

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT & FÜR GESUNDES LEBEN

*Zusammen mit dem Sammelordner können die 12 Hefte des Jahrgangs 2005 mit diesem Inhaltsverzeichnis zu einem wertvollen Nachschlagwerk gebunden werden. So entsteht jährlich ein bleibender Ratgeber für gesundheitliche und naturheilkundliche Fragen. Der Sammelordner mit Schuber sowie fehlende Einzelhefte sind bei NATUR & HEILEN, Leserservice, Nikolaistr. 5, 80802 München, Tel. 089/3801 5910, Fax 089/3801 5916 oder unter [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de) erhältlich (siehe auch letzte Seite).*

*Mit Hilfe des Stichwortverzeichnisses können die interessierenden Themen besser und schneller aufgefunden werden. Die hinter den Stichworten stehenden Ziffern geben die Nummer des jeweiligen Heftes und die Seitenzahl an. Beispiel: Die beim Stichwort „Hühnersuppe“ stehenden Ziffern 11/49 bedeuten zum Beispiel, dass in Heft 11/2005 ab Seite 49 über das Thema „Hühnersuppe bei Erkältungen“ berichtet wird.*

## **Inhalt 2005 mit Stichwortverzeichnis**

# INHALT 2005

## HAUPT BEITRÄGE

### BEWUSST-SEIN

Achtsam auf den Strom des Lebens (Anselm Grün)	4/10
Alles Leben ist Problemlösen (Kurt G. Blüchel)	9/10
Die guten Momente entdecken (Verena Kast)	8/10
Die Kraft, seine wahre Größe zu leben (Nick Williams)	5/10
Freiheit kultivieren (Thich Nhat Hanh)	3/10
Geh aus, mein Herz, und suche Freud... – Durch die Sinne Sinn finden (David Steindl-Rast)	6/10
Geschaffen für das Glück (Ruth Pfau)	2/10
Im Herzen berührt (Graziella Schmidt)	7/10
Liebe die Arbeit, für die du geboren bist (Nick Williams)	10/10
Liebe, Stille, Einheit, Öffnung (Mata Amritanandamayi)	12/10
Sei ohne Sorge (Richard Stiegler)	11/10
Verantwortung in allen Dimensionen entwickeln (Hugo-Bert Eichmüller)	1/10

### ERNÄHRUNG

Essbare Blüten – Geschmacks-Bouquets für Gourmets (Constanze Lüdicke)	6/36
Granatapfel-Elixier – Der Jungbrunnen für Körper und Seele (Dr. Martin Mittwede)	5/40
Herbst ist Kürbiszeit (Hans Harress)	9/46
Nur Pseudo-Vitamine? Die zu wenig erforschten vitaminähnlichen Substanzen (1. Teil) (Norbert Messing)	3/24
Nur Pseudo-Vitamine? Die zu wenig erforschten vitaminähnlichen Substanzen (2. Teil) (Norbert Messing)	4/46

### FRAUENHEILKUNDE

Die Wilde Yamswurzel – Indianisches Wissen über eine hormonaktive Pflanze, neu entdeckt (Heide Fischer)	1/26
Ganz und wohlig Frau sein – Vaginale Symbiose (Dr. Anja Engelsing)	6/49

### GANZHEITLICH HEILEN

250 Jahre Homöopathie: Samuel Hahnemann – Eine Würdigung (Ravi Roy)	4/28
Autopathie – Heilen mit potenziertem Speichel (Sylvia Luetjohann)	10/12
Der Seele Heimat ist der Sinn – Die Logotherapie Viktor Frankls (R. C. Schnabel)	5/32
Emil Coué: Über die Macht der Autosuggestion (1. Teil) (Norbert Messing)	12/14
Getreideessenzen – Hilfe aus der Natur für Körper, Geist und Seele (Renate M. Hatzler)	9/28
Heilung durch Tibetan Pulsing – Die magische Kraft des Pulses (Sandra Heim)	8/22
In der Werkstatt des göttlichen Urmachers. Friedrich Schiller und die Wurzeln der psycho- somatischen Medizin (1. Teil) (Norbert Messing)	9/12
In der Werkstatt des göttlichen Urmachers. Friedrich Schiller und die Wurzeln der psycho- somatischen Medizin (2. Teil) (Norbert Messing)	10/42

Jin Shin Jyutsu. Heilsame Hände – für Kinder und mit Kindern (Felicitas Waldeck)	10/28
Leben zwischen Extremen – Bipolar: Berg- und Talfahrt der Seele (Birgit Frohn)	11/20
Sanfte Therapien bei Krebs (1. Teil) Impulse zur Selbstheilung (Norbert Messing)	1/14
Sanfte Therapien bei Krebs (2. Teil) (Norbert Messing)	2/46
Wege zu einer neuen Medizin – Chancen durch Vorsorge und alternative Therapien (Peter Elster)	7/32

### GANZHEITLICH LEBEN

Das wahre Glück liegt in uns selbst (Ilse Auerswald)	1/50
Kraftspendende Tees aus aller Welt (Barbara Kunick-Wünsche)	10/36

### GESUNDES LEBEN

Die positive Morgenstunde (Christian Wilhelm Echter)	4/42
Die Zedernuss – Königin der Taiga (Alexander Markow)	12/42
Einfaches Rückentraining mit großer Wirkung. 4 Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule (Regina Gaiser)	3/42
Entrümpeln – auf sanfte Weise zu uns finden (Christina Lütgen)	1/34
Gesund durch den Winter – Wirksame Hilfe bei Erkältungskrankheiten (Barbara Kunick-Wünsche)	11/44
Indische Waschnüsse und Co. – Waschmittel, die man pflücken kann (Nora Kircher)	8/39
Mykotherapie: Heilen mit Pilzen (Dr. Susanne Ehlers)	4/14
Reines, unraffiniertes Kokosöl... Ein vergessener Genuss (Ulrike Gonder)	9/43
Reinigungskur für die Pforte des Bewusstseins. Jala-Neti, die traditionelle Yogische Nasen- spülung (Silke Kleemann)	2/34
Sport als Medizin (1. Teil): Jungbrunnen ganz- heitliche Bewegung (Norbert Messing)	7/12
Sport als Medizin (2. Teil): Bewegung als Therapie bei allen chronischen Leiden (Norbert Messing)	8/44
Vollwertige Küchengeräte – Der „Kernbestand“ der Naturküche! (Norbert Messing)	6/14

### INTERVIEW

Interview mit Heiner Uber: Am Anfang war das Lachen (Anne Devillard)	2/28
Interview mit Rajan Sankaran: Die Homöopathie von morgen. Sankaran und die Bombay- Methode (Heidi Brand)	3/34

### KÖRPER UND SEELE

Craniosacral Balancing: Das gesunde im Körper mobilisieren (Alexandra Wochinger)	11/26
---	-------

### MENSCH UND TIER

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde – Pferde-Mensch-Resonanz (Beate Lukowski/Peter Daxer)	6/42
--	------

# INHALT 2005

## MENSCH UND UMWELT

Die Kraft der Orte. Systemische Aufstellung rund ums Wohnen, um Orte, Plätze (Kristine Alex)	3/20
Schlüssel zum lebendigen Garten (Johanna Paungger-Poppe/Thomas Poppe)	5/20
Wildnis-Urlaub (Constanze Lüdicke)	8/32

## NATURHEILKUNDE

Akne - mehr als eine lästige Hautstörung. Heilsame Wirkung der Momordica charantia aus der Ayurvedischen Medizin (Dr. Otfried D. Weisel)	4/36
Burnout-Syndrom – Wenn Körper und Seele erstarren (Dr. Martin Mittweide/Dr. Karl Otto Jacob/Ludwig Jacob)	3/12
Die Milz als wichtiges Immunorgan – kaum beachtet und wenig bekannt (Günter A. Ulmer)	10/48
Ferien-Apotheke aus der Natur. Reisekrankheit, Durchfall, Sonnenbrand & Co. (Barbara Kunick-Wünsche)	7/46
Infektabwehr aus Afrika: Umkaloabo – Kindgerechte Alternative zu Antibiotika (Dr. Annette Dröge)	1/46
Makuladegeneration – Schulmedizinische und naturheilkundliche Therapieverfahren (Andreas Nieswandt)	5/44
Wenn Nahrung krank macht. Ein Bluttest ermittelt, was man essen darf (Gabriele Hellwig)	5/27

## PFLANZENHEILKUNDE

Tausendsassa Chili (Irene Dalichow)	11/30
Wesen & seelische Wirkung von ausgewählten Arzneipflanzen. Die neue Dimension der Heilpflanzenherapie (Margret Rupprecht)	12/28

## SANFTE MEDIZIN

Arganöl... Das flüssige Gold Marokkos (Constanze Lüdicke)	7/40
Chronische Schmerzen: Schmerzfrei durch Triggerpunkt-Medizin (Dr. Maximilian Nirchl)	1/40
Die Stoßwellen-Akupunktur – Eine schmerzarme und erfolgreiche Therapie-Alternative zur Nadelakupunktur (Andrea Daser)	4/24
Heißwasser-Therapie. Wundermittel der Traditionellen Chinesischen Medizin (Sylvia Genenger)	2/12
Hyperaktivität – Eine Folge von Umwelt und Ernährung? (Karin Possin)	9/36
Kosmetische Akupunktur – Sanfte Stiche für mehr Schönheit (Christine Preiherr)	6/30
Natürliches Ausleitungsmittel zur körpereigenen Entgiftung (Dr. Anita Ginter/Dr. Elke Tuschen-Bürger/Dr. Rebekka Zirbel)	3/48
Psychologische Schüsslersalz-Therapie (Dr. Berndt Rieger)	11/38
Schnellere Heilung bei Knochenbrüchen (Marc Roger Reichel)	8/27

## UNSERE PFLANZEN – UNSERE HEILMITTEL

Wirkungsvolle Heiltees bei Erkältungen & Bronchitis (Barbara Kunick-Wünsche)	2/40
--	------

NATUR &amp; HEILEN 2005

## WEGE NACH INNEN

Spiritualität findet mitten im Leben statt. Interview mit Willigis Jäger 12/36 (Anne Devillard)	12/36
Traumarbeit: Träume... ein Telefon zur Seele (Stephan Schumann)	6/23

## WISSENSWERTES

Die Helden der Gegenwart (1. Teil): Wege & Weltbild des Alternativen Nobelpreises (Geseko von Lüpke)	9/20
Die Helden der Gegenwart (2. Teil): Verwirklichte Projekte & erfüllte Visionen: 13 Alternative Nobelpreisträger im Münchner Goethe-Institut (Geseko von Lüpke)	10/20
Die Vogelgrippe – Eine Herausforderung für die Menschheit (Dr. Peter Schneider)	12/20
Die Zuckerfalle (Klaus Oberbeil)	7/23
Hanf... oder wie eine uralte Heilpflanze systematisch vertrieben wurde (Hans Harress)	8/12
Mikrowelle – Risiko in der Küche? Eine Erfolgsgeschichte mit bitterem Nachgeschmack (Norbert Messing)	5/12
Therapien mit Folgen: Die Schattenseiten der modernen Medizin (1. Teil) (Norbert Messing)	11/13
Therapien mit Folgen: Die Schattenseiten der modernen Medizin (2. Teil) (Norbert Messing)	12/46
Was Sie vor dem Impftermin wissen sollten. Impfungen und Autismus – Gibt es einen Zusammenhang? (Birgit Rundel)	2/18

## SEITE FÜNF

<b>A</b> ch, nimm den Augenblick wahr! (Ebba Waerland)	9/5
Alle Tage rauscht die Fülle der Welt (Hermann Hesse)	8/5
Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe (Johann W. von Goethe)	1/5
Autobiographie in fünf Kapiteln (Sogyal Rinpoche)	2/5
<b>D</b> as schönste auf der Welt (Mutter Theresa von Kalkutta)	3/5
Die größte aller Gaben ist das Leben (Ebba Waerland)	7/5
<b>H</b> inter jeder Biegung suchte ich und fand dich nicht (Willigis Jäger)	4/5
<b>J</b> eden Tag sehen oder lesen wir von schrecklichen Dingen (Krishnamurti)	11/5
Jeder hat im Leben seine eigene spezifische Mission (Viktor Frankl)	10/5
<b>N</b> icht zu Sklaven wurden wir erschaffen (Ebba Waerland)	5/5
<b>S</b> age dir stets: ich bin Er (Swami Vivekananda)	12/5
<b>Z</b> u essen, zu trinken und zu schlafen ... ist nicht Leben. (Leuchfeuer)	6/5

III

## INHALT 2005

**KURZ  
NOTIERT**

<b>A</b> ktivität senkt Parkinson-Risiko	5/6	Große Studie bestätigt längeres Leben mit Mittelmeer-Diät	6/6
Alkohol kaufen: für Jugendliche ein Kinderspiel	6/8	Grüner Tee in Kosmetik	6/9
Angst macht Blut dick	8/7	<b>H</b> eizen mit Sonne, Holz & Co.	3/6
Anleitung zum Kreativsein	9/6	Heuschnupfen-Patienten im Frühling nicht tauglich	3/8
Anspruchsvoller Job, weniger Alzheimer	4/8	Hunde geben Scheidungskindern Sicherheit	11/6
Antibakterielle Eigenschaften bestimmter Holzarten	12/7	<b>J</b> od – das unterschätzte Risiko	12/6
Apfel ist nicht gleich Apfel	10/8	Johanniskraut auch gegen Krebs?	1/8
Appell zum Umdenken	6/7	<b>K</b> ariesbakterien steigern Risiko für Frühgeburt	7/6
Arnica montana, das „pflanzliche Cortison“	2/6	Keine Krebsgefahr durch Phytoöstrogene	1/8
Arthrose ist heilbar	2/8	Kinder reagieren allergisch auf depressive Eltern	10/8
Arthrose: Viel Bewegung, wenig Belastung	1/9	Klein, aber fein – das Besondere am Gehirn von Frauen	2/9
Arzt und Patient: Die Chemie muss stimmen	4/7	Kleine Kinder sehen groß	4/8
Assistenzhunde für Behinderte	8/6	Klimawandel ist nicht mehr aufzuhalten	10/8
Auch Erwachsene können „zappeln“	2/8	Klopf dich gesund	10/7
Augenschutz und Ernährung	10/6	Koffeinfreie Katteepflanze entdeckt	4/6
Autoabgase schädigen die menschliche DNA	8/6	<b>L</b> agerfähige Tees	8/9
<b>B</b> edrohung Brustkrebs – Allheilmittel Mammografie?	5/6	Länger leben im Gebirge	7/7
Beim herzhaften Lachen lacht auch das Herz	8/9	Laserlicht stimuliert Akupunktur-Punkte	9/7
Bluthochdruck beschleunigt den Abbau des Gehirns	7/9	Liebeskrank – doch eine Krankheit?	5/7
Bodenfruchtbarkeit	5/7	Luft ist für Neugeborene besser als Sauerstoff	5/6
Brennpunkt Klima	4/9	Lustige Kinder haben lustige Eltern	2/9
Buchtipp: Medizin verständlich	11/8	<b>M</b> editation als Mittel gegen Bluthochdruck	12/6
<b>C</b> holesterinwerte beeinflussen Prostatatumore	7/6	Mehr Hirnschläge nach Hormoneinnahme	12/8
Co-Allergie auf Senf und Beifuß	7/7	Mehr Lebensqualität im Alter	7/9
Cranberry für niedriges Cholesterin	2/6	Mentaltraining gegen chronische Rückenschmerzen	2/7
<b>D</b> as Geheimnis des Abnehmens: Warum Schlankheitsdiäten nichts bringen	6/9	Mindestens haltbar bis... Gesundheitsrisiken durch abgelaufene Lebensmittel?	1/8
Das Gehirn reagiert auf eigene und fremde Fehler gleich	4/9	Morgens sind auch die Blutgefäße steif	3/6
Das große Vogelsterben hat begonnen	3/7	MS: Immunzellen im Gehirn spielen entscheidende Rolle	8/7
Das Mineralstoff-Kochbuch	9/6	Myome: Gebärmutterentfernung nicht nötig	3/9
Das Web-Adressbuch 2005	3/7	<b>N</b> ährwertangaben auf Lebensmitteln oft ungenau	10/6
Der Computer ebnet der Kurzsichtigkeit den Weg	9/7	Naturveda-Küche	1/7
Der Uhu – Vogel des Jahres 2005	1/6	Nützliche Tipps für Hobbygärtner	6/6
Deutschlandurlaub ohne Auto	8/8	<b>P</b> flanzenkraft bei Arthrose und Arthritis	9/6
Die eigene Gesundheit stärken mit Ayurveda	6/6	Pflanzliche Alternative zu Cortison wirkt gegen Gehirnödem	5/8
Die Haut kann sich gegen E. coli wehren	5/9	Plötzlicher Kindstod: Aufklärung zeigt Wirkung	2/6
Dunkelheit bessert manische Symptome	8/7	<b>R</b> adon ist bei Schmerzen nachhaltig wirksam	7/6
Dunkle Schokolade ist gut für die Blutgefäße	2/6	Reisen mit Allergien: Ratgeber für umweltsensible Menschen	7/8
<b>E</b> infacher Fingernageltest für Osteoporose	10/7	<b>S</b> auerstoffmangel gefährdet Flugpassagiere	7/8
Eisbären werden Zwitter	9/6	Schwimmen – ein idealer Seniorensport	7/8
Erinnerungen können Gerüche auslösen	4/6	Seit 20 Jahren Kult: Das Alternative Branchenbuch	11/8
Erstmal bei Mama bleiben	1/7	Sophrologie zur körperlichen und psychischen Entspannung	1/6
Es ist nie zu spät: Bewegung fürs Gehirn	3/6	Soziales Engagement gekrönt	12/6
<b>F</b> euchtwarme Wohnungsluft erhöht Asthmarisiko	4/7	Speichelprobe statt Blutentnahme	2/7
Fit – und freudig in den Frühling	4/6	Speiseröhrenkrebs durch Softdrinks?	9/8
Forscher enthüllen: Joghurt ist wie Deo für den Mund	7/8	Spielzeuge: Für Kinderohren oft zu laut	9/8
Freilandeier ohne großes Risiko	8/9	Stoffe gegen Krebs im Leinsamen	11/7
Fußweg zur Arbeit schützt das Gehirn vor einem Schlaganfall	12/7	Stress verzögert Wundheilung	12/8
<b>G</b> eldrollen im Blut durch Handystrahlung	9/8	<b>T</b> ai Chi bremst den Knochenschwund	5/6
Glaukom: Musik statt Pillen	11/6	Traubensilberkerzen gegen Wechseljahresbeschwerden: mit höherer Dosis wächst auch die Wirkung	11/6
Gleich und gleich gesellt sich gern	2/7		

## INHALT 2005

<b>U</b> ngewollt kinderlos – was nun?	3/8	Schwangerschaftsgestose HELLP-Syndrom	11/54
		Ständige Blutungen aus der Gebärmutter	10/54
<b>V</b> erbrauchertäuschung durch unterfüllte Packungen	8/6	<b>T</b> ränende Augen bei kühlem Wetter	1/55
Verkeimte Wasserspender	7/6	<b>Z</b> ahnreinigung nach Parodontitis-Behandlung	7/54
Viele Menschen trinken bei der Arbeit zu wenig	12/7		
Vielseitige Informationen zu Schilddrüsenerkrankungen	9/7		
Vitamine mindern Nebenwirkungen von Chemotherapie	5/8		
<b>W</b> arum Frauen öfter an MS erkranken	10/6		
Was Sie über die Multiple Sklerose wissen sollten	1/8		
Wenn das Ohr keine Ruhe gibt: Zink kann Tinnitus lindern	11/8		
Wenn man Töne sieht und Gerüche hört	8/8		
Wie grüner Tee gegen Krebs vorgeht	8/6		
<b>Y</b> oga bringt größeren sportlichen Nutzen als Aerobic	10/6		
Yoga hilft bei Essstörungen	11/7		
<b>Z</b> u viel Schlaf ist ungesund	6/7		

## BERATUNGS SERVICE

<b>A</b> ltbewährte Blutegeltherapie bei vielen Beschwerden	12/54	<b>D</b> as Gänseblümchen: eine unterschätzte Pflanze mit hoher Heilwirkung	9/52
Auswirkung künstlicher Befruchtung	8/54	Die Honig-Kur	2/52
		Die Reiskur	11/52
<b>B</b> eckenbodentraining – auch für Männer sinnvoll	4/54	<b>E</b> igenharn gegen trockene Nasenschleimhäute	6/53
Berufsbedingte Asbestose	9/54	Entfernen von Kaugummi	10/53
Bluthochdruck durch Cortison?	2/54	Entschlackungsbad	6/53
		Entwässern durch Spargel und Petersilie	5/53
<b>C</b> hlor in Schwimmbädern	6/54	<b>F</b> it für die Nacht mit heißer Bouillon	11/53
<b>D</b> ornwarzen an der Fußsohle	4/54	<b>G</b> algant – Labsal für den Magen	3/52
<b>E</b> igenbluttherapie bei Reizdarmsyndrom	2/55	Geschwollene Beine	12/53
Entkoffeinierter Grüntee	8/54	<b>H</b> eidelbeeren: Köstlichkeit der Saison	7/52
<b>G</b> ebärmutter-Ablagerungen	5/54	Helicobacter pylori, Rechtsregulat und Leinsamen	8/53
<b>H</b> alschmerzen: Antibiotika bringen nur wenig	3/54	Hilfreich und gefährdet – die Rosskastanie	5/52
Hörsturz: Linderung durch Magnesium	9/55	Honig ist nicht gleich Honig	8/52
<b>L</b> agerung von Quellwasser	11/54	<b>K</b> amillengeist zum Wohlfühlen	1/53
<b>M</b> ondeinfluss auf die Gesundheit teilweise wissenschaftlich geprüft	7/54	Kartoffelsaft und Erde gegen Sodbrennen	1/53
Mukoviszidose – eine Infektionskrankheit?	3/55	<b>L</b> avendel-Oliven-Öl gegen Kopfschmerzen	9/53
<b>N</b> achlassende Nierenfunktion	1/54	Lein – eine altbewährte Heilpflanze für das Jahr 2005 ausgewählt	10/52
Nasenbluten: Oft hilft der Löschblatt-Trick	6/54	<b>M</b> ajoran zur Verdauung	8/53
<b>R</b> osacea – „Akne“ des Alters	5/54	Mariendistel und Artischocke: Retter für die Leber	4/52
<b>S</b> childdrüsenstörungen werden oft fehlgedeutet	10/55	<b>R</b> egulation von übermäßiger Schweißproduktion	7/53
Schmerzhafte Krämpfe in den Oberschenkeln	12/55	Rote Bete zur Vitalisierung in den kalten Wintermonaten	1/52
		Rotklee-Gel bei trockenen Schleimhäuten	7/53
		<b>S</b> chmerzfreies Entfernen des Pflasters	4/53
		Selbstgemachte Sommersäfte – gesunde Durstlöscher für die warme Jahreszeit	6/52
		Spitzweggerich für die Atemwege	5/53
		<b>T</b> eebaumöl zur Inhalation	10/53
		Tipps bei Magenverstimmung	11/53
		<b>W</b> armes Senfö-Fußbad gegen kalte Füße	2/53
		Wie sich schmackhaftes Gebäck ohne Milch und Eier herstellen lässt	12/52

## INHALT 2005

### AKTUELLE UMSCHAU

<b>A</b> merikanische Ärzte rufen zur Entmedikalisierung der Wechseljahre auf Anthroposophische Mistelpräparate bei Krebs: Erstattungsfähig im gesamten Krankheitsverlauf	7/56 5/56
<b>B</b> enachteiligung homöopathischer Heilmittel	2/56
<b>C</b> omputer, Handy und Co.: Neues Elektro-Gesetz für Altgeräte	6/56
<b>D</b> ramatische Eisschmelze in der Arktis	1/56
<b>E</b> in Heim für Waisenkinder	3/56
<b>F</b> ez Festival 2005: Die Wege der Hoffnung Forderung nach mehr Transparenz bei Produkten aus Naturstoffen	3/56 8/56
Forum Haarverlust durch Chemo- und Strahlentherapie	9/56
Fünfundzwanzig Jahre Archiv der Homöopathie	10/57
<b>G</b> entechnik: Biobauern fürchten um ihre Existenz Grundwasserspiegel sinken dramatisch	11/57 4/56
<b>H</b> äusliches Pflegeprogramm rund um die Uhr	9/56
<b>I</b> nnovative Reiseangebote für Behinderte Internationales Natur- und Tierfilmfestival	11/56 7/56
<b>K</b> inderlebensmittel: Verbraucherschutz fordert europaweite Regeln für Werbung	2/56
<b>L</b> eitfaden für Ärzte über gefährliche Chemikalien	12/57
<b>P</b> atentierung traditionellen Wissens gescheitert Perlmutter: Zahnimplantat der Zukunft? Platinbelastungen	6/56 10/56 2/57
<b>R</b> echerchieren im Internet: Gütesiegel „passen“ nicht für biologische Medizin	1/56
<b>S</b> onne und Wind: Energieträger der Zukunft Stiftung Wald in Not Stiftung Warentest verurteilt Homöopathie und Traditionelle Chinesische Medizin	5/56 10/56 12/56
<b>U</b> eberparteiliches Volksbegehren „Für Gesundheitsvorsorge beim Mobilfunk“ Umfrage offenbart: Politik sieht fortschreitender Vernichtung der Regenwälder tatenlos zu	7/56 11/56
<b>W</b> aldsterben bricht alle Rekorde Warnung vor Ausbeutung des Meeresbodens Wassernotstand Wirksamkeit anthroposophischer Therapien bestätigt	6/56 9/56 2/56 8/56
<b>Z</b> u Besuch in Ökosiedlungen Zwei Jahre Netzwerk Ganzheitlichkeit	5/56 4/56

VI

### FIRMEN NACHRICHTEN

<b>A</b> llez Vera – eine besondere Baumwolle mit Aloe vera-Gel	4/61
<b>D</b> ie Infrarot-Wärmekabine entgiftet angenehm und außerordentlich effektiv	2/61
<b>J</b> entschuras Regenata. Die Kur des 21. Jahrhunderts	3/60
<b>M</b> atrix Balance. Das Bindegewebe Zwei-Wege-Programm	9/63
<b>S</b> alzhäus'l Massing – Groß- und Einzelhandel Salzhäus'l Massing: Vita Biosa, Waschnusschalen, Stevia, Braunhirse	4/60 12/60
<b>V</b> ita Biosa – Götterspeise für die ganze Erde. Warum ein dänisches Kräutergetränk weltweit für Heilerfolge bei Mensch, Tier und Umwelt sorgt	2/60
Vita Biosa – Götterspeise für die ganze Erde. Warum ein dänisches Kräutergetränk weltweit Heilerfolge bei Mensch, Tier und Umwelt unterstützt.	11/60

### BÜCHER

<b>A</b> us derselben Quelle leben wir. Wege zum Frieden zwischen Christen, Juden und Muslimen (Neil Douglas-Klotz)	1/59
Ayurveda hautnah. Die östliche „Lehre vom Leben“ für den Westen (Christian Salvesen/Doris Iding)	8/58
<b>B</b> ody IQ. Dein Körper sagt, was dir gut tut (Dr. med. Gabi Hoffbauer)	11/58
Brot backen. Vollkornbrote und Aufstriche aus der eigenen Küche (Ilse Gutjahr/Erika Richter)	10/58
<b>D</b> alai Lama (Franz Binder)	7/59
Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen (Gertrud Hüther/Inge Krens)	5/58
Das Geheimnis des fünften Evangeliums. Mit vollständigem Text des verschollenen Thomas-Evangeliums (Elaine Pagels)	2/58
Das große Buch vom gesunden Leben (Prof. Hademar Bankhofer)	10/58
Das große Edgar-Cayce-Gesundheitsbuch (Harold J. Reilly/Ruth Hagy Brod)	7/58
Das große O.W. Barth Buch des Buddhismus (Oliver Bottini)	3/58
Das Leben retten. 10 Pflichten, um uns und das Königreich der Tiere zu retten (Jane Goodall/Marc Bekoff)	1/59
Der Dalai Lama – die Biographie (Gilles von Grasdorff)	7/59
Der Knigge der Weltreligionen. Feste, Brauchtum und richtiges Verhalten auf einen Blick (Christoph Peter Baumann)	12/58

## INHALT 2005

Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet (Lama Anagarika Govinda)	6/58	<b>M</b> editation hilft heilen (Peter Wild)	9/58
Die Bitterstoffrevolution. Natürliche Vorsorge und sanfte Heilung über den Darm (Hannelore Fischer-Reska)	7/58	Mit einem weiten Herzen. Haltungen, die gut tun (Rudolf Walter, Hrsg.)	10/58
Die Haut als Spiegel der Seele (Uwe Gieler)	9/58	Mit Homöopathie die Seele heilen (Selma Grönbeck)	2/59
Die Jenseitsmythen der Menschheit (Dietrich Steinwedel/Dietmar Förstl)	11/58	<b>N</b> euere Kinder, neuere Eltern. Die Kunst spielerischer Elternschaft und die Intelligenz des Spiels (Michael Mendizza/Joseph Chilton Pearce)	1/58
Die Kraft gelebter Visionen. Mit Liebe und Erfolg zu neuen Perspektiven (Stephan Petrowitsch)	10/58	<b>P</b> flanzliche Urinkturen. Wesen und Anwendung (Roger u. Hildegard Kalbermatten)	8/59
Die neue Trendkost. Mit „glycaemic load“ (Michel Montignac)	4/58	Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzen (Ursel Bühring)	6/58
Die Neugestaltung der vernetzten Welt. Global denken – global Handeln (Ervin Laszlo)	4/58	<b>S</b> iebenundzwanzig Perlen der Weisheit (Willigis Jäger, Hrsg. Keiko Nimura-Ecker)	7/59
Die unbegrenzten Dimensionen deiner spirituellen Kraft (Nick Williams)	3/58	Stress durch Strom und Strahlung. Baubiologie: Unser Patient ist das Haus, 1. Band (Wolfgang Maes)	3/58
Die Welt in einem einzigen Atom. Meine Reise durch Wissenschaft und Buddhismus (Dalai Lama)	11/58	<b>V</b> ersöhnung beginnt im Herzen. Einander zuhören – Feindschaft überwinden (Thich Nhat Hanh)	12/58
Die Zukunft gestalten. Die Aufgaben des Weltzukunftsrates (Jakob von Uexküll/Herbert Girardet)	6/58		
<b>E</b> in Jahr für die Sinne. Das große Buch der Jahreskreisfeste (Jutta Schnitzler-Forster/Kerstin Schmale-Gebhard)	1/58		
Eine bessere Welt ist möglich. Ein Marshallplan für Entwicklung und Freiheit (Franz Alt/Rosi Gollmann/Rupert Neudeck)	11/59		
Eine Wahrheit – viele Wege. Einsichten und Parabeln für ein gutes Leben (Osho)	8/58		
Einheit in der Vielfalt. Moderne Wissenschaft und östliche Weisheit im Dialog (Hrsg.: Dr. Tarab Tulku/Lene Landberg)	5/59		
Einmachen. Pikantes und Fruchtig-Süßes für den Vorrat (Laurence u. Gilles Laurendon)	12/58		
Equilibrismus. Neue Konzepte statt Reformen für eine Welt im Gleichgewicht (Volker Freystedt/ Eric Bihl)	8/59		
<b>G</b> ebete der Menschen. Aus allen Religionen, Völkern und Kulturen (Alfonso M. di Nola/Thomas Schweer/Franz Alt)	12/58		
Gespräche mit Gott. Für Jugendliche (Neale Donald Walsch)	2/58		
Gesundheit für Kinder. Kinderkrankheiten erkennen, behandeln, verhüten (Dr. med. H. Renz-Polster/ N. Menche/A. Schäffler)	2/58		
<b>H</b> andschrift und Homöopathie (Ulrich Welte)	9/58		
Hormon-Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren (Dinah Rodrigues)	6/58		
<b>I</b> ch bin gesund – Die neue Säfte-Medizin (Norbert Messing)	5/58		
<b>K</b> leidung – wie sie schützt und stärkt. Die energetische Wirkung von Farbe, Form und Material (Harald Jordan)	5/59		
Klopf dich gesund. Blockaden lösen, schmerzfrei werden durch die EFT-Klopfakupressur (Horst Benesch)	4/59		
Knaurs Kräuter Buch (Constanze Lüdicke/ Birgit Busse)	4/58		
Kosmetik-Inhaltsstoffe von A bis Z. Der kritische Ratgeber (Heinz Knieriemien/Paul Silas Pfyl)	9/59		
<b>L</b> andschaftsformen. Unsere Erde im Wandel – den gestaltenden Kräften auf der Spur (Harald Frater)	3/58		
		<b>B</b> este Zeit zum Lüften	5/66
		Bio-Supermärkte führen bei der Frische	8/66
		Brennnessel als Rohstoff	2/66
		<b>D</b> as Aus für zwei Gen-Projekte	6/66
		Die Vision eines Grüngürtels in Westafrika	7/66
		<b>E</b> in Altenpflegeheim, in dem man singt und kocht	10/66
		<b>G</b> eistheilung offiziell erlaubt	3/66
		<b>I</b> n Deutschland lässt es sich gut leben	12/66
		<b>O</b> eko-Landbau schützt vor Überschwemmung	11/66
		<b>P</b> .S.: 1/66, 2/66, 3/66, 4/66, 5/66, 6/66, 7/66, 8/66, 9/66, 10/66, 11/66, 12/66	
		<b>S</b> enegal: Öko-Anbau hat Tradition	4/66
		Strom und Wärme aus Holz	9/66

# STICHWORT VERZEICHNIS

**A**bnemen – mit heißem Wasser 2/15f  
Abwehrstärkung – durch potenzierten Speichel 10/12f  
Achtsamkeit – auf den Strom des Lebens 4/10ff  
ADHS – bei Erwachsenen 2/8  
Akne – mehr als eine lästige Hautstörung 4/36ff  
Akupunktur – mit Stoßwellen 4/24ff, - kosmetische – für die Schönheit 6/30ff  
Alkohol – Vorbildfunktion der Erwachsenen 11/4  
Alkopops – Gefahr für Jugendliche 6/8  
Allergie – Reise-Ratgeber 7/8, - Auslöser für Hyperaktivität 9/37f, - Kinder reagieren auf Eltern 10/8  
Aloe vera – Buchempfehlung 1/4  
Alpräume – als Blockadenweiser 6/25f  
Altenpflegeheim, singendes – bei Demenz 10/66  
Älter werden – Broschüre 7/9  
Alternativer Nobelpreis – Helden der Gegenwart 9/20ff, 10/20ff  
Altersdiabetes – bei Kindern 7/24f  
Aluminiumgeschirr – zu meiden 6/20f  
Alzheimer – Bewegung fördert Durchblutung 3/6  
Alzheimer-Risiko – anspruchsvoller Job verringert 4/8  
Amalgam – Russisches Roulette 12/51  
Amma – Mata Amritanandamayi 12/10ff  
Angstzustände – Getreide-Essenzen bei 9/34f  
Anthroposophie – wirksame Therapien bestätigt 8/56f  
Antibiotika-Alternative – Umkaloabo 1/46ff  
Antioxidans – Granatapfel-Elixier 5/40ff  
Apfeldiät – zum Abnehmen 3/53  
Apfelessig – als Waschmittel 8/41f  
Apfelmolke – selbstgemacht 2/53  
Apfelsorten, gesunde 10/8  
Apfeltee – bei Erkältung 12/53  
Apotheke – zum Reisen 7/46ff  
Aqua-Jogging – bei Arthrose 8/45f  
Arbeit – Erfüllung des Selbst 10/10ff, - lieben – für die wir geboren sind 10/10ff  
Arganöl – flüssiges Gold Marokkos 7/40ff  
Arnica montana – pflanzliches Cortison 2/6  
Arthrose – viel Bewegung, wenig Belastung 1/9, -Selbsthilfe 2/8, - durch falsche Ernährung 2/8, - und Bewegung 8/45f, - neues Pflanzenpräparat 9/6  
Artischocke – Retter für die Leber 4/52f  
Arzneimittelfindung, homöopathische – mit Bombay-Methode 3/34ff  
Arzt, innerer – bei Krebs 1/16f  
Arzt-Patient – Chemie muss stimmen 4/7  
Asbestose, berufsbedingte 9/54f  
Assistenzhunde – für Behinderte 8/6  
Asthmarisiko – durch feuchtwarme Raumluft 4/7  
Atemwegsinfektion – Umkaloabo gegen 1/46ff  
Atemzüge 36 – im Jin Shin Jyutsu 10/34f  
Aufmerksamkeit – der Sinne 6/10ff  
Augen, tränende – bei kühlem Wetter 1/54f  
Augenakupunktur – bei Makuladegeneration 5/50f  
Augendiagnose – und Tibetan Pulsing 8/24f  
Augentraining, ganzheitliches – Buch 2/4  
Ausgebrannt-Sein (s. Burnout-Syndrom)  
Ausleitungsgöl – zur Körperentgiftung 3/48ff  
Ausmisten – Barrieren überwinden 1/37f  
Autismus – und Impfungen 2/18ff  
Autoabgase – Schädigung der DNA 8/6

Autopathie – Heilen mit potenziertem Speichel 10/12ff  
Autosuggestion – Emil Coué 12/14ff  
Ayurveda – heißes Wasser als Therapie 2/12ff, – Gesundheit stärken mit 6/6, – für den Westen (Buch) 8/58  
Ayurveda-Medizin – Heilpflanze bei Akne 4/36ff

**B**aby-Kängurumethode – für Frühgeborene 1/7  
Bandscheiben-OP – bedenklige 12/47f  
Barfuß-Ökonomie – Entwicklungshilfe in den Slums 10/22f  
Bärlauch – wiedererlangte Eroberungslust 12/34f  
Beckenbodentraining – auch für Männer 4/54f  
Befruchtung, künstliche – Auswirkungen 8/54f  
Begabung – in Arbeit einbringen 10/10ff  
Behinderte – Reiseangebote für 11/56  
Behinderung – Assistenzhunde bei 8/6  
Beine, geschwollene – Störung Natrium-Kalium-Haushalt 12/53  
Bellis perennis – Heilpflanze Gänseblümchen 9/52f  
Benzinersatz – aus Hanf 8/19f  
Beta-Glucane – Wirkungsbestätigung 3/4  
Bewegung – Basis der Gesundheit 3/15f, – bei chronischen Leiden 8/44ff  
Bewegung, ganzheitliche – Sport als Medizin 7/12ff  
Bewusstsein – für positive Morgenstunde 4/42ff  
Bienengift – gegen Brustzyste 3/53  
Biochemie – für die Seele 11/38ff  
Bionik – Studium biologischer Systeme 9/10ff  
Bio-Piraterie – Kampf gegen 10/25f  
Biopsien, gefährliche 12/46f  
Biorhythmen-Service 1/63  
Bio-Sauna 1/19  
Bio-Supermarkt – führend in Frische und Preis 8/66  
Bipolare Störungen – Leben zwischen Extremen 11/20ff  
Bitterstoffrevolution – Darmsanierung (Buch) 7/58  
Blasenbeschwerden – Apfelschalentee bei 9/53  
Blockaden – lösen durch Klopf-Akupressur (Buch) 4/59  
Blumen – für den Kochtopf 6/36f  
Blutegeltherapie, altbewährte 12/54f  
Blüten, essbare – Geschmacks-Bouquets für Gourmets 6/36ff  
Blütensirup – Rezept 6/38f  
Blutfilter Milz 10/50f  
Blutfluss – Lachen fördert 8/9  
Blutgefäße, steife – morgendliche 3/6  
Bluthochdruck – durch Cortison 2/54f, – durch Zucker 7/29f, – fördert Vergesslichkeit 7/9, – Meditation bei 12/6  
Blut-Lymph-System – Anregung durch Chili 11/30f  
Bluttest – zur Ermittlung von falschen Nahrungsmitteln 5/27f  
Bluttransfusion – Risikofaktor 12/48f  
Blutverdickung – durch Angst 8/7  
Bodenfruchtbarkeit – Gedanken zur 5/7  
Body IQ (Buch) 11/58  
Bombay-Methode – von Dr. Rajan Sankaran 3/34ff  
Botenstoffe, glücklichmachende 1/50ff  
Botschaft, gleiche – in allen Religionen 12/40f  
Botulinum Toxin – zur Faltenbehandlung 6/31f  
Bouillon, heiße – Fit für die Nacht 11/53  
Branchenbuch, alternatives – 20 Jahre Kult 11/9  
Bratäpfel – Rezept 12/52  
Brennnessel – als Rohstoff 2/66, – reich an Botenstoffen 6/4  
Bronchitis – Heiltees bei 2/40ff  
Brot backen (Buch) 10/58

Brustkrebsfrüherkennung – Broschüre als Entscheidungshilfe 5/6  
Brustzyste – Bienengift gegen 3/53  
Buddhismus – großes O. W. Barth Buch 3/58  
Bürger, mündiger – Bequemlichkeit des 1/4  
Burnout-Syndrom – wenn Körper und Seele erstarren 3/12ff

**C**annabis – als Medizin 8/17f  
Cannabis sativa – Vertreibung einer uralten Heilpflanze 8/12ff  
Carnitin (s. Pseudo-Vitamine)  
Carotinoide (s. Pseudo-Vitamine)  
Cayenne Pfeffer – Tausendsassa 11/30ff  
Chemikalien, gefährliche – Leitfaden für Ärzte 12/57f  
Chemotherapie – bittere Lektion 1/16f, – Vitamine mindern Nebenwirkungen 5/8  
Chili – Tausendsassa 11/30ff  
Chipko-Bewegung – Rettung von Baumriesen im Himalaya 9/23f  
Chlor – in Schwimmbädern 6/54f  
Chlorophyll – Pseudovitamin der Entschlackung 3/26f  
Cholesterin, niedriges – durch Cranberry 2/6, – und reines Kokossussöl 9/44f  
Cholin – Pseudovitamin für klaren Kopf 3/27f  
Clark-Therapie – bei Krebs 3/4  
Coenzym Q10 – Pseudovitamin für Zellenergie 3/31f  
Cortison, pflanzliches – Arnica montana 2/6  
Coué, Emile – positives Denken 1/21f, – Macht der Autosuggestion 12/14ff  
Craniosacral Balancing – Das Gesunde mobilisieren 11/26ff

**D**alai Lama – Biographie (Buch) 7/59  
Dampfgarer, vollwertige 6/16f  
Danbarkeit – Schlüssel zur Heilung 5/37f, – verhilft zur Sinnfindung 6/10ff  
Darmentgiftung – durch Ausleitungsgöl 3/50f  
Darmsanierung – Basis der Gesundheit 3/15f  
Darshan – Dokumentarfilm über Amma 12/6  
Dehydrierung – Folgen der 2/14f  
Denken, positives – nach Emile Coué 1/21f  
Depression – durch Zucker 7/30f, – und Manie im Wechsel 11/20ff  
Depression, manische – Dunkelheit besetzt 8/7  
Diabetes – Altersdiabetes im Kindergarten 3/9, – Volkskrankheit 7/27f  
Diagnose-Verfahren, bedenklige 11/17f  
Dialog – westliche Wissenschaft und östliche Weisheit (Buch) 5/59  
Dickmacher – Zucker 7/25f  
Dinkel – Getreide-Essenz 9/31f  
Dioxin – in Freilandeiern 8/9  
Dornwarzen – an Fußsohle 4/54f, – Efeublätter gegen 11/4  
Dosierung, richtige – von Bewegung 7/20f  
Droge Hanf 8/17f  
Düngen, richtiges 5/24f  
Durchblutung, gesteigerte – durch Chili 11/32f  
Durchfall – Heidelbeere gegen 7/52

**E**dgar Cayce – Gesundheitsbuch 7/58  
Efeublätter – als Waschmittel 8/42f  
EFT-Klopf-Akupressur (Buch) 4/59  
Eichhase-Pilz – Heilen mit 4/21f  
Eigenbluttherapie – bei Reizdarmsyndrom 2/55f  
Einmachen – Pikantes und Fruchtig-Süßes (Buch) 12/58  
Eisbären – Zwitter durch Umweltgifte 9/6  
Eisschmelze, dramatische – in der Arktis 1/56f



Elektro-Gesetz – für Altgeräte 6/56  
 Emotions Anonymous – Selbsthilfe bei Psychosomatik 10/45f  
 Energieblockaden, tiefe – Lösen von 10/29f  
 Energiefelder – von Orten erspüren 3/20f  
 Energieträger – Sonne und Wind 5/56  
 Entgiftung – durch Ausleitungsöl 3/48ff, – bei Akne 4/38f  
 Entrümpeln – auf sanfte Weise 1/34f  
 Entsafter - und Mixer – die richtigen 6/18f, Entsafter – nicht in die Frischkostküche 10/4  
 Entsäuerung, Entgiftung – bei Krebs 1/20f  
 Entschlackung – Basis der Gesundheit 3/14f  
 Entschlackungsbad 6/53  
 Entspannung – körperlich und seelisch, mit Sophrologie 1/6, - tiefste – durch Craniosacral-Therapie 11/28f  
 Entwässern – mit Spargel und Petersilie 5/53  
 Equilibrismus – Welt im Gleichgewicht (Buch) 8/59  
 Erdstrahlen – und Mondeinfluss 10/4  
 Erfüllung – durch gute Momente 8/10ff  
 Erinnerungen – durch Gerüche 4/6, – an Träume lernen 6/27f  
 Erkältung – Heiltees bei 2/40f  
 Erkältung, kindliche – Umckaloabo gegen 1/46f  
 Erkältungskrankheiten – wirksame Hilfe bei 11/44f  
 Ernährung, richtige – bei Krebs 2/46f  
 Ernährungsstellung – bei Akne 4/38f, – bei Hyperaktivität 9/36f  
 Ernten und Lagern – zum richtigen Zeitpunkt 5/24f  
 Erste-Hilfe-Essenz – aus Getreide 9/33f  
 Erste-Hilfe-Medizin – mit Chili-Pulver 11/36f  
 Essstörungen – Yoga gegen 11/7  
 Ethik – im Gesundheitssystem 7/39f  
 Euphorie – und Melancholie 11/20ff  
 Evangelium, fünftes – Geheimnis des (Buch) 2/58  
 Evomed – Bluttest bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeit 5/31f

**F**allaufnahme, homöopathische – mit Bombay-Methode 3/34ff  
 Falten-Injektionen, bedenkliche 6/31f  
 Ferien-Apotheke – aus der Natur 7/46ff  
 Fettsäuren, ungesättigte – für leistungsstarkes Herz 3/28f  
 Fez Festival 2005 – Wege der Hoffnung 3/56  
 Fingerhalten – im Jin Shin Jyutsu 10/31f  
 Fit – durch Lebensfreude und Bewegung 4/6  
 Flavonoide – in schwarzer Schokolade 2/6  
 Flugrisiko – Sauerstoffmangel 7/8  
 Freie Radikale – durch Mikrowellen 5/16f  
 Freiheit kultivieren – Thich Nhat Hanh 3/10ff, – Ergänzung 4/4  
 Frequenz-Therapie – nach Dr. R. R. Rife 3/17f  
 Früchte, tropische – Ökobilanz 1/4  
 Frühgeburt – Risiko durch Kariesbakterien 7/6  
 Frühjahrs-Lebenskur – Übersicht 3/18f  
 Fußwurzeln – Schulkreide gegen 8/4

**G**algant – Labsal für den Magen 3/52f  
 Gänseblümchen – unterschätzte Pflanze mit Heilwirkung 9/52f  
 Ganzheitlichkeit – Netzwerk im Internet 4/56  
 Garten, lebendiger – Schlüssel zum 5/20ff  
 Gartenwerkzeug, richtiges 5/22f  
 Gärtöpfe – aus Steingut 6/17f  
 Gebäck – ohne Milch und Ei 12/52f  
 Gebärmutter – ständige Blutungen 10/54f, -Ablagerungen 5/54f  
 Gebete – der Menschen (Buch) 12/58  
 Gedächtnishilfe – durch Gerüche 4/6  
 Gedanken – Macht der (s. Psychosomatik)

Gedankenheilung – durch Autosuggestion 12/14ff  
 Gehirn, weibliches – komplexe Struktur 2/9, – Reaktion auf Fehler anderer 4/9  
 Geist – formt die Wirklichkeit 12/19f  
 Geistheilern Graziella Schmidt – Buch 6/4  
 Geistheilung – offiziell erlaubt 3/66, – ist Selbstheilung 7/10ff  
 Gelenkschmerzen – Stoßwellen-Akupunktur bei 4/26f  
 Gene, zuckersüchtige 7/23f  
 Gen-Projekte – Aus für zwei 6/66  
 Gentechnik – Biobauern in Furcht 11/57f  
 Gerste – Getreide-Essenz 9/31f  
 Gesund – durch den Winter 11/44ff  
 Gesundheit – vier Säulen der 3/14ff, – Institutionen für die 7/38f, – Handbuch 11/8  
 Gesundheitsweisheit – Gesundheitsbildung 7/32ff  
 Getreide-Essenzen – Hilfe aus der Natur 9/28f  
 Getreidemühlen, vollwertige 6/15f  
 Gewürztee mit Sahne – aus 1001 Nacht 10/41f  
 Ginseng-Tee, energiespendender 10/37f  
 Glaukom – Musik statt Pillen 11/6  
 Gleichklang – der Pulsfrequenz 8/24f  
 Globalisierung – vernetztes Denken und Handeln (Buch) 4/58  
 Glück – geschaffen für das 2/10ff, – in uns finden 4/10ff, ...der Erde – auf dem Rücken der Pferde 6/42ff, – wahres – liegt in uns selbst 1/50ff  
 Glutathion (s. Pseudo-Vitamin)  
 GLYX-Trendkost – Montignac-Methode (Buch) 4/58  
 Goethe-Institut, Münchner – Treffen von 13 Alternativen Nobelpreisträgern 10/20ff  
 Goldrute – verbindet Getrenntes 12/33f  
 Gott – jugendliche Gespräche mit (Buch) 2/58  
 Granatapfel-Elixier – Jungbrunnen für Körper und Seele 5/40ff  
 Gravitationsgesetz – des Friedrich Schiller 9/17f  
 Grippevirus – Mutation zur Vogelgrippe 12/20ff  
 Groddeck, Georg – Pionier Psychosomatik 10/42f  
 Größe, wahre – aus eigener Kraft leben 5/10ff  
 Größeneinschätzung, andere – bei Kindern 4/8  
 Grundbedürfnisse, menschliche – und Logotherapie 5/32ff  
 Grundeinstellung, positive – zum Leben 1/50ff  
 Grundstücke – systemische Aufstellung von 3/20ff  
 Grundwasserspiegel – dramatisches Sinken 4/56  
 Grüner Tee – Krebsvorbeugung 8/6, – entcaffeinert 8/54f  
 Grüngürtel in Westafrika – Vision von 7/66  
 Grüntee – in Kosmetik 6/9, -stärkender – mit Sojasoße 10/38f  
 Gutenberg-Bibel – aus Hanf 8/15f

**H**aarverlust-Forum – durch Chemo- und Strahlentherapie 9/56  
 Hafer – Bewahrung von Elastizität 12/32f  
 Hafertee, energiereicher 10/40f  
 Hahnemann, Samuel – 250 Jahre-Jubiläum 4/28ff  
 Halsschmerzen – Antibiotika helfen wenig 3/54f  
 Haltbarkeit – von Lebensmitteln 1/8  
 Handstrahlung – Geldrollen im Blut 9/8  
 Hanf – Vertreibung einer uralten Heilpflanze 8/12ff, – medizinische Adressen 9/4  
 Harmonisierung – durch Jin Shin Jyutsu 10/28ff

Haschischkonsum – nicht harmlos 12/4  
 Hasya-Yoga – Lach-Yoga 2/28ff  
 Haut – als Spiegel der Seele (Buch) 9/58, – Spiegel seelischer Leiden 10/43f  
 Hautalterung – Ursachen 6/32f  
 Hautleiden – Pflanze Momordica charantia bei 4/36ff  
 Hautpflege – mit reinem Kokosnussöl 9/44f  
 Hautprotein – schützt vor E. coli-Infektion 5/9  
 Heidelbeeren – heilsame Kostlichkeit der Saison 7/52f  
 Heilen – mit Arganöl 7/42f  
 Heilfrequenzen – neue Medizin (Buch) 9/4  
 Heilpflanzenkunde, moderne – Praxis-Lehrgang (Buch) 6/58  
 Heilpflanzen-therapie – Wesen und seelische Wirkung von Arzneipflanzen 12/28ff  
 Heilpilze 4/14ff  
 Heiltees – bei Erkältungen und Bronchitis 2/40ff  
 Heißwasser-Therapie – Wundermittel der TCM 2/12ff  
 Heizen-Ratgeber – mit Sonne, Holz & Co 3/6  
 Helden der Gegenwart – Alternativer Nobelpreis 9/20ff, 10/20ff  
 Helicobacter pylori – Rechtsregulat bei 8/53  
 HELLP-Syndrom – Schwangerschaftsgestose 11/54f  
 Herbst – ist Kürbiszeit 9/46ff  
 Hericium-Pilz – Heilen mit 4/20f  
 Herings-Salat, roter 1/52  
 Herz – Berührung im 7/10ff, -weites – Bedeutung von (Buch) 10/58  
 Herz-Kreislauf – Ornish-Therapie 8/48f  
 Herzstärkung – durch Cayenne-Pulver 11/32f  
 Heuschnupfen – nicht tauchtauglich 3/8  
 Hirntumor – Weirach-Extrakt bei 5/8  
 Hobbygärtner – Broschüre „Umweltbewusst gärtnern“ 6/6  
 Holzarten, bestimmte – Antibakterielle Wirkung 12/7  
 Homöopathie – die Seele heilen (Buch) 2/59, – Dr. R. Sankaran und die Bombay-Methode 3/34ff, – 250 Jahre Hahnemann-Würdigung 4/28ff, – bei Knochenbruch 8/30f, – und Handschrift (Buch) 9/58, – Grundlage für Autopathie 10/13f, – Stiftung Warentest bestreitet Wirksamkeit 12/56f  
 Honigarten, verschiedene 8/52f  
 Honig-Kur 2/52f  
 Hopfen & Malz – als Putzmittel 8/42f  
 Hormon, pflanzliches – Yamswurzel, wilde 1/26ff  
 Hormonersatztherapie – mehr Schlaganfälle 12/8  
 Hormon-Yoga – Balance für Wechseljahre (Buch) 6/58  
 Hörsturz – Linderung durch Magnesium 9/54f  
 Hühnersuppe – bei Erkältungen 11/49f  
 Hyperaktivität – bei Erwachsenen 2/8, – Folge von Umwelt und Ernährung? 9/36ff  
 Hypersensibilität – möglicher Impfschaden 2/22f  
 Hyperthermie – bei Krebs 1/18f

**I**mmunorgan, wichtiges – Milz 10/48ff  
 Immunstärkung – aus der Natur 11/44f, – gegen Vogelgrippe 12/24f  
 Immunsystem – zentrale Bedeutung für die Seele 10/44f  
 Impfen – Jahrtausendirrtum? – (Buch) 8/4  
 Impratgeber – aus ganzheitlicher Sicht 5/4  
 Impfschäden – Vorbeugung durch Orthomolekulare Medizin 5/4  
 Impftermin – was Sie vorher wissen sollten 2/18ff

Impfungen – und Autismus 2/18ff, – umstrittenes Thema 12/50f  
 Impfungssinn – Buch von Dr. Buchwald 6/4  
 Industriepflanze Hanf 8/16f  
 Influenza-Viren – Mutation von 12/21f  
 Infrarot-A-Tiefenwärme – Lebenselixier 3/16f  
 Infrarot-Wärmekabine – zur Entgiftung 2/61  
 Inhaltsstoffe – von Impfstoffen 2/20f  
 Insektenstiche – Apotheke 7/50f  
 Inspiration – für gutes Leben 8/10ff  
 Instinkt und Intuition – in der Wildnis finden 8/34f  
 Insulinwerte, gefährliche 7/26f  
 Interview – mit Heiner Uber (Lachexperte) 2/28ff, – mit Willigis Jäger 12/36ff  
**J**äger, Willigis – Interview mit 12/36ff  
 Jahreskreisfeste – für die Sinne (Buch) 1/58  
 Jala-Neti – traditionelle yogische Nasenspülung 2/34ff  
 Jenseitsmythen – der Menschheit (Buch) 11/58  
 Jentschura's Regenata – Reinigungskur 3/60  
 Jin Shin Jyutsu – Heilsame Hände für Kinder 10/28ff  
 Jod – unterschätztes Risiko 12/6  
 Joghurt – Deo für den Mund 7/8  
 Johanniskraut – gegen Krebs 1/8  
 Juckreiz, vaginaler – Rotklee-Gel bei 7/53  
 Judasohr-Pilz – Heilen mit 4/22f  
 Jungbrunnen – ganzheitliche Bewegung 7/12ff  
**K**affeepflanze, coffeinfreie – Entdeckung 4/6  
 Kamillengeist – zum Wohlfühlen 1/53  
 Kapern, selbstgemachte – aus Blüten 6/37f  
 Kartoffel – als Putzmittel 8/42f  
 Kartoffelsaft – bei Sodbrennen 1/53  
 Kaugummi – Entfernen von 10/53  
 Kinder, lustige – durch lustige Eltern 2/9, – Heilsame Hände durch Jin Shin Jyutsu 10/28ff  
 Kinderkrankheiten – erkennen, behandeln, verhüten (Buch) 2/58  
 Kinderlos, ungewollt – Broschüre 3/8  
 Kindstod, plötzlicher – Aufklärung 2/6  
 Kleidertausch – statt Entrümpeln 5/4  
 Kleidung – energetischer Schutz und Stärkung (Buch) 5/59  
 Klimafakten – Buch 4/9  
 Klimawandel – nicht mehr aufzuhalten 10/8  
 Klopfakupressur – leicht zu erlernen 10/7  
 Kniegelenk-Arthrose – Stoßwellen-Akupunktur bei 4/25f  
 Knochenbrüche – schnellere Heilung 8/27ff  
 Kochen mit Blüten – von A bis Z 6/38f  
 Kokosöl, reines – ein vergessener Genuss 9/43f  
 Kollagenbildung – Akupunktur fördert 6/34f  
 Konfliktlösung, gewaltfreie 10/23f  
 Kontemplation – Würzburger Schule der 12/41f  
 Konzentration – während der ersten Morgenstunde 4/42ff  
 Kopfschmerzen – Lavendel-Oliven-Öl bei 9/53  
 Körperarbeit, meditative – Tibetan Pulsing 8/22ff  
 Körpergewicht – Kokosnussöl senkt 9/45f  
 Körperstatik – durch Triggerpunkte 1/43f  
 Körperzonen – Getreide-Essenzen Entsprechungen 9/33f  
 Kosmetik – Inhaltsstoffe von A-Z (Buch) 9/59  
 Kosmetische Akupunktur – sanfte Stiche für die Schönheit 6/30ff  
 Kostenerstattung – Naturheilverfahren benachteiligt 2/56

Kraft der Orte – Systemische Aufstellung von Orten 3/20ff  
 Kraft, spirituelle – unbegrenzte Dimensionen (Buch) 3/58  
 Kraftquellen – aktivieren 5/35f  
 Krafttraining 8/50f  
 Krämpfe, schmerzhaft – in Oberschenkel 12/55  
 Kräuter-Buch – Tipps für Hobbygärtner (Buch) 4/58  
 Kräuter-Wirkstoffe – bei Krebs 2/49f  
 Kreativität – Karl Heinz Heilig Video 9/6  
 Krebs – Johanniskraut gegen 1/8, – Sanfte Therapien bei 1/14ff, – sanfte Therapien bei 2/46ff, – Jogging bei 8/46f, – Anlaufadressen 2/48f  
 Kreuzallergie – Senf und Beifuß 7/7  
 Küchengeräte, vollwertige – Kernbestand der Naturküche 6/14ff  
 Kuhmilch – und Mittelohrentzündung 1/4  
 Kürbiskerne – medizinische Wirkung 9/47f  
 Kürbiskernöl, hochkonzentriertes 9/49f  
 Kürbiszeit – Herbst ist 9/46ff  
 Kurzsichtigkeit – durch Computer 9/7

**L**achen – am Anfang war das 2/28ff  
 Lach-Yoga 2/28ff  
 Landschaftsformen – Erde im Wandel (Buch) 3/58  
 Landwirtschaft, ganzheitliche – Appell zum Umdenken 6/7  
 Langstreckenflüge – Sauerstoffproblem 1/4  
 Laserlicht – stimuliert Akupunkturpunkte 9/7  
 Leben – ist Religion 12/36ff  
 Leben, gesundes – großes Buch vom 10/58  
 Lebenselixier – Granatapfelsaft 5/42f  
 Lebenserwartung, höhere – im Gebirge 7/7  
 Lebensmittel, vitale – Schädigung durch Mikrowellen 5/12ff  
 Lebensqualität, gute – in Deutschland 12/66  
 Lebenszweck – verwirklichen 5/10ff  
 Leber – Mariendistel und Artischocke für die 4/52f  
 Lein – altbewährte Heilpflanze 2005 10/52f  
 Leinsamen – Rezepte 10/52f, – Stoffe gegen Krebs 11/7  
 Liebe – spirituelle 7/10ff, – Kraft der 12/10ff  
 Liebe, Stille, Einheit, Öffnung 12/10ff  
 Liebeskrank – ist eine Krankheit 5/7  
 Ling Zhi-Pilz – Heilen mit 4/18f  
 Liponsäure (s. Pseudo-Vitamine)  
 Liquorfluss, gestörter – und Craniosacral-Therapie 11/27f  
 Logotherapie – von Viktor Frankl 5/32ff  
 Loslassen – überflüssige Dinge 1/34ff  
 Lüften – beste Zeiten während Pollenflug 5/66  
 Lymphsystem – als Kläranlage 10/49f

**M**aathai, Wangari – Vision Grüngürtel in Kenia 9/23f  
 Magenbeschwerden – Galgantwurzel bei 3/52f  
 Magenverstimmung – Tipps bei 11/53  
 Magnetfelder – statische und pulsierende 12/4  
 Magnetfeld-Therapie – bei Knochenbruch 8/28f  
 Maitake-Pilz – Heilen mit 4/22f  
 Majoran – zur Verdauung 8/53  
 Makuladegeneration – Schulmedizin und Naturheilkunde 5/44ff, – Systemtherapie nach Dr. Sradj 9/4, – Schutz durch Ernährung 10/6  
 Mammografie – Broschüre als Entscheidungshilfe 5/6, – Fehldiagnose statt Vorsorge 11/19f  
 Mandelentzündung – Umkaloabo gegen 1/49ff  
 Manie – und Depression (s. Bipolare Störungen) 11/20ff

Mariendistel – Retter für die Leber 4/52f, – Schutz der persönlichen Grenzen 12/31f  
 Maskierte Allergie – durch Lieblings-Lebensmittel 9/38f  
 Matete – zur Leistungssteigerung 10/40f  
 Meditation – hilft heilen (Buch) 9/58  
 Medizin, biologische – Recherche im Internet 1/56f  
 Medizin, moderne – Schattenseiten 11/12ff, 12/46ff  
 Medizin, neue – Wege zu einer 7/32ff  
 Meeresboden – Warnung vor Ausbeutung 9/56  
 Miasmen, ergänzende – zur homöopathischen Mittelfindung 3/36f  
 Mikrowelle – Risiko in der Küche? 5/12ff  
 Mikrowellenbestrahlung – Keimung trotz 7/4, – doch keine Keimung 10/4  
 Milchsäure-Bakterien – für vaginale Symbiose 6/50f  
 Milz – kaum beachtetes Immunorgan 10/48ff  
 Mineralstoff-Kochbuch 9/6  
 Mistelpräparate, anthroposophische – erstattungsfähig 5/56  
 Mittelmeer-Diät – Studie belegt längeres Leben 6/6  
 Mittelohrentzündung – und Kuhmilch 1/4, – TCM bei 3/4  
 Mobilfunk – überparteiliches Volksbegehren 7/56f  
 Mogelpackung – Verbrauchertäuschung 8/6  
 Momente, gute – entdecken 8/10ff  
 Momordica charantia – ayurvedische Heilpflanze bei Akne 4/36ff, – nach Nierentransplantation 8/4  
 Mondeinfluss – auf Gesundheit geprüft 7/54f  
 Morgenstunde, positive – Gestaltung des Tagesbeginns 4/42ff  
 Mukoviszidose – Infektionskrankheit? 3/55f  
 Multiple Sklerose – Lehrbuch für Betroffene 1/8, – wichtige Immunzellen im Gehirn 8/7, – Frauen erkranken öfter 10/6  
 Musik – als Krebstherapie 1/23f  
 Musik hören – ist gesundheitsfördernd 3/4  
 Muskatnuss, toxische – in Nervenkeksen 2/4  
 Muskel-Triggerpunkte – gegen Schmerzen 1/40ff  
 Muskelverspannungen – und Rückentraining 3/42ff  
 Mykosen – im Vaginalbereich 6/50f  
 Mykotherapie – Heilen mit Pilzen 4/14ff  
 Myom – und Yamswurzel 1/31f, – Operation unnötig 3/9  
 Mystik – in Vergessenheit geraten 12/38f  
**N**ADH (s. Pseudo-Vitamine)  
 Nahrungsergänzung – bei Krebs 2/47f  
 Nahrungsmittel-Unverträglichkeit – Bluttest 5/27ff  
 Nährwertangaben, ungenaue – auf Lebensmitteln 10/6  
 Nase – Tor zu Gehirn und Bewusstsein 2/35f  
 Nasenbluten – Löschblatt-Trick 6/54f, – Abklärung durch Umweltmedizin 9/4  
 Nasenschleimhäute, trockene – Eigenharn gegen 6/53  
 Nasenspülkanne, praktische 6/4  
 Nasenspülung – Jala Neti 2/34ff  
 Natur- und Tierfilmfestival, internationales 7/56f  
 Natur-Baupläne – Wissenschaft der 9/10ff  
 Naturkosmetik – und Arganöl 7/45f  
 Naturmedizin – und Arganöl 7/44f  
 Naturschutzgebiete – Umweltminister M. Succow rettet 9/24f  
 Naturstoffe – Forderung nach Transparenz bei Deklaration 8/56f  
 Naturveda-Küche – Ernährungssystem 1/6

Neem-Baum – weltweite Vermarktung  
gescheitert 6/56  
Nervenkecke – Original-Rezept nach  
Hildegard 2/4  
Nervensystem – Harmonisierung des  
8/23f  
Netzhauterkrankung –  
Makuladegeneration 5/44ff  
Netzwerk-Ganzheitlichkeit 4/56  
Neugeborenen-Beatmung – Luft statt  
Sauerstoff 5/6  
Neurotransmitter-Störung – bei Bipola-  
rität 11/22f  
Nierenfunktion, nachlassende 1/54f  
Nierenuntersuchungen, risikovolle  
11/18f  
Nobelpreis, Alternativer – Wege und  
Weltbild 9/20ff, – verwirklichte  
Projekte und Visionen 10/20ff  
Noni-Saft – Buchempfehlung 1/4 –  
gute Erfahrungen mit 4/4  
Nutraceuticals – Pseudovitamine 3/25f

**O**eko-Anbau – 20 Jahre in Senegal  
4/66  
Oeko-Landbau – schützt vor Über-  
schwemmung 11/66  
Ökosiedlungen – Besichtigung 5/56  
Ol – des Arganbaumes aus Marokko  
7/40ff  
Öle, ätherische – bei Erkältungen 11/48f  
OPC – Anti-Aging-Vitamin 3/29f  
Ornish-Therapie 8/48f  
Osteoporose – Tai Chi brems 5/6, –  
Bewegungsprogramm 8/48f, – eina-  
cher Fingernageltest 10/7  
Östrogendominanz – und Yamswurzel  
1/28f  
Outdoor – Urlaub in der Wildnis 8/33ff

**P**andemie – Vogelgrippe 12/20ff  
Papaya-Tee, indianischer 10/39f  
Parkinson – Trainingsprogramm 8/49f  
Parkinson-Risiko – Senkung durch  
Bewegung 5/6  
Partnerschaftswahl 2/7  
Pegasus-Effekt – Sinnsuche durch  
Pferde 6/43f  
Perlen der Weisheit, 27 (Buch) – 7/58  
Persönlichkeitsstruktur – 12 Getreide-  
Essenzen für 9/28ff  
Pflau, Ruth – Ärztin in Afghanistan  
2/10ff  
Pferde-Mensch-Resonanz 6/42ff  
Pflanzenküche, geschmackvolle 7/4  
Pflanzen-signatur – Wegweiser zur see-  
lischen Wirkung 12/30f  
Pflaster-Entfernung, schmerzfreie 4/53  
Pflegeprogramm, häusliches – rund um  
die Uhr 9/56f  
Philosophie – als Therapie 5/36f  
Phosphat-Unverträglichkeit – und  
Hyperaktivität 9/39f  
Phytamine – ABC der 4/46ff  
Phytochemicals – Pseudovitamine 3/25f  
Phytoöstrogene – keine Krebsgefahr  
1/8  
Phytotherapie, rationale – bestätigt  
Volksmedizin 12/29f  
Pilgerschaft, tibetische – Erlebnis  
(Buch) 6/58  
Pilzbefall – im vaginalen Bereich 6/50f  
Pilze – Heilen mit 4/14ff  
Piment-Tee – zur Abwehrstärkung  
10/29f  
Platinbelastung – durch Zahnersatz  
2/57  
Potenzierung – von Speichel 10/12f  
PQQ (s. Pseudo-Vitamine)  
Problemlösung – alles Leben ist 9/10ff  
Progesteronmangel – und Yamswurzel  
1/28f  
Prostatatumore – hohe Cholesterin-  
werte beschleunigen 7/6  
Pseudo-Allergie – durch Zusatzstoffe  
und Pestizide 9/39f  
Pseudo-Vitamine – wenig erforschte  
vitaminähnliche Substanzen 3/24ff,  
4/46ff  
Psychologie – Merkmale für  
Schlüssersalze 11/42f

Psychosomatik – und Friedrich Schiller  
9/12ff, 10/42ff, – ganzheitliche  
Adressen 10/46f  
Psychotherapie - sinnzentrierte 5/32ff, –  
bei Bipolarität 11/23f  
Pulsschlag – Verbindung Verstand und  
Herz 8/22ff

**Q**uantentheorie, holistische 10/25f  
Quecksilber – in Impfstoffen 2/20f  
Quelle, dieselbe – für Christen, Juden,  
Muslime (Buch) 1/59  
Quellwasser – Lagerung von 11/54f

**R**achenraum, entzündlicher – Heidel-  
beere gegen 7/52  
Radon – schmerzfrei durch 7/6  
Regenwald-Vernichtung – Politik schaut  
zu 11/56f  
Reinigungskur – für Pforte des Bewusst-  
seins 2/34ff  
Reiseangebote – für Behinderte 11/56  
Reisekrankheit – Apotheke 7/47f  
Reishi-Pilz – Heilen mit 4/18f  
Reiskur – vielfältige Wirkung 11/52f  
Reizdarmsyndrom – Eigenbluttherapie  
bei 2/55f  
Reizhusten – Teemischung gegen 2/43f  
Resonanz – zwischen Mensch und  
Pferd 6/47f  
Rhythmus, pulsierender – craniosacraler  
11/26ff  
Rhythmus, universeller – auf dem  
Pferderücken 6/44f  
Right Livelihood Award – Pioniere des  
Alternativen Nobelpreises 9/21f  
Risiken – der modernen Medizin  
11/12ff, 12/46ff  
Rosacea – Akne des Alters 5/54f, –  
Schlüssler-Salze bei 8/4  
Rosskastanie – hilfreich und gefährdet  
5/52f  
Rote Bete – Vitalisierung im kalten  
Winter 1/52f  
Rotklee-Gel – bei trockenen Schleim-  
häuten 7/53  
Rückenschmerzen, chronische – Mental-  
training 2/7  
Rückentraining, einfaches – vier Übun-  
gen zur Entlastung 3/42ff

**S**afran-Tee – Stärkung der Lenden  
10/37f  
Säfte – für den Sommer 6/52f  
Säfte-Medizin, neue (Buch) 5/58  
Salicin – Pseudovitamin für Vegetarier  
3/32f  
Sankaran, Dr. Rajan – und die  
Bombay-Methode 3/34ff  
Sankaran-Homöopathie – Ergänzungen  
5/4  
Sauerkrautbad, belebendes 4/53  
Sauerstoff-Therapie – bei Krebs 1/19f,  
– bei Makuladegeneration 5/44f, –  
durch Lauftraining 8/46f  
Schadstoffbelastung – Ausleitungslös-  
ung gegen 3/48ff  
Schattenseiten – der modernen  
Medizin 11/12ff, 12/46ff  
Scheidenentzündung – Vaginale  
Symbiose 6/49ff  
Scheidungskinder – Hunde geben  
Sicherheit 11/6  
Schervier-Haus – Demenz-Pflegeheim  
10/66  
Schilddrüsenkrankung – vielseitige  
Informationen 9/7  
Schilddrüsenstörungen – oft fehlgedeu-  
tet 10/55f  
Schiller, Friedrich – und psychosomati-  
sche Medizin 9/12ff, 10/42ff  
Schlaf – zu viel ist ungesund 6/7, –  
guter – Tipps 6/24f  
Schlaganfall – Fußwege schützen vor  
12/7  
Schlankheitsdiäten – Gefahren 6/9  
Schmerzen, chronische – Triggerpunkt-  
Medizin gegen 1/40ff, – Stoßwellen-  
Akupunktur bei 4/26f  
Schmerzstillung – durch Cayenne-  
Pflaster 11/32f  
Schmerztherapien – Alternativen 12/49f

Schokolade, schwarze – schützt  
Blutgefäße 2/6  
Schokotrank, stimmungsauffhellender  
10/40f  
Schönheit – von innen durch Aku-  
punktur 6/33f  
Schönheits-OP – Kehrseite von 12/51f  
Schopffintling-Pilz – Heilen mit 4/21f  
Schlüssler-Salze – eingewachsene  
Zehennägel 4/4, – bei Rosacea 8/4,  
– bei Knochenbruch 8/30f  
Schlüsslersalz-Therapie, psychologische  
11/38ff  
Schwangerschaft – Geheimnis der  
ersten neun Monate (Buch) 5/58  
Schwangerschaftsgestose – HELLP-  
Syndrom 11/54f  
Schwarzkümmelsamen-Tee 10/37f  
Schwarztee – als Putzmittel 8/43f  
Schweißproduktion, übermäßige –  
Regulationstipps 7/53  
Schwimmen – idealer Seniorensport 7/8  
Sechsfach-Impfung – und Autismus  
2/18ff  
Seele – Schlüssersalze für die 11/38ff  
Seelenerkrankung – psychosomatische  
Leiden 9/14f  
Seelenpotenzial – von Heilpflanzen  
12/29f  
Sekem-Farm – Biolog.-dynam. Modell  
aus Ägypten 10/20f  
Selbstheilung – bei Krebs 1/14ff  
Senfö-Fußbad – gegen kalte Füße 2/53  
Seuche – durch Vogelgrippe 12/20ff  
Shiitake-Pilz – Heilen mit 4/17f  
Shiitake-Tee, nervenstärkender 10/38f  
Sibirien – Zederbaum, hochgeschätzter  
12/42ff  
Silberkolloide – gegen Infektionen 3/17f  
Sinn – der Seele Heimat ist der 5/32f  
Sinnfindung – durch die Sinne 6/10ff  
Sodbrennen – Kartoffelsaft und Erde  
bei 1/53  
Sommersäfte, selbstgemachte – gesun-  
de Durstlöscher 6/52f  
Sonnenbrand – Apotheke 7/48f  
Sophrologie – ganzheitliches  
Wohlbefinden 1/6  
Sorge – Sei ohne 11/10ff  
Speichel, potenziertes – Heilen mit  
10/12ff, – verdünnter –  
Selbsterstellung 10/15f  
Speichelprobe – statt Blutentnahme 2/7  
Speiseröhrenkrebs – durch Softdrinks?  
9/8  
Spiel, intelligentes – für Eltern und  
Kinder (Buch) 1/58  
Spielzeuge – zu laute 9/8  
Spiritualität – findet mitten im Leben  
statt 12/36ff  
Spitzwegerich – für Atemwege 5/53  
Spontanheilung – Rätsel der 1/23f  
Sport – als Medizin 7/12ff, 8/44ff, – im  
Wildnisurlaub 8/36f  
Stiftung Warentest – verrißt  
Naturheilkunde 12/56f  
Stille – wahre Liebe 12/10ff  
Stille, innere – Sehnsucht nach 11/10ff  
Storchenschnabel – Reinigung von see-  
lischen Schlacken 12/32f  
Stoßwellen-Akupunktur – Alternative zur  
Nadelakupunktur 4/24ff  
Stoßwellen-Therapie – der  
Triggerpunkte 1/44f, – bei  
Knochenbruch 8/29f  
Stress – verzögert Wundheilung 12/8,  
– durch Strom und Strahlung (Buch)  
3/58  
Strom – aus Holz 9/66  
Strömen – von Energie im Jin Shin  
Jyutsu 10/31f  
Synästhesie – Töne sehen, Farben  
hören 8/8  
Systemische Aufstellung – von Orten  
3/20ff

**T**agesbeginn – mit positiver  
Morgenstunde 4/42ff  
TCM – Traditionelle Chinesische  
Medizin 2/12ff, – bei  
Mittellohrentzündung 3/4, –  
Bedeutung der Milz in der 10/51f

Tee – richtige Lagerung 8/9  
 Teebaumöl – zur Inhalation 10/53  
 Teemischungen – bei Erkältungskrankheiten 2/42f  
 Tees, kraftspendende – aus aller Welt 10/36ff  
 Teflongeschirr – meiden 6/20f  
 Thich Nhat Hanh – Freiheit kultivieren 3/10ff  
 Thymusdrüse – Immunachse Milz 10/51f  
 Tibetan Pulsing Healing – magische Kraft des Pulsschlages 8/22ff  
 Tibet-Tee – Buttertee Bhö-cha 10/39f  
 Tier-Königreich – Jane Goodall rettet (Buch) 1/59  
 Tinnitus – Zink gegen 11/8, – Low-Level-Lasertherapie 12/4  
 Traditionelle Chinesische Therapie (siehe auch TCM) – heißes Wasser in 2/12ff  
 Traubensilberkerze – höhere Dosis während Menopause 11/6  
 Traumarbeit – Telefonleitung zur Seele 6/22ff  
 Träume – und Krankheit 6/23f  
 Traumentschlüsselung, eigenständige 6/24f  
 Triggerpunkt-Medizin – schmerzfrei durch 1/40ff  
 Trinken, wenig – während der Arbeit 12/7  
 Trinkkuren – mit heißem Wasser 2/16f  
 Trockenheit – der Schleimhäute 7/53  
 Turnvater Jahn – 80 Jahre bewusste Bewegungskultur 7/18f  
 Tyrosin – Botenstoff des Glücks 1/50f

**U**berlebensschulung – im Urlaub 8/33ff  
 Überschwemmung – Öko-Landbau schützt vor 11/66  
 Uexküll v., Jakob – Stifter d. Alternativen Nobelpreises 9/21f  
 Uexküll v., Thure – Psychosomatik-Pionier 10/43f  
 Uhu – Vogel des Jahres 2005 1/6  
 Ultraschall-Therapie – bei Knochenbruch 8/29f  
 Umckaloabo – Infektabwehr aus Afrika 1/46ff  
 Universalsprache – Lachen 2/28ff  
 Urlaub ohne Auto – Broschüre 8/8  
 Urinkturen, pflanzliche – Wesen und Anwendung (Buch) 8/59

**V**aginal-Symbiose – funktionierende Scheidenflora 6/49ff  
 Verantwortung – für die Schöpfung entwickeln 1/10ff  
 Verletzungen – Apotheke 7/51f  
 Versöhnung – beginnt im Herzen (Buch) 12/58  
 Vertrauen – Grundlage des Weges 11/10ff  
 Vielfalt – statt globalisierte Eintönigkeit 9/25f  
 Viktor Frankl – Logotherapie 5/32ff  
 Virgin Coconut Oil – hochwertiges Kokosnussöl 9/44f  
 Visionen – Kraft gelebter (Buch) 10/58  
 Vita Biosä – Götterspeise für die Erde 2/60, 11/60  
 Vitalstoffe – wichtig bei Hyperaktivität 9/41f, – pflanzliche 3/24ff, 4/46ff  
 Vitamin B13 – Substanz für Hundertjährige 3/29f  
 Vitamin B 17 (s. Pseudo-Vitamine) – Selbsthilfegruppe 4/4  
 Vitamin C – in Chili 11/33f  
 Vitamine – und vitaminähnliche Substanzen 3/24ff, 4/46ff  
 Vogelgrippe – Herausforderung für die Menschheit 12/20ff  
 Vogelsterben, großes – Beginn 3/7  
 Volkskrankheit – Zucker 7/22ff  
 Vollwertkost – und Sport 7/17f  
 Vorsorge – Chancen durch 7/32ff

**W**ahrheit – hat viele Wege (Buch) 8/58  
 Waisenkinder – Hilfswerk für 3/56  
 Wald in Not – Stiftung 10/56  
 Waldsterben – bricht alle Rekorde 6/56  
 Wandel – Lebensalternativen und Kreativität für 9/27f  
 Warzen – an Fußsohle 4/54f, – abbeten 7/4  
 Waschmittel – zum Pflücken 8/39ff  
 Waschnüsse, indische – und Co. 8/39ff  
 Wasser, heißes – Therapie der TCM und Ayurveda 2/12ff  
 Wassermangel, chronischer – Folgen von 2/14f  
 Wassernotstand, weltweiter 2/56  
 Wasserspender, verkeimte – in Kaufhäusern 7/6  
 Web-Adressbuch 2005 3/7  
 Wechseljahre – und Yamswurzel 1/30f, – Aufruf zur Entmedikalisierung 7/56f

Wege – zu einer neuen Medizin 7/32ff  
 Weihrauch-Extrakt – Wirkung bei Gehirnödemen 5/8  
 Welt – in einem Atom (Buch) 11/58, – bessere – ist möglich (Buch) 11/59  
 Weltreligionen – Knigge der (Buch) 12/58  
 Weltzukunftsrat – die Aufgaben des (Buch) 6/58  
 Werbung – Regeln für Kinderprodukte gefordert 2/56  
 Werkstatt – des göttlichen Uhrmachers 9/12ff, 10/42ff  
 Wermut – seelische Aufrichtung 12/30f  
 Wildnis-Urlaub 8/32ff  
 Wirbelsäule – vier Übungen zur Entlastung 3/42ff  
 Wirkstoffschwund – durch Mikrowellen 5/14ff  
 Wohlbefinden – tiefe Quelle des 10/28ff  
 Wundheilung – Stress verzögert 12/8  
 Wurmerkrankungen – Heilbeere gegen 7/52  
 Wurzelchakra – Aktivierung durch Pferderücken 6/45f

**Y**amswurzel, wilde – hormonaktive Pflanze 1/26ff  
 Yoga – mehr sportlicher Nutzen als Aerobic 10/6

**Z**ahnimplantat – Perlmutter 10/56  
 Zahnreinigung – unbedingt notwendig nach Parodontitis? 7/54f  
 Zappelphilipp – Kontaktadressen 9/40f  
 Zedernöl – Gold der Taiga 12/44f  
 Zedernuss – Königin der Taiga 12/42ff  
 Zehennägel, eingewachsene – Schüßler-Salze 4/4  
 Zeitpunkt, richtiger – für den lebendigen Garten 5/20ff  
 Zen-Praxis – und Christentum 12/40f  
 Zentralstrom, energetisierender 10/34f  
 Zeremonien – im Wildnisurlaub 8/36f  
 Zimtrank – Reinigung des Körpers 10/38f  
 Zitrone – als Putzmittel 8/43f  
 Zuckerfalle, die 7/22ff



(Bitte ausschneiden und ausgefüllt zurücksenden oder faxen an NATUR & HEILEN, Leserservice, Nikolaistraße 5, D-80802 München, Fax 0 89 / 38 01 59 16)

**Bestellung früherer Ausgaben/Sammelordner**

Bitte senden Sie mir folgende NATUR & HEILEN-Ausgaben gegen Rechnung zu:

- Jahrgang 00 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 32,-)
- Jahrgang 01 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 32,-)
- Jahrgang 02 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 32,-)
- Jahrgang 03 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 36,-)
- Jahrgang 04 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 36,-)
- Jahrgang 05 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 37,-)
- NATUR & HEILEN-Sammelordner mit Schubert (ab Jahrgang 1996) (€ 12,-)
- Einzelhefte Nr. / Jahr \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

(je € 3,50 Mindestbestellmenge: 2 Hefte!)

**Abonnementbestellung**

(Bitte ankreuzen wenn gewünscht)

Bitte senden Sie mir die Monatszeitschrift NATUR & HEILEN zum Vorzugspreis von € 42,- (Ausland € 49,80) im Jahr per Post frei Haus. Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn ich es nicht drei Monate vor Ablauf des Kalenderjahres kündige.

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Vertrauensgarantie: Mir ist bekannt, dass ich meine Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Datum des Poststempels) bei NATUR & HEILEN, Nikolaistraße 5, D-80802 München, Tel. 089/380159-0, widerrufen kann. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_