getreidebrei oder vorzüglichen Soya-Cappuccino. Während Kunden mittags eines von drei täglich wechselnden leckeren, vollwertigen Gerichten genießen, schmökern sie in einem der von Netzwerk-Therapeuten empfohlenen Büchern oder stöbern in der in der Kreuzstraße befindlichen Partner-Säule nach Flyern und Broschüren, die alle Netzwerkpartner dort zur Mitnahme hinterlegt haben. Vorabinformationen erhalten Interessenten übrigens auch auf der Homepage der Vitaminbude, die mit dem Menüpunkt "Kooperations- und Netzwerkpartner" alle Therapeuten, Ärzte, Pädagogen, Ernährungsberater und alle weiteren Unternehmen verlinkt hat, so dass bequem mit einem Klick die gewünschte Homepage aufgerufen werden kann. Die wöchentliche Speisekarte, wie auch die Links unter www.vitaminbude.de.

Die vip-Karte
Konzept - Therapeuten - Produkte

Sie erhalten mit der vip-Karte...

- 15% Rabatt auf alle Artikel* beim Einkauf in einem Ladengeschäft der Vitaminbude
- 15% Rabatt auf Speisen und Getränke im Vitalen Bio-Bistro.
- 15% Rabatt im Online-Handel der Vitaminbude
- 15% Rabatt im Versandhandel der Vitaminbude

Rabatte auf Waren, Eintrittspreise und Dienstleistungen unserer Kooperationspartner

*Bücher mit Preisbindung und das Produkt vip-Karte selbst ausgenommen. Ein Verzeichnis aller kooperierenden Partner und die Karte unseres Vitalen Bio-Bistros stellen wir Ihnen in der Vitaminbude sowie unter www.vitaminbude.de zur Verfügung

Für die Seele: Ganzheitlich und gemeinsam zum Erfolg

Die Idee der Vitaminbude ist noch jung, der gesundheitsorientierte Ansatz aber viel älter. Ernährungswissenschaftler vom Schwarzwald-Sanatorium Oberaltafingen fanden bereits 1996 heraus, dass Obst und Gemüse im Zehn-Jahres-Vergleich bis zu 80 Prozent an Vitaminen und Mineral-

stoffen eingebüßt hatten. "Eine ausgewogene Ernährung allein reicht heute für ein gesundes Leben nicht mehr aus", sagt Dr. Thomas Villing, Frauenarzt und Initiator der Vitaminbude. Als er feststellte, dass spezielle ergänzende Vitamine, Mineralien und Spurenelemente Patienten gesünder und leistungsfähiger machen, war die Idee der Vitaminbude geboren.

Die Basis seines Gesundheitskonzepts bilden Gemeinsamkeit und Ganzheitlichkeit: Nur in gemeinsamer Arbeit können Therapeuten ihren Patienten daher das komplette Behandlungsspektrum für eine ganzheitliche Heilung bieten. So funktioniert auch der Gedanke des Therapeuten-Netzwerks: Für eine umfassende Behandlung werden andere Fachleute hinzugezogen, die bereits wesentliche Erfolge mit ihren Behandlungen erzielt haben. "Ein guter Arzt hat viele gesunde Patienten", weiß Dr. Villing, "deshalb nehmen wir in unsere Netzwerk-Datenbank nur Therapeuten auf, die fundiertes Wissen und wirksame Therapien nachweisen." Zusätzlich arbeiten alle bei regelmäßigen Treffen intensiv miteinander am Ausbau des ganzheitlichen Gesundheitskonzepts.

Die Kooperationspartner

Kompetenz visualisieren? Sich optimal positionieren?
Besser ankommen? Mit ImageDesign durch FotoCoaching® live und auf Fotos optimal wirken
Orhidea Briegel, Tel.: 0177/3550112
Email: orhidea@web.de - www.orhidea.de

Satyam School Of Ayurveda
Ernährungsberatung + Kochkurse
Clarissa Döttinger - Ayurveda-Spezialistin
Tel: 089 53 28 269
www.satyam-ayurveda.de

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE – Rob Peters D.O.® M.R.O.®
Heilpraktiker, Physiotherapeut (BSc)
Akeleistraße 43 c - 82515 Wolfratshausen
Tel: 08171 / 34 86 85 - Fax: 08171 / 34 63 23
E-Mail: rob.peters.do@osteopathie.de

Praxis für Jin Shin Jyutsu- Gudrun Summers, Ärztin
Ganzheitliche Begleitung bei Erkrankungen aller Fachrichtungen in der uralten Japanischen Heiltradition.
Lindwurmstr. 10, 80337 München, Tel: 089 / 230 77 928

AYURVEDAPUR – Haus der Sinne
Ayurveda, Heilstein- & Klangmassagen, alternative Heilbehandlungen, Seminare & Seminarräume, Kochkurse, Events, Online-Shop uvm.
85457 Würth/Erding, Telefon 08123-9899901 o. 0172-4335872
www.ayurvedapur.de - www.wo-engel-wohnen.de (shop)

Heilpraktiker
Stefan Mair
Treffauerstraße 3
81373 München
Tel. 089/695797

ZIM – Zentrum für Integrative Medizin
Dr. med. Paul Sarfati & Dr. med. Robert Zell
Institutstraße 19 · 81241 München
Tel. 089/8346266 · Fax 089/8341594
info@zim-muenchen.de - www.zim-muenchen.de

Frauenarztpraxis Dr. Thomas Villing
ganzheitliche Medizin und Geburtshilfe
Sendlinger-Tor-Platz 10 • 80336 München
Tel. 089/555655 • www.villinger-praxis.de

www.the-world-of-teeth.de
Zahnarzt Alexander Lerch
Implantologie | Prophylaxe | Zahnerhaltung
Sendlinger Strasse 56 | Tel. 26 02 56 60

Unsere Lieferanten

Orthomolekulare Ernährungsmedizin
ORTHOMED Vertriebs GmbH & Co. KG
Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Tel.: 02173/9064-0, Fax: 02173/9064-22
info@orthomed-gmbh.de, www.orthomed-gmbh.de

KOCHT FÜR SIE **BIRGITTA SCHLUCHTMANN**
 0151 / 10 02 39 10
089 / 55 29 58 94
info@diebiokueche.de
www.diebiokueche.de

Rocky Mountain Phyto Essentials Ltd.
Hochwertige organische Mineralien und Vitamine
Postbus 953, NL-5000 AZ Tilburg, Niederlande
Tel.: +49 (0)700-64637257, Fax: +49 (0) 8157-7068
www.rockymountainminerals.eu, Gutscheincode (10%): 8nw-awaa-awaa

Die Vitambude präsentiert: Klosters

Das Bergparadies... noch ein Geheimtipp:
Einen wunderschönen Ski- oder Wanderurlaub im idyllischen Klosters ermöglicht die top ausgestattete 5 Sterne-Ferienwohnung der Vitaminbude in den Schweizer Alpen.
Zu buchen über www.bergparadies.ch
(15 Prozent Rabatt mit vip-Karte auf den Mietpreis)

CONVENION
DERMO-COSMETICS

von Hautärzten entwickelt, für die empfindliche und reife Haut

in der Vitaminbude kosmetische Beratung
Donnerstag, 13. Dezember 2007
11.00 bis 16.00 Uhr

Einführungs-Angebot
bis Weihnachten 15% Rabatt
(Angebote sind vom vip-Rabatt ausgeschlossen)

CONVENION
COSMETICS

bambuSALZ

Amanprana Omega 3,6,7,9- Öle für Herz und Hirn
Sonder-Aktionspreis vom 28. 11. bis 12. 12. 2007 29,90 € statt 35,90 €
Dr. Rudolph GmbH, Heinrich-Kriege-Straße 9, 49090 Osnabrück,
Tel. 05 41/12 37 30, Fax 05 41/12 173 41, www.amanprana.de

Die Wurzeln der Vitaminbude

Für den Geist: Sich und anderen Gutes tun

Innerhalb dieser gemeinschaftlichen Arbeit ist auch die vip-Karte entstanden. Damit gibt es Vitamine und Wohlbefinden besonders günstig: Für 44 Euro im ersten Jahr (danach sinkt der Beitrag kontinuierlich) erhalten Kunden 15 Prozent Rabatt auf alle Produkte der Vitaminbude (Bücher mit Preisbindung ausgenommen), im Online-Shop (www.vitaminbude-shop.de) sowie Vergünstigungen bei zahlreichen Angeboten der Netzwerkpartner. Neben Yogakursen, Massagen und Ernährungsberatungen zählen dazu auch das "Bergparadies" in der Schweiz (siehe Infobox) oder ein ausgezeichnetes kleines Hotel auf den Seychellen. Das Beste am Guten:



Bio-Bistro der Vitaminbude.

Auch andere, die nicht in der Lage sind, sich selbst Gutes zu tun, profitieren von dieser Idee. Von den Beitragseinnahmen jedes aktiven vip-Kunden spendet die

Vitaminbude 40 Euro für karitative Einrichtungen wie Amnesty International oder ein den Gründern persönlich bekanntes Kinderhilfsprojekt in Nepal (www.happy-children.de).

Das Netzwerk der Vitaminbude begleitet Menschen auf ihrem Weg zu Wohlbefinden und Gesundheit. Die angebotenen Naturheilverfahren beseitigen nicht Symptome, sondern packen Probleme an der Wurzel. Bewusstes Atmen, Bewegung und Ernährung bringen Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht. Und wenn wir uns den "Luxus" gönnen, Körper und Seele regelmäßig zu verwöhnen, werden wir nicht nur damit belohnt, fitter und leistungsfähiger zu sein – wir haben auch die besten Chancen für ein langes, zufriedenes Leben.

kp kba In Bio-Qualität!

BAMBINI SCHLAFSACK

Naturbelassene Baby- & Kinderartikel

Von Hebammen empfohlen. Bei der Vitaminbude München zu bekommen.

www.lotties.de

Mitmachen und gewinnen!

20 Wellnesspakete der Vitaminbude, München im Wert von 15 bis 200 Euro mit gesponserten Produkten folgender Unternehmen: Weleda, Primavera, Conve-nion Cosmetics, Chisan und A.Vogel

Gewinnspiel auf der letzten Seite



„Ich lade Ihre Zellen physikalisch mit Energie auf!“

Kostenlose Anwendung am Mittwoch, 5. Dezember 2007 von 11 bis 16 Uhr in der Vitaminbude

Heilpraktikerin
MARIE LUISE GÖTZE berät Sie vor Ort

Arteriosklerose, Rheuma und Hautprobleme...

...haben einen gemeinsamen Ursprung!
Diese großen Krankheiten unserer Zeit entstehen durch Entzündungen, verursacht durch mangelnde Zellenergie. Die neueste Wissenschaft empfiehlt dagegen konsequenten Zellschutz und eine Korrektur von körperlichen Ungleichgewichten. Im Gegensatz zu vorübergehend wirkenden Medikamenten soll hiermit grundlegend der Organismus auf „Gesundheit“ gepolt werden. Diese Art der Kausalbehandlung beinhaltet eine Regulation des Immun- und Enzymsystems, Energetisierung und Schutz der Zellen.

So entsteht Zellkommunikation und die Prozesse im Körper kommen wieder in ihre natürliche Ordnung. Gesundheit ist die wunderbare Folge.

Das Produkt, das diese Voraussetzungen alle erfüllt, heißt **Rechts-Regular®**. Das innovative Fermentpräparat wird nach dem patentierten Verfahren der Kaskadenfermentation hergestellt.

Aktion:
Beim Kauf einer Flasche Rechts-Regular® 60ml schenken wir Ihnen 1 x 100 ml Rechts-Regular®
09.10.08 bis 10.12.2007

DIE VITAMINBUE
Kreuzstraße 6, am Sendlinger Tor, 80331 München
Tel.: 089 / 54 54 - 48 04 • info@vitaminbude.de
www.vitaminbude.de • www.vitaminbude-shop.de
Mo-Fr 7.30 - 19 Uhr, Sa 10-16 Uhr

„Knackig und voller Geschmack“: „Gesund Leben“ in der Süddeutschen Zeitung.

Anbeißen

Die Süddeutsche Zeitung, Deutschlands Nummer eins unter den Tageszeitungen mit Qualität, informiert und unterhält ihre 690 000 Leser in Bayern wieder ab Februar 2008 über die Themen Gesundheit und bewusste Lebensführung. In unserem achtseitigen Tabloid „Gesund Leben“, das fünfmal im Jahr erscheint, dreht sich alles um Ernährung, Wohnen, alternative Heilmethoden, Kleidung, Freizeit, Reisen, Kosmetik, Körperpflege und vieles mehr.

Die Schwerpunkthemen
Februar-Ausgabe:
DaySpa 29. Februar 2008

Es folgen
Gesund ernähren 25. April 2008
Wohnen & Schlafen 20. Juni 2008
Fitness & Sport 26. September 2008
Bäder & Sauna 28. November 2008

Ihre Ansprechpartnerin:
Imke Christoph
Telefon 089 / 2183 9729

Verkaufte Auflage: 267.871 (laut IVW-VA 2006) - Anzeigenschluss: 10 Tage vor Erscheinen - Druckunterlagenschluss: 5 Tage vor Erscheinen - Satzspiegel: 371 mm hoch / 246 mm breit