

# 4/2004

## Naturheilärztlicher Rat

Nasenpolypen ..... 25

Dr. med. Rainer Matejka

## Was mir geholfen hat

Augentraining: Brille überflüssig ..... 26

Manfred Bruer

## Tip des Monats

Bachblüten selbst herstellen –  
Beispiel Roßkastanie ..... 26

Dr. rer. soc. Thea Weinbuch-Pfeifer

Der Leserservice informiert ..... 31

Susanne Flugel

## BEWUSST ERNÄHREN

Backtriebmittel für den Hausgebrauch

Damit Kuchen und Gebäck gelingen ..... 39

Dipl. oec. troph. Ursula Lenz

Was in Hühnereiern steckt

Das Ei – in Maßen gesünder als in Massen ..... 41

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Sauerampfer

Deftiges Würzkraut von der Wiese ..... 44

Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

## ... UND AUSSERDEM

Editorial ..... 3

Leserforum ..... 6

Für Sie notiert ..... 46

Auflösung des März-Rätsels ..... 46

Standpunkt ..... 54

Impressum ..... 55

Vorschau ..... 55

Rätsel ..... 55

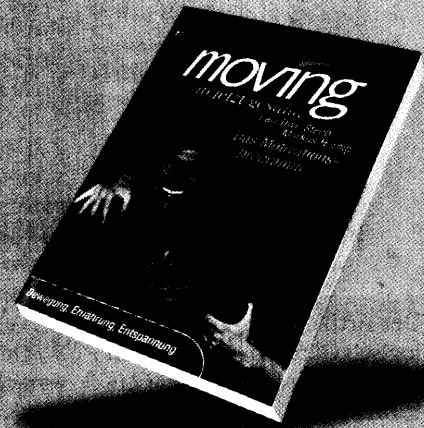
Zum Titelbild: Um die aufgenommene Nahrung intensiv verdauen zu können, wird die innere Darmoberfläche vielfach vergrößert. Dies geschieht durch mehrfache Aufgliederung der Innenfläche in ringförmige Falten und fingerartig ausgestülpte Zotten bis in die mikroskopischen Dimensionen der Zellmembran. Im Bild der sogenannte Zottenbaum im ersten Abschnitt des Dünndarms (Zwölffingerdarm oder Duodenum), dessen anatomische Projektion sich am Himmel widerspiegelt.

Einhefter,  
nur in einem Teil  
der Auflage  
Seite 27–30



Knauer

## Gesundheit ist Bewegung



Carl-Uwe Steeb / Markus Hurnig  
Moving - ab jetzt gesund  
Das Motivationsprogramm  
€ 19,90

Tennisprofi Charly Steeb  
spricht aus Erfahrung:  
Krankheit entsteht durch  
ungesundes Leben.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Verantwortung und werden Sie Ihr eigener Coach. Gönnen Sie Ihrem Körper, was er zum Leben braucht: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressmanagement. Und stellen Sie schlechte Gewohnheiten in nur 6 Wochen ab.

Mit Moving halten Sie ihre Vorsätze endlich durch – versprochen!



www.knauer.de