

4/2007

**GESUND LEBEN**

Heubad bei Arthrose und Rheuma

**Heublumen: Morphinum der Kneipp-Therapie** ..... 33

Christian W. Engelbert, Arzt

Naturarzt-Check

▶ **Sind Ihre Augen noch gesund?** ..... 35

Barbara Henze-Nündel, Heilpraktikerin

Die 7 besten Übungen fürs Knie

▶ **Bloß nicht in die Knie gehen!** ..... 37

Rainer Pflaum

**Koriander: Gewürzkraut und Verdauungshilfe** ..... 39

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

**Standpunkt****Weder Gesundheit noch Reform** ..... 54

Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker

**BEWUSST ERNÄHREN**

Eine Entgegnung auf die Thesen Dr. Bollands

**„Bei Vollwertkost gibt es keine Gluten-Intoleranz“** ..... 41

Ilse Gutjahr-Jung, Dr. med. Jürgen Birmanns

Auberginen

**Der Geschmack entsteht beim Kochen** ..... 42

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Ratgeber Babyernährung:

Antworten auf die wichtigsten Fragen

▶ **Von Anfang an gesund ernährt** ..... 44

Dipl. oec. troph. Ursula Lenz

**... UND AUSSERDEM**

Editorial ..... 3

Leserforum ..... 6

Bücher ..... 47

Für Sie notiert ..... 48

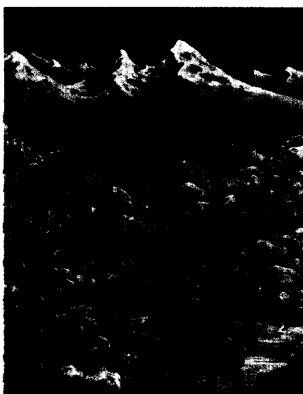
Vorschau ..... 55

Impressum ..... 55

▶ = Titelthema

Zum Titelbild: Das Leben auf unserem Planeten nimmt oft seltsame Wege. So lagen manche Gebirge in früheren geologischen Epochen auf dem Meeresboden. Zeugnisse davon findet man heute in Form von versteinerten Muscheln, Korallen und anderen Meereslebewesen. Unser Bild zeigt diese Umwandlungsprozesse in einer surrealistisch übertriebenen Art als hoch in den Bergen gestrandete Walfiere: Einen Blauwal und mehrere Grindwale.

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



# Lassen Sie sich nicht verbiegen!

Auf herkömmlichen Stühlen muss sich Ihr Körper meist dem Stuhl anpassen. Die Folge: Sie sitzen sich „den Buckel krumm“. Beim innovativen Aktiv-Sitz „swopper“ ist das anders. Er macht jede Bewegung mit – das tut dem Rücken gut, ist gesund, trainiert Ihre Muskeln und macht richtig Spaß.



**swopper®**  
IHREM RÜCKEN ZULIEBE

## Test-Aktion für Naturarzt-Leser!

Lernen Sie den „swopper“ kostenlos und unverbindlich kennen!

Einfach die Aktions-Hotline unter 089/90 05 06-45 anrufen und das Stichwort nennen: Naturarzt Leser-Test. Oder mailen Sie Ihren Test-Wunsch mit Stichwort an [info@aeris.de](mailto:info@aeris.de).

aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG  
Ahrntaler Platz 2-6, D-85540 Haar  
Fon +49 (0) 89 - 90 05 06 - 0  
Fax +49 (0) 89 - 90 39 39 - 1

[www.swopper.de](http://www.swopper.de)