

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

2009

INHALT

mit Stichwortverzeichnis

Nachschlagen leicht gemacht

	Seite
1 HAUPTBEITRÄGE	II, III + IV
2 SEITE NEUN	IV
3 KURZ NOTIERT	IV+V
4 BERATUNGSSERVICE	VI
5 TIPPS	VI+VII
6 AKTUELLE UMSCHAU	VII
7 FIRMENNACHRICHTEN	VIII
8 BÜCHER	VIII + IX
9 ZU GUTER LETZT...	IX
STICHWORTVERZEICHNIS	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: „Frühlingskur 4/53“ bedeutet, dass in Heft 4 (April-Ausgabe) auf Seite 53 über „Frühlingskur mit Wildpflanzen“ berichtet wird.

HAUPT BEITRÄGE

BEWUSST-SEIN

	Heft/Seite
Als ich mich selbst zu lieben begann... (Charlie Chaplin)	12/10
Auf den Spuren von Goethe: „So mein` ich, bis aufs innerste Knochenmark verändert zu sein!“	7/10
Das Tor zur Kreativität öffnen (Julia Cameron)	9/10
Das Wesentliche ist das Leben (Omraan Mikhaël Aïvanhov)	2/10
Der Tanz des Lebens (Saleem Matthias Riek)	3/11
Der Zauber des Anfangs (Verena Kast)	5/10
Die Sprache der Harmonie (Omraan Mikhaël Aïvanhov)	11/10
Frieden fängt beim Frühstück an (Thich Nhat Hanh)	10/10
„Ja, wir schaffen es!“ (Auszüge aus der Siegesrede Barack Obamas in der Wahlnacht am 5. 11. 2008)	1/10
Liebt, ohne Gegenliebe zu verlangen (Omraan Mikhaël Aïvanhov)	6/10
Mit den Augen des Herzens sehen (Jill Möbius)	4/10
Suche Tiefe in allen Beziehungen (Anselm Grün)	8/10

ERNÄHRUNG

	Heft/Seite
Diät-Knolle Topinambur. Appetitzügler ohne Nebenwirkungen (Willi Dommer)	3/42
Die Açai-Beere – eine vielversprechende Antioxidanzien-Quelle (Heike Lück-Knobloch)	1/36
Die Pastinake – Aromatische Wurzel auch für Feinschmecker (Willi Dommer)	9/48
Fruchtzucker-Unverträglichkeit: Wenn Obst und Gemüse krank machen (Dr. Konrad Taubert)	8/20
Kaffee – Zaubertrank oder Droge? Streifzug durch die Geschichte: Vom Kaffee zum Muckefuck (Heinz Knieriemen)	12/12
Palmfrucht: Vitalisierendes Öl aus den Tropen (Barbara Simonsohn)	8/48
Quinoa: Das kerngesunde Korn der Inkas (Bettina Reischmann)	11/26
Stevia – Ein verbotener Süßstoff macht Karriere! (Dr. Andrea Flemmer)	2/44

FRAUENHEILKUNDE

	Heft/Seite
Homöopathie ganz weiblich (I. Teil): Körperbilder – Seelenbilder (Dr. Anja Maria Engelsing)	6/20
Homöopathie ganz weiblich (2. Teil): Frauenbeschwerden von der Pubertät bis zu den Wechseljahren (Dr. Anja Maria Engelsing)	7/44

GESUNDES LEBEN

	Heft/Seite
Chemie oder Natur? Sonnenschutz für heiße Sommertage (Linda Freutel)	7/28
Die Grüne Diät: Grün macht glücklich (Rosana Wesselhöft / Thomas Wesselhöft)	4/34
Die praktische Gewürzapotheke (Norbert Messing)	3/12
Gesunder Mittagsschlaf: Schlummern im Einklang mit der Natur (Fabrice Müller)	8/28
Heiltrunk Stutenmilch (Andrea Stercken)	5/36
Körperöle & Badezusätze – Balsam für trübe Herbsttage (Pia Hess Heer / Rosemarie Krauchthaler)	11/38
Kräutertees wärmen besser. Kein Alkohol zum Après-Ski (Ilse Auerswald)	1/50
Sanfter Sport für jeden Tag (Constanze Lüdicke)	6/34
Schafschurwolle: Die perfekte Naturfaser für Gesundheit und Wohlbefinden (Renate Petra Mehrwald)	10/20
Tonika und Roboranzen: Revitalisierende Tees und Medizinische Weine zum Jahresbeginn (Peter Germann)	2/26
Wannen-Wonnen. Einfach untertauchen (Linda Freutel)	2/38
Zeit für Yoga – Der sanfte Weg zur Gesund- heit (Gisa Buehrer-Lucke)	1/14
Wünsche ans Universum: Ist alles machbar? (Britta Lemke)	12/42

HILFE ZUR SELBSTHILFE

	Heft/Seite
„Restorative Justice“: Versöhnung im Kreis der Gemeinschaft (Sabine Geiger/ Harry Brockhusl)	8/36
Was Sie selbst für straffe Venen tun können – Steinklee und Rosskastanie wirken von außen und innen! (Margret Rupprecht)	9/42

2009



INTERVIEW

	Heft/Seite
Der Bindungsinstinkt – Erkenntnisse aus der modernen Bindungsforschung: Kinder brauchen ein festes Band. Interview mit Dagmar Neubronner (Irene Stolze)	6/40
Die Macht der Wahrnehmung. Interview mit Dr. Bruce H. Lipton (Deborah Weinbuch)	2/32
Die Menschheits-Geschichte ist eine Heilungs-Geschichte. Interview mit Hans-Peter Dürr (Anne Devillard)	1/30
Gedanken eines Arztes zu Tamara Lebedewas Krebstheorie. Interview mit Dr. med. Peter Rothdach (Margot Müller)	3/30
Gesundheit wird in jedem Augenblick immer wieder neu erzeugt. Interview mit Stephan Görtzen und Markus Köhl (Anne Devillard)	7/34
Handwerk als Therapie – Über die tiefe Freude, mit den eigenen Händen etwas zu schaffen. Interview mit Prof. Angermeier (Irene Stolze)	9/36

KÖRPER UND SEELE

	Heft/Seite
Der bewusst erfahrene Atem – Kraftquelle im Alltag (Barbara Tobollik)	8/42
Die Bowen-Methode. Sanfte Griffe zur Anregung der Selbstheilungskräfte (Herbert Spatz)	3/46
Heilende Hände: Massagen aus aller Welt (Constanze Lüdicker)	12/18
Wendepunkt zur Heilung – Ein guter Schwimmer im Fluss des Lebens sein (Petra Peschel)	11/32

MENSCH UND NATUR

	Heft/Seite
Die Medizin der Bäume (Barbara Schuhrk)	5/21
Die Steinheilkunde. Ein modernes Naturheilverfahren mit alter Tradition (Michael Gienger)	3/34
Effektive Mikroorganismen – Kleine Helfer, große Wirkung: Mehr Gesundheit und Lebensqualität für Mensch, Tier und Umwelt (Michael Labiner)	4/14
Oase Zauberwald – Herbstwanderungen durch Schweizer Nationalparks (Fabrice Müller)	9/28

MÄNNERHEILKUNDE

	Heft/Seite
Krise oder Chance? Männer in den Wechseljahren (Margret Rupprecht)	2/12

NATURHEILKUNDE

	Heft/Seite
Augenerkrankungen (I. Teil): Keine Angst vor Grünem Star. Hintergründe und alternative Begleittherapien (Uschi Ostermeier-Sitkowski)	4/24
Augenerkrankungen (2. Teil): Die neue Augenakupunktur (Karin Brucker)	5/46
Herpes zoster – die Gürtelrose: Wege aus dem unerträglichen Schmerz (Dr. Isabel Bloss)	12/26

Risiko Schlaganfall: Wenn jede Minute zählt. Alternative Maßnahmen zur Vorbeugung und Nachbehandlung (Dr. Isabel Bloss)	1/22
---	------

NATURKOSMETIK

	Heft/Seite
Sanfte Körperpflege mit Schüßler-Salzen. Naturkosmetik der besonderen Art (Renate Petra Mehrwald)	1/42
Sheabutter: Das Gold der Frauen: Bewährte Heilcreme aus Afrika (Djibril Inoussa)	10/48

PFLANZENHEILKUNDE

	Heft/Seite
Der Feigenkaktus: Überlebenskünstler und Kraftspender (Stefanie Burkhardt-Sischka)	7/40
Die Apotheke der Beduinen – Auf Entdeckungsreise durch das Morgenland (Mirjam Hirsch)	12/34

SANFTE MEDIZIN

	Heft/Seite
Das verlorene Singen im Alltag – Heilsame Begegnung mit dem eigenen Klang (Karl Adamek)	12/46
Die Buschmedizin der Aborigines – Wie australische Blütenessenzen helfen, Körper und Seele in Balance zu bringen (Dr. Ingfried Hobert)	9/12
Die Kraft der Medizinalpilze – Immunstärkung aus der Apotheke der Natur (Dr. med. Andreas Kappl)	10/12
Die Low-Level-Lasertherapie: Softlaser zur Aktivierung des Zellstoffwechsels (Barbara Kunick-Wünsche)	4/42
Honig: Besondere Sorten und ihre Heilwirkung (Irene Dalichow)	6/46
Körper und Seele in Harmonie: Die heilende Kraft der Musik (Gisa Bühner-Lucke)	11/18
Traumatherapie EMDR – Ein Lösungsweg für Allergiker (Claudia Schneider de Assis)	5/12

STEINHEILKUNDE

	Heft/Seite
Bernstein – Sonnenstein: Mit dem „Gold des Nordens“ Licht ins Leben holen (Renate Petra Mehrwald)	8/12

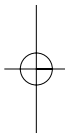
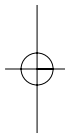
WEGE NACH INNEN

	Heft/Seite
Die Kunst, ohne Waffen zu siegen – Friedfertige Kampfkünste aus Japan (Teil 1): Karate-Do als Lebensweg (Carolin Gering)	10/38
Die Kunst, ohne Waffen zu siegen – Friedfertige Kampfkünste aus Japan (Teil 2): Aikido als Übungsweg für gute Begegnungen (Dirk Kropp/Christina Barandun)	11/44
Die Reise zum inneren Heiligtum... in den Schuhen eines Pilgers (Roland Rottenfußer)	7/14

WISSENSWERTES

	Heft/Seite
Alles Käse? Lebensmittel-Imitate: Verbraucher-täuschung mit Kunstkäse und Mogel-schinken (Hans Harress)	9/22

2009



Die Gefahr in der Flasche – PET-Plastikflaschen in Verruc (Hans Harress)	10/44
Neue Therapie gegen Krebs? Die Rolle der Trichomonaden in der Krebsentstehung (Margot Müller)	3/22
Schimmelpilze im Haus. Wie gefährlich sind sie? (Lucie Kreissl)	2/20
UTOPIA: Der gemeinsame Traum von einer neuen Wirtschaft (Annette Lübbers)	5/40
Virtuelles Wasser – Das bessere Süßwasser-management für die Zukunft (Hans Harress)	6/28
Was steckt wirklich hinter der ESL-Milch? Ein Zwitter erobert das Milchregal (Hans Harress)	4/46
Wieso wirkt's nicht? – Medikamente und ihre Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln	11/10

2

SEITE NEUN

B erührung (Ulrich Schaffer)	8/9
D as Abenteuer des Lebens (Erich Fromm)	3/9
Das Buch der Natur (Omraam Mikhaël Aïvanhovi)	4/9
I nnere Harmonie (Norman Vincent Peale)	11/9
K inder der Natur (Dalai Lama)	10/9
S inn des Lebens (Alexa Kriele)	2/9

3

KURZ NOTIERT

A	Heft/Seite
Abreißkalender zur Homöopathie	1/8
Alkohol am Steuer: Fehleinschätzung bei älteren Menschen	7/8
Angst „vererbt“ sich	4/8
Antibiotika: Starke Wirkung dank Grüntee	3/7
Arterienverengung kann Beinschmerzen verursachen	4/7
Ärzte-Handy: Bakterienschleuder	5/8
B	Heft/Seite
Babys Haut und die ersten Probleme	6/6
Beckenboden-Spezialisten kooperieren	1/8
Bei Handekzem kein Vollbad	9/8
Bei Nickelallergie Austern meiden	5/8
Bessere Leistung im Klassenzimmer mit Aromaölen	7/8
Botox wandert ins Gehirn	3/6
BRAT hilft bei Durchfall	7/7
C	Heft/Seite
Cannabis zerstört Krebszellen	1/7
D	Heft/Seite
Datenbank für TCM-Medikamente	7/6
Depression – Risikofaktor für Osteoporose	8/7
Dicke Eltern – dicke Kinder: Abnehmen nur gemeinsam	4/6
Die beste Diät: Weniger essen	10/6
Diese Blumen kann man kaufen	2/7

ZAHNHEILKUNDE

Ganzheitliche Kieferorthopädie – Zahnfehlstellungen regulieren ohne Zwang und Zahnverlust (Jeannette Hagen)	6/12
---	------

ZUR DISKUSSION

Abschied von der Glühbirne: Sind Energiesparlampen eine sinnvolle Alternative? (Bernhard Forth)	5/28
Der Wirbel um das Brustkrebs-Gen – Widersprüche in der Forschung (Torsten Engelbrecht)	7/22
Schweinegrippe: Vernunft und Natur statt gesteuerter Panik (Fabrice Müller)	10/28

Sommernacht (Hermann Hesse)	7/9
Stille (Dadi Janki)	12/9
U nterscheidung (Swami Vivekananda)	1/9
W andlung (Dadi Janki)	5/9
Wesentliche Begabung (Alexa Kriele)	9/9
Woher sind wir geboren? (Johann Wolfgang von Goethe)	6/9

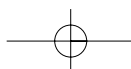
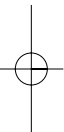
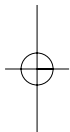
E	Heft/Seite
Empfindlicher Darm: Vorsicht mit Spülmitteln	7/7
Entspannte Umgebung reduziert medizinische Eingriffe bei der Geburt	10/6
Erste gesetzliche Regeln für Tätowiermittel	10/8
F	Heft/Seite
Fettgewebe produziert Hormone	3/6
Fisch und Sonne helfen gegen Vergesslichkeit	8/8
Fliegenmaden zur Reinigung von Wunden	7/7
Frakturschutz: Viel Vitamin D hilft viel	8/6
Frauen wehren Krankheiten besser ab als Männer	10/7
G	Heft/Seite
Gartenwolfsmilch sorgt für heile Haut	7/8
Gehirn verfügt über starke Regenerationsfähigkeit	10/7
Genetischer Zusammenhang zwischen Herzerkrankungen und Parodontitis	10/7
Gerstenkorn niemals „ausdrücken“!	6/7
Gesund und fit in jedem Lebensalter	8/8
Gesünder durch Tagebuch und Liebesbriefe	6/7
Gift aus Babyflaschen	5/8
Grüne Dächer als Feinstaubfilter	11/7
H	Heft/Seite
Hautkontakt lindert Schmerzen von Frühchen	6/8
Herz gerettet – Seele lädiert	10/6
Hibiskus-Tee senkt Bluthochdruck	6/6



Hilfe bei unerfülltem Kinderwunsch	3/6
Homocystein: wichtiger Risikofaktor bei Arteriosklerose	5/7
Homöopathie als doping-sichere Sportlerbehandlung	12/6
Homöopathisches Verständnis von Impfreaktionen	9/6
I	Heft/Seite
Im Notfall muss alles schnell griffbereit sein	8/8
Im Steckkissen schlafen Babys besser	3/8
Immer länger leben – wie lange noch?	9/8
J	Heft/Seite
Joggen bei Tempo 120	2/8
Jugendgesundheit hängt vom Wohlstand ab	2/6
K	Heft/Seite
Kakao schützt die Gefäße von Diabetikern	4/7
Kalzium verringert allgemeines Krebsrisiko	11/6
Kampf gegen die Pfunde beginnt in den Kitas	8/7
Katzen reparieren Nerven selbst: Therapieansatz für Multiple Sklerose?	10/8
Kein schwarzer Tee für Schwangere	4/8
Kinder mit ADS: Konzentrationstraining mit Hund	5/6
Kinder unter Druck: Mit Kinesiologie dem Schulstress entgegensteuern	11/8
Klinische Materia Medica	1/6
Krebsrisiko vom Grill	9/6
Kurzgefasste Arzneimittellehre (Buch)	6/7
L	Heft/Seite
„Landliebe“ gentechnikfrei	1/8
M	Heft/Seite
Massage besänftigt Rabauken	2/6
Meditation vergrößert das Gehirn	12/8
Mit Fingerdruck gegen Nasenbluten	12/8
Mit Kraft länger leben	6/8
Mitgefühl? Jungen und Mädchen unterscheiden sich deutlich	2/8
Müssen Fleischesser Krebs fürchten?	12/7
N	Heft/Seite
Nach dem Sport: Müsli statt Energydrinks	9/7
Nach Schlaganfall: Reha mit Tai Chi	9/8
Neue Erkenntnisse über Rückenmarksverletzungen	11/6
Neue Studie: Kava Kava ist sicher und wirksam	9/8
Neue Studien bestätigen günstigen Einfluss von Knoblauch-Extrakt auf Herz und Gefäße	6/8
Neurodermitis im Kindesalter: eine Domäne der Homöopathie	3/7
Niedrige Vitamin B12-Werte beeinflussen das Gedächtnis	3/8
O	Heft/Seite
Ohne Zigarette besser drauf	10/8
Ökobrot schneller schimmelig?	9/7
P	Heft/Seite
Pflanzenextrakt gegen Parkinson	3/6
Praktische Tierhomöopathie	4/6
R	Heft/Seite
Rauchen gefährlicher für Frauen als für Männer	6/6

S	Heft/Seite
Schlaf schützt das Herz	7/7
Schlaganfall durch Hormonersatz	7/6
Schule und lernen: Mit Bewegung geht es besser	11/8
Sehzentrum auch bei geschlossenen Augen aktiv	7/6
Sind Clogs gut für die Füße?	2/7
Sinnsuche und Potenzial-Entfaltung	2/6
So heilt sich der Affe	1/8
So schmeckt's auch Gemüsemuffeln	11/7
Softdrinks sind schlecht für Kinderknochen und behindern die Nährstoffzufuhr	9/7
Sonne verhindert Kurzsichtigkeit	4/8
Sonnenbaden gegen Thrombose	8/7
Starkes Schnarchen deutet auf erhöhtes Schlaganfallrisiko hin	4/6
Stress verursacht Gesichtsschmerz	3/8
Substanz aus grünem Tee wirkt gegen Leukämie	12/7
Suppe schützt vor Übergewicht	2/8
T	Heft/Seite
Tanzen – tatsächlich ein Jungbrunnen	4/7
Testosteron und der Bauch	12/8
Tierhaarallergie: Das Aus für die Beziehung zum Tier?	1/6
Trauma Trennung	2/8
U	Heft/Seite
Unterstützung für Stevia	1/6
V	Heft/Seite
Vegane Ernährung günstig bei Rheuma	9/6
Vermehrter TV-Konsum verursacht Depressionen bei Kindern	12/6
Viel Vitamin D im Blut, weniger Polypen im Darm	3/6
Vitalpilze bei Heuschnupfen	6/8
Vitamin C bei Erkältung wirkungslos?	2/7
W	Heft/Seite
Wann sollte auf Kontaktlinsen besser verzichtet werden?	5/6
Warum Speichel Medizin ist	3/7
Was macht uns graue Haare?	11/8
Wasserspender in Schulen beugen Übergewicht vor	7/6
Weiche Knochen durch Softdrinks?	5/8
Wenn die Kiefer im Schlaf mahlen	6/6
Wer pflegt, braucht selbst oft Hilfe	9/8
Wer pflegt, lebt länger	3/7
Z	Heft/Seite
Zecken durch Klimawandel gefährlicher 7/8	7/8
Zehennägel als Indikator für Nikotinbelastung	3/8
Zitronenmelisse hält Herpes-Viren in Schach	7/7
Zu viel Cola schadet den Muskeln	8/6
Zum Zahnarzt lieber am Nachmittag	9/6

2009



4

BERATUNGS SERVICE

B	Heft/Seite
Bakerzyste in der Kniekehle	3/54
G	Heft/Seite
Gibt es Hilfen bei Alzheimer-Demenz?	5/54
Glaskörpertrübung und Mouche volante	9/54
K	Heft/Seite
Krampfadern: Laser oder Kochsalzlösung?	7/54
L	Heft/Seite
Längsrillen an Finger- und Fußnägeln	7/55
LED-Lampen und Umweltbelastung	10/55
N	Heft/Seite
Nächtliche Schlafstörungen durch Hitze- wollungen	8/54
Nächtlicher Juckreiz älterer Menschen	9/55
P	Heft/Seite
Polyp am Muttermund: Operation ja oder nein?	2/52
Prostata-Karzinom: Behandlung mit Ultraschall?	10/54
R	Heft/Seite
Rheuma der Fingergelenke	4/54

S	Heft/Seite
Saponine im Hafer	1/55
Schlafapnoe	4/54
Seborrhoisches Ekzem	12/54
Senile Angiome	1/55
Silicium – organisch oder anorganisch?	5/54
Sind Bleidämpfe aus Bleirohren giftig?	11/55
Sind Nespresso-Kapseln bedenklich?	8/54
Sport und vegetarische Ernährung	3/55
U	Heft/Seite
Undefinierbare Muskelschmerzen	1/54
V	Heft/Seite
Verfremdeter Geruchssinn	6/54
Vertreibung von Spulwürmern	2/52
W	Heft/Seite
Wie gesundheitsschädlich ist Glucose- Fructose-Sirup?	12/55
Z	Heft/Seite
Zähneknirschen bei Stress	6/54
Zucken der Augenlider	11/54

5

TIPPS

A	Heft/Seite
Ätherische Öle gegen lästige Mücken	7/53
Augentrost bei Bindehautentzündung	6/53
B	Heft/Seite
Bergahorn – Baum des Jahres 2009: Edles Holz und süßer Sirup	3/52
Besenreiser mögen keine Bürsten	1/53
Brombeeren: Die Blätter sind ein bewährtes Heilmittel	8/52
D	Heft/Seite
Der Schwarzwertich – mehr als ein Gemüse (Stefanie Burkhardt-Sischka)	10/52
E	Heft/Seite
Eichenrinde und Ringelblumen gegen Schweißfüße	9/53
Elektrolyte bei Durchfall	11/53
F	Heft/Seite
Flohsamenschalen bei Darmträgheit	1/53
Frühlingskur mit Wildpflanzen	4/53
G	Heft/Seite
Gesund durch „Göttliches Feuer“: Kakis und Sharon-Früchte zur Stärkung der Immun- abwehr	2/50
H	Heft/Seite
Honig bei Verbrennungen im Mund	3/53

K	Heft/Seite
Katzenbart: heilkräftiger Blasen- und Nierentee aus den Tropen	4/52
Kernseife bei beschlagenen Brillengläsern	12/53
Kräuterkissen als Ein- und Durchschlafhilfe	9/53
L	Heft/Seite
Leuchtender Stern zur Weihnachtszeit mit Ge- schmack: Karambole	12/52
Limetten: Herrlich frisch und gesund!	5/52
M	Heft/Seite
Mit Johanniskraut Schuppenflechte geheilt	5/53
Mit Waschnüssen gegen Kleidermotten	8/53
N	Heft/Seite
Nasse Socken gegen Schlafstörungen	3/53
Neurodermitis: Olivenöl-Vollbad beruhigt die Haut	10/53
R	Heft/Seite
Ringelblume: Die Heilpflanze des Jahres 2009	1/52
Roter Radicchio: erfrischend und anregend	7/52
S	Heft/Seite
Salbeitee & Co bremsen Schweißausbrüche	6/52
Sanddorn: das Multivitamin- und Hautpflege- Wunder für Herbst und Winter	11/52
Schmerzende Gelenke entschlacken	4/53

2009



Schnappender Daumen: Bestrahlungen und Schüßler-Salze helfen	2/51
Selbstgemachter Hagebuttenwein	12/53
Senfwickel bei Asthma-Anfall	2/51
Sesamöl gegen Sonnenbrand	8/53
Splinter leichter entfernen	10/53
T	Heft/Seite
Tinktur gegen Lippenherpes	11/53

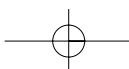
V	Heft/Seite
Vasen mit Eierschalen reinigen	7/53
Von der Sonne verwöhnt: Die Kerne der Sonnenblume sind ein hochwertiges Nahrungsmittel	9/52
W	Heft/Seite
Waldmeister-Tee: stärkend und beruhigend	5/53
Wider den Haarausfall	6/53

6

AKTUELLE UMSCHAU

A	Heft/Seite
Alternativer Nobelpreis 2008 für deutsche Ärztin	1/56
B	Heft/Seite
Behütetes Sterben zu Hause	11/56
Benzol in Erfrischungsgetränken nachgewiesen	8/57
Bienensterben: Symptom einer verfehlten Agrarpolitik	6/56
C	Heft/Seite
Chemie-Cocktail aus privaten Haushalten	11/57
D	Heft/Seite
Das unsinnige Ende der Glühbirne	3/56
Der Igel – das Wildtier des Jahres 2009	2/56
E	Heft/Seite
Erhöhtes Krebsrisiko durch Hormonersatztherapie bestätigt	5/56
Erstes universitäres Kompetenzzentrum für Klimaschutz	8/57
EU verbietet Tierversuche für kosmetische Inhaltsstoffe	10/56
EU-Norm für schönes Gemüse und Obst wird endlich abgeschafft	1/57
F	Heft/Seite
Fachärzte kämpfen gegen Abschaffung der Facharztpraxen in Deutschland	5/56
Forestry, die „Grüne Suchmaschine“	8/56
G	Heft/Seite
Gentechnisch veränderter Leinsamen entdeckt	11/56
H	Heft/Seite
Höchste Hautkrebsgefahr durch Solarien	11/57
Hoffnung für Neurodermitis- und Schuppenflechte-Geplagte?	12/57
Homöopathika-Hersteller hadern mit Brüssel	3/56
K	Heft/Seite
Kaiserschnitte finanzieren Spontangeburt!	4/56
Klimaschutz: Die UNO schlägt Alarm	1/57
Klimasparbuch 2010: Klima schützen – und Geld sparen	12/57
Koma-Saufen bei Jugendlichen: Aufklärung auf dem Stundenplan	9/56
Kompetenzinitiative gegen Mobilfunkstrahlung	4/56

L	Heft/Seite
Lebensräume für Europas Zugvögel verschwinden zusehends	12/56
Leistungsunterschiede zwischen Jungen und Mädchen nehmen im Laufe der Schulzeit zu	10/56
M	Heft/Seite
Mangelnde Kennzeichnung bei Lebensmitteln	11/56
Männer leiden mehr unter Rezession als Frauen	9/56
Medizin-Nobelpreis: Ärzte-Manifest gegen die HPV-Impfung	2/57
Mineralwasser mit Umwelthormonen belastet	7/56
N	Heft/Seite
Nachhaltige Jugendherberge in der Schweiz	4/57
Neues Biosiegel für Zuchtfisch	6/57
Neues Gesetz: Der Wille des Patienten ist jetzt verpflichtend	8/57
O	Heft/Seite
Osteopathie: staatliche Anerkennung	8/56
P	Heft/Seite
Pestizide: Bioware meist unbelastet	2/57
Plastikflaschen machen weiblich	6/57
Pufferkapazität der Pflanzen nimmt ab	5/57
R	Heft/Seite
Ressourcen aufgebraucht	7/56
S	Heft/Seite
Schweinegrippe: Extra-Impfstoff für die Regierung!	12/56
Schweinegrippe-Impfung ab Herbst?	9/56
Schweiz: Komplementärmedizin in das Grundgesetz aufgenommen	7/57
Soldaten häufiger psychisch krank	6/57
T	Heft/Seite
Tierversuchszahlen auf Rekordhoch: So viele Tierversuche wie vor 20 Jahren	4/57
U	Heft/Seite
Unbedenklichkeitsbescheinigung für genveränderte Maissorte!	10/57
V	Heft/Seite
Viele alte Menschen nehmen zu viele Medikamente	7/57



7

FIRMEN NACHRICHTEN

	Heft/Seite		
Aktiv gegen Rückenschmerzen mit Mi Shu (Mishu-Bewegungstuhl)	3/63	Mehr Leistung als Leben? Entdecken Sie sich und Ihre Potentiale neu (Präsenz – Schule für Kommunikation und Körpersprache)	10/63
Braunhirse-Keimlinge (Govinda Natur GmbH)	7/62	„OMEGA-NATURA“. Fette, die helfen, gesund abzunehmen ohne Diät (Salzhäus'l)	1/63
Chi-Cafe, ballaststoffreicher löslicher Kaffee (Dr. Jacob's Medical)	5/63		
Die Botschaft aus dem Gral (Stiftung Gralsbotschaft)	11/63		

8

BÜCHER

B	Heft/Seite		
Barbecue: 100 mediterrane Köstlichkeiten vom Grill (Dario Spagnolo)	8/59	Die Wiederkehr des Heiligen. Unsere Sehnsucht nach dem guten Leben (Johannes Pausch/Gert Böhm)	8/58
Brotaufstriche light. Leichter Genuss für Brot und Gebäck (Gertrude Schachner/Irmgard Thonhauser/Maria Tscharf/Marie-Luise Varga)	5/59	E	Heft/Seite
D	Heft/Seite	Erkenne dich selbst in der Natur. Gespräche unter dem Regenbogen (Wolf-Dieter Storl)	7/58
Das Daumen-hoch-Prinzip. Magische Werkzeuge für ein kraftvolles Leben (Hedy Lötscher-Gugler)	5/58	F	Heft/Seite
Das Dritte Ohr. Vom Hören der Welt (Joachim-Ernst Berendt)	1/58	Fair kochen. Köstliches aus aller Welt mit Fairtrade-Produkten	6/59
Das Glück beginnt in dir. Gute Gedanken für jeden Tag (Anselm Grün)	3/58	Frühgeborene – zu klein zum Leben? Geborgenheit und Liebe von Anfang an (Dr. med. Marina Markovich/Theresia Maria des Jong)	3/59
Das heilende Feld. Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können (Dr. med. Klaus-Dieter Platsch)	5/58	G	Heft/Seite
Das Heilwissen des Paracelsus (Gabriele Zimmermann)	6/58	Geheilt! Wie Menschen den Krebs besiegten – Tatsachenberichte von „unheilbaren“ Kranken (Thomas Hartl/Reinhard Hofer)	4/58
Das kleine Buch der Lebensweisheit. Lebenskunst im Alltag (Peter K. Keller)	7/59	Gesichtsdiagnose. Krankheitszeichen erkennen – Beschwerden behandeln (Vistara H. Haiduk)	11/59
Das Tao Te King der Weisen (William Martin)	2/58	Gesund statt chronisch krank! Der ganzheitliche Weg: Vorbeugung und Heilung sind möglich (Dr. med. Joachim Mutter)	10/58
Der Apfelfaktor. Wie die Familie, aus der wir kommen, beruflichen Erfolg beeinflusst (Bertold Ulsamer)	6/58	Glücklicher als Gott. Verwandle dein Leben in eine außergewöhnliche Erfahrung (Neale Donald Walsch)	1/58
Der Klang des Universums. Vielfalt und Magie der Töne (Alfred Tomatis)	9/59	I	Heft/Seite
Der Körper kennt den Weg. Trauma-Heilung und persönliche Transformation (Johannes B. Schmidt)	2/59	Ich will dich doch erreichen. Begegnungen mit demenzkranken Menschen ermöglichen – Hilfen für Angehörige und Pflegende (Rosemarie Maier)	12/59
Der Mensch im Kraftfeld der Technik. Unsere körperliche, seelische und geistige Resonanz zum Elektromog (Ulrich Kurt Dierssen/Stefan Brönnle)	6/59	Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen (Prof. Hademar Bankhofer)	8/58
Der Weg der Achtsamkeit. Bewusstheit und Meditation im täglichen Leben (Maren Schneider)	10/58	Individuell fasten. Entdecke deinen Fastentyp – mit Wochenplänen und Rezepten (Ralf Moll)	9/58
Die Psychologie des Geldes. Erfolgreicher und glücklicher mithilfe der Lebensgesetze (Ruediger Dahlke)	3/59	Integrale Vision. Eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität (Ken Wilber)	10/58
Die Seele braucht Stille (Birgit Feliz Carrasco)	12/58f	K	Heft/Seite
Die Seele der Pflanzen – Botschaften und Heilkräfte aus dem Reich der Kräuter (Wolf-Dieter Storl)	11/58	Kampf ums Wasser. Wissen, was stimmt (Tanja Krämer)	1/59
		Kinder stark machen für das Leben. Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln (Klaus Hurrelmann und Gerlinde Unverzag)	2/59

2009



Kinder verstehen: Born to be wild – Wie die Evolution unsere Kinder prägt (Herbert Renz-Polster) 11/58
 Kinder-Osteopathie. Sanfte Berührung in den ersten Lebensjahren (Torsten Liem/Christof Plothe) 9/59

L Heft/Seite

Lebe mit Herz und Seele. Sieben Haltungen zur Lebenskunst (Dietrich Grönemeyer) 7/58

M Heft/Seite

Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur. Wie Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten oder reduzieren... (Barbara Temelie) 7/59

N Heft/Seite

Natürlich entgiften mit Schüßler-Salzen, Basenfasten & Co. (Sabine Wacker) 5/58

P Heft/Seite

Packen wir's an! Klarheit, Kreativität und Mut in einer verrückt gewordenen Welt (Frances Moore Lappé) 9/58

R Heft/Seite

Radikale Selbst-Vergebung. Liebe dich so, wie du bist, egal was passiert! (Colin C. Tipping) 8/59

Religiöses Fasten. Gesundheit für Leib und Seele (Bernardo Fritzsche) 3/58

Rumi. Mit orientalischen Weisheiten durch das Jahr (Axel Monte, Hrsg.) 4/58

S Heft/Seite

Schönheit spricht zu allen Herzen. Das Simone-Weil-Lesebuch (Otto Betz, Hrsg.) 4/58

Selbstheilung ist möglich. 12 Stufen zum gesunden Ich (Safi Nidiaye) 2/58

Sorge Dich nicht um morgen. Die Bergpredigt buddhistisch gelesen (Katharina Ceming) 12/58

V Heft/Seite

Vegetarisch durchs ganze Jahr. Fleischlos glücklich mit Genussrezepten von einfach bis ganz besonders (Anne-Katrin Weber) 10/59

Vom Glück des Scheiterns. Wie wir durch Krisen und Verluste zu uns selbst finden (Sobonfu E. Somé) 12/58

W Heft/Seite

Wald und Wiese auf dem Teller. Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche (Gisula Tschanner) 4/59

Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie wir Gehirn und Nervensystem durch Entgiftung schützen können (Klaus-Dietrich Runow) 1/58

Y Heft/Seite

Yoga – Die Kunst des Wandels (Friedel Marksteiner) 11/58

2009

9

A Heft/Seite

Afrikas Sonne soll Europa heizen 8/66

B Heft/Seite

Biobauern als Artenschützer 4/66

E Heft/Seite

Erster Lehrstuhl für anthroposophische Medizin 10/66

K Heft/Seite

Kinderpatenschaften 5/66

L Heft/Seite

„Lebenshilfe“ für Menschen mit geistiger Behinderung feiert 50. Geburtstag 2/66

O Heft/Seite

Okolandbau gegen den Hunger 6/66

P Heft/Seite

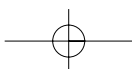
Pflanzen im Einsatz gegen Feinstaub 3/66

P.S.
 (Anne Devillard) 1/66
 (Anne Devillard) 2/66
 (Anne Devillard) 3/66
 (Maria Stiefl-Cermàk) 4/66
 (Anne Devillard) 5/66
 (Maria Stiefl-Cermàk) 6/66
 (Uwe Schlegelmilch) 7/66
 (Uwe Schlegelmilch) 8/66
 (Uwe Schlegelmilch) 9/66
 (Anne Devillard) 10/66
 (Uwe Schlegelmilch) 11/66
 (Hans Harress) 12/66

T Heft/Seite

Training fürs Gehirn hält ein Leben lang 1/66

ZU GUTER LETZT...





STICHWORT VERZEICHNIS

A	Heft/Seite
Abnehmen	
- Kinder brauchen Eltern	4/6
- Suppe erleichtert	2/8
Aborigines - australische Buschblüten	9/12ff
Abwehrsystem	
- Umstimmung mit EMDR	5/16f
- Stärkung durch Stutenmilch	5/37f
Açai-Beere - Vielversprechende Antioxidanzienquelle	1/36f
Achtsamkeit	
- beim Frühstück	10/11ff
- durch Bewusstheit und Meditation (Buch)	10/58
Acne neonatorum - Baby-Akne	6/6
ADS - Kinder brauchen Tierkontakt	5/6
Affen - kennen Heilpflanzen	1/8
Afersun - Rettung für Rothäute	7/33f
Agarpolitik, verfehlte - Bienensterben durch	6/56f
Aikido	
- friedfertige Kampfkunst aus Japan	11/44ff
- ohne Triffe und Schläge	12/4
Akazienhonig	6/48
Akne - nicht nur in der Pubertät	7/44f
Akupunktur	
- bei Augenleiden	5/47ff
- bei Gürtelrose	12/32f
- mit Soflaser	4/45f
Akzeptanz	
- des Unvermeidlichen	11/36f
- dessen, was ist	12/45f
Algenöl - besser als Fischöl	2/4
Alkohol - begünstigt Fehleinschätzungen	7/8
Allan, John Anthony - Erfinder des „virtuellen Wassers“	6/30f
Allergien	
- Kinder reagieren auf Trennung mit	2/8
- durch Schimmelpilze	2/22f
- Effektive Mikroorganismen gegen	4/18f
- Lösung durch Traumatherapie	5/12ff
- Hilfe durch Stutenmilch	5/37f
- und Fruchtzucker-Unverträglichkeit	8/23f
Aluminium, umweltschädigendes - in Nespresso-Kapseln	11/4
Alzheimer-Demenz	
- natürliche Substanzen gegen	5/54f
- Grüner Tee verzögert	8/4
- Entzündungen im Gehirn als Ursache	10/4
Amazonas-Delta - Açai-Beere aus dem Amokläufe	1/36f
- und die Gesellschaft (P.S.)	5/66
- Zusammenhang mit Psychopharmaka	8/4
Analog-Käse - Lebensmittel-imitat	9/24f
Anämie - Hilfe durch Chlorophyll	4/38f
Andrologie - männliche Wechseljahre	2/12ff
Anfang - Zauber des	5/10ff
Angiome, senile	1/55f
Angst	
- vererbt sich	4/8
- vor Neuanfang	5/10f
- Geschäft mit der	10/30f
- Singen gegen die	12/49f
Annahme	
- des Unvermeidlichen	11/36f
- der individuellen Wirklichkeit	12/45f
Anthroposophie	
- Lehrstuhl für Medizin	10/66
- bei Gürtelrose	12/31f
Antibiotika	
- Grüntee stärkt Wirkung von natürlichem - wirksamer Honig	3/7
Antioxidanzien	
- Açai-Beere als Quelle	1/36f
- in der Gewürzapotheke	3/15f
Apfelfaktor - Herkunft und beruflicher Erfolg (Buch)	6/58
Aphrodisiakum - Wermut und Martini	12/39f
Aphthen - Tinktur gegen	11/53
Apoplex - Vorbeugung und Nachbehandlung	1/22ff
Apotheke	
- der Gewürze	3/12ff
- der Beduinen	12/34ff
Appetitziüger - Topinambur-Rezepte	3/44f
Après-Ski - Kräutertee wärmt	1/50ff
Aqua-Aerobic	6/37f
Aqua-Gymnastik - Wassersport	6/36f
Aqua-Joggen	6/37f
Aromaöle - Steigerung schulischer Leistungen	7/8
Arsenicum album - bei Neurodermitis	3/7
Artenschutz - durch Biobauern	4/66

Arterienverengung - fördert Beinschmerzen	4/7
Arteriosklerose	
- Schlaganfall-Risiko	1/23f
- Homocystein als Risikofaktor	5/7f
Arvenwald - in der Schweiz	9/30f
Arzneimittel - Warum wirkt's nicht?	11/22ff
Arzt - Handy voller Keime	5/6
Aspergillus - Schimmelpilzarten	2/23f
Asthma	
- positive Wirkung von Yoga	1/18f
- Hilfe mit Stutenmilch	5/37f
Asthmaanfall - Senfwickel bei	2/51
Atem - bewusst erfahren	8/42ff
Atemmaske - bei Schlafapnoe	4/54f
Atemtherapie - Wirken und Nutzen	8/43f
Auenschutzwald - an der Schweizer Aare	9/32f
Aufstriche - für Brot und Gebäck (Buch)	5/59
Augen - des Herzens sehen	4/10ff
Augen, geschlossene	
- Sehzentrum bleibt aktiv	7/6
Augen, trockene	
- Hilfe durch Augenakupunktur	5/50f
Augenakupunktur	
- Erfolg bei austerapierten Fällen	5/47f
Augenerkrankungen	
- Die neue Augenakupunktur	5/46ff
- Hintergründe, Alternativen	4/24ff
Augeninnendruck - messen	4/27f
Augenleiden - Stirnakupunktur nach Hancke	9/4
Augenlider - Zucken der	11/54f
Augen-Qigong - bessere Sehkraft durch	7/4
Augentraining - bei Grünem Star	4/31f
Augentrost - bei Bindehautentzündungen	6/53
Ausgewogenheit, innere - durch bewussten Atem	8/46f
Austern - meiden bei Nickelallergie	5/8
Ayurveda-Massagen - aus Indien	12/24f

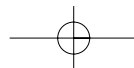
B	Heft/Seite
Baby-Akne - durch Hormonumstellung	6/6
Babyflasche - Gift in	5/8
Babys - besserer Schlaf im Steckkissen	3/8
Bäder, entspannende - für den Abend	11/40f
Badewanne - Pflege und Gesundheit	2/39ff
Badewasser - Rückfettung der Haut	2/42f
Badewannen	2/39ff
Badezusätze	
- Stutenmilch, Öl, Honig, Meeressalz	2/39ff
- und Körperöle für trübe Herbsttage	11/38ff
Bakerzyste	
- Alternative zur Operation	3/54f
- Heilung durch Osteopathie	6/4
- Tipps	8/4
Ballast, alltäglicher - Befreiung durch Handwerk	9/40f
Barbecue - mediterrane Köstlichkeiten (Buch)	8/59
Barter, Dominic - Gründer der Restorative Circles	8/37f
Baubiologie - Schafwolle als ökologischer Rohstoff	10/23f
Bauch, dicker - durch Testosteronmangel	12/8
Bauchspeicheldrüse - Zusammenhang mit Reizdarm	2/4
Baum - als Lehrmeister und Medizin	5/23f
Bäume	
- Medizin der	5/20ff
- helfen heilen	9/30f
Baummedizin - Rezepte	5/26f
Beckenboden - Klinik bei Inkontinenz	1/8
Beduinen-Apotheke - der Heil- und Nährpflanzen	12/34ff
Begasung - Ware aus Übersee (PS)	9/66
Begegnung - mit der eigenen Tiefe	11/49
Beinschmerzen - durch Arterienverengung	4/7
Belastungsstörung, posttraumatische - Therapie durch EMDR	5/12f
Benzol - Nachweis in Erfrischungsgetränken	8/57
Bergahorn - Baum des Jahres 2009	3/52f
Bergerlebnispark - im Schweizer Dischmatal	9/34f
Bergpredigt - buddhistisch gelesen (Buch)	12/58
Bernstein	
- Gold des Nordens	8/12ff
- Öl	8/16f
Bernsteinsäure	8/16f
Bernsteinzimmer	8/14f
Besenreiser - mögen keine Bürsten	1/53
Bewegungstherapie - bei Gürtelrose	12/32f
Beziehungsnetz - hilft Kindern	6/45f
Bienenhonig - stärkt Darmflora und Immunabwehr	6/47f
Bienensterben - verfehlte Agrarpolitik	6/56f
Bindegewebsschwäche - Steinkele und Rosskastanie gegen	9/42ff
Bindehautentzündung - Hilfe durch Augentrost	6/53
Bindung	
- Grundlage von Beziehungen	6/41f
- Beziehung zu Kindern gestalten (Buch)	12/4
Bindungsforschung, moderne - Erkenntnisse	6/40ff
Bindungsinstinkt - Kinder brauchen ein	

festes Band (Interview mit Dagmar Neubronner)	6/40ff
Bindungstanz - zur Kontaktaufnahme	6/42f
Bindungsvitamin, fehlendes - bei Kindern	8/41f
Biobauern - als Artenschützer	4/66
Biogas - Gewinnung aus Topinamburknollen	3/45f
Bionator - Gerät zur Kieferregulierung	6/18f
Biosiegel - für Zuchtfisch	6/57
Bisphenol A - Gift in Babyflaschen	5/8
Biss - und Körperstatik	6/16f
Bitterstoffe - kräftigende Wirkung der	2/30f
Blähungen - durch Fruchtzucker	8/21f
Bläschen - charakteristisch bei Gürtelrose	12/27f
Blasentee - mit Katzenbart	4/52
Blattgrün - Unterstützung der Leber	4/38f
Bleidämpfe - giftig?	11/55f
Blumen - saubere, sozialverträgliche Produktion	2/7
Blüten - in der Gewürzapotheke	3/14f
Blütenessenzen, australische - der Aborigines	9/12ff
Blütenhonig - gesund durch	6/47ff
Blutfluss - Steinkele fördert	9/45f
Bluthochdruck	
- Schlaganfall-Risiko	1/23f
- besser mit Hibiskus-Tee	6/6
- Hilfe durch Dr. Schnitzer-Diät (Buch)	5/4
- Medizinalpflanze bei	10/14f
Blutsalze - nach Dr. Schübler	1/44f
Bodenqualität - Besserung durch EM	4/21f
Bödmerenwald - Schweizer Naturpark	9/30f
Bokashi - hochwertiger Kompost durch EM	4/19f
Bolivien - Anbaugelände von Quinoa	11/30f
Botox - wandert ins Gehirn	4/6
Bowen-Methode	
- sanfte Griffe zur Selbstheilung	3/46ff
- schmerzfrei durch	11/4
Bowtec - Bowen-Methode zur Selbstheilung	3/46ff
Brennnessel - Heilpflanze für den alternden Mann	2/17f
Brillengläser, beschlagene - Kernseife beseitigt	12/53
Brombeer-Blätter - bewährtes Heilmittel	8/52f
Bronchitis - Heilsteine bei	3/38f
Brot, ökologisches - schneller schimmelig	9/7
Brotaufstriche	
- leichter Genuss (Buch)	5/59
- mit Sonnenblumenkernen	9/52
Brustkrebs-Gen - Widersprüche in der Forschung?	7/22ff
Brustwarzen, wunde - Rohwolle gegen	10/26f
Bruxismus - Zähneknirschen bei Stress	6/54f
Burnout - australische Blütenessenzen bei	9/20f
Buschblüten, australische - Aborigines-Medizin	9/12ff
Buschmedizin, australische - der Aborigines	9/12ff
Bypass-Operation - Depression nach	10/6

C	Heft/Seite
Café Latte - Zubereitung von	12/15f
Calcium carbonicum - homöopathisches Frauenmittel	6/22f
Callanetics - Sport aus USA	6/38f
Cannabis - zerstört Krebszellen	1/7
Capuccino - Zubereitung von	12/15f
Cellulite - Schüßler-Mineralisalze gegen	1/45f
Chakren - Behandlung mit Heilsteinen	3/37f
Chance	
- für Männer in Wechseljahren	2/12ff
- für Frauen in den Wechseljahren	7/49f
Chaplin, Charlie - tiefe Weisheiten über die (Selbst-)Liebe	12/10ff
Charakterschulung - durch Karate	10/39f
Chartreuse-Likör - Lebenswasser aus dem Mittelalter	2/29f
Chemikalien, schädliche - durch Privat-haushalte	11/57f
Chlorophyll - Wirkungen von	4/35f
Chocolate - homöopathisches Frauenmittel	6/23f
Chromosomen - Schädigung bei Krebs	7/25f
Clark-Parasitenherapie - bei Spulwürmern	2/54f
Clogs - gut für die Füße	2/7
Co-Enzym Q10 - in rotem Palmöl	8/49f
Coffee - Arzneimittelbild der Homöopathie	12/14f
Cola - schadet Muskeln	8/6
Container - begaste Ware aus Übersee (PS)	9/66
Cranberry (Moosbeere) - hemmen Wachstum von Krebszellen	3/26f
Crozat-Apparatur - Gerät zur Kieferregulierung	6/18f
Currypulver - exotische Gewürzmischung	3/16f

D	Heft/Seite
Dalai Lama - Empfehlungen zur Herzensbildung	4/11f

2009





Darm, kranker – durch Spülmittel	7/7
Darmbeschwerden – durch Fruchtzucker	8/21f
Darmpolypen – Schutz durch Vitamin D	3/6
Darmträgheit – Flohsamenschalen bei	1/53
Datenbank – für TCM-Medikamente	7/6
Dattelpalme – Kulturpflanze der	
Beduinen	12/36f
Daunen – hoch-Prinzip (Buch)	5/58
Daunen, schnappende – Schüßlersalz	
und Bestrahlungen bei	2/51
Dekubitus – Schafwolle gegen	10/25f
Demenz	
– Hilfen bei Alzheimer	5/54f
– Hilfe für Angehörige (Buch)	12/59
Demut – vor der Schöpfung	12/45f
Depression	
– Risikofaktor für Osteoporose	8/7
– Histamin hemmt Arzneimittel	11/16f
– bei Kindern durch TV-Konsum	12/6
Dermatologie – Softlaser-Anwendung	
Designer-Baby – durch Reproduktions-	4/44f
medizin	7/22f
Diabetes	
– Diät-Knolle Topinambur gegen	3/45f
– Gefäßschutz durch Kakao	4/7
– Musiktherapie bei	11/24f
– Medizinpilze bei	10/14f
Diabetiker – Stevia als Alternative	2/46f
Dialyse – Unterstützung mit Katzenbart-	
tee	4/52f
Diät	
– bei Durchfall	7/7
– beste: wenig essen	10/6
Diät-Knolle – Topinambur	3/43ff
Diätidioo – hilft bei Schlafapnoe	6/4
Doping – Homöopathie für Sportler	12/6
Droge – vom Kaffee zum Muckeluck	12/12ff
Drüsensalze – nach Dr. Schüßler	1/44f
Düfte – in der Gewürzapotheke	3/14f
Dünger – EM-Bokashi	4/21f
Durchfall	
– Banane, Reis, Apfel, Toast bei	7/7
– durch Fruchtzucker-Unverträglichkeit	8/23f
– Elektrolyt-Wasser bei	11/53
Durchschlafen – mit Kräuterkissen	9/53
Dürr, Dr. Hans-Peter – Interview mit	1/30ff
E Heft/Seite	
ECIWO	
– Akupunktur bei Augenleiden	4/30f
– in der Augenakupunktur	5/48f
Edelsteine – Anwendungen und Heil-	
wirkungen	3/34ff
Edelsteinwirkung – Heilung durch	
Schwingung	3/37f
EEG – bestätigt Heilteinwirkung	3/37f
Effektive Mikroorganismen (EM) –	
Mikrobenmischung	4/18ff
Eichenrinde – gegen Schweißfüße	9/53
Eierschalen – Reinigung von Vasen	7/53
Eintopf – mit Pastinake	9/50f
Eisen – Koffein und Oxalsäure hemmen	
Aufnahme	11/16f
Eiweiß, pflanzliches	
– in Acai-Beere	1/38f
– Quinoa reich an	11/27f
Elektrolyte – bei Durchfall	11/53
Elektrosmog	
– bei Energiesparlampen	5/30f
– Resonanz zum (Buch)	6/59
Eltern	
– Grundbedürfnis für Kinder	10/4
– Vorreiter im Beziehungsaufbau	6/44f
– dicke, dicke Kinder	4/6
EM – Effektive Mikroorganismen	4/14ff
EMDR – Traumatherapie zur Allergie-	
behandlung	5/12ff
Empathie – entwickeln im Kreis der Gemein-	
schaft	8/41f
Energieförderer – Honig	6/47f
Energiesparlampe – eine sinnvolle	
Alternative?	5/28ff
Energiespender – Acai-Beere	1/37f
Engadin – Schweizer Naturparks	9/32f
Engagement – Utopia für Nachhaltigkeit	5/40f
Entdeckungstour – durch das Morgenland	
(Is, Beduinen-Apothekel)	
Entgiften	
– mit Schüßler-Salzen, Basen-	
fasten & Co. (Buch)	5/58
– mit „Grüner Diät“	4/34ff
Entschlacken – schmerzender Gelenke	4/53
Entspannen	
– am Arbeitsplatz	8/30f
– durch Badegenuss	11/39f
Entspannung	
– A und O beim Glaukom	4/32f
– Hilfe durch Massagen	12/19f
– in der Badewanne	2/42f
Erblindung – Ursache Glaukom	4/24f
Erdwärme – Wassermangel als	
Folge (P.S.)	6/66
Ernährung	
– Auswirkungen auf Zahnapparat	6/14f

– bei Trichomonaden-Befall	3/33f
– Fitmacher im Alter (Buch)	8/8
– vegetarische: und Sport	3/55f
Ernährungstherapie – bei Gürtelrose	12/32f
Ersatzkaffee – Zichorienkaffee	12/15f
ESL-Milch – Was steckt dahinter?	4/46ff
Espresso – Zubereitung von	12/15f
Essig – Rezepturen gegen Fieber und	
Zehrankheiten	2/31f
Ethik – Debatte um Präimplantations-	
diagnostik	7/24f
EU – lehnt Stevia-Antrag ab	2/46f
EU-Beschluss – für Homöopathika-	
Hersteller	3/56f
Euphrosia – bei Bindehautentzündungen	6/53
Export-Import – und Wasserverbrauch	6/32f

F Heft/Seite	
Fachärzte – gegen Abschaffung der Fach-	
arztpraxen	5/56f
Facharztpraxen – Fachärzte kämpfen für	5/56f
Fähigkeiten, eigene – ausbauen durch	
Handwerk	9/38f
Fair Trade	
– Quinoa-Bauern profitieren	11/30f
– Kochen mit Produkten aus (Buch)	6/59
Fasten, religiöses – Praxis und Wirkung	
(Buch)	3/58
Fastentyp, individueller (Buch)	9/58
Faszination – bei Neuanfang	5/10f
Feigenkaktus – Überlebenskünstler und	
Kraftspender	7/40ff
Feinstaub – Pflanzen gegen	3/66
Feinstaubfilter – grüne Dächer als	11/7
Feldenkreis-Methode – Nachbehandlung	
bei Schlaganfall	1/25f
Fensterbank – Gewürze auf der	3/15f
Schlaganfall	4/4
Fettzellen – produzieren Hormone	3/6
Feuchtigkeit, konstante – Schimmelpilze	
im Haus	2/21f
Fibromyalgie – Kurkuma gegen	8/4
Filtration – bei ESL-Milch	4/48f
Finanzkrise – Signal für Epochen-	
bruch (P.S.)	1/66
Fingergelenke – Diagnose Rheuma	4/54f
Fingernägel – Längsrillen, Zeichen von	
Mangelzustand	7/55f
Fitness – im freien	6/35f
Fitwerden – durch Badegenuss	11/39f
Fleischkonsum, hoher – und Krebs-	
entstehung	12/7
Fliegenmaden – Reinigung von Wunden	7/7
Flimmern – bei Energiesparlampen	5/30f
Flohsamenschalen – bei Darmträgheit	1/53
Folsäuremangel – bei Fruchtzucker-	
Unverträglichkeit	8/22f
Foreste – Grüne Suchmaschine	8/56
Forschergeist, russischer – Krebsforscherin	
Tamara Lebedewa	3/22f
Forschung – Kampf gegen Brustkrebs	7/26f
Fraktur – Schutz durch Vitamin D	8/6
Frauenbeschwerden – von Pubertät bis	
zu den Wechseljahren	7/44ff
Frauengesundheit – mit Homöopathie	6/21ff
Frauenmittel, homöopathische –	
die wichtigsten	6/21f
Freizeit – Handwerken in der	9/36ff
Freude	12/48f
– am Singen im Alltag	9/36ff
– durch Handwerken	10/10ff
Frieden – fängt beim Frühstück an	11/46f
Friedensvision – eines Aikido-Meisters	
Frischkornbrot	
– mit Sonnenblumenkernen?	2/4
– nicht für jeden	1/4
Frischmilch – Rohmilch vom Bauern	4/47f
Früchte	
– in der Gewürzapotheke	3/14f
– fruchtzuckerarme	8/22f
– gehaltvolle: des Feigenkaktus	7/42f
Früchtetee – zum Durchwärmern	1/51f
Fruchtzucker-Unverträglichkeit –	
Wenn Obst krank macht	8/20ff
Fructose – Unverträglichkeit	8/20ff
Fructoseintoleranz – Sorbit meiden	10/4
Frühchen	
– Schmerzlinderung durch Hautkontakt	6/8
– Therapeutic-Touch bei	3/4
Frühgeborene	
– Geborgenheit und Liebe (Buch)	3/59
– Therapeutic Touch für	2/4
Frühgeburt – Musiktherapie bei	11/24f
Frühlingskur – mit Wildpflanzen	4/53
Frühstück – Frieden beim	10/10ff
Fünf-Elemente-Ernährung –	
Weg zur Wohlfühlfigur	7/59
Funk – Initiative gegen	4/56
Fußnägel – Längsrillen, Zeichen von	
Mangelzustand	76/55f
Fußpflege – mit Sheabutter	10/51f
Fußsohle – Schmerzen durch	
Muskelanspannung	3/4

G Heft/Seite	
Galgant – anregende Wurzel der	
Hl. Hildegard	3/17f
Gartenwollmilch – Hilfe bei Aktinischer	
Keratose	7/8
Gebärmutterhalskrebs – und Humaner	
Papilloma Virus (HPV)	2/57f
Geburt – in entspannter Umgebung	10/6
Gedächtnisschwäche	
– Hilfe bei Alzheimer	5/54f
– bei Vitamin B12-Mangel	3/8
Gedanken	
– Missbrauch ihrer Macht	12/43f
– steuern Gene (Interview mit	2/32ff
Dr. Bruce H. Lipton)	9/43f
Gefäßelastizität – Maßnahmen gegen	1/23f
Gefäßverschluss – Schlaganfall-Risiko	5/17f
Gefühle – beeinflussen Immunsystem	6/35f
Gehen – unauwendiger Sport	
Gehirn	
– Rechts-Links-Stimulation in Trauma-	5/12f
therapie	10/7
– starke Regenerationsfähigkeit	12/8
– vergrößert durch Meditation	1/66
Gehirntraining – hält lebenslang	2/36f
Geist – regiert den Körper (Interview)	7/35f
Geist, wacher – fördert die Gesundheit	11/46f
Gelassenheit – Aikido fördert	3/59
Geld – Psychologie des (Buch)	4/53
Gelenke, schmerzende – entschlacken	10/48f
Gelenkschmerzen – Sheabutter gegen	8/36ff
Gemeinschaft – Versöhnung im Kreis der	
Gemüse, ballaststoffreiches –	9/51f
die Pastinake	1/57
Gemüse, schönes – EU-Norm abgeschafft	1/7
Gemüsemuffel – gute Rezepte für	
Gene	7/22ff
– für Brustkrebs verantwortlich?	2/32ff
– von Gedanken gesteuert	7/26f
Genforschung – wirtschaftlicher Profit	
Genius epidemicus – treffsichere	10/34f
Homöopathie bei Epidemie	7/24f
Gen-Mutation – Krebsverursacher?	
Gentechnik	4/57f
– Versuche mit Mäusen	8/66
– grüne: Zweifel an (PS)	5/24f
Germanen – und ihre Bäume	6/7
Gerstenkorn – nicht ausdrücken	6/54f
Geruchssinn – verloren nach Grippe	12/46ff
Gesang – Sprache der Gefühle	
Geschenk – Massagegutschein als	12/19f
liebvolle Geste	4/48f
Geschmack – von ESL-Milch	6/54
Geschmackssinn – verloren nach Grippe	6/54
Geschmacksvariationen – in der Gewürz-	
apotheke	3/12f
Gesellschaft – bindungsunfähige	5/66
Jugendliche (P.S.)	
Gesichtsdiagnose – Krankheitszeichen	11/59
erkennen (Buch)	10/51f
Gesichtspflege – mit Sheabutter	3/8
Gesichtsschmerz – Stress als Ursache	
Gespür, gutes – für sich selbst durch	11/46f
Aikido	
Gesundheit	
– durch Singen	12/48f
– mit täglichem Sport	6/34ff
– durch Yoga	1/14ff
– in jedem Augenblick neu erzeugt	7/35ff
– statt chronisch krank (Buch)	10/58
Gesundheitsgefahr – durch Energie-	
sparlampen?	5/28ff
Gesundheitsplan – 4 Etappen nach	3/28f
Tamara Lebedewa	
Gesundheitswesen	
– Geld falsch verteilt	3/4
– Umstrukturierung von (P.S.)	2/66
Gesundheitswissen – für alle (Buch)	8/58
Gewalt – an Schulen (P.S.)	5/66
Gewichtsreduktion – mit 5-Elemente-	
Ernährung (Buch)	7/59
Gewürz-Apotheke, praktische –	
Urmedizin und Vitalstoffe pur	3/12ff
Gewürze – die praktische Apotheke	3/12ff
Giftstoffe – Bioware weniger belastet	2/57
Ginseng – kräftigender Tee der TCM	2/28f
Glasflasche – besser als Plastikflasche	10/45f
Glaskörpertrübung – und Mouché	
volantes	9/54f
Glaubenssätze, limitierende – vermeiden	2/36f
Glaukom – akuter Anfall	4/25ff
Gleichaltrige – als Elternersatz	6/43f
Gleichgewicht – durch Musik von	
J.S. Bach	11/20f
Globalisierung – Krankheiten durch	10/32f
Glück – beginnt in Dir (Buch)	3/58
Glücksfaktor – in West und Ost	4/11f
Glücksfinder – Studie über	4/10ff
Glucose-Fructose-Sirup – gesundheits-	
schädlich?	12/55f
Gühbirne	
– Abschied von der	5/28ff
– unsinniges Ende	3/56f
Gühbirnenverbot – Stufenplan	5/30f
Glut-5 – Transporteiweiß für Fruchtzucker	8/21f

2009





Gluten – Quinoa frei von Goethe, Johann Wolfgang von – „Italienische Reise“	11/27f 7/11ff
Görtzen, Stephan – Interview	7/34ff
Gott – glücklicher als (Buch)	1/58
Göttliche, das	
– im anderen	8/10f
– Weisheit im Osten	4/11f
Grapefruit – beeinflusst Arzneimittel	11/15f
Grapefruitöl – gegen Spulwürmer	2/53f
Gräbünden – wohlthuende Herbstwälder	9/32f
Grauer Star – Hilfe durch Augenakupunktur	5/50f
Grippe – Panikmache wegen Schweinegrippe	10/28f
Grippeimpfung – Virusnachweis fraglich	1/4
Grün – Farbe des Lebens	4/35f
Grundlagenforschung, unabhängige – in der Medizinentwicklung	3/33f
Grüne Diät – Grün mach glücklich	4/34ff
Grüne Wirtschaft – Utopia unterstützt	5/40f
Grüner Star	
– Hilfe durch Augenakupunktur	5/50f
– keine Angst vor	4/24ff
Grüner Tee	
– verzögert Alzheimer	8/4
– stärkt Wirkung von Antibiotika	3/7
Gürtelrose – Wege aus dem Schmerz	12/27ff
Gynäkologie – Softlaser-Anwendung	4/45f
H Heft/Seite	
H ₂ -Atemtest – Nachweis bei Fruchtzucker-Unverträglichkeit	8/24f
Haarausfall – natürliche Tipps	6/53
Haare, graue – durch Wasserstoffperoxid	11/8
Hafer – Saponine im	1/55f
Hagebuttenwein, selbstgemachter	12/53
Hahnemann, Samuel – Kaffeegegner	12/14f
Halogenlampe – alternative Lichtquelle	5/34f
Haltung, innere – Schulung durch Karate	10/41f
Handarbeit – macht glücklich	9/38f
Hände, heilende – Massagen aus aller Welt	12/18ff
Handekzem, trockenes – Vollbad meiden	9/8
Handwerk, traditionelles – als Therapie	9/36ff
Handy – von Ärzten voller Keime	5/6
Handystrahlen – machen krank	4/56
Harmonie – Sprache der	11/10ff
Harze – magischer und medizinischer	
Rauch	5/27f
Hauptpflege-Wunder – Sanddorn	11/52f
Hausapotheke	
– der Heilsteine	3/38f
– notwendig für jeden Haushalt	8/8
Haushaltsmittel – Mikrobenbesiedelung durch EM	4/18f
Haut, entzündete – Heilung mit Bernstein-salbe	8/16f
Haut, schuppende – Pflege mit Sheabutter	10/48f
Haut, unreine – bewährte Arzneien	7/46f
Hautalterung – Folge von Sonnenstrahlen	7/29f
Hautentzündung, chronische – seborrhoisches Ekzem	12/54f
Hautkontakt – Schmerzlinderung bei Fröhchen	6/8
Hautkrebsgefahr, höchste – durch Solarium	11/57
Hautpflege – mit Sheabutter	10/48f
Hautprobleme – Hilfe durch Pflegeöle	2/42f
Hautsalze – nach Dr. Schübler	1/44f
Hautstörungen – Besserung durch Garten-wolfsmilch	7/8
Heilcreme – Sheabutter aus Afrika	10/48ff
Heiligtum, inneres – Reisen in den Schuhen des Pilgers	7/14ff
Heilkraft – von Gewürzen und Kräutern	3/12f
Heilpflanzen – für den alternenden Mann	2/17f
Heilsteinwirkung – Heilung durch Schwingung	3/37f
Heilung	
– aus der Mitte (Buch)	1/31f
– durch Pilgern	7/14ff
– Wendepunkt zur	11/32ff
Heilungsgeschichte – ist Menschheits-geschichte	1/30ff
Heilungspotenzial, eigenes – zunutze machen (Buch)	5/58
Heilwirkung	
– von Bäumen	5/22f
– wissenschaftlicher Beweis für Honig	6/47f
Heilwissen – des Paracelsus (Buch)	6/58
Heilwolle – zur Gesunderhaltung	10/24f
Heldenreisen – ähnlich den Pilgerreisen	7/16f
Herausforderungen – der Zukunft wagen	1/12f
Herbsttage, trübe – Körperöle und Badesalze für	11/38ff
Herbstwanderungen – in Schweizer Naturparks	9/28ff
Hering, Constantin – Arzneimittellehre (Buch)	6/7
Herpes zoster – die Gürtelrose	12/27ff
Herpes-Viren – Zitronenmelisse gegen	7/7
Herz – genetischer Zusammenhang mit Parodontitis	10/7
Herzenssicht – statt materieller Perspektive	4/10ff

Herzkranzgefäße – Schutz durch Schlaf	7/7
Heuschnupfen – Vitalpilze helfen	6/8
Hibiskus-Tee – senkt Bluthochdruck	6/6
Hirnschlag (s. Schlaganfall)	
Histamin-Unverträglichkeit	
– und Fruchtzucker-Unverträglichkeit	8/23f
Hitzewallungen – Schlafstörungen durch	8/54f
H-Milch – erhitzt und homogenisiert	4/48f
Homocystein – Risikofaktor für Arterio-sklerose	5/7f
Homogenisieren – von H-Milch	4/48f
Homöo-Isopathie – bei Gürtelrose	12/31f
Homöopathie	
– Abreibkalender (Der kleine Kwibus)	1/8
– Arzneimittellehre C. Herings (Buch)	6/7
– bei Gürtelrose	12/30f
– bei Neurodermitis im Kindesalter	3/7
– bei Schlaganfall	1/26f
– bei Spulwürmern	2/54f
– bei Tieren (Buch)	4/6
– doping-sichere Sportlerbehandlung	12/6
– Erfolge bei Epidemien	10/34f
– ganz weiblich	6/20ff, 7/44ff
– Klinische Materia Medica (Buch)	1/6
– und transpersonale Psychotherapie (Buch)	2/6
– Hersteller hadern mit Brüssel	3/56f
Honig	
– bei Verbrennungen im Mund	3/53
– besondere Sorten und ihre Heilwirkung	6/46ff
Honigbad, sanftes	11/41f
Hordeolum – nicht ausdrücken	6/7
Hormonbelastung – durch Kunststoff-verpackungen	7/56
Hormone	
– in Fettzellen gebildet	3/6
– in Plastikflaschen	6/57f, 10/44ff
Hormonersatztherapie	
– begünstigt Krebsrisiko	5/57f
– Risiko für Schlaganfall	7/6
Hormonspiegel – Yoga wirkt auf	1/18f
Hörsturz – Softlaser-Anwendung	4/45f
Hot-Stone-Massage – aus USA und Asien	12/21f
Humanes Papilloma Virus (HPV) – fragile Impfung	2/57
Hunger – Okolandbau gegen	6/66
Hygiene – durch EM-Mikrobenbesiedelung	4/18f
Hyperaktivität – australische Blütenessenzen bei	9/21f
I Heft/Seite	
Ian White – australische Blütenessenzen	9/20f
Igel – Wildtier 2009	2/56f
Immunistärkung	
– durch Medizinalpilze	10/12ff
– gegen Schweinegrippe	10/32f
– durch Baden	2/42f
Immunsystem	
– Stärkung durch Massagen	12/20f
– Verfeinerung durch inneres Wachstum	1/32f
Immunsystem, erschöpftes – Ursache für Gürtelrose	12/28f
Immunsystem, gestärktes – durch Kakis und Sharonfrüchte	2/50f
Immunsystem, überschießendes – Hilfe durch Traumatherapie	5/12f
Impfreaktionen – aus homöopathischer Sicht (Buch)	9/6
Impfung, fragwürdige – gegen Schweine-grippe	10/35f
Impfzelle, großangelegte – Panikmache	10/31f
Impfzelle, großangelegte – Panikmache	10/31f
Impotenz – durch Sinnverlust	2/15f
Individuum – Teil des Ganzen	12/45f
Infektionen – Gefahr durch Schimmelpilze	2/22f
Infektionsschutz – durch Stutenmilch	5/37f
Influenza – Schweinegrippe	10/28ff
Initiativen – zum Mutmachen (Buch)	9/58
Inklusen – Einschlüsse im Bernstein	8/14f
Internet – Stevia im Angebot	2/49f
Internetportal – Utopia für nachhaltigen Konsum	5/40ff
Interview	
– mit Dagmar Neubronner	6/40ff
– mit Dr. Bruce H. Lipton	2/32ff
– mit Dr. Bruce H. Lipton	2/32ff
– mit Dr. Hans-Peter Dürr	1/30ff
– mit Dr. Peter Rothdach	3/30ff
– mit Stephan Görtzen	7/34ff
Intimpflege – mit Sheabutter	10/51f
Invertzucker – Trauben- und Fruchtzucker	12/55f
In-vitro-Fertilisation – Hilfe bei unerfülltem Kinderwunsch	3/6
Ischialgie – Rohwolle bei	10/25f
Iyengar-Yoga – ist keine Akrobatik	3/4
J Heft/Seite	
Jakobsweg	7/14ff
Jerusalem – Zielort des Pilgers	7/18f
Joggen – Musik erhöht Trainingserfolg	2/8
Johanniskraut – heilt Schuppenflechte	5/53
Juckbohne – bei Parkinson-Symptomen	3/6

Juckreiz – Sheabutter bei	10/48f
Juckreiz, nächtlicher – bei älteren Menschen	9/55f
Jugendgesundheit – Zusammenhang mit Wohlstand	2/6
Jugendkriminalität, gesunkene – durch Restorative Circles	8/40f
Jungbrunnen – durch Tanzen	4/7
Jungen – Mitgefühl bei	2/8
Jugendherbergen, Schweizer – mit mehr Nachhaltigkeit	4/57f
K Heft/Seite	
Kaffee	
– Alu-Kapseln bedenklich?	8/54f
– Zaubersprüche oder Droge	12/12ff
Kaffeestellen – für alle Geschmäcker	12/14f
Kaiserschnitte – finanzieren Spontan-geburten	4/56
Kakao – Gefäßschutz bei Diabetikern	4/7
Kakis – Stärkung der Immunabwehr	2/50f
Kaktusgewächs – Kraftspender Feigen-kaktus	7/41f
Kaktusprossen – antidiabetische Wirkung	7/42f
Kalorien – Stevia hat keine	2/44f
Kalzium – verringert Krebsrisiko	11/6
Kampf, edler – des Karate-Kriegers	10/43f
Kampfkünste, friedfertige	
– Aikido für gute Begegnungen	11/44ff
– Karate-Do als Lebensweg	10/38ff
Karambole – leuchtende Frucht mit Geschmack	12/52f
Karate – Kunst, ohne Waffen zu siegen	10/38ff
Karawane – Ernährung mit Datteln	12/36f
Karkade – Tee als Durstlöcher	12/38f
Karolin – in rotem Palmöl	8/49f
Käse-Imitat – Verbrauchertäuschung	
Mogelkäse	9/22ff
Kata – Technik des Karate-Do	10/41f
Katzen – reparieren Nerven selbst	10/8
Katzenbart – Blasen- und Nieren-tee	4/52f
Kava-Kava – Studie belegt Wirksamkeit und Sicherheit	9/8
Kelten – und ihre Hälplingsbäume	5/22f
Kennzeichnung, mangelnde – bei Lebensmitteln	11/56
Keramik – mit Effektiven Mikroorganismen	4/19f
Keratosen – Hilfe durch Gartenwolfsmilch	7/8
Kerseite – beseitigt beschlagene Brillen-gläser	12/53
Kieferfehlstellung – häufige Diagnose bei Kindern	6/13f
Kieferorthopädie	
– erfolgreich durch Bionator (Buch)	9/4
– reguliert Zahnfehlstellungen	6/12f
Kinder	
– brauchen ein festes Band	6/40ff
– Depressionen durch TV-Konsum	12/6
– Hunde fördern Konzentration	5/6
– stark für das Leben (Buch)	2/59
– verstehen (Buch)	11/58
– dicke: Initiative der Bundesregierung	8/7
Kindererziehung	
– Investition in Menschen fordern (IPS)	10/66
– und Glaubenssätze (Interview)	2/36f
Kinderheilkunde – Softlaser-Anwendung	4/45f
Kinderpatenschaften – mit „Plan International“	5/66
Kinderwunsch, unerfüllter – Naturheilkunde bei (Buch)	3/6
Kindeseentwicklung – Förderung durch Singen	12/50f
Kinesiologie – gegen Schulstress	11/8
King, Martin Luther – Vorreiter der Friedensbewegung	1/10f
Klang	
– Begegnung mit dem eigenen	12/46ff
– der Stille (Interview mit Stephanie P. Erkeni)	11/22f
– des Universums nach A. Tomatis (Buch)	9/59
Klangmuster – beeinflussen das Bewusstsein	11/20f
Kleehonig	6/48
Kleidermotten – Waschnüsse gegen	8/53
Kleiebad, reinigendes	11/41f
Klimakterium – behandeln mit Homöopathie	6/21f
Klimakterium virile – männliche Wechsel-jahre	2/12ff
Klimaschutz	
– erstes universitäres Kompetenzzentrum	8/57
– UNO schlägt Alarm	1/57
Klimasparbuch 2010 – schützt Klima, spart Geld (Buch)	12/57
Knoblauch	
– Extrakt gut für Herz und Gefäße	6/8
– Heilmittel bei Krebs	3/26f
Knochen, weiche – durch Softdrinks	5/8
Knochenbruch – Schutz durch Vitamin D	8/6
Knochensalze – nach Dr. Schübler	1/44f
Kochbuch, mediterranes	8/59
Kochen	
– mit Fairtrade-Produkten (Buch)	6/59



- vegetarisch: fleischlos glücklich (Buch)	10/58
Kochschinken - Etiketten-Schwindel	9/25f
Koffein	
- beeinflusst Arzneimittel	11/14f
- Kaffee Hag frei von	12/15f
Kohärenzgefühl	
- Stimmigkeit der Ereignisse	11/34f
- wahrnehmen, was ist	7/39f
Kohlendioxid - geringere Aufnahme durch Pflanzen	5/57
Koloquinte, giftige - bei Geschwüren, Asthma, Gelbsucht	12/40f
Koma-Saufen, jugendliches - Aufklärung	9/56
Kommunikation, gewaltfrei - durch Restorative Circles	8/37f
Komplementärmedizin - im Grundgesetz der Schweiz	7/56f
Konfliktsituation - Versöhnung im Kreis der Gemeinschaft	8/36ff
Konstitutionstherapie - bei erfolgloser Eigenherapie	7/50f
Kontaktlinsen - wann meiden?	5/6
Konzentration	
- Aikido fördert	11/ 46f
- besser durch Aromaöle	7/8
Konzentrationsstraining - bei ADS	5/6
Korn, kerngesund - Quinoa	11/26ff
Körperbilder - Homöopathie für Frauen	6/20ff
Körpergeruch - Salbeitee gegen Körperöle - und Badzusätze für trübe Herbsttage	8/52f
Körperpflege, sanfte - mit Schüßler-Salzen	11/38ff
Körperstatik - und Biss	1/42ff
Körpertherapie, angenehme - mit Bowtech	6/16f
Kosmetik	3/48f
- EU-Verbot von Tierversuchen	10/56
- mit Sheabutter	10/51f
- mit Salzen des Lebens nach Schüßler	1/45f
Kosmetik-Alternative - Schüßler-Cremes und -Salben	1/43f
Kraft, heilende - der Musik	11/18ff
Kraft, höhere - jenseits unserer Realität	12/43f
Kraftpotenzial, gewaltiges - der Bäume	9/30f
Kraftquelle - bewusst erfahrener Atem	8/42ff
Kraftspender - Feigenkaktus aus Mexiko	7/40ff
Krampfader-Creme	9/47f
Krampfadern	
- Laser oder Kochsalzlösung?	7/54f
- Steinklee und Rosskastanie gegen	9/42ff
Krankenkassen - kein Geld (P.S.)	2/66
Krankheit - das Fehlen von Gesundheit	7/35f
Krankheitsabwehr - Frauen besser als Männer	10/6
Krankheitserreger - und Mikroorganismen	4/14ff
Kräuter	
- Botschaften der (Buch)	11/58
- in der Gewürzapotheke	3/12f
Kräuteressig - und Massageöle	11/41f
Kräuterkissen - Ein- und Durchschlafhilfe	9/53
Kräutertees - zum Après-Ski besser als Alkohol	1/50ff
Kreativität - das Tor öffnen	9/10ff
Krebs	
- besiegt trotz Unheilbarkeit (Buch)	4/58
- Cannabis zerstört Zellen	1/7
- durch Fleischkonsum?	12/7
- Musiktherapie bei	11/24f
- neue Therapie der Tamara Lebedewa	3/22ff
Krebsmedikamente - wirtschaftlicher Profit	7/26f
Krebsrisiko	
- durch Grillen	9/6
- durch Hormonersatztherapie	5/57f
- Kalzium verringert	11/6
Krebstherapie, umstrittene - Forscherin T. Lebedewa	3/22ff
Krebsursache - Infektion als Ursache (Interview)	3/31ff
Krise	
- Aufforderung, den nächsten Schritt zu machen	1/35f
- in männlichen Wechseljahren	2/12ff
- Glück des Scheiterns (Buch)	12/58
Kunst	
- ohne Waffen zu siegen	11/45
- Spiel der Fantasien	9/11f
Kunstfertigkeit, handwerkliche	9/38f
Kunstkäse - Lebensmittel-Imitat	9/22ff
Künstler, innerer - Dialog mit Kunststoff - Gefahr in Plastikflaschen	9/10ff
Ku-Nye-Massage - aus Tibet	10/ff
Kurkuma - geniale Gewürzwurzel	12/22f
Kurzsichtigkeit - Sonne verhindert	3/18f
	4/8

L	Heft/Seite
Lachesis - homöopathisches Frauenmittel	6/23f
Lach-Yoga - Blutdrucksenkung durch Landliebe - Verzicht des Herstellers auf Gentechnik	1/20f
Landwirtschaft - bessere Böden durch EM	1/8
lanolin - Pflege für wunde Haut	4/14f
Lapislazuli - beeinflusst Hormonsystem	10/25f
	3/36f

Laser	
- Anwendung bei Krampfadern	7/54f
- Low-Level-Lasertherapie	4/42ff
Lasertherapie - Aktivierung des Zellstoffwechsels	4/42ff
Lavendelhonig	6/49
Lebe - mit Herz und Seele (Buch)	7/58
Lebedewa, Tamara	
- Gedanken eines Arztes zur Krebsstheorie (Interview)	3/30ff
- Pionierin in der Krebsstherapie	3/22ff
Leben	
- ist das Wesentliche	2/10ff
- materielles und spirituelles Geschenk	3/11ff
- Spielfeld reichhaltiger Erfahrungen	9/10ff
Leben, gutes - Sehnsucht nach (Buch)	8/58
Lebensangst - durch Finanzkrise (P.S.)	1/66
Lebensart - Singen als Selbstausdruck	12/47f
Lebensauffassung, östliche - Manifestation des Göttlichen	4/11f
Lebenserwartung, längere - wie lange noch?	9/8
Lebensgestaltung, positive - als Grundhaltung	11/35f
Lebenshilfe - Selbsthilfevereinigung feiert 50. Geburtstag	2/66
Lebenskunst - Lebensweisheiten im Alltag (Buch)	7/59
Lebensmittel-Imitate	
- Alles Käse?	9/22ff
- Liste wächst ständig	11/4
Lebensmittelzulassung - Steviaverbot	2/44f
Lebensqualität, höhere - durch Massagen	12/19f
Lebensschätze - Kraft, Chaos, Ordnung	2/10ff
Lebenstanz - Dynamik von Wünschen und Loslassen	3/11ff
Lebenswässer - vitalisierende Geheimrezepte aus dem Mittelalter	2/29f
LED-Lampe	
- alternative Lichtquelle	5/35f
- keine Umweltbelastung	10/55f
Leere, lähmende - dem Leben einen Inhalt geben	2/10ff
Lehrmeister - Bäume sind	5/21f
Leiden - Bewusstseinswandel durch Erfahrung	12/44f
Leinsamen - gentechnisch verändert	11/56
Leistungsunterschied - zwischen Jungen und Mädchen	10/56
Lernen, besseres - mit Bewegung	11/8
Leukämie - Hilfe durch grünen Tee	12/7
Lichtquellen, alternative	5/34f
Lichtschutzfaktoren - für Kinder	7/31f
Lichtstrahlen - Energie stimuliert Liebe	4/43f
- sich selbst lieben lernen (Charlie Chaplin)	12/10ff
- ohne Gegenliebe zu verlangen	6/10ff
Limetten - frisch und gesund	5/52f
Ling Zhi - Medizinalpflanz	10/16f
Lippenherpes - Tinktur gegen	11/53
Lipton, Dr. Bruce H. - Interview mit	2/32ff
LOHAS - moderne Verbraucher	5/42f
Lomi-Lomi-Nui-Massage - aus Hawaii	12/20f
Love Remedies - australische Buschblüten	9/16f
Low-Level-Lasertherapie - Stoffwechselaktivierung	9/16f
Lüften - und Heizen bei Schimmelpilzen im Haus	4/42ff
Luna-Yoga - Unterstützung für Frauen	2/21f
Lüscher-Farbttest - Einsatz in Kieferorthopädie	5/4
luxus - Massage mit Ölen und Düften	6/18f
Lyme-Borreliose - Gefahr durch Klimaerwärmung	12/20f
	7/8

M	Heft/Seite
Macht - der Liebe	6/10ff
Mädchen - Mitgefühl bei	2/8
Mais, genveränderter - Unbedenklichkeits-Bescheinigung	10/57
Maitake - Medizinalpflanz	10/16f
Majoran, arabischer - Zatar	12/38f
Makuladegeneration	
- Hilfe durch Augenakupunktur	5/50f
- Stirnakupunktur nach Hancke	9/4
Malzkaffee - Kaffeeersatz	12/16f
Mandel, Nelson - Bewusstseinswandel durch Leiden	12/45f
Manukahonig	6/49
Massagen	
- für aggressive Kinder	2/6
- aus aller Welt	12/19ff
- mit Schüßler-Salzen	1/44f
Massageöle - und Kräuteressig 1	1/41f
Massieren - von außen nach innen behandeln	12/19f
Medihoney	
- in Apotheken erhältlich	9/4
- medizinisch genutzter Honig	6/50f
Medikamente - Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln	11/12ff
Medikamentenmissbrauch - bei alten Menschen	7/57f

Meditation	
- in Bewegung durch Yoga	1/17f
- vergrößert Gehirn	12/8
Medizin	
- der Bäume	5/20ff
- Kaffee als	12/16f
Medizinalpilze - Immunstärkung aus der Natur	10/12ff
Medizin-Nobelpreis 2009 - Ärzte gegen die HPV-Impfung	2/57f
Meeresbad - gegen Schlacken	2/41
Melasse - zur EM-Herstellung	4/17f
Mensch	
- ähnlich den Bäumen	5/22f
- im Kraftfeld der Technik (Buch)	6/59
- Singender von Natur aus	12/47f
Menschheitsgeschichte - ist Heilungsgeschichte (Interview mit Dr. H.-P. Dürr)	1/30ff
Menstruationsschmerzen - Ursachen und Behandlung	7/47f
Menuhin, Yehudi - Worte zur Musik	11/20f
Meridiane - Heilsteine beeinflussen	3/37f
Metabolisches Syndrom - Medizinalpilze bei	10/14f
Middendorf, Prof. Ilse - Atemtherapie	8/44f
Midlife crisis - Veränderungen bei Männern	2/12ff
Mikroakupunktur-System - Anwendung bei Augenleiden	5/48f
Mikroben - erste Lebenswesen	4/15f
Mikroorganismen, effektive - kleine Helfer, große Wirkung	4/14ff
Milch	
- besser nicht (Buch)	6/4
- länger frische	4/47ff
Milchbad - Pflege der Haut	2/41
Milchqualität, neue - bei ESL-Milch	4/47f
Milchzucker-Unverträglichkeit	
- und Fruchtzucker-Unverträglichkeit	8/23f
Mineralien - Heilwirkungen	3/36f
Mineralstoffe - der Schüßler-Salze	1/44f
Mineralwasser	
- Belastung durch Umwelt-Hormone	7/56
- schädliches: in Plastikflaschen	10/45f
Missbrauch - der Gedankenkraft	12/43f
Misserfolge - Teil des Lebens	12/44f
Mitgefühl	
- Ausdruck durch Singen	12/50f
- Unterschiede bei Mädchen und Jungen	2/8
Mittmenschlichkeit - durch Aikido	11/50f
Mittagessen, gesundes - füllt Kraftreserven auf	8/34f
Mittagsschlaf	
- vital mit	12/4
- Schlummern im Einklang mit der Natur	8/28ff
Mobilfunkstrahlung - Initiative gegen	4/56
Mogelschinken - Lebensmittel-Imitat	9/22ff
Mokka - Zubereitung von 1	2/15f
Moosbeeren (engl. Cranberries) - hemmen Krebszellenwachstum	3/26f
Motten - Waschnüsse gegen	8/53
Mouche volantes - und Glaskörpertrübung	9/54f
Muckefuck - Ersatzkaffee	12/15f
Mücken, fliegende - Mouche volantes	9/54f
Mückenschutz - Hilfe durch ätherische Öle	7/53
Müdigkeit - tagsüber bei Schlafapnoe	4/54f
Multiple Sklerose - Reparatur der Myelinschicht	10/8
Multivitamin-Wunder - Sanddorn	11/52f
Mundhöhle - Zusammenhang mit Gesamtorganismus	6/13f
Musik	
- heilende Kraft der	11/18ff
- Sprache der Harmonie	11/10ff
- fördert Schlaganfall-Regeneration	1/27f
Musiktherapie - Geschichte der Muskelanspannungen, unbewusste - und Fußsohlenschmerz	11/19f
	3/4
Muskelentspannung, progressive - bei Glaukom	3/32f
Muskelsalze - nach Dr. Schüßler	1/44f
Muskelschmerzen, undefinierbare	1/54f
Muskelstärkung - höhere Lebenserwartung durch	6/8
Muttermund-Polyp - Operation	2/52f
Mykotoxine - durch Schimmelpilze	2/22f
Mysterium - der Kreativität	9/11f

N	Heft/Seite
Nachhaltigkeit	
- in Schweizer Jugendherbergen	4/57
- neuer Lebensstil der Verbraucher	5/42f
Nährstoffzufuhr - Softdrinks verhindern	9/7
Nahrungsmittel - Wechselwirkungen mit Medikamenten	11/12ff
Narben - Sheabutter bei	10/48f
Nasenbluten - Hilfe durch Fingerdruck	12/8
Natrium muriaticum - homöopathisches Frauenmittel	6/24f
Naturkosmetik - mit Schüßler-Salzen	1/42ff
Naturparks - in der Schweiz	9/28ff



Naturschönheit – Liebe zur Nebenwirkungen – von Medikamenten durch Nahrungsmittel	4/13f 11/12ff
Nektar – entzündungshemmendes Enzym im	6/51f
Nerven – Katzen reparieren selbst	10/8
Nervenzündungen – nach Gürtelrose	12/27f
Nervennahrung – Honig	6/47f
Nervensalze – nach Dr. Schüßler	1/44f
Nervensystem – durch Entgiftung schützen (Buch)	1/58
Nervensystem, autonomes – Balance durch Bowen-Methode	3/50f
Nervensystem, vegetatives – Netz zwischen Körper und Seele	7/37f
Nervenzellen, verletzte – wachsen nach	11/6
Nespresso-Kapseln – bedenklich?	8/54f
Neubronner, Dagmar – Interview	6/40ff
Neufeld, Prof. Dr. Gordon – kanadischer Entwicklungspsychologe	6/41f
Neuralgie – Rohwolle bei	10/25f
– nach Gürtelrose	12/27f
Neuraltherapie – bei Gürtelrose	12/32f
Neurobiologie – Emotionen in Traumatherapie	5/17f
Neurodermitis	
– Hilfe mit Stutenmilch	5/37f
– Hoffnung mit neuer Creme	12/57f
– Homöopathie hilft Kindern	3/7
– Olivenöl-Vollbad beruhigt Haut	10/53
Nickelallergie – Austern meiden bei Nierentee – mit Katzenbart	5/8 4/52
Nikotin – Zehennägel zeigen Belastung an	3/8
Nobelpreis 2008, alternativer – für deutsche Ärztin	1/56f
Nobelpreisträger, alternative – 2009 (P.S.)	12/66
Nomaden – des Sinai	12/34f
Nordic Walking – sanfter Sport	6/36f
Nottfall – Glaukomanfall	4/24ff
Nottfall-Apotheke – für jeden Haushalt	8/8
Nuud-Phaen-Boran-Massage – aus Thailand	12/23f
O	Heft/Seite
Oase Zauberwald – Schweizer Naturparks	9/28ff
Obama, Barack – Siegesrede 5.11.09	1/10ff
Obst – Unverträglichkeit	8/20ff
Obst, schönes – EU-Norm abgeschafft	1/57
Ödeme – Besserung durch Steinklee und Roskastanie	9/44f
Öffnung – Wunsch nach ist Heilung	1/34f
Ohr, drittes – Vom Hören der Welt (Buch)	1/58
Ohrschmerzen – Rohwolle gegen	10/25f
Öko	
– bedeutet nicht Verzicht	5/42f
– Pflicht bei Gewürzen	3/20f
Ökolandbau – gegen den Hunger	6/66
Ölbad – mit Essenzen	2/41
Öle, ätherische	
– als Mückenschutz	7/53
– Hauptwirkstoff von Gewürzen	3/15f
Olivenöl, natives – mediterranes Kochbuch mit (Buch)	12/4
Open-Source-Bewegung – freie Waren ohne Patentierung (PS)	11/66
Operationen – Musiktherapie bei	11/24f
Orient – Weisheiten für ein Jahr (Buch)	4/58
Orientierung – der Kinder an Gleichaltrigen	6/43f
Orthomolekulare Medizin – bei Gürtelrose	12/31f
Orthopädie – Softlaser-Anwendung	4/44f
Osteopathie	
– für Kinder (Buch)	9/59
– Hilfe bei Bakerzyste	6/4
– staatliche Anerkennung	8/56
Osteoporose – Depression als Auslöser	8/7
Ostrogene – in Plastikflaschen machen weiblich	6/57f
P	Heft/Seite
Palliativ-Netz, Giftkorn – behütetes Sterben	11/56f
Palmfrucht – vitalisierendes Öl aus den Tropen	8/48ff
Palmherzen – Delikatesse mit Umweltfolgen	1/39f
Palmöl, rotes – für innen und außen	8/48ff
Palmöl-Anbau – fatale Folgen für Umwelt	8/50f
Pandemie – widersprüchliche Schweinegrippe	10/31f
Panikmache – Schweinegrippe	10/28ff
Panikstörung – vererbt sich	4/8
Paracelsus – das Heilwissen des (Buch)	6/58
Paraguay – Steviaverwendung seit Jahrhunderten	2/48f
Parasiten, einzellige – Trichomonaden-Theorie bei Krebsentstehung	3/22ff
Parkinson – Juckbohne gegen Symptome	3/6
Parodontitis – genetischer Zusammenhang mit Herz	10/7
Pastinake – aromatische Wurzel für Feinschmecker	9/48ff
Patenschaften – durch „Plan International“	5/66

Patientenverfügung – neues Gesetz	8/57f
Persönlichkeitsentwicklung – durch Karate	10/38f
Pestizide – Bioware meist unbelastet	2/57
Petersilien-Honig-Wein – medizinischer	
– Wein	2/28f
PET-Plastikflasche – Gefahr in der Flasche	10/44ff
Pfad, achtstufiger – des Yoga	1/15f
Pfefferminztee – Nahrung der Karawanen	12/37f
Pferdemilch – Absatzmarkt wächst	5/39f
Pflanzen	
– gegen Feinstaub	3/66
– puffern weniger Kohlendioxid	5/57
Pflanzenheilkunde – bei Gürtelrose	12/29f
Pflegeberuf – Stellenwert in Gesellschaft (P.S.)	2/66
Pflegende – leben länger	3/7
Pflegepersonal – braucht ebenfalls Hilfe	9/8
Pharmakonzerne – Zusammenhang mit Krebsforschung	3/32f
Phosphorus – bei Neurodermitis	3/7
Phytoöstrogene – verhindern Krebsarten	3/27f
Phyosterine – in Sheabutter	10/50f
Phytotherapie – bei Schlaganfall	1/26f
Pilates – Gymnastik und Yoga	6/38f
Pilgern – Reise zum inneren Heiligtum	7/14ff
Pilgerreise – 16 innere Stationen	7/17f
Pilze – zur Immunstärkung	10/13ff
Plastikflaschen	
– Gefahr in der Flasche	10/44ff
– machen weiblich	6/57f
Platinum – homöopathisches Frauenmittel	6/25f
Pollenallergie – Hilfe durch regionalen Honig	6/48f
Polyp – Operation am Muttermund	2/52f
Posttraumatische Belastungsstörung – bei Soldaten	6/57f
Potenzschwäche – bei Männern in den Wechseljahren	2/15f
Potenzsteigerung – durch Arginin, Avena sativa, Zink, Yohimbe	2/16f
Powerkorn, kleines – Quinoa	11/26ff
Power-Napping – gesundes Schläfchen	8/30f
Präimplantationsdiagnostik – Debatte um	7/24f
Preiserhöhungen – bei NATUR & HEILEN	9/4
Produkte-Herstellung – und realer Wasserverbrauch	6/30f
Prostata-Karzinom – Behandlung mit Ultraschall	10/54f
Prostata-Vergrößerung, gutartige – Männer-Wechseljahre	2/14f
Prozess, kreativer – Gesundheit ist	7/34ff
Psychopharmaka – Zusammenhang mit Amoklauf	8/4
Psychotherapie – Musiktherapie bei Pubertät	11/25f
– Unterstützung durch Homöopathie	7/44f
– weibliche Lebensphase	6/21f
Pulsatilla – homöopathisches Frauenmittel	6/25f
Pulver – in der Gewürzapotheke	3/14f
Q	Heft/Seite
Qigong	
– bei Augenerkrankungen	7/4
– Fitness aus fernen Ländern	6/37f
Quantenphysik – erklärt nichtstoffliche Signale	2/35f
Quecksilberbelastung – bei Energiesparlampen	5/31f
Quelle, innere – für Kreativität	9/10ff
Quinoa – kerngesundes Korn der Inkas	11/26ff
R	Heft/Seite
Radicchio, roter – erfrischend und anregend	7/52f
Rassendiskriminierung – Ende mit Barack Obama	1/10ff
Rauchen	
– gefährlicher für Frauen	6/6
– mehr Lebensfreude ohne	10/8
Räucherwerk – rituelle Praktiken	5/27f
Raumklima, besseres – durch Schafwoll-Dämmung	10/23f
Regelblutungen, schmerzhaft – Ursachen und Behandlung	7/48f
Regeneration – durch gesunden Mittagsschlaf	8/32f
Regenerationsfähigkeit	
– Steigerung durch Massagen	12/20f
– erschöpfte, der Erde (PS)	11/66
Reichtum – ist relativ (P.S.)	4/66
Reinigung – mit „Grüner Diät“	4/34ff
Reise	
– zum inneren Heiligtum	7/14ff
– Italienische: Goethes innere Wandlung	7/10ff
Reishi – Medizinalpilz	10/16f
Reizdarmsyndrom	
– durch Fruchtzucker	8/25f
– Zusammenhang mit Bauchspeicheldrüse	2/4
Rekonvaleszenz – Tees und Weine zur	2/26f

Ressourcen, gesamte – ab Mai 2009 verbraucht	7/56f
Ressourcen, innere – anregen	7/36f
Ressourcenarbeit – bei Traumatherapie	5/14f
Restorative Justice – Versöhnung im Kreis der Gemeinschaft	8/36ff
Retlichgemüse – Heilwirkung	10/52f
Rezepte – aus Wald und Wiese (Buch)	4/59
Rezession – Männer leiden mehr	9/56
Rheuma	
– der Fingergelenke	4/54f
– Schafwolle gegen	10/25f
– vegane Ernährung günstig	9/6
Rhythmen – des Lebens beachten (P.S.)	3/66
Richter, Herta – Atemtherapie	8/44f
Ringelblume	
– gegen Schweißfüße	9/53
– Heilpflanze 2009	1/52f
Risotto – mit rotem Radicchio	7/52
Rizinusöl – gegen Spulwürmer	2/53f
Rizoltherapie – bei Spulwürmern	2/54f
Roboranzien – stärkende Tees und medizinische Weine	2/26ff
Rohmilch – frisch von der Kuh	4/47f
Rohwolle – Wirkungsmöglichkeiten	10/22f
Rom – Zielort des Pilgers	7/18f
Rosmarin – hervorragendes Stärkungsmittel	2/31f
Roskastanie	
– für straffe Venen	9/42ff
– gegen Venenleiden	9/47f
Rothad, Dr. Peter – Interview	3/30ff
Royal Sun Agaricus – Medizinalpilz	10/17f
Rückenmarksverletzung – neue Erkenntnisse	11/6
Ruheraum – am Arbeitsplatz	8/33f
Rumi – Weisheiten für ein Jahr (Buch)	4/58
S	Heft/Seite
Säfte, aufgewärmte – zum Après-Ski	1/51f
Sägepalme – bei Prostatabeschwerden	2/18f
Salat, würziger – mit Pastinake	9/50f
Salbeitee – gegen Schweißausbrüche	6/52f
Salben, selbstgemachte – mit Schüßler-Salzen	1/47f
Salutogenese	
– Wahrnehmung innerer Bedürfnisse	7/36f
– Wendepunkt zur Heilung	11/33f
Samen – in der Gewürzapotheke	3/14f
Sanddorn – Multivitamin- und Hauptpflege-Wunder	11/52f
Santiago di Compostela – Ziel des Pilgers	7/17f
Saponine – im Hafer	1/55f
Sättigungsgefühl, angenehmes – mit Topinambur	3/45f
Schadstoffe – in Plastikflaschen	10/44f
Schafschurwolle – perfekte Naturfaser für Wohlbefinden	10/20ff
Schaumbad – zur Reinigung	2/41
Scheitern – vom Glück des (Buch)	12/58
Schimmelpilz-Beseitigung – Tipps	2/24f
Schimmelpilze	
– neue Wandbeschichtung gegen	4/4
– wie gefährlich sind sie?	2/20ff
Schlaf	
– schützt die Herzkranzgefäße	7/7
– Zahnknirschen im	6/6
– durch Schafwoll-Bettzeug	10/24f
Schlafapnoe	
– Hilfe durch Didgeridoo	6/4
– Symptome, Ursachen, Therapie	4/54f
Schlafbedürfnis, individuelles	8/35f
Schlafen, besser – mit Kräuterkissen	9/53
Schlafphasen, zwei – durch innere Uhr	8/31f
Schlafstörungen	
– durch Hitzewallungen	8/54f
– Hilfe durch nasse Socken	3/53
Schlaganfall	
– durch Hormonersatztherapie	7/6
– Hilfe durch SoWi-Therapie	6/4
– Jede Minute zählt	1/22ff
– Musiktherapie bei	11/21f
– Reha mit Tai Chi	9/8
– richtige Ernährung ist wichtig	4/4
Schlaganfallrisiko – erhöht durch Schnarchen	4/6
Schlummern – im Einklang mit der Natur	8/28ff
Schmerzempfinden – nachmittags geringer	9/6
Schmerzen	
– Heilsteine bei	3/38f
– Hilfe durch Massage	12/19f
– Softlaser-Anwendung	4/44f
Schmerz lindern	
– durch Bowen-Methode	3/48f
– bei Gürtelrose	12/28f
Schmerztherapie – mit Low-Level-Laser	4/44f
Schmitt, Dr. Johannes L. – Atemtherapie	8/44f
Schmuck – aus Bernstein	8/12f
Schnarchen	
– bei Schlafapnoe	4/54f
– erhöht Schlaganfallrisiko	4/6
Schnitzer-Diät – Hilfe bei Bluthochdruck (Buch)	5/4
Schönheit	
– Masken und Kuren in der Badewanne	2/43f

2009



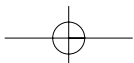
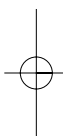


- spricht zu allen Herzen (Buch)	4/58	Spanische Grippe – Homöopathie	
Schulstress – Kinesiologie gegen	11/8	erfolgreich	10/34f
Schummelschinken – Lebensmittel-Imitat	9/26f	Sparlampe – Schwächen der	5/31f
Schuppenflechte		Speichel – beschleunigt Wundheilung	3/7
- Heilung durch Johanniskraut	5/53	Spermenqualität, verminderte –	
- Hilfe mit Stutenmilch	5/37f	durch Plastikflaschen	10/46f
- Hoffnung mit neuer Creme	12/57f	Splitter – leicht entfernen	10/53
Schüßler Salze		Spontangeburten – finanziert durch	
- bei Gürtelrose	12/31f	Kaiserschnitte	4/56
- Sanfte Körperpflege mit	1/42f	Sport	
Schutz – vor Schimmelpilzen im Haus	2/24f	- Müsli statt Energiedrinks	9/7
Schwangere – Vorsicht mit schwarzem Tee	4/8	- und vegetarische Ernährung	3/55f
Schwarzretich – mehr als ein Gemüse	10/52f	- für jeden Tag	6/34ff
Schwedische Massage – aus Europa	12/20f	Sportler – doping-sicher mit Homöopathie	12/6
Schweinegrippe		Sportmedizin – Softlaser-Anwendung	4/44f
- Extra-Impfstoff für die Regierung	12/56f	Sprossen – aus Quinoa	11/29f
- gesellschaftliche und politische		Sprudelbad – mit Brausetabletten	2/41
Ursachen (P.S.)	7/66	Spülmittel – Rückstände machen krank	6/7
- Impfung ab Herbst?	9/56f	Spulwürmer – Behandlung von	2/52f
- Vernunft und Natur statt gesteuerter		St. Katharina – Kloster im Sinai	12/35f
Panik	10/28ff	Star	
Schweißausbrüche – Hilfe durch		- Grüner und Grauer	5/50f
Salbeitee	6/52f	- Augenerkrankung	4/24ff
Schweißfüße – Eichenrinde und		Steckkissen	
Ringelblume gegen	9/53	- Babys schlafen besser in	3/8
Schweiz		- eine Familien-Tradition	7/4
- Jugendherbergen nachhaltig		Stein, sonniger – Bernstein	8/12ff
bewirtschaftet	4/57f	Steinheilkunde – modernes Naturheil-	
- Komplementärmedizin im Grund-		verfahren alter Tradition	3/34ff
gesetz	7/56f	Steinklee – für straffe Venen	9/42ff
- Naturparks in der	9/28ff	Stepanovs-Methode – australische	
Schwimmer, guter – im Fluss des Lebens	11/32ff	Blütenessenzen	9/16f
Schwindel – Softlaser-Anwendung	4/45f	Sterben, behütetes – Modell Gifthorner	
Schwingungen – sind Signale (Interview)	2/35f	Palliativ-Netz	11/56f
Schwingungsheilung – durch Edelsteine	3/37f	Stevia	
Seborrhoisches Ekzem – chronische		- Anbau an der Universität Bonn	1/6
Hautentzündung	12/54f	- erhältlich in Schweiz und USA	5/4
Seele – braucht Stille (Buch)	12/58f	- verbotener Süßstoff macht Karriere	2/44ff
Seelenbilder – Homöopathie für Frauen	6/20ff	Stillen – Rohwolle gegen Wunde	
Seelentiefe – Suche in allen Beziehungen	8/10ff	Brustwarzen	10/26f
Sehen – und Gefühle	4/28f	Stimmung, schlechte – Badewonnen	
Selbstdisziplin – durch Karate	10/39f	gegen	2/39ff
Selbsterkenntnis – durch die Natur (Buch)	758	Stirnakupunktur – bei Makuladegeneration	9/4
Selbstheilung – 12-Stufen-Programm (Buch)	2/58	Stoffwechselstörungen – durch Umwelt-	
Selbstheilungskräfte		chemikalien	10/46f
- aktiviert durch Bowen-Methode	3/46ff	Stress	
- Gene stärken die (Interview)	2/37f	- gelassener Umgang durch Aikido	11/48f
Selbsthilfe – in der Frauenheilkunde	7/44f	- Heilsteine bei	3/38f
Selbstliebe, radikale –		- verursacht Gesichtsschmerz	3/8
unter allen Umständen (Buch)	8/59	- Zahnknirschen durch	6/54f
Selbstverantwortung – lernen im Kreis der		Stretching – Sport für Zwischendurch	6/38f
Gemeinschaft	8/38f	Streusel-Kuchen – mit Quinoa	11/28f
Senftwickel – bei Asthmaanfall	2/51	Strom – aus der Wüste	8/66
Senioren – Urteilsvermögen reduziert		Stutenmilch – ein Heilkrut	5/36ff
durch Alkohol	7/8	Succinum – Bernstein in der Homöopathie	8/18f
Sepia – homöopathisches Frauenmittel	6/26f	Suchmaschine, grüne – Forestle	8/56
Serotoninmangel – durch Fruchtzucker-		Sulfur – bei Neurodermitis	3/7
Unverträglichkeit	8/22f	Supermarkt – denaturierte Milch im	4/48f
Sesamöl – gegen Sonnenbrand	8/53	Süßstoff – Stevia-Verbot durch EU	2/44ff
Sharonfrüchte – Stärkung der Immun-		Süßwasser – Management für die Zukunft	6/28ff
abwehr	2/50f		
Sheabutter – bewährte Heilcreme aus			
dem Herzen Afrikas	10/48ff		
Shiatsu – Japanische Massage	12/23f		
Sicherheit – durch Bindung	6/43f		
Sick-Building-Syndrom – durch			
Schimmelpilze	2/22f		
Sieben-Jahres-Zyklus – in der Steinheil-			
kunde	3/36f		
Siesta – gesunder Mittagsschlaf	8/28ff		
Silicea – bei Neurodermitis	3/7		
Silicium – organisch oder anorganisch	5/53f		
Singen, verlorenes – im Alltag	12/46ff		
Sinnlosigkeit, tiefe – dem Leben einen			
Inhalt geben	2/10ff		
Sinnsuche			
- Akzeptanz von Widersprüchen	3/11f		
- das Wesentliche ist das Leben	2/10ff		
- Homöopathie zur inneren Entfaltung			
(Buch)	2/6		
Sinnverlust – Impotenz durch	2/15f		
Softdrinks			
- schaden Muskeln	8/6		
- und weiche Knochen	5/8		
- verhindern Mineralstoffaufnahme			
bei Kindern	9/7		
Softlaser – aktiviert Zellstoffwechsel	4/42ff		
Solaranlagen, afrikanische – für Mittel-			
europa	8/66		
Solarien – höchste Hautkrebsgefahr	11/57		
Soldaten – psychische Erkrankungen	6/57f		
Sonne – verhindert Kurzsichtigkeit	4/8		
Sonnenallergie – Vermeiden von	7/33f		
Sonnenblumenkerne – hochwertiges			
Nahrungsmittel	9/52f		
Sonnenbrand			
- durch UVB-Strahlen	7/29f		
- Sesamöl gegen	8/53		
Sonnencreme – mit Lichtschutzfaktor	7/29f		
Sonnenflinten – Einschlüsse mit Bernstein	8/14f		
Sonnenkult, archaischer – mit Bernstein	8/15f		
Sonnenschutz – für heiße Sommertage	7/28ff		
Sonnenstein – Bernstein	8/12ff		
Sorbit – bei Fructoseintoleranz meiden	10/4		
SoWi-Therapie – bei Schlaganfall	6/4		

Tierheilkunde – praktischer Leitfaden (Buch)	4/6
Tierhomöopathie, praktische (Buch)	4/6
Tierpflege – mit Sheabutter	10/48f
Tierversuche	
- EU-Verbot für Kosmetik	10/56
- Rekordhoch	4/57f
Tinnitus	
- Hilfe durch Softlaser	7/4
- Musiktherapie bei	11/21f
- Softlaser-Anwendung	4/45f
Tocopherole – in Sheabutter	10/50f
Tonikum – kräftigender Tee und	
medizinische Weine	2/26f
Topinambur – Appetitzügler ohne	
Nebenwirkungen	3/42ff
Transformation, persönliche – und	
Trauma-Heilung (Buch)	2/59
Trauma	
- für Kinder durch Trennung und Umzug	2/8
- Wendepunkt zur Heilung	11/32ff
Trauma-Heilung – Körperarbeit (Buch)	2/59
Traumatherapie – EMDR für Allergiker	5/12ff
Träume – verwirklichen durch Wünschen	12/43f
Trendgetränk – Kaffee	12/16f
Trennung – Kinder reagieren mit Allergie	2/8
Trichomonaden	
- Ähnlichkeit mit Krebszellen	3/22f
- Tarnung der Interview	3/32f
Trichomonaden-Infektionen – Ansteckungs-	
wege	3/24f
Trigger-Punkte – Übereinstimmung mit	
Bowtech	3/48f
Trinkwasser – zu viel oder zu wenig?	6/28f
Tuina-Anmo-Massage – aus China	12/21f
Tumor, solider – Chromosomenschäden	
als Merkmal	7/24f
Tumormarker – Eigenschaften von Tricho-	
monaden (Interview)	3/31f
TV-Konsum, starker – und Depressionen	
bei Kindern	12/6

2009

U	Heft/Seite
Überdosierung – von Medikamenten	
bei alten Menschen	7/57f
Übergewicht	
- abnehmen nur gemeinsam	4/6
- Suppe erleichtert Abnehmen	2/8
- Wasserspender gegen	7/6
Ultraschall – Behandlung bei Prostata-	
Karzinom	10/54f
Umwelt – beeinflusst Wahrnehmung	
(Interview)	2/32f
Unerklärbares – Teil des Lebens	12/44
Universum	
- Entwicklungsmöglichkeiten im Leben	2/10f
- Wünsche an das	12/42ff
Unter kühlung – Kräutertees bei	1/50ff
Untersuchungsmethoden – für Schimmel-	
pilze	2/23f
Unverträglichkeit – von Fruchtzucker	8/20ff
Unvertrauen, unerschütterliches – durch	
Kohärenzgefühl	11/36f
Utopia – gemeinsamer Traum einer neuen	
Wirtschaft	5/40ff
UVA-Strahlen – vorzeitige Hautalterung	
durch	7/29f
UV-Strahlung – verantwortlicher Umgang	
mit	7/29f
V	Heft/Seite
Vanillekipferl – mit Quinoa	11/28f
Vasen – Reinigung mit Eierschalen	7/53
Veening, Cornelis – Atemtherapie	8/44f
Venen, straffe – Was Sie selbst tun	
können	9/42ff
Venenentzündung – Steinklee gegen	9/45f
Venenwände – Rosskastanie stärkt	9/43f
Verantwortlichkeit, neue	1/12f
Verantwortung, gesellschaftliche –	
Unternehmen mit	5/42f
Verbraucher, neue – LOHAS	5/42f
Verbrauchertäuschung	
- bei Milch	4/49f
- Kunstkäse und Mogelschinken	9/22ff
Verbrennungen	
- im Mund, Hilfe durch Honig	3/53
- Sheabutter bei	10/48f
Vergesslichkeit – Fisch und Sonne gegen	8/8
Vermögen – und Reichtum (P.S.)	4/66
Verschmutzung, stärkste – durch Privat-	
haushalte	11/57f
Versöhnung – im Kreis der Gemeinschaft	8/36ff
Verstandesqualitäten – gegenüber Herzens-	
qualitäten	4/11f
Verständnis – lernen im Kreis der	
Gemeinschaft	8/38f
Verteufelung – des Kaffees	12/12f
Viagra – gesunde Alternativen zu	2/16f
Viren – Medizinpalpize gegen	10/14f
Virtuelles Wasser – Süßwassermanage-	
ment für die Zukunft	6/28ff
Virusgrippe – Panikmache wegen	
Schweinegrippe	10/28ff
Vision, integrale – integrale Spiritualität	
(Buch)	10/58





Vitalpilze		Weihnachten – Karambole nimmt den		– Sanfter Weg zur Gesundheit	1/14ff
– bei Heuschnupfen	6/8	Heißhunger	12/52f	Yoga Nidra – Schlaf der Yogis	1/19f
– Immunstärkung aus der Natur	10/12ff	Wein		Yun Zhi – Medizinalpilz	10/17f
Vitamin B12-Mangel – verschlechtert		– beeinflusst Arzneimittel	11/15f		
Gedächtnis	3/8	– mit Hagebutte	12/53		
Vitamin C – wirkungslos bei Erkältung	2/7	– medizinischer Wein der Hl. Hildegard	2/29f	Z	Heft/Seite
Vitamin D		– und revitalisierende Tees zu Jahresbeginn	2/26ff	Zahnarzttermin – nachmittags günstiger	9/6
– Anregung durch Sonnenlicht	7/29f	Weisheiten – des Orients (Buch)	4/58	Zahnknirschen	
– Schutz gegen Knochenbruch	8/6	Wellness-Trend – Massagen aus aller Welt	12/19ff	– bei Stress	6/54f
– Schutz vor Darm-Polypen	3/6	Wendepunkt – zur Heilung	11/32ff	– im Schlaf	6/6
Vitamin E – in rotem Palmöl	8/49f	Werk, eigenes – kreieren	9/38ff	Zahngesundheit – und Ernährungsgewohnheit	6/14f
Vorzugsmilch – ist Rohmilch	4/47f	Werkzeuge, magische – für kraftvolles Leben (Buch)	5/58	Zahnmedizin – Softlaser-Anwendung	4/45f
		Wermut – Heilpflanze der Beduinen	12/39f	Zahnprothese, problematische – bei Zahnherd	1/4
W	Heft/Seite	Wesentliche, das – ist das Leben	2/11ff	Zatar – arabischer Majoran	12/38f
Wachstum – Grenzen erreicht (PS)	11/66	Widersprüche, innere – müssen kooperieren	1/32f	Zauber – des Anfangs	5/10ff
Wadenkrampf, nächtlicher – Steinklee gegen	9/45f	Wildblüten-Essenzen, australische	9/15f	Zaubertrank – Geschichte des Kaffees	12/12ff
Wahrnehmung		– Frühlingskur	4/53	Zauberwald – Oase der Schweizer Naturparks	9/28ff
– der Natur kultivieren	4/13f	Willensstärke – Aikido fördert	4/59	Zecken – durch Klimawandel gefährlicher	7/8
– verändert Genaktivität	2/35f	Windpocken-Virus – Zweitinfektion als Gürtelrose	11/46f	Zehennägel – zeigen Nikotinbelastung	3/8
Wahrnehmungsfähigkeit – Schlüssel zur Gesundheit	7/36f	Winterbäder – zur Entspannung	12/27ff	Zeit	
Waldhonig	6/50	Wirksamkeit – ist lebendig	11/41f	– heilt fast alle Wunden	11/32ff
Waldmeister – Tee stärkt und beruhigt	5/53	Wirkverstärker – im Schweinegrippen-	1/30f	– Menschen ohne Rhythmus (P.S.)	3/66
Wallfahrten – Reise zum inneren Heiligtum	7/14ff	Impfstoff	12/56f	– nehmen beim Frühstück	1011ff
Wandbeschichtung – gegen Pilze und Raumgifte	4/4	Wirtschaft		Zeitalter, neues – Schöpfer der Wirklichkeit sein	12/43f
Wandern – auf den Spuren Goethes	7/11ff	– Nachhaltigkeit unverzichtbar	5/42f	Zellgedächtnis – Umstimmung mit Bowen-Methode	3/50f
Wannen-Wonnen – einfach untertauchen	2/38ff	– und Wasserverbrauch	6/30f	Zichorienkaffee – als Kaffeeersatz	12/15f
Wärmedämmung – mit Schafwolle	10/23f	Wohlfühligur – mit 5-Elemente-Ernährung	7/59	Zigarette – mehr Lebensfreude ohne Zimt – mehr als ein Weihnachtsaroma	10/8
Waschnüsse – gegen Kleidermotten	8/53	Wolle – perfekte Naturfaser für Wohlbefinden	11/28f	Zinkmangel – und Fruchtzucker-Unverträglichkeit	3/17f
Wasser – Kampf um (Buch)	1/59	Woll-Jäger – Pionier für Wollwäsche	10/20ff	Zitronenmelisse – bei Herpes	8/22f
Wasser, virtuelles – gesamter Wasserverbrauch	6/28ff	Wundheiler – Zeit	10/22f	Zuchtfisch – mit neuem Biosiegel	7/7
Wasser-Fußabdruck – Gesamtmenge Wasserverbrauch	6/31f	Wundheilung – Speichel beschleunigt	11/32ff	Zuckerersatz – Alternative Stevia	6/57
Wassermangel – Folgen der Erderwärmung (P.S.)	6/66	Wundreinigung – durch Fliegenmaden	3/7	Zuckerlobby – Verschwörung gegen Stevia?	2/44ff
Wasserspender – in Schulen gegen Übergewicht	7/6	Wünsche – an das Universum	7/7	Zugvögel – Lebensräume schwinden	12/56f
Wassersport – Aqua-Gymnastik	6/36f	Wunschzettel – ans Universum	12/42ff	Zukunft – besser durch nachhaltige Wirtschaft	5/40f
Wasserverbrauch – virtuelles Wasser	6/30f	Wurzelgemüse – Pastinake	12/43f		
Wechseljahre		Wurzeln – in der Gewürzapotheke	9/48ff		
– Ratgeber 10/4,			3/14f		
– Schlaganfallrisiko bei Hormonersatz	7/6	Y	Heft/Seite		
– Unterstützung durch Homöopathie	7/44f	Yoga			
– weibliche Lebensphase	6/21f	– bei Iyengar mit Hilfsmitteln	3/4		
– männliche: Krise oder Chance?	2/12ff	– Die Kunst des Wandels (Buch)	11/58		
Wechselwirkungen – Medikamente und Nahrungsmittel	11/12ff				
Weg, innerer – Leitsätze des Karate-Do	10/42f				

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

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

