

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT & FÜR GESUNDES LEBEN

# 2008

## INHALT

mit Stichwortverzeichnis

### Nachschlagen leicht gemacht

	Seite
<b>1 HAUPTBEITRÄGE</b>	II, III + IV
<b>2 SEITE NEUN</b>	IV
<b>3 KURZ NOTIERT</b>	IV+V
<b>4 BERATUNGSSERVICE</b>	V+VI
<b>5 TIPPS</b>	VI
<b>6 AKTUELLE UMSCHAU</b>	VII
<b>7 FIRMENNACHRICHTEN</b>	VII
<b>8 BÜCHER</b>	VIII + IX
<b>9 ZU GUTER LETZT...</b>	IX
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>	X-XVI

# Was – Wo – Wie

Das Jahresverzeichnis NATUR & HEILEN ist in neun Rubriken plus Stichwortverzeichnis (Index) gegliedert. Die Rubriken wiederum sind nach Themen und Überschriften alphabetisch geordnet.

Und so finden Sie sich zurecht: Die hinter Überschrift bzw. Stichwort stehenden Ziffern geben Heftnummer und Seitenzahl an. Ein Beispiel: „Ingwer 9/37“ bedeutet, dass in Heft 9 (Septemerausgabe) auf Seite 37 über „Ingwer als Schmerzmittel“ berichtet wird.

## HAUPT BEITRÄGE

### BEWUSST-SEIN

	Heft/Seite
Dank der Widerstände machen wir Fortschritte (Oraam Michael Aivanhov)	7/10
Der Applaus der Schmetterlinge (Heinz Knieriemen)	10/10
Der Gott der kleinen Dinge (Jörg & Renate Petra Mehrwald)	1/10
Der Weg aus der Angst (Eckhart Tolle)	4/10
Die Bedeutung der Hingabe (Eckhart Tolle)	9/10
Gehen mit dem Augenblick (Bert Hellinger)	3/10
Innere Stärke entwickeln (Matthieu Ricard)	6/10
Kein Weg führt zum Glück – Glück ist der Weg (Thich Nhat Hanh)	2/10
Leben heißt Vertrauen (Anselm Grün)	5/10
Vertrauen schenkt innere Sicherheit (Christine Kessler)	8/10
Weltfrieden ist machbar (Friedel Marksteiner)	12/10
Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit? (B. Alan Wallace)	11/10

### ERNÄHRUNG

	Heft/Seite
Die geballte Kraft des Urkorns: Braunhirse (Hildegard Willms-Beyárd)	9/40
Ei, Ei – Allerlei übers Ei (Viola Rudloff)	3/40
Ein altes Trockenverfahren für Obst und Gemüse – Dörrobst selbstgemacht (Heinz Knieriemen)	12/46
Gute Laune mit Seefisch (Willi Dommerl)	11/46
Heilendes Beerenobst – Naschen erlaubt! (Viola Rudloff)	6/46
Hirse – Der Spitzenreiter unter den Getreiden (Katrin Lüdtken)	1/46
Histaminose – Krank durch Histaminüberschuss in Nahrungsmitteln (Dr. Konrad Taubert)	5/12
Mangostan – Kleine Frucht ganz groß (Barbara Simonsohn)	8/42
Selbstgemachte Brotaufstriche. Genuss einmal anders! (Viola Rudloff)	7/48
Vergorene Milchprodukte: Kefir, Kumys und Joghurt. Getränke der Hundertjährigen (Norbert Messing)	10/12

### GANZHEITLICH HEILEN

	Heft/Seite
Auswege, die Mut machen. Heil-Oasen für chronisch kranke Kinder (Renate Petra Mehrwald)	12/26

Neue Kraft schöpfen durch Heiltrommeln (Jörg und Renate Petra Mehrwald)	4/30
Seelenblues – Auch eine Mineralstofffrage. Wie Mineralsalze bei Depressionen helfen können (Günter H. Heepen)	1/21
Systemische Aufstellungen von Körpersymptomen: Der Seele in Not eine Sprache geben (Kristine Alex)	3/28

### GESUNDES LEBEN

	Heft/Seite
Der innere Thermostat. Wie wir ihn durch unsere Ernährung beeinflussen können (Deborah Weinbuch)	8/34
Gesund abnehmen: Frühlingsskur mit Frischpflanzensäften (Heinz Scholz)	4/12
Gesund mit Feuer, Erde, Luft & Wasser. Moderne Balneologie für Urlaub und Alltag (Marion Kaden)	6/22
Gesund Rad fahren. Alles rund ums Fahrrad (Marc Roger Reichel)	10/46
Kakao – Medizin der Götter. Herbe Süße, gesunder Genuss (Dr. Henrike Staudte)	11/18
Kraftquelle Ölbaum. Genuss und Gesundheit aus dem Süden (Birgit Frohn)	5/22
Lebensmittelverpackungen: völlig unbedenklich? (Dr. Andrea Flemmer)	2/42
Schädliches Fett – Heilsames Fett 1. Teil: Vorsicht Transfettsäuren! (Norbert Messing)	1/13
Schädliches Fett – Heilsames Fett 2. Teil: Keine Angst vor gutem Fett (Norbert Messing)	2/46
Stimulierende Bürstenmassage – Fit und schwungvoll durch den Tag (Viola Rudloff)	7/42

### HOMÖOPATHIE

	Heft/Seite
Bewusstwerdung durch Homöopathie. Am Beispiel von Erkältungssymptomen. (Antonie Peppeler)	11/38
Die homöopathischen Arzneien aus dem Meer. Die Sehnsucht nach einem Leben in Sicherheit (Heidi Brand)	8/20

### INTERVIEW

	Heft/Seite
“Es ist wichtig, den tieferen Zusammenhang hinter den Symptomen zu erkennen.” Die Arbeit mit homöopathischen Familien. Interview mit Massimo Mangialavori (Heidi Brand)	8/30

2008

Das Leben in Leidenschaft umarmen. Interview mit Daniel Odier (Anne Devillard)	9/26
Die Medizin, die wir brauchen, heißt Vergebung. Interview mit Dr. Isabel Bloss (Anne Devillard)	5/34
Einfach leben! Interview mit Anselm Grün (Martin Buttenmüller)	4/20
Emotionale Balance – Mehr Lebensfreude, mehr Leichtigkeit. Interview mit Dr. Roy Martina (Viola Losemann)	6/32
Es gibt kein größeres Heilmittel als unser tiefstes Wesen. Interview mit Willigis Jäger (Anne Devillard)	2/28
Psychosomatik: Das Feld ansteckender Gesundheit aufbauen. Interview mit Dr. Ruediger Dahlke (Anne Devillard)	1/30

**KÖRPER UND SEELE** Heft/Seite

Anthroposophische Medizin: Wieder im Fluss des Lebens mit Rhythmischer Massage (Marion Kaden)	1/26
---	------

**MENSCH UND NATUR** Heft/Seite

Landschaft als Therapie – Gesund durch Naturerleben (Reinhard Schober)	9/20
Leben mit der Natur: Blumenuhren und grüne Barometer (Stefanie Schäffer)	5/30
Naturbaustoff Lehm. Ökologisches Bauen und Sanieren – nachhaltig und gesund (Renate Petra Mehrwald)	7/22
Wenn schon, dann biologisch... Naturnahes Gärtnern (Teil 1) (Hildegard Willms-Beyárd)	3/46
Wenn schon, dann biologisch... Naturnahes Gärtnern (Teil 2) Schädlingsbekämpfung ohne Gift (Hildegard Willms-Beyárd)	4/46

**MENSCH UND KOSMOS** Heft/Seite

Die Kunst der Gebetsheilung. Erfahrungsbericht einer Alpen-Schamanin (Monika Herz)	12/34
--	-------

**NATURHEILKUNDE** Heft/Seite

Candida-Pilze und Parasiten im Blut – Die schleichende Gefahr. Heilung durch ein harmonisches Blutmilieu (Marcus Stanton)	2/12
Chronische Wunden – Die ewige Herausforderung der Medizin (Barbara Schuhrk)	7/36
Eisenmangelanämie: Die bewährtesten Mittel für mehr Vitalität (Margret Rupprecht)	4/24
Hämorrhoiden... Das verschwiegene Leid (Marc Roger Reichel)	5/40
Harnwegsinfekte – Hintergründe & Therapie (Berit Bräuer)	6/38
Hilfen bei Reizmagen und Reizdarm. Wie das Bauchhirn Magen und Darm beeinflusst (Heinz Scholz)	12/38

Natur-Therapie gegen Pollenallergie. Die Hausapotheke des Allergikers (Hans Wagner)	3/34
---	------

**NATURKOSMETIK** Heft/Seite

Naturseifen – Ein Hauch von Exklusivität (Renate Petra Mehrwald)	6/28
Schön durch Enzyme. Die Ananas in der Kosmetik und bei Hautproblemen (Barbara Simonsohn)	5/48

**SANFTE MEDIZIN** Heft/Seite

AHCC – Japanische Heilpilzmischung zur Stärkung des Immunsystems (Barbara Kunick-Wünsche)	1/38
Baunscheidt-Verfahren: Die deutsche Akupunktur (Marion Kaden)	11/26
Die Original Bach-Blütentherapie – Die neuesten Entwicklungen (Mechthild Scheffer)	3/20
Die Zistrose: Keine Chance für Viren, Bakterien & Co! (Dr. Anja Schemionek)	12/20
Heilsame Berührung mit Therapeutic Touch (Vera Bartholomay)	10/28
Metabolic Balance – Individueller Ernährungsplan zur Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung (Ulrike Breunig)	6/14
Multitalent Hyaluronsäure: Ein Segen für die Gelenke (Hildegard Schaffrath)	4/36
Natürlich schmerzfrei: Alternativen zu synthetischen Schmerzmitteln (Barbara Kunick-Wünsche)	9/32
Trinken wir genug Wasser? (Dr. Konrad Taubert)	2/20
Wenn Narben krank machen. Heilung durch Narbenentstörung (Dr. med. Sonja Reitz)	8/12
Wertvoller Calcium-Lieferant: Die naturbelassene Sango-Koralle (Barbara Kunick-Wünsche)	7/30ff

**UNSERE PFLANZEN – UNSERE HEILMITTEL** Heft/Seite

Einheimisches Wildobst: Die Schlehe als Heil- und Hausmittel (Renate Petra Mehrwald)	10/40
Heilkräftige Wurzeln zum Essen und für die Gesundheit (Barbara Schuhrk)	2/34
Rosenwurz: Der Ginseng des Nordens (Heiner Uberl)	11/34

**WEGE NACH INNEN** Heft/Seite

Beachtung. Ein menschliches Grundbedürfnis (Wolf Bütig)	10/34
Winterschlaf für die Seele. Eine Zeit der Besinnung (Roland Rottenfußler)	12/14

**WISSENSWERTES** Heft/Seite

Das Vermächtnis der Großen Ärzte (I. Teil) Die Antike: Hippokrates – Dioskurides – Galen (Norbert Messing)	3/12
--	------

Das Vermächtnis der Großen Ärzte (2. Teil) Imhotep, Asklepios, Avicenna (Norbert Messing)	4/40
Das Vermächtnis der Großen Ärzte (3. Teil) Hildegard von Bingen (Norbert Messing)	8/46
Das Vermächtnis der Großen Ärzte (4. Teil) Paracelsus (Norbert Messing)	9/46
Die Amalgam-Kontroverse – Was steckt wirklich dahinter? (Torsten Engelbrecht)	9/12
Die Grüne Gentechnik – Hoffnung oder Alb- traum? (Hans Harress)	7/12

Ist eine Gripeschutzimpfung sinnvoll? (Barbara Kunick-Wünsche)	11/12
---	-------

## 2

### SEITE NEUN

	Heft/Seite
<b>A</b> kzeptanz (Dadi Janki)	3/9
<b>D</b> ie Gegenwart (Alexa Krielel)	4/9
<b>G</b> anz offen (Heinz Esp. Kindl)	2/9
<b>I</b> nnere Stabilität (Dadi Janki)	8/9
<b>L</b> ebe! (Elisabeth Kübler-Ross)	11/9
<b>M</b> anchmal (Hermann Hesse)	10/9

	Heft/Seite
<b>M</b> ut (Anselm Grün)	7/9
<b>P</b> ositivität (Dadi Janki)	5/9
<b>R</b> uhe bewahren (Dalai Lama)	6/9
<b>S</b> chönheit (Alexa Krielel)	9/9
<b>U</b> marme deine Wirklichkeit (Margot Bickel)	1/9
<b>W</b> eihnachten (Rolf Krenzer)	12/9

## 3

### KURZ NOTIERT

<b>A</b>	Heft/Seite
Abnehmen im Schlaf: So kann's funktionieren	3/6
Adhatoda-Pflanze verringert Beschwerden bei Pollenallergie	11/7
ADS – eine Impffolge?	11/7
Allergien: Cashew schlimmer als Erdnuss	3/8
Altbewährt und wirkungsvoll: Radfahren gegen Arthrose	5/8
Antibiotika bei Husten unnütz	3/7
Auch Tiere haben verschiedene Blutgruppen	10/6
<b>B</b>	Heft/Seite
Barfußwandern	9/6
Bei frischen Narben Sonne meiden	4/8
Beikostprodukte können Babys dick machen	11/6
Berufsunfälle: Ab 11 Uhr wird's gefährlich	9/7
Blutdruck und Demenz hängen zusammen	11/6
Bluthochdruck durch verspannten Nacken	1/7
<b>C</b>	Heft/Seite
Colibakterien siedeln in Blasenwandzellen	8/6
Cranberries beeinflussen die Blutgerinnung	1/8
Cumarin in Deos und Lotionen	9/7
<b>D</b>	Heft/Seite
Das Gehirn auf Trab halten	12/6
Das gigantische Geschäft mit den Rücken- schmerzen	2/7
Das Myom-Kochbuch	3/7
Depressionen als Ursache für Diabetes	5/8
Depressionen schlimmer als Arthritis oder Asthma	1/6
Depressive Symptome haben kulturelle Variationen	12/8
Dickes, rotes Knie – die Ursache war eine Borreliose	9/8
Die homöopathische Behandlung der Grippe	3/8
Die Musik spielt im Gehirn	1/6

Drei Expertenmeinungen zum Thema Borreliose – Möglichkeiten ganzheitlicher Behandlung	5/6
Dunkle Schokolade mit der Wirkung von Acetylsalicylsäure vergleichbar?	7/8
<b>E</b>	Heft/Seite
Eine neue Dimension in der Medizin	10/7
Erdnuss-Allergie bei Kindern sehr ernst nehmen	10/8
<b>F</b>	Heft/Seite
Falsche Zurückhaltung macht Ehefrauen krank	2/8
Fasten hilft bei Gelenkschmerzen	5/7
Fettleibigkeit erhöht Krebsrisiko bei Frauen deutlich	2/7
Fischöl reduziert bei Rheuma den Schmerz- mittel-Bedarf	12/7
Fluggäste als Keimschleuder	1/6
<b>G</b>	Heft/Seite
Gefahr durch Elektroschrott	8/8
Gene beeinflussen Essensvorlieben	4/7
Geschichten aus Namibia für krebserkrankte Kinder	7/6
Gesund essen statt Pillen schlucken	6/6
Gesund mit Medizinalpilzen (Buch) 4/6	
Grüner Tee: Konsum kann vor Schlaganfall schützen	4/6
Gynäkologie wird Frauenberuf	5/7
<b>H</b>	Heft/Seite
Hausstaubmilben: Während der Heizperiode leiden Allergiker stärker	3/8
Heilende Poesie	2/6
Herzgespannkraut: Geheimnis gelüftet	2/8
Homöopathische Kindertypen	1/8
Hunde und Kinder haben ähnliche Lern- strategien	7/6

2008

<b>J</b>	Heft/Seite
Jojo-Effekt nach Diät fördert Gallensteine	6/8
<b>K</b>	Heft/Seite
Keine Brille mehr nötig?	11/6
Kinder leben nur noch in der „Sitzwelt“	8/8
Klarheit und Stille für jeden Tag	1/8
Koffein erhöht Fehlgeburtsrisiko	7/8
Können Vitamine die Alzheimer-Demenz aufhalten?	10/8
Körperwärme als Stromerzeuger	12/7
Krafttraining senkt auch den Blutdruck	4/7
<b>L</b>	Heft/Seite
Läuse: Ansteckung auch auf dem Sofa	6/8
Laut Langzeitstudie hält positive Lebenseinstellung das Herz gesund	1/7
Lebensmittel: Nano-Risiken	8/7
Lungenleistung sinkt mittags	8/8
<b>M</b>	Heft/Seite
Mahonie hilft bei Schuppenflechte	2/6
Mehr Liebe von berufstätigen Müttern?	2/6
Mentholzigaretten: Größeres Risiko, süchtig zu werden	4/7
Mit großen Schritten gegen Parkinson	10/7
Möhren besser gegart genießen	6/7
<b>N</b>	Heft/Seite
Neue Biomilch-Studie über Ekzeme	8/6
Neurodermitis-Risiko durch Antibiotika erhöht	8/8
Nordic Walking entlastet die Bandscheiben	7/6
<b>O</b>	Heft/Seite
Ohne Gebärmutter steigt die Inkontinenzneigung	12/6
Oregano ist auch Medizin	7/6
<b>P</b>	Heft/Seite
Parkinson und Pestizide – Studie bekräftigt Zusammenhang	11/8
Passivrauchen fördert Asthma bei Kindern	10/6
Pflanzen für das Schlafzimmer	7/8
Pollenflug länger und stärker	4/6
Prolaktin repariert die Myelinschicht	4/8
<b>Q</b>	Heft/Seite
Qigong lindert Schmerzen	5/8
<b>R</b>	Heft/Seite
Regelmäßiges Frühstück hält schlank	9/7
Rote-Beete-Saft senkt Blutdruck	11/8
<b>S</b>	Heft/Seite
Safran: Mehr als nur Gewürz	8/7
Salz macht Kinder dick	9/7

Schilddrüsenerkrankungen werden häufig zu spät erkannt und behandelt	4/8
Schlafstörungen: Die „heiße Sieben“ für einen erholsamen Schlaf	4/8
Schlaganfall: Elektrische Impulse verbessern Motorik	9/8
Schmerzen von Krebspatienten mangelhaft behandelt	2/7
Schon wenig Spazierengehen reduziert Blutdruck und Bauchumfang	2/8
Schüßler-Salze bei Wechseljahrsbeschwerden	2/6
Seilspringen und Ballspielen bringen Kinder in Bewegung	9/6
Sekundenschlaf: Augenblicke, die über Leben und Tod entscheiden	8/6
Selbsthilfe mit bewährten Hausmitteln und traditionellen Therapiemethoden (Buch)	5/6
Sinnvolles Loben fördert das Umgehen mit Kritik	8/6
Stress macht alt	6/7
Süßstoff kann Durchfall auslösen	7/7
<b>T</b>	Heft/Seite
Teure Gesundheitsreform	12/8
Tinnitus wird oft zu spät erkannt	1/7
Tinnitus: Auch Kindern klingelt es im Ohr	5/8
<b>U</b>	Heft/Seite
Überbehütete Kinder verletzen sich mehr	6/8
Umfangreiches homöopathisches Repertorium in Taschenbuchformat	4/6
Unerklärliche Zunahme von Hodenkrebs	9/8
Unterschätzte Wasserpfeifen	6/6
Unwillkommene Erbschaft Bluthochdruck	11/8
<b>V</b>	Heft/Seite
Verringerte Knochendichte durch bestimmte Antidepressiva	12/6
Vier Regeln verhelfen zu längerem Leben	6/6
Vitamin D beeinflusst Lebensdauer	3/7
Vitamin E verlangsamt Fortschreiten des grauen Stars	7/7
<b>W</b>	Heft/Seite
Weniger Kaffee stoppt Hitzewallungen	9/6
Wer viel Fleisch isst, bekommt eher Krebs	6/8
Wie sich Vögel nachts im Flug orientieren können	3/6
Wundermittel Goji-Beere	12/7
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zigaretten in der Schwangerschaft – das Babygift	12/8

<b>B</b>	Heft/Seite
Brustabszess durch Bügel-BH?	6/54
<b>D</b>	Heft/Seite
Der zirkadiane Rhythmus und gesunder Schlaf	11/54
<b>E</b>	Heft/Seite
Echinacea und Autoimmunerkrankung	11/55

<b>F</b>	Heft/Seite
Feigwarzen behandeln	9/54
Fußpilz: Auch Heilpflanzen bieten Chancen	5/54
<b>G</b>	Heft/Seite
Gaumenmandel-Operation bei Kindern	4/54
Gibt es eine Parkinson-Vorbeugung?	7/54
Gleichzeitige Einnahme von Calcium und Magnesium	10/54

**BERATUNGS SERVICE**

<b>H</b>	Heft/Seite
Hartnäckige Nasenpolypen	1/54
Hilfen bei Verspannungen im Kieferbereich	3/54
Hilft Chininsulfat bei Restless Legs?	9/54
<b>I</b>	Heft/Seite
Immer wiederkehrende Muskelkrämpfe	6/54
<b>K</b>	Heft/Seite
Kann man Leberflecken vorbeugen?	8/55
Kolloidales Silber: Richtige Dosierung	1/54
<b>M</b>	Heft/Seite
Magenschleimhautentzündung: Rollkur lindert die Schmerzen	5/54
Mikroverkalkungen in der Brust	2/54
Mundgeruch: Was hilft wirklich?	4/54

<b>N</b>	Heft/Seite
Nicht kennzeichnungspflichtige technische Hilfsstoffe	7/54
<b>S</b>	Heft/Seite
Scannen homöopathischer Arzneimittel	12/55
Schnappender Daumen	12/54
Senk-, Spreiz- und Knickfuß	10/54
Sudeck-Syndrom an Fingern und Handgelenk	2/55
<b>W</b>	Heft/Seite
Warum destilliertes Wasser für Kolloidales Silber?	1/54
Warum ist Sauerrahm am besten?	12/54
Wiederkehrende Schweißdrüsen-Abszesse	3/54
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zyklisches Erbrechen	8/54

# 5

## TIPPS

<b>A</b>	Heft/Seite
Altes Brot neu entdeckt: Matzenbrot entlastet und heilt	11/52
Aus dem Winterschlaf erwachen!	3/52
Azukibohnen gegen Sodbrennen	6/53
<b>B</b>	Heft/Seite
Baldrianbad bei Schlafstörungen	12/53
Bewährte Tipps zur Senkung von „schlechtem“ Cholesterin auf natürlichem Weg	9/52
<b>D</b>	Heft/Seite
Der Walnussbaum: Baum des Jahres 2008 – „Den Menschen ein guter, alter Freund“	2/52
<b>E</b>	Heft/Seite
Echter Lavendel: Heilpflanze des Jahres 2008	6/52
Ein Teelöffel Honig gegen Heuschnupfen	5/53
Essigsäure Tonerde für Prellungen & Co.	8/53
Eukalyptusöl zum Einreiben bei Zeckenstich	8/53
Euphorbium bei Heuschnupfen	4/53
<b>F</b>	Heft/Seite
Frisches Korianderkraut für die Hirnzellen	9/53
<b>H</b>	Heft/Seite
Haferpflaster bei Ischialgie	9/53
Hartnäckiger Husten vergeht durch Honig-Zwiebelsaft	1/53
Hautpeeling mit Hefe und Leinsamen	6/53
Hilfe bei akuten Rheumaschmerzen	3/53
Hilfen bei „elektrischem Haar“	11/53
<b>J</b>	Heft/Seite
Japanisches Heilströmen bei Schluckauf und Verschlucken	12/53
<b>K</b>	Heft/Seite
Kiefernharzmilch gegen Reizhusten	2/53

Kiwi und Zespri – erfrischende Früchte für das ganze Jahr	5/52
Koriander: Ein Gewürz mit hervorragender Heilwirkung	4/52
<b>N</b>	Heft/Seite
Nährstoffreicher Frischkornbrei	10/52
Nelkenwurz-Tinktur gegen Zahnfleischbluten	4/53
<b>O</b>	Heft/Seite
Öpäckchen gegen struppiges Haar nach Meeresbad	7/53
Orangen- und Kartoffelschalen gegen Kalk	5/53
<b>P</b>	Heft/Seite
Petersilie als Heiltee	2/53
<b>R</b>	Heft/Seite
Rezept gegen Feigwarzen	10/53
<b>S</b>	Heft/Seite
Salat mit Gänseblümchen	3/53
Schlank und fit durch die Montags-Diät (Ilse Averswald)	1/52
Schluckauf mag keinen Essig	10/53
<b>V</b>	Heft/Seite
Vielseitiger Thymian – ein oftmals unterschätztes Heilkraut	7/52
Vitamin D3 im Winter wichtig	11/53
Vollwertige Plätzchen zur Weihnachtszeit	12/52
<b>W</b>	Heft/Seite
Wasseranwendung und Wickel bei Erkältung	1/53
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zahnschmerzen im Urlaub	7/53
Zimt und Honig: eine Mischung mit Heilkraft	8/52

# 6

## AKTUELLE UMSCHAU

<b>A</b>	Heft/Seite	<b>L</b>	Heft/Seite
Ärzte für die Dritte Welt: 25 Jahre Bestehen	8/56	Leise, langgehaltene Töne für Frühchen	10/56
Alternativer Nobelpreis 2007: Vier Lösungen für globale Herausforderungen	1/56	<b>M</b>	Heft/Seite
<b>B</b>	Heft/Seite	Mit Kanonen auf Spatzen schießen? Die Ungereimtheiten der Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs	2/56
Baldiges Aus für Pfefferminze, Eukalyptus, Knoblauch und Kamille?	6/56	<b>N</b>	Heft/Seite
<b>C</b>	Heft/Seite	Neue Zweifel an der Grippeimpfung	1/57
Chinesische Heilpflanzen: Hoffnung für die Krebstherapie?	7/57	<b>O</b>	Heft/Seite
<b>D</b>	Heft/Seite	Ostsee droht Dünger-Tod	2/56
Damit es im Kinderzimmer weniger strahlt	3/57	<b>P</b>	Heft/Seite
Das Gesetz des langen Lebens	11/56	Pflanzen im Einsatz gegen Feinstaub	9/56
Das Phänomen der schwarzen Sonne	3/57	<b>R</b>	Heft/Seite
Der Kuckuck – Vogel des Jahres 2008	3/56	Regelungen verschärft: Wurst ohne Phosphat	4/57
<b>E</b>	Heft/Seite	<b>S</b>	Heft/Seite
Erste Hilfe für Obdachlose per Fahrrad	4/56	SEKEM-Projekt: Anbaufläche wächst dank Biobaumwolle	12/56
<b>F</b>	Heft/Seite	<b>T</b>	Heft/Seite
Flora und Fauna wegen Zerstörung der Lebensräume vom Aussterben bedroht?	7/57	Tadel für Sarkozy: Gänsestopfleber als Weltkulturerbe?	12/56
<b>G</b>	Heft/Seite	<b>U</b>	Heft/Seite
Gebärmutterentfernung: Noch immer wird zu viel operiert!	10/56	Umstrittene Ölquellen: Ökostrom aus Palmöl zerstört Urwald	4/56
Gefälschte Medikamente: Schutz durch individuell zusammengestellte Reise- apotheke	8/56	UNO-Menschenrechtsausschuss: Gen- technik verschlimmert die Armut	10/57
Gerichtsurteil: Anbau von Genmais macht Honig unverkäuflich	8/57	Unsichtbare Pestizide	6/57
Globalisierung erreicht Kliniken	11/56	<b>V</b>	Heft/Seite
Großer Erfolg für Alternativmedizin	12/56	Verbot der Heilpflanze Aztekensalbei (Salvia divinorum)	5/56
<b>H</b>	Heft/Seite	Vom Schreibtisch an die frische Luft: Mehrtägige Wandertouren ziehen immer mehr Jung-Akademiker an	7/56
Hoffnung: Weg vom Käfig-Ei	9/57	<b>W</b>	Heft/Seite
Holz & Wald-Ratgeber für den sinnvollen Einkauf	12/57	Warnung vor Energydrinks	9/56
Holzprodukte bewusster kaufen	9/56	Was hat Waschen und Abwaschen mit Klimaschutz zu tun?	9/57
<b>I</b>	Heft/Seite	Wellcome-Initiative: Ehrenamtliche helfen Familien in Not	5/56
Immer mehr Jugendliche süchtig nach dem Handy	10/56	<b>Z</b>	Heft/Seite
<b>K</b>	Heft/Seite	Zunehmende Zweifel an HPV-Impfstoff gegen Gebärmutterhalskrebs	11/57
Kennzeichnung für Obst und Gemüse	5/56		
Klimaerwärmung: Ostsee liegt vorne	4/57		
Krebsrate bei Männern steigt wegen fragwürdiger Tests	7/56		

# 7

## FIRMEN NACHRICHTEN

	Heft/Seite
Die Omega-3-Story: Omega-Natura setzt sich durch	12/63
Omega-Natura. Fette, die helfen, gesund abzunehmen ohne Diät, ohne Jojo-Effekt	11/63

## BÜCHER

**A** Heft/Seite

- Alles über Heilpflanzen. Erkennen – anwenden – gesund bleiben (Ursel Böhning) 3/59
- Altes Wissen für eine neue Zeit. Gespräche mit Heilern und Schamanen aus dem 21. Jahrhundert (Geseko von Lüpke) 9/58
- Atmen Sie sich schlank. So kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und nehmen dauerhaft ab (Birgit Feliz Carrasco) 8/58
- Auf die Seele schauen. Spirituelle Psychotherapie (Hunter Beaumont) 5/58

**B** Heft/Seite

- Borreliose natürlich heilen. Ethnomedizinisches Wissen, ganzheitliche Behandlung und praktische Anwendungen (Wolf-Dieter Storl) 3/58

**C** Heft/Seite

- Chrut und Uchrut. Der Klassiker der Kräuterheilkunde, aktualisiert und erweitert (Peter Oppliger) 5/58

**D** Heft/Seite

- Das Anti-Hormon-Buch. Ein kritischer Ratgeber für Frauen und Männer (Dr. med. Gabi Hoffbauer) 1/58
- Das Antikrebs-Buch. Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln (David Servan-Schreiber) 5/58
- Das Fest der Geburt (Frédéric Leboyer) 12/59
- Das große Buch vom Fasten (Ruediger Dahlke) 9/58
- Das große Impfbuch der Kreativen Homöopathie (Antonie Pepler/Hans-Jürgen Albrecht) 4/59
- Das Wohlfühlbuch. Gesundheit für jeden Tag von A bis Z (Hademar Bankhofer) 8/58
- Die Biopiraten. Milliardenengeschäfte der Pharmaindustrie mit dem Bauplan der Natur (Michael Klein/Hartmut Meyer) 6/58
- Die Botschaften unseres Körpers. Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente (Jean-Pierre Barral) 9/59
- Die innere Wirklichkeit. Eine Reise zur Seele (Michael Eisenmann e. a.) 11/58
- Die Notfallapotheke für die Seele (Dr. Ruediger Dahlke) 4/58
- Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig. Omega 3 – die stärkste Waffe gegen Krebs und andere Zivilisationskrankheiten (Dr. Armin Grunewald) 7/58
- Die Tür, durch die wir alle gehen. Meine Erfahrungen mit der Hospizbewegung (Beatrice Prinzessin von Bayerl) 11/58
- Die Wiederentdeckung der Zuversicht. In schwierigen Zeiten Vertrauen finden (Roland Heinzl) 10/58

**F** Heft/Seite

- Fasten für Körper und Seele. Ein Tag, ein Wochenende, eine Woche – Wählen Sie Ihr Programm (Roland Possin/Zora Gienger) 5/58

- Furchtlos leben! Unbeschwert und mutig in einer Welt der tausend Ängste (Joseph Bailey) 4/58

**G** Heft/Seite

- Gärten für alle Sinne. Gestaltungstipps für eine heitere Gartenatmosphäre (Robert Sulzberger) 7/59
- Gesichts-Yoga. Muskel-Training für ein strahlendes Aussehen (Lourdes Julian Doplito) 10/58
- Gesund mit Meerrettich. Überlieferte Heilrezepte – Anwendung – Kochrezepte (Christin Wassely) 10/58
- Glück (Matthieu Ricard) 1/58

**H** Heft/Seite

- Haus der Weisheit. Spirituelle Lehrerinnen und Lehrer sprechen über ihre Visionen für unsere Zeit (Christa Spannbauer) 11/58
- Heilende Gedanken für jeden Tag 2008. Abreißkalender (Louise Hay) 1/59
- Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte (Barbara Simonsohn) 9/58
- Heilung aus der Mitte – Werde der, der du bist (Anne Devillard) 12/59
- Herausforderungen – Buchkalender 2009 (Paulo Coelho) 12/58
- Hinter jedem Konflikt steckt ein Traum, der sich entfalten will. Aus der Praxis einer Streitschlichterin (Birgit Theresa Koch) 8/58
- Homöopathie ganz weiblich. Die sanfte Methode für umfassendes Wohlbefinden (Anja Maria Engelsing) 10/59

**I** Heft/Seite

- Impossible – Wenn Unglaubliches passiert. Das Abenteuer außergewöhnlicher Bewusstseinsverfahren (Stanislav Grof) 6/59

**J** Heft/Seite

- Jahrbuch 2009: Ein praktischer Kalender für Ihre Gesundheit (Eva Aschenbrenner) 12/58

**K** Heft/Seite

- Kochen mit Wildpflanzen. Meine Lieblingsrezepte mit den 100 häufigsten Wildkräutern und Wildpflanzen (Jean-Marie Dumaine) 4/58

**L** Heft/Seite

- Lass dein Leben leuchten! Affirmationen zum Glücklichsein (Gila von Delen) 2/58
- Lebensmittel oder Lebensgefahr? Was keiner weiß, aber alle essen... (Bärbel Drexel) 11/59
- Liebe – Urquelle des Kosmos. Ein Gespräch über Naturwissenschaft und Religion (Hans-Peter Dürr/Rainer Panikkar) 7/58

**N** Heft/Seite

- Natürlich heilen mit Schwarzkümmel. Die besten Anwendungen, um körpereigene Abwehrkräfte zu aktivieren (Dr. Peter Schleicher/Dr. Mohamed Saleh) 2/58

<b>O</b>	Heft/Seite
Orte erinnern sich. Häuser, Wohnungen und Plätze von Störungen befreien. Systemische Arbeit mit Energiefeldern (Kristine Alex)	7/59
<b>Q</b>	Heft/Seite
Quelle der Selbstheilung – Urin-Therapie (Heidelore Kluge)	6/58
<b>S</b>	Heft/Seite
Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst (Wolfgang Bossinger/ Raimund Eckle (Hrsg.))	3/58
Selbstheilung durch Entspannung Kum Nye. Massagen und Bewegungsübungen aus dem alten Tibet (Tarthang Tulku)	2/59
Statt Psychiatrie 2 (Peter Lehmann/ Peter Stastny)	1/58

<b>V</b>	Heft/Seite
Vollende, was du bist. Der integrale Weg (Helga Simon-Wagenbach)	3/59
Vom Trauma befreit. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen. Mit 12 Übungen auf CD (Peter A. Levine)	2/58
<b>W</b>	Heft/Seite
Worte der Liebe (Ulrich Schaffer)	8/58
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zurück zur Mitte. Mit tibetischer Lebensweisheit zu Gesundheit und Lebenskraft (Dr. Ingfried Hobert)	6/58

<b>A</b>	Heft/Seite
Arche-Noah-Kindergärten	9/66
<b>B</b>	Heft/Seite
Bio-Baumwolle: Rettung für afrikanische Landwirte?	3/66
Bio-Konsum: Gold für die Schweiz	8/66
<b>G</b>	Heft/Seite
Gesündere Alte	6/66
<b>H</b>	Heft/Seite
Hilfsbereite Menschen bevorzugt?	5/66
<b>I</b>	Heft/Seite
Im Wald leben ohne ihn zu zerstören: Die Urwald-Akademie	12/66
<b>K</b>	Heft/Seite
Kluge Fischer	4/66

<b>L</b>	Heft/Seite
Lidl gibt bei „Basic“ auf	1/66
<b>P</b>	Heft/Seite
P.S.	
(Beate Soval)	1/66
(Walter Koren)	2/66
(Robert Hendricks)	3/66
(Dr. med. Klaus-Dieter Platsch)	4/66
(Robert Willms)	5/66
(Hildegard Willms-Beyard)	6/66
(Peter Germann)	7/66
(Dr. John Hart)	8/66
(Anita Bind-Klinger)	9/66
(Hans Harress)	10/66
(Hans Harress)	11/66
(Heinz Knieriemen)	12/66

## STICHWORT VERZEICHNIS

A	Heft/Seite
Abnehmen	
– im Schlaf	3/6
– mit Metabolic Balance	6/14ff
– gesundes – Frühlingskur mit Frischpflanzensäften	4/12ff
Abszess	
– Heilpflanzen bei	7/40f
– wiederkehrender, der Schweißdrüsen	3/54f
Achtsamkeit – für Glück	2/10ff
Aconit-Öl – bei Muskelkrämpfen	10/4
Aconitum – homöopathisches Erkältungsmittel	11/42f
Adhatoda-Pflanze – gegen Pollenallergie	11/7
ADS – eine Impffolge? (Buch)	11/7
Afrika – Heiltrommeln aus	4/30ff
AHCC – Japanische Heilpilzmischung für das Immunsystem	1/38ff
Akupunktur	
– zur Narbenentstörung	8/16f
– deutsche, das Baunscheidt-Verfahren	11/26ff
Alantwurz	2/37f
Alchemist Paracelsus	9/49f
Allergie – gegen Pollen	3/34ff
Allergiker – Naturseifen sind geeignet für	6/30f
Allium Cepa – homöopathisches Erkältungsmittel	11/42f
Alltag	
– ist das Ziel	2/33f
– Kern tantrischer Lehre	9/26f
Alpen-Schamanin – Erfahrungsbericht	12/34ff
Alte – sind gesünder	6/66
Alternativmedizin – erster Lehrstuhl in Berliner Charité	12/56
Altersflecken – Ananas gegen	5/50f
Alzheimer – Vitamine gegen	10/8
Amalgam – Luxemburger Appell für Verbot von	11/4
Amalgam-Geschädigte – Mut durch Information (Buch)	11/4
Amalgam-Kontroverse – was steckt wirklich dahinter?	9/12ff
Amalgam-Studie, Münchner	9/13ff
Amra grisea – Darmsekret des Pottwals, homöopathisches	8/28
Anämie – Heilmittel für mehr Vitalität	4/24ff
Ananas – in Kosmetik und bei Hautproblemen	5/48ff
Anfälligkeit – für Schädlinge	4/49f
Angelika-Tinktur	2/39
Angst	
– durch Liebe aufgelöst	5/10ff
– Furchtlos leben (Buch)	4/58
– Heiltrommeln gegen	4/30ff
– Wege aus der	4/10ff
Anthroposophie	
– Rhythmische Massage	1/26ff
– Schlehdorn in der Medizin	10/44f
Antike – Vermächtnis großer Ärzte	3/12ff
Antikrebs-Buch – Was uns schützt	5/58
Applaus – der Schmetterlinge	10/10ff
Aqua marina – Meerwasser, homöopathisches	8/22f
Arcana – vergeistigte Arzneien nach Paracelsus	9/49f
Arche Noah-Kindergärten – ökologisches Konzept	9/66
Architektur – Lehm aus mehreren Jahrhunderten	7/24f

Arroganz – ist die größte Krankheit (PS)	3/66
Arteriosklerose – durch gehärtete Fette	1/17f 5/8
Arthritis – Radfahren gegen	11/41f
Arznei, homöopathische – hat ein spezielles Thema	3/18f
Arzneimittellehre – des Dioskurides	8/56
Ärzte für die Dritte Welt – 25 Jahre Bestehen	3/12ff 4/40ff 8/46ff 9/46ff
Ärzte, große	4/43f
– Vermächtnis der	3/12ff
– Vermächtnis der	4/40ff
– Vermächtnis der	8/46ff
– Vermächtnis der	9/46ff
Asklepios – Heilgott der Griechen	4/43f
Askulapstab – Symbol der Heilkunst	4/43f
Asterias rubens – Roter Seestern, homöopathischer	8/24f
Asthma – bei Kindern durch Passivrauchen	10/6
Atmung, richtige – Stoffwechsel ankurbeln (Buch)	8/58
Aufmerksamkeit	
– worauf sie gerichtet wird	11/10ff
– kurze, Übung durch Mikro-Praktiken	9/29f
Aufstellung, systemische – von Körpersymptomen	3/28ff
Aufstriche, süße	7/51f
Auge, trockenes	
– Hilfe durch Hyaluronsäure	4/38f
– durch Wassermangel	2/25f
Augenblick – leben im Augenblickeiten – Naturheilkunde bei (Buch)	9/26f
Aus, baldiges – für Pfefferminze & Co?	11/6
Ausdauersport – mit dem Fahrrad	6/56f
Austrocknung – Symptome der	10/47f
Auswege – für chronisch kranke Kinder	2/22f
Auto-Aggression – Systemische Aufstellung	12/26ff
Autoimmunerkrankung	
– Echinacea bei	3/31f
– AHCC lindert	11/54f
Avicenna – Fürst der Medizin	1/43f
Aztekensalbei – Verbot der Heilpflanze	4/45f
Azteken-Schokolade, wärmende – Trink-Rezept mit Kakao	5/56f
Azukibohnen – gegen Sodbrennen	11/22f
6/53	

B	Heft/Seite
Baby-Trinkbrei – macht dick	11/6
Bach-Blütentherapie, originale – neueste Entwicklungen	3/20ff
Backfeigen – Kochrezept	12/48
Backofen – Dörren im	12/50f
Bäderkunde, moderne – für Urlaub und Alltag	6/22ff
Bakterien – Zistrose gegen	12/20ff
Balance, emotionale – Interview mit Dr. Roy Martina	6/32ff
Baldrianbad – bei Schlafstörungen	12/53
Baldrianwurzel	2/36f
Balneologie, moderne – für Urlaub und Alltag	6/22ff
Bandscheiben – Nordic Walking entlastet	7/6
Barfußwandern – Alpenvorland (Buch)	9/6
Barometer, grüne – und Blumen-uhren	5/30ff
Basenbildner – Braunhirse	9/43f
Basenkost Hirse	1/48f
Bauchhirn – beeinflusst Magen und Darm	12/38ff
Bauen, ökologisches – mit Naturbaustoff Lehm	7/22ff
Bauern, indische – abhängig von Gen-Saat	7/15f
Baumwolle, biologische – im SEKEM-Projekt	12/56
Baunscheidt-Öl – Hautreizung durch	11/30f
Baunscheidt-Verfahren – Deutsche Akupunktur	11/26ff
Bazillus bulgaricus – milchsaure Bakterien	10/14f
Beachtung – ein menschliches Grundbedürfnis	10/34ff
Beckenfehlstellung – Hämorrhoiden durch	7/4
Beeren-Blätter – heilende Tees	6/48f
Beerenobst, heilendes – Naschen erlaubt!	6/46f
Beete	
– Duft-Barriere gegen Schädlinge	4/50f
– Gründüngung für	3/50f
Begehren – Motor der tantrischen Philosophie	9/28f
Beikost – macht Babys dick	11/6
Beinwellwurzel	2/37f
Belladonna – homöopathisches Erkältungsmittel	11/42f
Berufsunfälle, viele – ab 11 Uhr	9/7
Berührung, heilsame – Therapeutisch Touch	10/28ff
Besinnung – Zeit nehmen zur	12/14ff
Betäubungsmittel, örtliche – zur Narbenentstörung	8/16f
Bewegung, regelmäßige	
– fördert Kinder	9/6
– gegen Hämorrhoiden	5/43f
Bewusstseinserfahrungen, außergewöhnliche (Buch)	6/59
Bierhefe – zu viel ist schädlich	2/4
Bindegewebe – Bürstenmassage für das	7/44f
Bio-Baumwolle – afrikanisches Rettungsprogramm	3/66
Biochemie – Anregung des Eisenstoffwechsels	4/27f
Bio-Fisch – Logo für den Einkauf	11/49f
Biogarten – der Natur achten	3/48f
Bio-Konsum – Schweiz ist führend	8/66
Biopiraten – Milliardenengeschäfte der Pharmaindustrie (Buch)	6/58
Blasenentzündung	
– Pflanzen gegen	6/40f
– Urintherapie bei	9/4
Blockaden, seelische – Trauma-Befreiung (Buch)	2/58
Bloss, Dr. Isabel – Interview	5/35ff
Blumenruhren – und grüne Barometer	5/30ff
Blutbildung – Anregung durch Pflanzen und Biochemie	4/24ff
Blutdruck	
– Krafttraining senkt	4/7
– Rote-Bete-Saft senkt	11/8
– und Demenz	11/6
– niedriger, durch Histaminintoleranz	5/18f
Blüten – im naturnahen Garten	3/51f
Blutgerinnung – Cranberry hemmt	1/8
Blutgruppen, unterschiedliche – bei Tieren	10/6
Bluthochdruck	
– durch verspannten Nacken	1/6
– unwillkommene Erbschaft	11/8
Blutmilieu, harmonisches – Heilung durch	2/12ff
Blutwurzschnaps	2/39
Blutzuckerspiegel – Regulierung durch individuelle Ernährung	6/16f
Borreliose	
– drei Expertenmeinungen	5/6
– natürlich heilen (Buch)	3/58
– und Dunkelfeldmikroskopie	2/14f
Botschaften – unseres Körpers (Buch)	9/59
Bräuche, geheimnisvolle – zwischen den Jahren	12/18f

Braunhirse	
– geballte Kraft des Urkorns	9/40ff
– fermentierte	9/44f
Brennnessel – Marspflanze zur Blaubildung	4/27f
Brennnesselblätter – als Schmerzmittel	9/34f
Brennnesselwurzel-Tinktur	2/39
Brombeere – heilendes Beerenobst	6/48f
Brotaufstriche, selbstgemachte – Genuss einmal anders!	7/48ff
Brust – Mikroverkalkungen in Brustabszess – durch Bügel-BH?	2/54f
Bryonia – homöopathisches Erkältungsmittel	6/54f
Bügel-BH – Brustabszess durch Bürstenkunde – Grundlage für Bürstenmassage	11/42f
Bürstenkunde – Grundlage für Bürstenmassage	7/46f
Bürstenmassage, stimulierende – Fit und schwungvoll durch Butter – „gutes“ Fett	7/42ff
	2/47f

<b>C</b>	Heft/Seite
Calcium	
– Einnahme zusammen mit Magnesium	10/54f
– Lieferant Sango-Koralle	7/30ff
Candida, getarnte – im Blut	2/14f
Candida-Pilze – Parasiten im Blut	2/12ff
Cashewnüsse – allergieauslösend	3/8
Cayennepfeffer – als Schmerzmittel	9/36f
Chininsulfat – bei Restless Legs	9/54f
Cholesterin	
– im Ei	3/42f
– erhöhtes, durch Transfette	1/16f
– schlechtes, Senkung auf natürlichem Weg	9/52f
Cholesterinlüge (Buch)	5/4
Cistus incanus – Zistrose gegen Infektionen	12/20ff
Cistus-Tee – Schutz vor Schlaganfall	6/4
Cluster – Rezeptbausteine für Bach-Blütentherapie	3/26f
Colibakterien – in Blasenwand fördern Infekte	8/6
Colon-Hydro-Therapie – bei Reizdarmsyndrom	12/43f
Concholinum – Perlmutter, homöopathisches	8/25f
Corallium Rubrum – Rote Koralle, homöopathischer	8/23f
Cranberry – Blutgerinnungshemmer	1/8
Crash-Diät – unbedingt vermeiden	4/14f
Cumarin – in Deos und Lotionen	9/7
Cypraea eglantina – Kaurischnecke, homöopathische	8/26f

<b>D</b>	Heft/Seite
Dahlke, Dr. Ruediger – Interview	1/30ff
Darm	
– Seife als Medizin	6/29f
– nervöser, Hilfen für	12/38ff
Daumen, schnappender	12/54f
Dekubitus – ganzheitliche Wundversorgung	7/39f
Demenz – und Blutdruck	11/6
Deos – Cumarin in	9/7
Depression	
– hat kulturelle Variationen	12/8
– Rosenwurz hilft bei	11/36f
– beeinträchtigt Alltag	1/6
– Schüßlersalze gegen	1/20ff
– Ursache für Diabetes	5/8
Diabetes	
– Depressionen als Ursache	5/8
– AHCC senkt Zuckerspiegel	1/41f
Diabetes-Risiko – durch Transfette	1/18f
Diaminoxidase – notwendig zum Histaminabbau	5/15f
Diäten – Vergleich mit Metabolic Balance	6/19f
Dickdarmentzündung – durch Wassermangel	2/22f

Dimension, neue – in der Medizin (Buch)	10/7
Dinge, kleine – Gott der Dinkel – Urgetreide im Hochmittelalter	1/10ff
Dioskurides – Vermächtnis großer Ärzte	8/50f
Dörrobst, selbstgemachtes – altes Trockenverfahren	3/12ff
Dr. Matthias Rath – Orthomolekulares Prinzip	12/46ff
Dr. Ruediger Dahlke – Interview	3/4
Düngen, natürliches	1/30ff
Dunkelfeldmikroskopie – qualitative Beurteilung des Blutes	3/50f
Durchblutung – Anregung durch Bürstenmassage	2/14f
Durchfall	7/44f
– bei Reizdarm	12/40f
– Süßstoff als Auslöser	7/7

<b>E</b>	Heft/Seite
Echinacea – bei Autoimmunerkrankung?	11/54f
Edelstein-Behandlung – der Hildegard v. Bingen	8/49f
Eheprobleme – Falsche Zurückhaltung der Frauen	2/8
Ei – Allerlei übers Ei	3/40ff
Eigenverantwortung – gesellschaftliche Pflicht (PS)	1/66
Einfach leben – Interview mit Anselm Grün	4/20ff
Einfachheit – das eigene Leben gestalten	4/20ff
Einschlafhilfe – Fußbad als gestalten	6/26f
Eisenmangelanämie – Heilmittel für mehr Vitalität	4/24ff
Ekzem, chronisches – Heilpflanzen bei	7/40f
Elektroschrott – Gefahr durch Elektrosmog – im Kinderzimmer	8/8
Empathie – Kraft der vermindern	3/57f
Energieblockaden	5/36f
– durch Narben	8/12f
– lösen durch Heiltrommeln	4/30ff
Energiefelder – Systemische Befreiung von Störungen (Buch)	7/59
Energydrinks – Warnung vor Entgiftungskuren – Paracelsus als Pionier	9/56
Entsäuerung, extra- und intrazelluläre – Dosierungshinweise	9/50f
Enzyme – schön durch	1/4
Erbrechen, zyklisches	5/48ff
Erdnuss-Allergie – ernst nehmen	8/54f
Erfindergeist, menschlicher – mit Ehrfurcht vor der Natur (PS)	10/8
Erholung – in geeigneter Landschaft	5/66
Erkältung	9/25f
– Wasseranwendungen und Wickel	1/53
– Zistrose gegen	12/20ff
Erkältungsmittel, homöopathische – psychologische Bedeutung	11/42f
Erkenntnis – durch homöopathische Arzneien	11/42f
Ernährung – beeinflusst inneren Thermostat	11/42f
Ernährungsplan, individueller – mit Metabolic Balance	8/34ff
Erschöpfung, körperliche – Rosenwurz hilft bei	6/14ff
Erste Hilfe – für Obdachlose per Fahrrad	11/36f
Essen, gesundes – statt Pillen	4/56f
Eukalyptusöl – bei Zeckenstich	6/6
EU-Kommission – Amalgam-Konflikt	8/53
Euphorbium – bei Heuschnupfen	9/18f
	4/53

<b>F</b>	Heft/Seite
Fahrrad – gesund durch Radfahren	10/46ff

Familie – in Not, „Wellcome“-Initiative	5/56f
Familien, homöopathische – Arbeit mit (Interview mit Massimo Mangialavori)	8/30ff
Fangmethoden, zweifelhafte – von Meeresfischen	11/48f
Faserstoffe – sind wichtig für den Darm	6/4
Fasten	
– bei Gelenkschmerzen	5/7
– für Körper und Seele (Buch)	5/58
– großes Buch vom	9/58
Fehlgeburt – Koffein erhöht Risiko	7/8
Feigwarzen	
– behandeln	9/54f
– Sadebaum-Spitzen gegen	12/4
– tägliches Sitzbad gegen	10/53
Feinstaub – Pflanzen im Einsatz	9/56
Feld – ansteckender Heilung bauen	1/36f
Felder, elektro-magnetische – Schutz durch Lehmabau	7/28f
Fette	
– gutes, keine Angst vor	2/46ff
– schädliche und heilsame	1/12ff, 2/46ff
– gehärtete	1/14f
Fettleibigkeit – Krebsrisiko	2/7
Fisch-Einkauf – Ratgeber von WWF und Greenpeace	11/50f
Fischerei, intelligente – Umweltschutzpreis	4/66
Fischfang, nachhaltiger – von großer Bedeutung	11/47f
Fischöl – reduziert Schmerzmittel bei Rheuma	12/7
Fluggäste – als Keimstreuer	1/6
Fortschritt – durch Widerstände	7/10ff
Frieden – aktiv tun	12/10ff
Frischkäse – selbstgemachte Aufstriche	7/50f
Frischkornbrei	
– Originalrezept nach Dr. Bruker	12/4
– nährstoffreicher	10/52f
Frischpflanzensäfte – gesundes Abnehmen mit	4/12ff
Früchtebrot – Backrezept	12/48
Frühen – leise, langgehaltene Töne fördern	10/56
Frühlingserwachen – bewährte Mittel	3/52f
Frühlingskur – mit Frischpflanzensäften	4/12ff
Frühstück, regelmäßiges – hält schlank	9/7
Führen lassen – in Zustimmung zu sich selbst	3/10ff
Furunkel – Heilpflanzen bei	7/40f
Fuß, diabetischer – chronisches Wunde	7/39f
Fußpilz – Heilpflanzen bieten Chancen	5/54f

<b>G</b>	Heft/Seite
Galen – Vermächtnis großer Ärzte	3/12ff
Galgant – bei Herzproblemen nach Hildegard v. Bingen	8/50f
Gallensteine	
– Jojo-Effekt fördert	6/8
– Kur mit Olivenöl gegen	5/26f
Gänseblümchen – Salat	3/53
Gänsestopfleber – als Weltkulturerbe?	12/56
Garten, sinnlicher – Gestaltungstipps (Buch)	7/59
Gärtnern, naturnahes – wenn schon, dann biologisch	3/46ff, 4/46ff
Gaumenmandel – Operation bei Kindern	4/54f
Gebärmutterentfernung	
– erhöht Inkontinenzneigung	12/6
– zu häufige Operationen	10/56
Gebärmutterhalskrebs – Ungereimtheiten bei Impfung	2/56f

Gebetsheilung – Kunst der (Erfahrungsbericht)	12/34ff
Gebirge – Gesunde Luft zur Regeneration	6/24f
Geburt – Fest der (Buch)	12/59
Gedanken, heilende – für jeden Tag	1/59
Gefühle	
– als Frühwarnsignale	6/36f
– unausgeglichene, Landschaft wirkt Wunder	9/23f
Gegenwart – annehmen	9/10ff
Gehen – mit dem Augenblick	3/10ff
Gehirnjogging	
– Finger-Mudra	1/4
– Studien	12/6
Geimpfte – sind häufiger krank als Ungeimpfte	11/16f
Geist, geordneter – ermöglicht inneren Frieden	12/12f
Geistiges Heilen – Dachverband für	12/30f
Gelassenheit, innere – seelischem Leid begegnen mit	6/10ff
Gelenke – Hyaluronsäure für Gelenkschmerzen – Fasten hilft	4/36ff
Gemüt – Einfluss der Nahrung	5/7
Gene – beeinflussen Essensvorlieben	8/36f
Genfood-Skandal – Monsanto-Film von Google gelöscht	4/7
Genmais – Gerichtsurteil pro Imkerei	8/4
Gen-Saaten – weltweiter Anbau	8/57f
Gentechnik	7/15f
– verschlimmert die Armut	10/57
– grüne, Hoffnung oder Alptraum?	7/12ff
Gesichtsmasken – mit Ananas	5/50f
Gesund – mit Feuer, Erde, Luft & Wasser	6/22ff
Gesundbeten – zweifelhafter Ruf	12/36f
Gesundheit, ansteckende – Interview mit Dr. R. Dahlke	1/30ff
Gesundheitsreform, teure	12/8
Getreide, mineralstoffreichstes – Braunhirse	9/41f
Gewebeentwässerung – Anregung durch Bürstenmassage	7/44f
Gewicht	
– Regulierung mit Metabolic Balance	6/14ff
– ideales, Mythos vom	4/14f
Gift, nicht-radioaktives – Spitzenreiter Quecksilber	9/12f
Ginseng des Nordens – Rosenwurz	11/34ff
Ginsengwurzel	2/37f
Glas – gesundes Verpackungsmaterial	2/44f
Gleichgewicht, emotionales – Interview mit Dr. Roy Martina	6/32ff
Globalisierung – erreicht Kliniken	11/56
Glück	
– ist der Weg	2/10ff
– Buch	1/58
Glücklichsein – Affirmationen (Buch)	2/58
Goji-Beere – Wundermittel	12/7
Gott – der kleinen Dinge	1/10ff
Grauer Star – Vitamin E verlangsamt	7/7
Grenzen, natürliche – Leben in	4/22f
Grippe	
– homöopathische Behandlung (Buch)	3/8
– Zistrose gegen	12/20ff
Grippeimpfung	
– neue Zweifel	1/57
– ist sie sinnvoll?	11/12ff
Grün, Anselm – Interview	4/20ff
Grundbedürfnis, menschliches – Beachtung ist	10/34ff
Grüntee – Schutz vor Schlaganfall	4/6
Gynäkologie – wird Frauenberuf	5/6

<b>H</b>	<b>Heft/Seite</b>
Haar	
– elektrisches, Hilfen bei	11/53
– struppiges, Ölpackung	7/53
Haferpflaster – bei Ischialgie	9/53
Hämochromatose – Eisenüberschuss im Blut	8/4
Hämorrhoiden	
– das verschwiegene Leid	5/40ff
– infolge Beckenfehlstellung	7/4
– Mumijo-Zäpfchen helfen	6/4
Handgelenk – Sudeck-Syndrom an	2/55f
Handy – Suchtgefahr bei Jugendlichen	10/56
Harnröhrenentzündung – Pflanzen gegen	6/40f
Harnwegsinfekte – Hintergründe und Therapie	6/38ff
Hausapotheke – für Allergiker	3/34ff
Hausmittel, bewährte – Buch zur Selbsthilfe	5/6
Hausstaubmilben – Allergie während Heizperiode stärker	3/8
Hautpeeling – mit Hefe und Leinsamen	6/53
Hautreizung – durch Baunscheidt-Verfahren	11/26ff
Headache Zonen – Verbindung von Hautarealen mit Organen	11/28f
Hecken – aus Schlehdorn bieten Schutz	10/41f
Heidelbeere	
– heilendes Beerenobst	6/49f
– nicht als Heilmittel zu empfehlen	10/4
– schaden doch nicht	12/4
Heilerin – Werdegang einer	12/35f
Heilige Hildegard – Vermächtnis einer großen Heilerin	8/46ff
Heilmethode, energetische – Therapeutic Touch	10/28ff
Heilmittel, größtes – ist unser Wesen (Interview mit Willigis Jäger)	2/28ff
Heiloasen – für chronisch kranke Kinder	12/26ff
Heilpflanzen – erkennen und anwenden (Buch)	3/59
Heilpilzmischung, japanische – AHCC	1/38ff
Heilströmen, japanisches – bei Schluckauf	12/53
Heiltrommeln – Neue Kraft schöpfen durch	4/30ff
Heilungskräfte – Aktivierung durch Berührung	10/30f
Heilungswege, innere – Interviews mit Persönlichkeiten (Buch)	12/59
Heilweisen, geistige – großes Potenzial	12/29f
Hepatitis C – AHCC heilt	1/42f
Herz, gesundes – durch positive Lebenseinstellung	1/7
Herzensqualität, hohe – Entwicklung	12/12f
Herzgespannkraut – Geheimnis gelüftet	2/8
Herz-Kreislauf-System – Stärkung durch AHCC	1/41f
Heuschnupfen	
– Euphorbium bei	4/53
– Honig gegen	5/53
Hildegard von Bingen – Vermächtnis großer Ärzte	8/46ff
Hilfsbereitschaft – Babys erkennen	5/66
Hilfsstoffe, technische – in Lebensmitteln	7/55f
Himbeere – heilendes Beerenobst	6/47f
Himmelsrichtung – Bäume zeigen die	5/31f
Hindernisse – ermöglichen Fortschritte	7/10ff
Hingabe – Bedeutung der	9/10ff
Hippokrates – Vermächtnis großer Ärzte	3/12ff

Hirse – Spitzenreiter unter den Getreiden	1/46ff
Histamin – überschießende Immunreaktion	3/36f
Histaminose – Krank durch Histamin-Überschuss in Nahrungsmitteln	5/12ff
Histamin-Unverträglichkeit	
– Darmflora sanieren	11/4
– durch Nahrungsmittel	5/12ff
Hitzewallungen – weniger Kaffee und Nikotin	9/6
Hodenkrebs – unerklärliche Zunahme	9/8
Holz & Wald-Ratgeber – für sinnvollen Einkauf	12/57
Holzprodukte – Einkaufs-Ratgeber	9/56
Homöopathie	
– Arzneien aus dem Meer	8/20ff
– bei Hämorrhoiden	5/42f
– Bewusstwerdung am Beispiel von Erkältungssymptomen	11/38ff
– für Frauen (Buch)	10/59
– Kindertypen (Buch)	11/8
– Scannen von Arzneimitteln	12/54f
Homöopathie-Glossar, kleines	8/27f
Honig	
– gegen Heuschnupfen	5/53
– und Zimt: Mischung mit Heilkraft	8/52f
Honig-Zwiebelsaft – gegen Husten	1/53
Hormone	
– Kritischer Ratgeber	1/58
– Regulierung durch Ernährungs-umstellung	6/17f
Hospizbewegung – Erfahrungen mit der (Buch)	11/59
HPV-Impfstoff	
– zunehmender Zweifel	11/57
– Ungereimtheiten	2/56f
Hühnerrei – Nährwerte	3/40ff
Husten	
– Antibiotika unnütz	3/7
– hartnäckiger, Honig-Zwiebelsaft gegen	1/53
Hyaluronsäure – Segen für die Gelenke	4/36ff

<b>I</b>	<b>Heft/Seite</b>
Igel – Helfer gegen Schädlinge	4/48f
Imhotop – Vermächtnis großer Ärzte	4/40ff
Imkerei – Gerichtsurteil gegen Genmais	8/57f
Immunreaktion, überschießende – durch Histamin	3/36f
Immunsystem	
– Mangostan-Frucht stärkt das	8/44f
– Stärkung durch AHCC	1/38ff
– Steigerung mit Olivenblatt-extrakt	5/25f
– Stimulierung durch Zistrose	12/21f
Impfbuch – der Kreativen Homöopathie (Buch)	4/59
Impfen	
– Ungereimtheiten bei HPV-Impfung	2/56f
– gegen Grippe	11/12ff
Impffolge – ADS? (Buch)	11/7
Impfschäden – durch Grippe-schutz-Impfung	11/15f
Index, glykämischer – Einteilung der Nahrungsmittel	6/17f
Infekt, grippaler – und echte Grippe	11/13f
Infektionen – Zistrose gegen	12/21f
Ingwer – als Schmerzmittel	9/37f
Ingwerwurzel	2/38f
Inkontinenz – steigt durch Gebärmutterentfernung	12/6
Innenreise – Gehen im Augenblick	3/10ff
Insekten – Helfer gegen Schädlinge	4/48f
Insulinresistenz – Folge falscher Lebensweise	6/16f
Interessenskonflikt – Amalgam-Wissenschaftler im	9/17f

2008

Interview  
 – mit Dr. Ruediger Dahlke 1/30ff  
 – mit Anselm Grün 4/20ff  
 – mit Daniel Odier 9/26ff  
 – mit Dr. Harald Wiesendanger 12/29f  
 – mit Dr. Isabel Bloss 5/35ff  
 – mit Dr. Roy Martina 6/32ff  
 – mit Massimo Mangialavori 8/30ff  
 – mit Willigis Jäger 2/28ff  
 Intoleranz – auf Histamin 5/12ff  
 Ischialgie – Haferpflaster bei 9/53

**J** Heft/Seite  
 Jäger, Willigis – Interview 2/28ff  
 Japan-Kristalle – Wasserkfir 10/16f  
 Jetzt – Leben im 4/10ff  
 Joghurt – Getränk der Hundert-jährigen 10/12ff  
 Joja-Effekt – fördert Gallensteine 6/8

**K** Heft/Seite  
 Käfig-Ei – industrieller Verzicht auf 9/57  
 Kaiserschnittnarbe – Beschwerden bessern durch Narbenentstörung 8/14f  
 Kakao – Medizin der Götter 11/18ff  
 Kakaoschalen – Tee-Rezept Kalender 11/25f  
 – 2009, Paul Coelho: Herausforderungen 12/58  
 – phänologischer, zehn Jahreszeiten des 5/33f  
 – praktischer 2009, Eva Aschenbrenner 12/58  
 Kalk – Orangen- und Kartoffel-schalen gegen 5/53  
 Kämpfer, mutige – gegen Biotech-Weltkonzern Monsanto 7/12ff  
 Karotten – besser gegart essen 6/7  
 Kartenset – Bach-Blütentherapie 3/25f  
 Kartoffelschalen – gegen Kalk 5/53  
 Käseaufstriche – selbstgemacht 7/50f  
 Kauen, richtiges – zur Gewichts-reduzierung 7/4  
 Kefir – Getränk der Hundert-jährigen 10/12ff  
 Kennzeichnungspflicht – für Obst und Gemüse 5/56f  
 Kern, innerer – Suche nach dem Kieferbereich – Verspannungen im Kiefer-Entzündung – Gesundheits-gefahr 9/27f  
 Kiefer-Entzündung – Gesundheits-gefahr 3/54f  
 Kieferrharmilch – gegen 10/20ff  
 Reizhusten 2/53  
 Kieselsäure – Hirse reich an 1/47f  
 Kieselsäuregehalt, hoher – in Braunhirse 9/41f  
 Kinder  
 – brauchen Bewegung 9/6  
 – schwerkranke, Heilosasen für 12/26ff  
 – überbehütete, verletzen sich mehr 6/8  
 Kindergärten – Arche-Noah-Konzept 9/66  
 Kindergesundheit – raus aus der „Sitzwelt“ 8/8  
 Kindertypen – in Homöopathie (Buch) 1/8  
 Kiwi – und Zespri 5/52f  
 Klettenwurzel 2/39  
 Klimaerwärmung – Ostsee liegt vorne 4/57  
 Klimaschutz – richtiges Waschen zum 9/57  
 Klimaveränderung – weitreichende Folgen (PS) 2/66  
 Kliniken – Globalisierung erreicht 11/56  
 Klostermedizin – der Hildegard v. Bingen 8/48f  
 Knie, entzündetes – Borreliose als Ursache 9/8  
 Knochendichte, verringerte – durch Antidepressiva 12/6  
 Knorpel – Aufbau durch Hyaluron-säure 4/38f  
 Kolloidales Silber – Richtige Dosierung 1/54f

Kondylome – behandeln 9/54f  
 Konflikt – Praxis einer Streitschlichterin (Buch) 8/58  
 Konzentrat – wertvoller Vitalstoff im Dörrobst 12/49f  
 Kopfschmerzen – durch Wasser-mangel 2/23f  
 Koralle – wertvoller Calcium-Lieferant 7/30ff  
 Koriander – Gewürz mit Heil-wirkung 4/52f  
 Korianderkraut, frisches – zur Schwermetallausleitung 9/53f  
 Körperpflege, erfrischende – mit Ananas 5/48ff  
 Körperreinigung – mit Naturseifen 6/28ff  
 Körpersignale – für spirituellen Weg 6/34f  
 Körpersymptome – systemische Aufstellung 3/28ff  
 Körperwärme – als Stromerzeuger 12/7  
 Kraftquelle Ölbaum – Genuss und Gesundheit aus dem Süden 5/22ff  
 Krafttraining – senkt Blutdruck 4/7  
 Krankenhaus – Einsatz von heilsamer Berührung 10/30f  
 Krankheit  
 – Symbol und Weg 1/34f  
 – Ursachen und Symptome 3/29f  
 Kränkungen – hinterlassen Wunden 5/34ff  
 Kräuterbutter – selbstgemacht 7/50f  
 Kräuterheilkunde – Kraut und Unkraut (Buch) 5/58  
 Krebs  
 – durch hohen Fleischkonsum 6/8  
 – Natürlich Vorbeugen und Nachsorgen (Buch) 5/58  
 Krebshilfe – Kinderbuch Namibia 7/6  
 Krebspatienten – Stimmungsauf-heller nützen 6/4  
 Krebsrate, steigende – wegen frag-würdiger Tests 7/56  
 Krebsrisiko – durch Fettleibigkeit 2/7  
 Krebstherapie  
 – AHCC zur Abwehrstärkung 1/40f  
 – Hoffnung durch chinesische Heilpflanzen 7/57  
 Kuckuck – Vogel des Jahres 2008 3/56f  
 Kum Nye – Selbstheilung durch Entspannung (Buch) 2/59  
 Kumys – Heiltrank aus vergorener Stutenmilch 10/12ff

**L** Heft/Seite  
 Lachen – erobert die Welt 1/11f  
 Lachsbutter – selbstgemacht 7/50f  
 Landminen-Koralle – Calcium-Lieferant 7/33f  
 Landschaft – als Therapie 9/20ff  
 Laserbehandlung – zur Narben-entstörung 8/17f  
 Lauretana-Wasser – ungeeignet für Kolloidales Silber 5/4  
 Läuse – Ansteckung auf dem Sofa 6/8  
 Lavendel, echter – Heilpflanze des Jahres 2008 6/52f  
 Leben  
 – im Jetzt 4/10ff  
 – in Leidenschaft umarmen (Interview mit Daniel Odier) 9/26ff  
 Leben, langes  
 – vier Regeln für 6/6  
 – Gesetz des 11/56  
 Lebensdauer – Vitamin D beeinflusst 3/7  
 Lebensfluss – durch rhythmische Massage 1/26ff  
 Lebensfreude – und Leichtigkeit durch Emotionale Balance 6/32ff  
 Lebenskunst – Schlüssel zum Glück 3/14f  
 Lebensmittel  
 – Nicht kennzeichnungspflichtige technische Hilfsstoffe 7/55f  
 – oder Lebensgefahr? (Buch) 11/59  
 – thermische Wirkung 8/38f  
 – unbedenkliche Verpackungen? 2/42f

Lebensräume, zerstörte – Flora und Fauna bedroht 7/57  
 Lebenswecker – Gerät zur Baun-scheidt-Nadelung 11/29f  
 Leberflecken – vorbeugen 8/55f  
 Leberwickel – mit Olivenöl 5/26f  
 Lehm – Ökologisches Bauen und Sanieren 7/22ff  
 Lehmbau – Architektur aus mehreren Jahrhunderten 7/24f  
 Leid, seelisches – innere Gelassen-heit bei 6/10ff  
 Leidenschaft – Impuls der Spontaneität 9/31f  
 Lenker, passender – verhindert viele Beschwerden 10/50f  
 Lernstrategien, ähnliche – Kinder und Hunde 7/6  
 Licht – Grundpfeiler zur Gesundheit 3/14f  
 Lichtenergie – in Biogemüse 4/51f  
 Lidl – gibt bei Basic auf 1/66  
 Liebe – Urquelle des Kosmos (Buch) 7/58  
 Lieben – heißt Vertrauen 5/10ff  
 Linné, Carl von – Blumenuhr 5/33f  
 Lippenekzem – Linderung mit TCM 3/4  
 Loben, sinnvolles – fördert Kritik-fähigkeit 8/7  
 Luffa-Schwamm – Massage für empfindliche Haut 7/47f  
 Lungenleistung – sinkt mittags. 8/8  
 Lust – am Leben ist nicht käuflich 4/23f

**M** Heft/Seite  
 Macawurzel 2/38f  
 Machtstrategie – Gentechnik-Welt-konzern Monsanto 7/14f  
 Magen  
 – Schonkost mit Hirse 1/51f  
 – nervöser, Hilfen für 12/38ff  
 Magen-Darm-Beschwerden – durch Histamin-Überschuss 5/15f  
 Magen-Schleimhautentzündung  
 – durch Wassermangel 2/22f  
 – Rollkur lindert Schmerzen 5/54f  
 Magnesium – Einnahme zusammen mit Calcium 10/54f  
 Mahonie – bei Schuppenflechte 2/6  
 Mandelbutter – selbstgemacht 7/50f  
 Mangel, empfundener – durch Vertrauen aufheben (PS) 9/66  
 Mangialavori, Massimo – Interview 8/30ff  
 Mangostan – kleine Frucht ganz groß 8/42ff  
 groß 2/50f  
 Margarine – kontra Butter 2/50f  
 Maroni – Leberschutz der Hildegard v. Bingen 8/50f  
 Martina, Dr. Roy – Interview 6/32ff  
 Massage  
 – rhythmische, im Fluss des Lebens 1/26ff  
 – Rückerstattung von Kassen 4/4  
 – stimulierende, mit Bürsten 7/42ff  
 Matzenbrot – entlastet und heilt 11/52f  
 Maulwurf – Helfer gegen Schädlinge 4/48f  
 Medikament, gefälschte – Schutz durch individuelle Apotheke 8/56f  
 Meditation – ermöglicht inneren Frieden 12/12f  
 Medizin  
 – heißt Vergebung (Interview mit Dr. Isabel Bloss) 5/34ff  
 – neue Dimensionen (Buch) 10/7  
 – altägyptische, Wurzeln der Medizin 4/41f  
 – zukunftsweisende (PS) 4/66  
 Medizinalpilze – gesund mit (Buch) 4/6  
 Medusa – Ohrenqualle, homöo-pathische 8/23f  
 Meer – Aufenthalt für die Gesundheit 6/23f  
 Meeresfisch – gute Laune mit 11/46ff  
 Meereskoralle – Sango-Koralle 7/33f

Meeresmittel, homöopathische – Sehnsucht nach Leben in Sicherheit	8/20ff
Meerrettich – Heilrezepte, Anwendungen (Buch)	10/58
Meerrettichwurzel	2/38f
Mentholzigaretten – großes Suchtrisiko	4/7
Meridiane	
– Aktivierung durch Heiltrommeln	4/32f
– Durchtrennung verursacht Blockaden	8/12ff
Metabolic Balance	
– Buchbegleiter	9/4
– Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung	6/14ff
Metalle – nach Paracelsus	9/50f
Mikroorganismen, gesundheitsfördernde	2/4
Mikro-Praktiken – im Tantra	9/29f
Mikroverkalkungen – in der Brust	2/54f
Milch, biologische – weniger Ekzeme	8/6
Milchprodukte, vergorene – Kefir, Kumys, Joghurt	10/12ff
Milchpulver-Skandal – in China (IPS)	11/66
Milchsäure – große Heilwirkung	10/19f
Milieu, besonderes – des Meeres	8/31f
Minderwertigkeitskomplex – Heiltrommeln gegen	4/30ff
Mineralsalze – gegen Depressionen	1/20ff
Mitgefühl – wichtigste Eigenschaft zum Heilen	12/36f
Mobilfunk – hemmungsloser Ausbau	2/4
Monsanto – Biotech-Weltkonzern (s. Gentechnik, grünel)	7/12ff
Montags-Diät – schlank und fit	1/52f
Müdigkeit – Rosenwurz hilft bei Mulchen – im Biogarten	11/36f 3/49f
Mumijo – Zäpfchen helfen bei Hämorrhoiden	6/4
Münchener Amalgamstudie – was steckt wirklich dahinter?	9/12ff
Mundgeruch – was hilft wirklich?	4/54f
Murex Purburea – Purpurschnecke, homöopathische	8/25f
Musik – verändert Gehirn	1/6
Muskelkrämpfe	
– Aconit-Öl gegen	10/4
– wiederkehrende	6/54f
Mut – zur Freude (IPS)	6/66
Mütter, berufstätige – mehr Liebe für Kinder	2/6
Myelinschicht – Prolaktin repariert	4/8
Myom – Kochbuch	3/7

<b>N</b>	Heft/Seite
Nachtkerzenöl – als Schmerzmittel	9/38f
Nähe – Angst vor (s. Meeresmittel, homöopathische)	8/20ff
Nahrungsmittel – mit viel Histamin	5/17f
Namibia – Kinderbuch zur Krebshilfe	7/6
Nano-Technologie – in Lebensmitteln birgt Risiken	8/7
Narben	
– frische, Sonne meiden	4/8
– Heilung durch Narbenentstörung	8/12ff
Narbenentstörung	8/12ff
Nasendusche – gegen Allergien	3/39f
Nasenpflegeöl – gegen Pollenallergie	3/39f
Nasenpolypen, hartnäckige	1/54f
Nasen-Rachen-Raum – Zistrose hemmt Entzündung	12/22f
Naturbaustoff – Lehm	7/22ff
Natur-Erleben – gesund durch Naturschutz – Kenntnis und Naturliebe als Basis	3/46f
Naturseifen – ein Hauch von Exklusivität	6/28ff
Nebenwirkung – von Schmerzmitteln	9/33f
Nelke – als Schmerzmittel	9/37f

Nelkenwurz-Tinktur – bei Zahnfleischentzündung	4/53
Nervosität – Heiltrommeln gegen	4/30ff
Neurodermitis – Risiko durch Antibiotika	8/8
Neurotransmitter – Regulationen durch Mineralsalze	1/22f
Nichtbeachtung – lässt uns verkümmern	10/35f
Nierenbeckenentzündung – Pflanzen gegen	6/40f
Nierenentzündung – Pflanzen gegen	6/40f
Nobelpreise, alternative 2007 – Lösungen globaler Probleme	1/56f
Nordic Walking – entlastet Bandscheiben	7/6
Notfallapotheke – für die Seele (Buch)	4/58

<b>O</b>	Heft/Seite
Obdachlose – Erste Hilfe per Fahrrad	4/56f
Obst, gedörrtes – selbstgemacht	12/46ff
Odier, Daniel – Interview mit	9/26ff
Olbaum – Kraftquelle	5/22ff
Öl-Eiweiß-Kost	
– fragwürdige Buchempfehlung	10/4
– Öl-Eiweiß-Kost (Buch)	7/58
Olivenbaum – Kraftquelle aus dem Süden	5/22ff
Olivenblattextrakt – weites Wirkspektrum	5/24f
Olivenöl – in der Naturheilkunde	5/26f
Ölmühlen – für Speiseöle	2/50f
Ölquellen, umstrittene – Ökostrom aus Palmöl zerstört Urwald	4/56f
Omega-3-Fettsäuren, wertvolle – in Meeresfisch	11/47f
Onkologie – Therapeutic Touch in Operationsnarben – Heilung durch Entstörung	10/31f 8/12ff
Opferrolle – zu wahrer Größe gelangen	5/39f
Orangenschalen – gegen Kalk	5/53
Ordnung, äußere – folgt der inneren	12/10ff
Oregano – ist Medizin	7/6
Orient – Quelle der Weisheit	4/44f
Orientierung, nächtliche – von Vögeln	3/6
Osterei – Farben aus der Natur	3/44f
Ostsee – droht Dünger-Tod	2/56

<b>P</b>	Heft/Seite
Paracelsus – ewige Suche nach der Heilessenz	9/46ff
Parasiten – im Blut	2/12ff
Parasiten-Befall – auch Haushalt sanieren	4/4
Parkinson	
– große Schritte gegen	10/7
– Ist Vorbeugung möglich?	7/54f
– Zusammenhang mit Pestiziden	11/8
Passivrauchen – Asthma bei Kindern durch	10/6
Patentierung	
– genveränderter Schweine (IPS)	10/66
– von Saatgut	7/19f
Pestizide	
– zerstören den Ordnungsprozess der Natur	4/46f
– Zusammenhang mit Parkinson	11/8
– unsichtbare, in Landwirtschaft	6/57f
Pestwurz – als Schmerzmittel	9/38f
Petersilie – als Heiltee	2/53
Pfefferminzöl – als Schmerzmittel	9/34f
Pflanzen	
– für das Schlafzimmer	7/8
– gemanipulierte, Kampf gegen	7/16f
Pflanzengemeinschaften – im Bio-Garten	4/50f
Pflanzenjagd – moderne Phyto-Piraterie (IPS)	7/66

Pflanzenöle	
– Qualität, Anwendung, Wirkung (Buch)	4/4
– natürliche, gesunde Fette	2/48f
Pflanzenschutzmittel – Roundup von Monsanto	7/14f
Pflanzenstoffe, sekundäre – in Braunhirse	9/42f
Pflegeeinrichtungen – Einsatz von Therapeutic Touch in	10/30f
Pharaonen – Naturapotheke der	4/42f
Pharmakologie – Ursprünge der	3/19f
Phosphat – Regeln für Wurst	4/57
Physica – Heilpflanzenbuch Hildegard v. Bingen	8/47f
Phytin – in Braunhirse	9/44f
Phyto-Piraterie – moderne Pflanzenjäger (IPS)	7/66
Plastikverpackungen, bedenkliche Plätzchen, vollwertige – zur Weihnachtszeit	2/43f 12/52f
Poesie, heilende (Buch)	2/6
Pollenallergie	
– Adhotada-Pflanze gegen	11/7
– Hausapotheke des Allergikers	3/34ff
Pollenflug – länger und stärker	4/6
Potenzial, kreatives – Aufmerksamkeit ist die Quelle	11/10ff
Prellungen – essigsaurer Tonerde bei	8/53
Progesteron, natürliches – durch Wild Yam	9/4
Prolaktin – repariert Myelinschicht	4/8
Psychiatrie – Alternativen zur (Buch)	1/58
Psychologie – homöopathischer Erkältungsmittel	11/42f
Psychosomatik	
– Feld ansteckender Gesundheit aufbauen	1/30ff
– Verletzungen auflösen durch Vergebung	5/34ff
Psychotherapie, spirituelle (Buch)	5/58
Pulsatilla – homöopathisches Erkältungsmittel	11/44f

<b>Q</b>	Heft/Seite
Qigong – lindert Schmerzen	5/8
Qualität – der Hühnereier	3/43f
Quarkaufstrich – selbstgemacht	7/50f
Quecksilber – Gefahr durch Amalgam	8/14f
Quintessenz – Vervollkommnung des Stofflichen	9/49f

<b>R</b>	Heft/Seite
Rachedgedanken – umwandeln durch Vergebung	5/36f
Radfahren	
– gegen Arthritis	5/8
– gesundes, alles rund ums Fahrrad	10/46ff
Rauhnächte, 12 – Zeit zur Besinnung	12/15f
Raumklima, gesundes – durch Naturbaustoff Lehm	7/27f
RDS – Reizdarmsyndrom	12/38ff
Recht – wer heilt, hat	12/37f
Reizdarmsyndrom – Hilfen bei	12/38ff
Reizhusten – Kiefernhirnzilch gegen	2/53
Reizmagen – Hilfen bei	12/38ff
Repertorium, homöopathisches – in Taschenbuchformat	4/6
Ressource, therapeutische – Landschaft als	9/20f
Restless Legs – hilft Chinsulfat?	9/55f
Revolutionär – Außenseiter Paracelsus	9/46ff
Rheuma	
– Bürstenmassage gegen	7/44f
– Fischöl reduziert Schmerzmittelbedarf	12/7
Rheumasalbe – aus Ölbaum nach H. v. Bingen	5/27f
Rheumaschmerzen, akute – Hilfen	3/53

2008

Rhodiola rosea – Rosenwurz, Ginseng des Nordens	11/34ff	Schmetterlinge – Applaus der Schnappfinger	10/10ff 12/54f	Stärkung – von Körper und Geist durch Rosenwurz	11/36f
Rhus tox. – homöopathisches Erkältungsmittel	11/44f 12/66	Schokolade – Geschichte der Schönheitspflege – mit Oliven- baumpräparaten	11/20f	Steinobstgewächs – Schlehdorn	10/40/ff
Rhythmen – der Jahreszeiten (PS)	12/66	Schonkost – Hirse	5/28f	Stiftung Auswege – für chronisch kranke Kinder	12/28f
Rhythmische Massage – Anthro- posophische Medizin	1/26ff	Schuppenflechte – Mahonie hilft bei Schüssler-Salze	1/46ff 2/6	Stille – trotz Lärm und Hektik	10/10ff
Rhythmus, zirkadianer – und gesunder Schlaf	11/54f	– bei Hämorrhoiden	5/43f	Stimmungsauflhebung – durch Meeresfisch	11/47f
Rituale – Innehalten im Alltag	4/23f	– bei Wechseljahrsbeschwerden	2/6	Stoffwechsel – Regulierung mit Metabolic Balance	6/14ff 6/7
Robin, Marie-Monique – müfige Monsanto-Recherchen	7/20f	– gegen Depressionen	1/20ff	Stress – macht alt	6/7
Rollkur – gegen Magenschleim- hautentzündung	5/54f	– gegen Schlafstörungen	4/8	Stromerzeugung – durch Körper- wärme	12/7
Rosenwurz – Ginseng des Nordens	11/34ff	Schutz – durch homöopathische Meeresmittel	8/20f 12/22f	Sucht – Jugendliche brauchen das Handy	10/56 3/33f
Rote-Bete-Saft – senkt Blutdruck	11/8	– vor Infektionen mit Zistrose	11/12ff	– Systemische Aufstellung	3/33f
Rückenschmerzen – gigantisches Geschäft	2/7	Schutzimpfung – gegen Grippe	11/12ff	Suchtfaktor – Mangel an Beachtung	10/38f
Rückzug, winterlicher – zwischen den Jahren	12/16f	Schwangerschaft – Rauchen schadet dem Baby	12/8	Sudeck-Syndrom – an Handgelenk	2/55f
Ruhe – oberstes Gebot für Rückzug	12/16f	Schwarzkümmel – Anwendungen (Buch)	2/58	Südsee-Frucht – Mangostan	8/42ff
<b>S</b>	Heft/Seite	Schwarzkümmelöl – gegen Allergien	3/37f 10/66	Sulfur – homöopathisches Erkältungs- mittel	11/44f
Safran – mehr als Gewürz	8/7	Schweinepatentierung (PS)	10/66	Süße, herbe – gesunder Genuss der Schokolade	11/18ff
Saffcocktails, gesunde	4/17f	Schweißdrüsen-Abszesse, wiederkehrende	3/54f	Süßstoff – Auslöser für Durchfall	7/7
Säftelehre – gerührt und geschmäh	3/17f	Schwermetall-Ausleitung – frisches Korianderkraut zur Schwermetallbelastung	9/53	<b>T</b>	Heft/Seite
Salz – macht Kinder dick	9/7	– im Dunkelfeldmikroskop	2/14f	Tabu-Thema – Hämorrhoiden	5/40ff
Sango-Koralle, naturbelassene – wertvoller Calcium-Lieferant	7/30ff	– in Meerestischen	11/48f	Tantra – Rückkehr zum ursprüng- lichen Wesen	9/27ff
Sanieren, ökologisches – Mit Naturbaustoff Lehm	7/22ff	– im Blut	2/14f	Teff – glutenfreie Zwerghirse	5/5
Sattel, geeigneter – nach indivi- duellen Bedürfnissen	10/49f	Schwingung – und Gesundheit (Buch)	3/58	Temperamente – Einfluss der Heiltrommeln auf	4/33f
Sauerrahmbutter – Vorzug vor anderer Butter	12/54f	Seefisch – gute Laune mit Seele	11/46ff	Teufelskralle – als Schmerzmittel	9/35f
Scannen – homöopathischer Arzneimittel	12/54f	– in Not eine Sprache geben – Notfallapotheke für die Seelenblues – eine Mineral- stofffrage	3/28ff 4/58	Thalassotherapie	6/24f
Schädlingsbekämpfung – ohne Gift	4/46ff	Seelenbotschaft – von Harnwegs- infektionen	1/20ff	Therapeutic Touch – heilsame Berührung	10/28ff
Schadstoffe – in Lebensmittelver- packungen	2/42ff	Seelenwohl – für Mütter kranker Kinder	6/42f	Therapiefreiheit – Plädoyer für (PS)	8/66
Schamane – Kunst der Gebets- heilung	12/34ff	Sehstörungen – Naturheilkunde bei (Buch)	12/32f 11/6	Thermostat, innerer – Beeinflussung durch Ernährung	8/34ff
Schilddrüse – späte Erkennung von Krankheiten	4/8	Seifen – handgesiedet oder hand- gegossen	6/31f 9/4	Thymian, vielseitiger – unterschätztes Heilkraut	7/52f
Schlaf, gesunder – und zirkadianer Rhythmus	11/54f	– mit Reisöl	6/28ff	Tibet – Lebensweisen zu Gesundheit (Buch)	6/58
Schlafstörungen – Baldrianbad bei 12/53 – durch Wassermangel	2/23f	– edle, ein Hauch von Exklusivität	9/6	Tibetischer Pilz – Kefir	10/15f
– Schüsslers „heiße Sieben“ gegen	4/8	Seilspringen – fördert Kinder	9/6	Tinnitus – auch Kinder betroffen	5/8
Schlafzimmer – Pflanzen für	7/8	SEKEM-Projekt – Anbaufläche wächst dank Biobaumwolle	12/56	– spätes Erkennen	1/7
Schlaganfall – elektrische Impulse verbessern Motorik	9/8 4/6	Sekundenschlaf – Entscheidung über Leben und Tod	8/6	Tod – individueller Umgang mit Tonerde, essigsäure – bei Prellungen	1/4 8/53
Schlaganfall-Risiko – durch gehärtete Fette	1/17f	Selbstheilungsprozess – unterschiedliche Wege	6/34f	Transfettsäuren – Vorsicht vor schädlichen Fetten!	1/12ff
Schlank – mit Montags-Diät	1/52f	Selbsthilfe – mit bewährten Hausmitteln (Buch)	5/6	Trauma-Heilung – Weg aus der Angst	6/4 2/58
Schlankheit – durch regelmäßiges Frühstück	9/7	Selbstliebe – Mangel verursacht Leid	6/36f	Trichomonaden, getarnte – im Dunkelfeldmikroskop	2/14f
Schlankheitskur, gesunde	4/17f	Selbstsuche – mithilfe von Krankheit	1/35f	Trinken – welches Wasser ist das beste?	2/27f
Schlehe – einheimisches Wildobst als Heil- und Hausmittel	10/40ff	Selbstverantwortung – des Patienten	1/31f	Trockenes Auge – Hilfe durch Hyaluronsäure	4/38f
Schlick, salziger – Anwendungen	6/24f	Senk-, Spreiz- und Knickfuß	10/54f	Trockenobst, selbstgemachtes – altes Trockenverfahren	12/46ff
Schluckauf – japanischen Heilströmen bei – mag keinen Essig	12/53 10/53	Shiva, Vandana – indische Umweltschützerin	7/18f	Trommeln – Neue Kraft schöpfen durch	4/30ff
Schmauen – richtiges Kauen zum Abnehmen	7/4	Sicherheit, innere – durch Vertrauen	8/10ff	Tropenfrüchte – Medizin (Buch)	9/58
Schmeiser, Percy – Saatgutzüchter gegen Monsanto	7/16f	Signaturenlehre – nach Paracelsus	9/49f	<b>U</b>	Heft/Seite
Schmerz – durch Wassermangel	2/21f	Silber, kolloidales – Laurentana Wasser zur Herstellung	3/4 1/54f	Überdüngung – in der Ostsee	2/56
– seelischer, schafft Bewusstsein – durch Narben	6/10ff 8/12f	– Richtige Dosierung	1/54f	Überfischung – von Meerestischen	11/46f
– Qigong lindert	5/8	Sitzposition, richtige – Einstellen beim Fahrrad	10/49f	Übersäuerung – Hirse gegen	1/46ff
Schmerzensteherung – Grundlagen der	9/33f	Sodbrennen – Azukibohnen gegen	6/53	Uhrzeit – Pflanzen verraten die	5/31ff
Schmerzlinderung, mangelhafte – bei Krebspatienten	2/7	Sonne, schwarze – Phänomen	3/57f	Ulcus cruris – chronisches Geschwür	7/38f
Schmerzmittel, pflanzliche – Alternative zu synthetischen	9/32ff	Sonnenlicht – als Heilquelle	6/25f	Unkräuter – Hinweis auf Boden- qualität	3/48f
		Spaziergang – reduziert Blutdruck	2/8	Unmögliches – möglich machen	8/10ff
		Speisen – kühlende und wärmende	8/35f	Unterernährung, spirituelle	2/30f
		Spiritualität – und Weltfrieden	12/10ff	Urintherapie – bei Harnwegsinfekten	9/4
		Spongia Tosta – Meeresschwamm, homöopathischer	8/22f	– Quelle der Selbstheilung (Buch)	6/58
		Stärke, innere – entwickeln	6/10ff	Urkraft, schlummernde – in jedem von uns	2/29f
				Urtinkturen – gute Qualität von Alcea	3/4

Urwald-Akademie – im Wald leben ohne Zerstörung	12/66	Wasser – Geschmack ist entscheidend	4/4	Wurst, phosphatfreie – Regeln verschärft	4/57
UV-Belastung – richtiges Sonnenbaden	8/22f	– trinken wir genug?	2/20ff	Wurzelfüllung, korrekte – schwer durchführbar	10/22f
<b>V</b>	Heft/Seite	– destilliertes, für kolloidales Silber	1/54f	Wurzeln, heilkräftige – essen und zur Gesundung	2/34ff
Venus mercenaria – Venusmuschel, homöopathische	8/25f	Wasseranwendungen – für zu Hause	6/25f	Wurzelöle	2/39
Verbundkartons – Polyethylen in Verdauung, schlechte – durch schlechte Stimmung	2/44f	Wasserpfeifen – gesundheitsgefährdend	6/6	Wurzelspitzenresektion – fragwürdige Heilmaßnahme	10/23f
Vergangenheit – Ängste durch Verweilen in der – Aufräumen mit Mustern aus	12/40f	Wechseljahre – Schüsslersalze bei Beschwerden	2/6	<b>Y</b>	Heft/Seite
Vergebung – Medizin, die wir brauchen	4/10ff	Weg – aus der Angst	4/10ff	Yang-Nahrungsmittel – wärmend	8/36f
Verletzungen, emotionale – auflösen durch Vergebung	6/34f	Weglassen – von Überflüssigem	4/22f	Yin-Nahrungsmittel – kühlend	8/36f
Verpackungen, unbedenkliche – von Lebensmitteln?	5/34ff	Weichmacher – in Lebensmittelverpackungen	5/4	Yoga – für das Gesicht (Buch)	10/58
Versöhnung – altes Wissen und Wissenschaft	2/42ff	Weidenrinde – als Schmerzmittel	9/35f	<b>Z</b>	Heft/Seite
Verspannungen – im Kieferbereich	1/33f	Weihnachtszeit – vollwertige Plätzchen zur	12/52f	Zahn, nervtoter – Gesundheitsgefahr	10/20ff
Vertrauen – Lieben führt zu – schenkt innere Sicherheit	3/54f	Wellcome-Initiative – Ehrenamtliche Familien in Not	5/56f	Zahnärzterverbände – Widerstand	9/13f
Viren – Zistrose gegen	5/10ff	Welfrieden – ist machbar	12/10ff	Zahnfleischentzündung – Nelkenwurz-Tinktur bei	4/53
Virus-Hepatitis – AHCC heilt	8/10ff	Werterhaltung – Dörren bedeutet	12/49f	Zahnherde – Diagnose-Methoden	10/25f
Vision – vom Welfrieden	12/13f	Wesen, tiefstes – Quelle ordnender Heilkraft	2/31f	– unerkannte Gefahr für die Gesundheit	10/20ff
Visionen – der heiligen Hildegard v. Bingen	8/47f	Wickel – bei Erkältung	1/53	Zahnschmerzen – Nelkenöl gegen	7/53
– spiritueller Lehrer (Buch)	11/58	Widerstände – ermöglichen Fortschritte – innere, abbauen	7/10ff 9/10f	Zeckenstich – Eukalyptusöl bei	8/53
Vitamin C – verbessert die Eisenaufnahme	4/26f	Wiederholung – Lernen durch, ein Naturgesetz	11/40f	Zeitlosigkeit – Versenken in der Stille	10/10ff
Vitamin D3 – im Winter wichtig	11/53	Wiesendanger, Dr. Harald – Interview mit	12/29f	Zen-Kalender 2008	1/08
Vitamin E – verlangsamt Grauen Star	7/7	Wild Yam – natürliches Progesteron	9/4	Zespi – und Kiwi	5/52f
Vollenden – was man ist (Buch)	3/59	Wildobst, einheimisches – Schlehe	10/40ff	Zimt – und Honig, Mischung mit Heilkraft	8/52f
<b>W</b>	Heft/Seite	Wildpflanzen – Kochbuch	4/58	Zink – gegen Allergien	3/38f
Wahrnehmung – schärfen für kleine Dinge – von Glück	1/10ff 2/10ff	Winterschlaf – Erwärmen aus dem – für die Seele	3/52f 12/14ff	Zistrose – antioxidativer Schutz – gegen Viren, Bakterien & Co	6/4 12/20ff
Walnussbaum – Baum des Jahres 2008	2/52f	Wirksamkeit, innere – Reise zur Seele (Buch)	11/58	Zuhören – lernen und Beachtung schenken	10/39f
Wandertouren – attraktiv für Jung-Akademiker	7/56	Wissen, altes – für eine neue Zeit (Buch)	9/58	Zukunft – Hoffnung auf	4/10ff
		Wohlfühlbuch – Gesundheit für jeden Tag	8/58	Zuversicht – Wiederentdeckung der (Buch)	10/58
		Worte – der Liebe (Buch)	8/58	Zweierbeziehung – Versklavung lösen	10/37f
		Wunden, chronische – ewige Herausforderung der Medizin	7/36ff	Zwerghirse – glutenfreies Teff	5/5
		Wundheilung – Prozess der	7/36ff		

## Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

Unser Leser-Service bietet Ihnen den Bezug von

- Einzelheften
- ganzen Jahrgängen (mit Jahresverzeichnis)
- einzelnen Jahresverzeichnissen
- Sammelordnern mit Schubert
- Abonnements/ Geschenkabonnements

Interessiert? Auf der letzten Umschlagseite von NATUR & HEILEN haben wir für Sie die entsprechenden Bestellkarten bereits vorbereitet.

Oder besuchen Sie unser Internet-Portal:

[www.NATURUNDHEILEN.de/bestellen](http://www.NATURUNDHEILEN.de/bestellen)

GESUND. LEBEN. GANZHEITLICH.

VERLAG NATUR & HEILEN  
Nikolaistraße 5  
80802 München  
Tel. +49 (0)89/38 01 59-10  
Fax +49 (0)89/38 01 59-16  
info@naturundheilen.de  
www.NATURUNDHEILEN.de