

# natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



## Inhalt 2011

mit Stichwortverzeichnis

1. Hauptbeiträge Seite 2-3
  2. Die Seite Sieben Seite 3
  3. Kurz notiert Seite 4-5
  4. Tipps & Erfahrungen Seite 5-6
  5. Fragen & Antworten Seite 6
  6. Bücher & mehr Seite 7-8
  7. Aktuelle Nachrichten Seite 8-9
  8. Zu guter Letzt Seite 9
- Stichwortverzeichnis Seite 9-16

Die Jahresübersicht  
Nachschlagen  
leicht  
gemacht



# Was – Wo – Wie

Das Jahresverzeichnis NATUR & HEILEN 2011 ist in acht Rubriken plus Stichwortverzeichnis gegliedert. Die Rubriken wiederum sind nach Themen (Hauptbeiträge) und Überschriften alphabetisch geordnet.

Und so finden Sie sich zurecht: Die hinter Überschrift bzw. Stichwort stehenden Ziffern geben Heftnummer und – nach dem Querstrich – Seitenzahl an. Ein Beispiel: „Blütenapotheke 6/12ff“ bedeutet, dass in Heft 6/2011 (Juni-Ausgabe) ab Seite 12 über die „Heilkraft essbarer Blüten“ berichtet wird.



## 1. Hauptbeiträge

### BEWUSST-SEIN Heft/Seite

Habe ich heute schon gelebt? (Robert Betz) .....	1/10
Unerwartete Wegweisungen (David Steindl-Rast) .....	2/10
Dreh einfach deine Schuhe um (Aus: Capturing the Moon: Classic and Modern Jewish Tales) .....	3/10
Vom kranken Mönch (Willigis Jäger) .....	4/10
Das Leben – Eine Reise voller Veränderungen (Neale Donald Walsch) .....	5/10
Wir sind der Wandel (Christina Kessler) .....	6/10
Juli – Zeit der Freiheit (Anselm Grün) .....	7/10
Kindheits-Sommer (Joseph von Eichendorff) .....	8/10
Sich selbst umarmen (Thich Nhat Hanh) .....	9/10
Der Magie des Lebens folgen (Felix Wolf) .....	10/10
Wir sind die Stille, wir sind die Freude (Andreas Knuf) .....	11/11
Macht Herz und Augen auf! (Sandra Huber) .....	12/11

### ERNÄHRUNG Heft/Seite

Schwarzes Wurzelgemüse. Wärmende Kraft für den Winter (Mirjam Hirsch/Florian Iven) .....	2/40
Heilpflanze Knoblauch: Die kleine Wunderknolle (Petra Peschel) .....	3/46
Wegweiser durch die Welt der Öle (Claudia Dörfler) .....	5/12
Selbstgemachte Obstsmoothies – Satte hundert Prozent Frucht (Hildegard Willms-Béyárd) .....	7/38
Trocknen im Trend – Dörrobst und -Gemüse hausgemacht (Iris Eisenbeiß) .....	9/44
Gegen den Herbst-Blues: Die Inkakost (Dr. Günter Harnisch) .....	10/22
Teepilz Kombucha. Gärgetränke: Meister der Enzymproduktion (Hildegard Willms-Beyárd) .....	11/38
Tradition im Advent: Fruchtbrot – einfach zum Reinbeißen (Viola Rudloff) .....	12/48

### FRAUENHEILKUNDE Heft/Seite

Haptonomie. Der berührende Weg zu einer schönen Geburt (Jumana Mattukat) .....	12/34
--	-------

### GANZHEITLICH LEBEN Heft/Seite

Zum 150. Geburtstag: Das Erbe Rudolf Steiners. 1. Teil: Der Universalgelehrte (Hartwig Schiller/Kostanze Brefin Alt) .....	10/12
Das Erbe Rudolf Steiners. 2. Teil: Anthroposophische Medizin (Dr. Isabel Bloss) .....	11/30

### GESUNDES LEBEN Heft/Seite

Fitnesspartner Hund. Lebensfreude auf sechs Beinen (Linda Freutel) .....	1/40
Rooibos-Tee – Noch besser als bisher vermutet (Renate Frank) .....	2/50
Lebensfreude durch Kreativität. Die eigene Schöpferkraft entdecken (Elke Engels) .....	3/14
Glücksmomente – Bewegung in freier Natur (Linda Freutel) .....	5/46
Mit Schwung in den neuen Tag (Linda Freutel) .....	6/22
Isometrische Fitness: Kondition durch Konzentration (Linda Freutel) .....	11/46
Der aktive Beckenboden: Energiezentrum für Vitalität und Lebenslust (Linda Freutel) .....	12/42

### HOMÖOPATHIE Heft/Seite

Radioaktivität & Homöopathie. Homöopathische Behandlung bei Folgeerscheinungen erhöhter Radioaktivität und Strahlenbelastung (Heidi Brand/Norbert Groeger) .....	6/42
Die Milchmittel in der Homöopathie (Dorit Zimmermann) .....	8/22

### IM GESPRÄCH MIT Heft/Seite

Marie de Hennezel: Ein Meisterwerk aus seinem Leben schmieden (Anne Devillard) .....	1/34
Christian Strasser: Aufbruch in eine neue Zeit (Doris Iding) .....	3/40
Klaus-Dieter Platsch: Das heilende Feld (Anne Devillard) .....	4/30
Torako Yui: Wie Japan zur Homöopathie fand. Der mutige Kampf der Japanerin Torako Yui (Heidi Brand) .....	6/36
Farokh Master: Kinderhomöopathie – Den Schlüssel zum Unbewussten finden (Heidi Brand) .....	8/30





## KINDERGESUNDHEIT Heft/Seite

Kinder, raus in die Natur! (Eva Rosenfelder) ..... 8/12

## KÖRPER UND SEELE Heft/Seite

Nur die Ruhe – Mehr Gelassenheit im Alltag (Maximilian Yehudi Schäfer) ..... 2/12

Tanzen – Im Rhythmus zu mehr Lebensfreude (Carolyn Ohnesorge) ..... 10/30

## KÖRPERTHERAPIEN Heft/Seite

Revitalisierungs-Therapie: Traditionelle Sen-Thai-Massage (Traudel Seifert) ..... 4/36

## KRANKHEIT & HEILUNG Heft/Seite

Gicht – Wenn's plötzlich wehtut (Dr. Isabel Bloss) ... 4/44

Hashimoto-Thyreoiditis: Angriff auf die Schilddrüse (Clementina Rabuffetti) ..... 5/37

Tropenkrankheiten. Der Vormarsch der Exoten (Dr. Isabel Bloss) ..... 7/22

Unter ständigem Druck – Tabuthema Reizblase (Dr. Isabel Bloss) ..... 8/36

Die Thymusdrüse – Kleines Organ für eine starke Abwehr (Dr. Isabel Bloss) ..... 9/40

Lipome – Ganzheitliche Therapie bei Fettgeschwulst (Jürgen Herrmann) ..... 10/36

## MENSCH, NATUR UND UMWELT Heft/Seite

Warum in die Ferne schweifen ... (Fabrice Müller) ..... 1/14

Naturfasern – Natürlich warm (Marc Roger Reichel) ..... 2/32

Orte der Kraft. Auf den Spuren natürlicher Energiequellen (Fabrice Müller) ..... 3/24

Wildsammlungen bedrohen unsere Heilpflanzen (Marion Kaden) ..... 6/28

Die Vermüllung der Meere (Hans Harress) ..... 7/44

Der Wald – Lebensspender und Heiler (Silke Stösser) ..... 9/14

## NATURHEILKUNDE Heft/Seite

Bittere Aprikosenkerne: Was ist dran am Vitamin B17? (Barbara Kunick-Wünsche) ..... 1/44

Supermineral Magnesium (Dr. Konrad Taubert) ..... 2/22

Die Eisenspeicher füllen ohne Tabletten (Eva Rosenfelder) ..... 3/32

Paracelsus-Medizin. Heilwissen für unsere Zeit (Barbara Schuhrk) ..... 4/12

Rizol-Therapie – Mit Sauerstoff gegen krankmachende Keime (Dr. Gerhard Steidl) ..... 7/30

Sebastian Kneipp heute – Sommerliche Wechselduschen (Barbara Schuhrk) ..... 8/44

## PFLANZENHEILKUNDE Heft/Seite

Die Blütenapotheke – Über die Heilkraft essbarer Blüten (Irene Dalichow) ..... 6/12

Petersilie – Ein Strauß voller Vitalstoffe (Petra Peschel) ..... 10/44

## SANFTE MEDIZIN Heft/Seite

Grüne Kraft gegen Krebs (Torsten Engelbrecht) ..... 1/24

Flohsamen. Die sanfte Hilfe zum Abnehmen und Entgiften (Barbara Simonsohn) ..... 4/22

Kaffeekehle. Ein Heilpulver nicht nur für den Darm (Hildegard Willms-Beyárd) ..... 5/30

Honigmassage – Entgiftung über die Haut (Hildegard Willms-Beyárd) ..... 9/32

Sanfte Medizin für starke Herzen (Annette Lübbers) ..... 12/24

## WEGE NACH INNEN Heft/Seite

Resilienz – Das Geheimnis der inneren Stärke (Annette Lübbers) ..... 5/12

Für eine Sache brennen. Ohne Leidenschaft ist das Leben wie lauwarmer Suppe (Dr. Günter Harnisch) ..... 6/46

Reisen – einmalig anders! (Constanze Lüdicke) ..... 7/12

Im Alltag Ruhe finden. Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Elke Glander/Christian Storch/Anne Devillard) ..... 11/12

## WISSENSWERTES Heft/Seite

Neueste WHO-Studie: Handystrahlen doch gesundheitsschädlich? (Torsten Engelbrecht) ..... 9/24

Energiesparlampen – Unbeliebt, teuer und schädlich (Barbara Kunick-Wünsche) ..... 11/12

Guter Zucker – böser Zucker (Gisa Bühner-Lucke/Claudia Dörfler) ..... 12/12

## 2. Die Seite Sieben

### DIE SEITE SIEBEN Heft/Seite

Ausdauer (Dadi Janki) ..... 2/7

Das Leben, das du hast (Ulrich Schaffer) ..... 10/7

Der Geist des Anfängers (Jon Kabat-Zinn) ..... 11/7

Ein Weg mit Herz (Jack Kornfield) ..... 12/7

Empört euch! (Stéphane Hessel) ..... 6/7

Geschenke des Lebens (Sabrina Fox) ..... 1/7

Lauschen (Eckhart Tolle) ..... 7/7

Mit dem Herzen sehen (Anselm Grün) ..... 4/7

Pflaumen (Ulrich Schaffer) ..... 8/7

Schöpferkraft (Paramahansa Yogananda) ..... 3/7

Umwandlung (Neal Donald Walsch) ..... 5/7

Unendlich (Norman H. Russell, Cherokee-Indianer) ..... 9/7



### 3. Kurz notiert

<b>A</b>	Heft/Seite	<b>K</b>	Heft/Seite
Akupunktur statt Antidepressivum	1/8	Kaffee kann Depressionen verhindern	12/8
Altersvorsorge: Musizieren in der Kindheit	10/8	Keine Hormone, viel Bewegung: weniger Krebs	9/9
Ansteckende Mücken – eine neue Gefahr?	2/8	Knoblauch und Zwiebeln: Gegen Motten, Viren – und Liebhaber	10/8
Arbeit, Sport und Begegnungen: gute Mittel gegen Depressionen	11/8	Knochen lieben Sport	11/9
Arginin als Acetylsalicylsäure-Ersatz	9/9	Kuschelbedürfnis wird hormonell gesteuert	12/8
Asthma und Allergien: Schutz durch Tiere. Stroh und Heu	8/8	<b>L</b>	Heft/Seite
Auf Mamas Bauch tut es nicht so weh	5/8	Liebe fördert die Gehirnentwicklung	3/8
Ausgleichender Nachholschlaf	11/9	Lindenblüten bei Erkältungen	1/9
Autistische Kinder: Meerschweinchen im Klassenzimmer helfen	5/9	<b>M</b>	Heft/Seite
<b>B</b>	Heft/Seite	Magnesium kann Depressionen verhindern	10/8
Babyschwimmen: Punktsieg für Wasserratten	1/9	Malaria mücken lieben Männerduft	8/8
Bisphenol A: Chemieverbot	8/9	Mit Mittelmeerdiet das Risiko für Brustkrebs senken?	1/9
Bitterstoffe könnten gegen Asthma helfen	3/8	<b>N</b>	Heft/Seite
B-Vitamine bremsen Hirnabbau	5/9	Nach dem Spaziergang nach Zecken absuchen	6/8
<b>C</b>	Heft/Seite	<b>R</b>	Heft/Seite
Chilischoten gegen hohen Blutdruck	5/8	Rosige Haut durch grünes Blattgemüse	6/8
Computerspiele führen zu Rachitis	3/9	<b>S</b>	Heft/Seite
<b>D</b>	Heft/Seite	Sattmacher Grüntee	7/9
Darmprobleme von Emotionen ausgelöst	7/9	Schlafprobleme durch Stress und Überforderung	2/9
Das Gefühl bleibt	4/8	Schlaganfall wird häufigste Gefäßerkrankung	1/8
Der Natur abgeschaut: Moderne Krebsmittel	2/8	Schlechtes Sehen bei Fahrten im Dunkeln	6/9
<b>E</b>	Heft/Seite	Schönes Haar braucht Kieselerde	7/9
Einfach mal den Stöpsel ziehen	11/8	Schrebergärten halten gesund	3/9
<b>F</b>	Heft/Seite	Schwächen beim Kinderschutz	8/9
Faule Ferien machen schlapp	9/8	Seelentief im Wochenbett: Rätsel gelöst	2/9
Flavonoide für die Gefäße	6/9	Selten Obst – oft verstopft	4/9
<b>G</b>	Heft/Seite	Spitzweggerich als pflanzliches Antibiotikum	3/8
Geheimnis der Nickelallergie gelöst	5/8	<b>T</b>	Heft/Seite
Gehirnerschütterungen unterschätzt	1/8	Tai Chi nach der Chemo	12/9
Geschirrspüler: Pilzen gefällt's	10/8	Taiga-Zecken – die neue Gefahr im Norden	9/9
<b>H</b>	Heft/Seite	Therapie mit Lamas	8/8
Handschriftliches lernt sich leichter	6/9	<b>U</b>	Heft/Seite
Heilmittel Freundschaft	7/8	Unbeteiligte sind auch Mobbing-Opfer	2/8
Heimliche Mitbewohner: Minifliegen in der Küche	9/8	Unselige Mischung: Braten, Kuchen und Kaffee	11/9
Heimtiere helfen beim Stress-Ausgleich	11/8	Untergewicht auch durch Bewegungsmangel	12/9
Heiße Getränke kühlen besser	7/8	<b>V</b>	Heft/Seite
Herzengesundheit	7/9	Vitamin A schützt möglicherweise vor Hörminderung	6/8
Hormone verändern das Denken	3/8	Vorsicht beim Lakritznaschen in der Schwangerschaft	4/8
Hustensaft und Co. – bitte nicht ins Klo!	12/9		
<b>J</b>	Heft/Seite		
Jeder dritte Stressgeplagte trinkt zu wenig	5/9		



<b>W</b>	Heft/Seite
Warnung vor Paracetamol während früher Kindheit und Schwangerschaft .....	10/9
Warum Musik glücklich macht .....	8/9
Wechseljahre: Probleme mit trockenen Augen .....	4/9
Wegwarte – die Schöne am Wegesrand .....	2/9
Wie Kunstlicht Vögel manipuliert .....	11/9

<b>Z</b>	Heft/Seite
Zahnärzte warnen vor Trink-Caps .....	4/9
Zeitverschiebung: Aufpassen bei Medikamenteneinnahme .....	10/9
Zink ist gut für die Stimmung .....	8/9
Zu viel googeln macht vergesslich .....	10/9
Zweite Sprache verzögert Alzheimer .....	7/8

## 4. Tipps & Erfahrungen

<b>A</b>	Heft/Seite
Allergien im Frühling: Wie Heilpilze helfen .....	5/52
Augenpartie entspannen mit Massagetricks .....	1/52
Avocado gegen strapazierte Winterhaut .....	3/53
<b>B</b>	Heft/Seite
Bei Tinnitus: Ohrstöpsel helfen oft mehr als High-Tech-Hörhilfen .....	10/53
Biotin – das Haarschutz-Vitamin .....	3/53
Brunnenkresse zur Frühjahrskur .....	5/53
<b>D</b>	Heft/Seite
Der Power-Shake .....	7/53
Die besten Geheimtipps aus dem Internet .....	3/52
<b>E</b>	Heft/Seite
Erfolgreiche Krebs-Behandlung mit Heilpilzen .....	7/53
Essigwasser gegen Herzrhythmusbeschwerden .....	8/53
<b>F</b>	Heft/Seite
Falscher Jasmin gegen Prüfungsangst .....	1/53
<b>G</b>	Heft/Seite
Gegen den Karnevalskater .....	2/53
Granatapfel hilft bei Kaliummangel .....	3/53
Grüner Salat schützt vor Diabetes .....	2/52
Grünes Gemüse gegen Diabetes .....	11/52
<b>H</b>	Heft/Seite
Handpflege im Winter .....	1/53
Hilft Traubensilberkerze auch dem Mann? .....	4/52
Homöopatischer Ratgeber für Zimmer- und Gartenpflanzen .....	6/53
Hörprobleme bei Kindern erkennen .....	2/52
<b>J</b>	Heft/Seite
Johannisbeeren: wahre Vitaminbomben .....	8/52
<b>K</b>	Heft/Seite
Kartoffelsaft bei Sonnenbrand .....	8/53
Knoblauchkur: Anti-Aging nach uraltem Rezept .....	5/52
Koriander: Das orientalische Gewürz .....	7/52
Kraftvolle Winzlinge .....	9/52

Kraftvoller Schwarzer Tee .....	4/53
Kräutertee ausdrücken .....	12/53
<b>L</b>	Heft/Seite
Lavendelöl gegen Haut- und Nagelpilze .....	7/53
Lebensmittel ohne Cholesterin? .....	4/53
<b>M</b>	Heft/Seite
Mädesüß – Aspirin aus der Natur .....	6/53
Mandel-Joghurt-Peeling .....	10/53
Mangold: Vitamine für den Winter .....	11/52
Melisse hilft gegen Stress .....	10/52
Mit der Natur das Zahnfleisch ausheilen .....	11/53
Mit Pestwurz gegen Heuschnupfen .....	10/53
Mit Schwung in den Frühling .....	3/52
Muntermacher Ohrmassage .....	5/53
<b>N</b>	Heft/Seite
Nur was reif ist, schmeckt .....	9/53
<b>P</b>	Heft/Seite
Pflanzliche Senföle gegen Bakterien und Viren .....	5/52
Pilze aufwärmen – ja oder nein? .....	10/53
<b>R</b>	Heft/Seite
Rohstoffe sparen: Stifte aus Recyclingmaterial .....	11/53
Rollkur mit Kamille .....	9/53
Rosenkohl: Ein vitaminreiches Wintergemüse .....	12/52
Rotalgen gegen Malaria .....	10/52
<b>S</b>	Heft/Seite
Salz auf unserer Haut .....	7/52
Schadstoffe im Körper .....	3/53
Schimmel: Brot wird oft falsch gelagert .....	8/53
Schmerzlindernde Weidenrinde .....	2/52
Schnupfen einfach wegspülen .....	1/52
Schüßler-Salze bei Wachstumsschmerzen .....	6/53
Senf – so pffiffig wie heilkräftig .....	9/53
Senfbad gut gegen kalte Füße .....	1/53
Sind Sie wetterfühliger? .....	1/53



Spargel: viel Genuss, wenig Kalorien .....	5/53
Steckdosenleisten: Vorsicht Brandgefahr! .....	11/52
Surftipp: Selbsthilfegruppen .....	10/52

<b>T</b>	Heft/Seite
Tee mit Schwarze-Johannisbeer-Blättern .....	8/52
Tipps für die Fernreise: Nie in unbekanntem Gewässern baden! .....	8/52
Trauben gegen müde Haut .....	9/53

<b>V</b>	Heft/Seite
Vitamin C in einheimischem Gemüse .....	11/53

<b>W</b>	Heft/Seite
Wacholderbeeren-Kur zum Frühjahr .....	3/52
Walnüsse für ein entspanntes Weihnachtsfest .....	12/53
Warum Efeu bei Husten hilft .....	3/52
Waschbecken und Wanne wie neu .....	1/53
Wasserdost hemmt Grippeviren .....	12/52
Wassertrinken verbraucht Energie .....	1/52
Wirksame Pflanzen bei Sinusitis und Bronchitis .....	12/53

<b>Z</b>	Heft/Seite
Zahnschmerzen mit Akupunktur behandeln .....	6/53
Zu wenig Vitamin A? .....	2/53

## 5. Fragen & Antworten

<b>A</b>	Heft/Seite
Abwehrsteigerung bei Asthma und Dauerschneupfen .....	12/54
Allergie auf Schilddrüsenpräparate und Jod-Allergie .....	7/54
Ameisen im Haus .....	6/55
Antibiotika: Sanierung der Darmflora .....	11/54
Aspirin für bessere Fließeigenschaft des Blutes .....	7/54
Ayurveda bei Morbus Parkinson .....	3/54

<b>D</b>	Heft/Seite
Dicke Beine durch Bluthochdruckmittel .....	8/55

<b>E</b>	Heft/Seite
Eingewachsener Zehennagel .....	12/55
Eisenmangel: Alternativpräparate für Hämeisen .....	5/54

<b>F</b>	Heft/Seite
Fachbuch Histamin- und Fruktoseunverträglichkeit .....	4/55
Fibroadenom in der Brust .....	4/54

<b>G</b>	Heft/Seite
Glyzerin in Zahnpasta .....	9/55

<b>H</b>	Heft/Seite
Haarausfall durch Knötchenkrankheit .....	9/54
Haarausfall nach dem Stillen .....	2/54
Haarentfernung mit Laserlicht .....	1/55

<b>I</b>	Heft/Seite
Ist Multiple Sklerose wirklich unheilbar? .....	8/54

<b>J</b>	Heft/Seite
Japanische Fußpflaster .....	3/54

<b>K</b>	Heft/Seite
Kann man rohen Kartoffelsaft trinken? .....	10/54

<b>L</b>	Heft/Seite
Langjähriges Mundekzem .....	4/54
Lymphdrainage nach Krebs-OP gefährlich? .....	7/55

<b>N</b>	Heft/Seite
Natürliche Mittel zur Blutverdünnung .....	11/55
Netzhautablösung .....	10/55

<b>R</b>	Heft/Seite
Radioaktive Strahlung – gibt es eine Vorbeugung? .....	5/54
Raynaud-Phänomen – Gefäßkrämpfe in Händen und Füßen? .....	6/54
Reizdarm-Syndrom .....	3/54

<b>S</b>	Heft/Seite
Sigmadivertikulitis – Alternativen zur Operation .....	6/54
Skoliose in der Pubertät .....	10/54
Sojamilch und Erhöhung des Harnsäurespiegels ...	1/54
Ständig gerötete Nase .....	12/54
Starke Gelenkschmerzen .....	9/54

<b>T</b>	Heft/Seite
Tabellen basen- und säurehaltiger Lebensmittel .....	2/54

<b>U</b>	Heft/Seite
Unerklärliche Müdigkeit nach Pfeifferschem Drüsenfieber .....	11/54

<b>W</b>	Heft/Seite
Weihrauchpräparat bei Morbus Crohn? .....	8/54

<b>Z</b>	Heft/Seite
Zahnimplantate aus Zirkon .....	1/54
Zysten in der Brust .....	2/54



## 6. Bücher & mehr

<b>A</b>	Heft/Seite	<b>F</b>	Heft/Seite
Alles ist Yoga. Weisheitsgeschichten aus dem Yoga ( <i>Doris Ilding</i> ) .....	2/56	Fasten. Das 7-Tage-Programm ( <i>Ruediger Dahlke</i> ) .....	4/56
Aus weniger mehr machen. Strategien für eine nachhaltige Ressourcenpolitik in Deutschland ( <i>Peter Hennicke/Kora Kristof (Hrsg.)</i> ) .....	12/56		
<b>B</b>	Heft/Seite	<b>G</b>	Heft/Seite
Befreite Ernährung. Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht ( <i>Christian Opitz</i> ) .....	1/56	Geben wir den Kindern ihre Kindheit zurück ( <i>Thomas Hahn</i> ) .....	5/56
		Gesunde Ernährung ab 40. So bleiben Sie fit und leistungsfähig ( <i>Dr. Andrea Flemmer</i> ) .....	8/56
		Glücksgedanken für die Seele ( <i>Texte von Dietrich Bonhoeffer, Phil Bosmans u. a.</i> ) .....	4/56
<b>D</b>	Heft/Seite	Glücksregeln für eine verunsicherte Welt ( <i>S.H. Dalai Lama/Howard C. Cutler</i> ) .....	5/56
Das Ende des großen Fressens. Wie die Nahrungsmittelindustrie Sie zu übermäßigem Essen verleitet ( <i>David Kessler</i> ) .....	4/56	<b>H</b>	Heft/Seite
Das Geheimnis des Meisters. Wie die Liebe Berge versetzt und uns heilt ( <i>Alfred Böswald</i> ) .....	4/56	Harmonie. Eine neue Sicht unserer Welt ( <i>The Prince of Wales</i> ) .....	3/57
Das Phoenix-Prinzip. Die Kunst, sich selbst zu retten ( <i>Ingrid Kraaz von Rohr/Gabi Pörner</i> ) .....	11/56	Hausputz für den Körper. Den Körper entgiften – die Gesundheit stärken ( <i>Brigitte Sanders</i> ) .....	10/56
Das Richtige geschieht ganz von allein. Loslassen mit Alexander-Technik und Zen ( <i>Helmut Rennschuh</i> ) .....	2/57	Heilende Frauen. Ärztinnen, Krankenschwestern, Hebammen und Pionierinnen der Naturheilkunde ( <i>Annette Kerckhoff</i> ) .....	1/57
Das Schatten-Prinzip. Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite ( <i>Ruediger Dahlke</i> ) .....	5/56	Hirn-Doping. Warum wir nicht alles schlucken sollten ( <i>Klaus Lieb</i> ) .....	3/56
Der Trank des Lebens. Das Heilgeheimnis aus dem Himalaja neu entdeckt ( <i>Christine Brunner</i> ) .....	8/56	Homöo-Kids. 60 homöopathische Typenbilder bei Kindern ( <i>Patricia Le Roux</i> ) .....	12/57
Die geheime Macht der Gefühle. Über die spirituelle Dimension unserer Emotionen ( <i>Michael A. Jawer/Marc S. Micozzi</i> ) .....	3/56	<b>I</b>	Heft/Seite
Die heilende Kraft. Quantum Healing, Ayurveda, das altindische Wissen vom Leben, und die modernen Wissenschaften ( <i>Dr. Deepak Chopra</i> ) .....	6/56	Ich mag Gänseblümchen ( <i>Andrea Schwarz</i> ) .....	9/57
Die homöopathische Revolution. Prominente Befürworter aus Wissenschaft, Kultur, Politik und Sport ( <i>Dana Ullmann</i> ) .....	7/56	<b>K</b>	Heft/Seite
Die Kohlenhydrat-Lüge. Was an den gängigen Ernährungslehren falsch ist ( <i>Erich Rauch/Peter Mayr</i> ) .....	5/56	Kalender 2011 – Inspiration für die Sinne und die Seele: Buddhas 2011 und Indischer Götterhimmel 2011 .....	1/56
Die Lebensformel für Gesundheit, Glück und Freiheit ( <i>Roy Martina</i> ) .....	3/56	<b>L</b>	Heft/Seite
Die Sprache unserer Gelenke. Ganzheitliche Medizin für ein gesünderes Leben ( <i>Jean-Pierre Barral</i> ) .....	7/56	Leben heißt anfangen. Worte, die das Herz berühren ( <i>Ruth Pfau</i> ) .....	3/56
Die Zukunftsmacher. Eine Reise zu Menschen, die die Welt verändern – und was Sie von ihnen lernen können ( <i>Joanna und Wolfgang Hafenmayer</i> ) .....	8/57	<b>M</b>	Heft/Seite
<b>E</b>	Heft/Seite	Magische Kräuter. Wie Sie mit 52 Kräutern sich selbst und andere verzaubern ( <i>Silja</i> ) .....	10/56
Entspannt wie ein Buddha. Die Kunst, über den Dingen zu stehen ( <i>Thomas Hohensee</i> ) .....	10/57	Mein Herz im Spiegel deiner Augen. Gedichte inspiriert von Hafiz ( <i>Daniel Ladinsky</i> ) .....	12/56
Epochenwechsel. Plädoyer für einen grünen New Deal ( <i>Michael Müller/Kai Niebert</i> ) .....	6/56	Mein Körper erinnert sich. Symptomaufstellungen lassen Gefühle sprechen ( <i>Kristine Alex</i> ) .....	9/56
		Mental Healing – Das Geheimnis der Selbstheilung ( <i>Clemens Kuby</i> ) .....	8/56
		Mood-Food–Glücksnahrung. Wie man durch Essen glücklicher wird ( <i>Dr. Andrea Flemmer</i> ) .....	11/57
		<b>N</b>	Heft/Seite
		Natur versus Chemie. Die 150 am häufigsten verordneten Medikamente und ihre natürlichen Alternativen ( <i>Georg Salcher</i> ) .....	4/56



<b>O</b>	Heft/Seite
Osteoporose ist heilbar! Die revolutionäre Kräftigungstherapie (Dr. Martin Weiß) .....	2/56
<b>P</b>	Heft/Seite
Peace Food. Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt. Mit 30 veganen Genussrezepten von Dorothea Neumayr (Ruediger Dahlke) .....	12/57
<b>R</b>	Heft/Seite
Ratschläge für ein erfülltes Leben (Dalai Lama, Catherine Barry (Hrsg.)) .....	8/57
Rohköstliche Gourmet-Rezepte (Teresa-Maria Sura) .....	9/56
Russische Volksmedizin. Alltagsbeschwerden von A bis Z natürlich und sanft heilen (Natalja Aleksandrowna Nowikowa/Bernd Butzke) .....	9/56
<b>S</b>	Heft/Seite
Schenk deiner Seele ein Lächeln. Worte, die gut tun (Sylvia Müller/Ulrich Sander) .....	6/56
<b>T</b>	Heft/Seite
The Shadow Effect. Echter! Freier! Glücklicher! Wie Sie Ihr verborgenes Potenzial ans Licht bringen (Deepak Chopra/Debie Ford/Marianne Williamson) ...	9/57
<b>U</b>	Heft/Seite
Über Gewicht. Vom Ab- und Zunehmen. Mit Heilnahrung und Homöopathie (Rosina Sonnenschmidt) .....	10/56
Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt (Christa Müller) .....	5/57

<b>V</b>	Heft/Seite
Vitalstoffe von A bis Z. Gesund und fit mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (Dr. Michaela Döll/Dr. Hardy Walle) .....	6/56
Vollkommen wach. Durch Meditation unsere ursprüngliche Weisheit entdecken (Gaylon Ferguson) .....	2/56
Vom Aussteigen und Ankommen. Besuche bei Menschen, die ein einfaches Leben wagen (Jan Grossarth) .....	7/56
Vom Ego zum Selbst. Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes (Sylvester Walch) .....	11/56
<b>W</b>	Heft/Seite
Was mehr wird, wenn wir teilen. Vom gesellschaftlichen Wert der Gemeingüter (Elinor Ostrom) .....	7/57
Weisheit. Die schönsten Texte tibetischer Meister (Matthieu Ricard) .....	12/56
Wenn alles sich verändert, verändere alles. Inneren Frieden finden in schweren Zeiten (Neale Donald Walsch) .....	1/56
Wilder Geist – Wildes Herz. Kompass in stürmischen Zeiten (Christina Kessler) .....	6/57
Wir sind der Wandel. Warum die Rettung der Erde bereits voll im Gang ist – und kaum einer es merkt (Paul Hawken) .....	1/56
Wohlstand ohne Wachstum (Tim Jackson) .....	10/57
Worte der Heilung (Rüdiger Dahlke) .....	2/56

## 7. Aktuelle Nachrichten

<b>A</b>	Heft/Seite
Abschied vom Pflegeheim .....	11/59
Alternative Nobelpreise 2011 .....	12/59
<b>B</b>	Heft/Seite
Bienensterben: UN alarmiert .....	8/59
Bio-Energiepflanzen: Unterschiede beim Klimaschutz .....	11/59
Bio-Käufer leben gesünder .....	1/58
Bookcrossing: Bücher auf Reisen .....	8/59
Bösartige Tumoren in der Antike selten .....	2/59
<b>D</b>	Heft/Seite
Der Gartenrotschwanz: Vogel des Jahres 2011 .....	1/58
Die Moorlilie: Blume des Jahres 2011 .....	2/58
<b>E</b>	Heft/Seite
Eltern befürworten Phytopharmaka .....	2/58
Endlich legal: Cannabis als Arzneimittel .....	11/58
EU will Plastiktüten verbieten .....	9/59

<b>F</b>	Heft/Seite
Farbstoffcocktail in Bonbons in der EU verboten ...	1/58
Frauen erobern die Frauenheilkunde .....	7/58
<b>G</b>	Heft/Seite
Gärtnern: problematische Einheitsbepflanzung ...	9/59
Gebärmutterentfernung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	10/59
Geflügelhaltung: Mehr Antibiotika .....	5/58
Gemüseärten zum Mieten .....	4/58
Generation Internet: Ohne Bücher geht es doch nicht .....	5/59
Größeres Gesundheitsrisiko bei den neueren Antibabypillen .....	12/59
Grüne Mauer gegen Wüstenausbreitung in Afrika ...	5/58
<b>H</b>	Heft/Seite
Haarglättungsmittel mit Formaldehyd gesundheitsschädlich .....	3/59
Hilfe für Mütter in der Krise .....	12/58
Hundespürnasen im Einsatz gegen den Krebs? ...	8/58





<b>L</b>	Heft/Seite
Lymphknoten-Entfernung bei Brustkrebs häufig unnötig .....	11/58
<b>M</b>	Heft/Seite
Mückenstiche in Thailand mit gefährlichen Folgen .....	4/59
<b>N</b>	Heft/Seite
Neue Krebsrisiken für Frauen mit Brustimplantaten festgestellt .....	9/58
Neue UN-Studie belegt: Mit pflanzlicher Ernährung gegen den Klimawandel .....	1/59
<b>O</b>	Heft/Seite
Oeko-Städte: Deutschland ist Vorreiter .....	11/59
Ozonschicht so dünn wie nie .....	7/59
<b>P</b>	Heft/Seite
Pestizide: Wieder belastete Paprika .....	10/59
Petition für Heilpflanzen: Ist die pflanzliche Medizin tatsächlich akut gefährdet? .....	1/59
<b>R</b>	Heft/Seite
Rosmarin: Heilpflanze des Jahres 2011 .....	3/58
<b>S</b>	Heft/Seite
Sari-Kleider als Wasserfilter gegen die Cholera .....	2/59

Schon mal tiefgefroren? .....	5/58
Sieben Stunden und mehr vor TV und PC: Das macht Kinder krank und aggressiv .....	6/59
Sonne wandelt Meerwasser in Trinkwasser um .....	7/58
Sonnenstudioverbot für Minderjährige .....	9/58
Studie: Granatapfel gegen Prostatakrebs .....	12/58
SupaKids: Unterstützung bei Krankheit in der Familie .....	10/59
<b>T</b>	Heft/Seite
Transparenz für den Nutzen von Lebensmitteln .....	4/59
Trinkwasser-Wälder pflanzen .....	3/59
<b>U</b>	Heft/Seite
Und noch eine „Arzneipflanze des Jahres“: die Passionsblume .....	4/58
Ungeöffnet in den Müll? .....	10/58
<b>V</b>	Heft/Seite
Versöhnung von Mensch und Natur – Terra Madre .....	6/58
Vorsicht vor unkontrollierter, hoch dosierter Jod-Einnahme .....	7/59
Zu wenig männliche Betreuer in Kindertagesstätten .....	10/58
Zukunftsmodell: Mit Abwasser Energie erzeugen .....	6/59

## 8. Zu guter Letzt

<b>A</b>	Heft/Seite
Alles kommt ans Licht ( <i>Ruediger Dahlke</i> ) .....	6/66
<b>B</b>	Heft/Seite
Bewährtes kennt keine Krise! ( <i>Renate Petra Mehrwald</i> ) .....	1/66
<b>D</b>	Heft/Seite
Die Geister, die ich rief ... ( <i>Uwe Schlegelmilch</i> ) .....	5/66
Die weltbewegende Kraft des Glaubens ( <i>Wolf Schneider</i> ) .....	12/66
<b>E</b>	Heft/Seite
Ein wegweisendes Urteil? ( <i>Uwe Schlegelmilch</i> ) .....	11/66

<b>F</b>	Heft/Seite
Frisch auf den Müll ( <i>Uwe Schlegelmilch</i> ) .....	4/66
<b>G</b>	Heft/Seite
Gentechnikfrei - geht das? ( <i>Uwe Schlegelmilch</i> ) .....	2/66
Gut ist, was allen dient! ( <i>Annette Lübbbers</i> ) .....	3/66
<b>H</b>	Heft/Seite
Historischer Wendepunkt ( <i>Anne Devillard</i> ) .....	7/66
<b>R</b>	Heft/Seite
Redet nicht, handelt ( <i>Anne Devillard</i> ) .....	8/66
<b>V</b>	Heft/Seite
Vom Geheimnis der Heilung ( <i>Ruediger Dahlke</i> ) .....	10/66
Von den Tieren lernen ( <i>Sabine Arndt</i> ) .....	9/66

### STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	Heft/Seite
Ablaufdatum – von Lebensmitteln .....	10/58
Abnehmen	
• durch Flohsamen .....	4/26f,
• mit Flohsamen .....	4/22ff,
• ohne Jo-Jo-Effekt mit Inkakost .....	10/28f
Abwehrstärkung	
• durch Flohsamen .....	4/27f,
• durch Stimulieren der Thymusdrüse .....	9/40ff
Acetylsalicylsäure – Arginin als Ersatz .....	9/9

Achtsamkeit – Stressbewältigung durch .....	11/12ff
ADHS	
• Auslöser Mobilfunk .....	1/6,
• Rizol-Therapie bei .....	7/36f
Akupressur – gegen Zahnschmerzen .....	6/53
Akupunktur – statt Antidepressivum .....	1/8
Alexander-Technik – Loslassen mit .....	Buch 2/57
Algen – gegen Strahlenbelastung .....	6/44f

Alkohol – Auslöser eines Gichtanfalls .....	4/47f
Allergien	
• NAET-Methode gegen .....	2/6,
• Heilpilze helfen bei .....	5/52,
• selten bei Landkindern .....	8/8
Altersvorsorge – Musizieren in Kindheit .....	10/8
Älterwerden – akzeptieren .....	1/36f
Alzheimer – zwei Sprachen verzögern .....	7/8
Amaranth – Inkakost gegen den Hebst-Blues .....	10/22ff



Amisen – im Haus .....	6/55f
Amöbenruhr – Mitbringsel aus den Tropen .....	7/29f
Anämie – durch Eisenmangel .....	3/36f
Angina – heilen mit Kaffeebohle .....	5/34f
Anspannung, körperliche – geistige Entspannung .....	5/46f
Anthroposophie	
• Begründer Rudolf Steiner .....	10/12ff
• Medizin nach Rudolf Steiner .....	11/30ff
Antibabypillen, neue – größeres Risiko .....	12/59f
Antibiotikum	
• natürliches: Knoblauch .....	3/47f
• Sanierung der Darmflora .....	11/54f
• pflanzliches Spitzweggerich .....	3/8
Aphrodisiakum – Petersilie .....	10/47f
Aprikosen, getrocknete – im Honigbrot .....	9/50f
Aprikosenkerne, bittere	
• gefährliches Vitamin B17? .....	1/44ff
• nicht giftig .....	6/6
Arganöl – marokkanisches Gold .....	5/18f
Argentum nitricum – bei Reizblase .....	8/40f
Arkana – Arzneien des Paracelsus .....	4/14f
Armbad, kaltes – nach S. Kneipp .....	8/51f
Aroniabeere – viele Anthocyane .....	5/6
Arteriosklerose	
• Roobios-Tee beugt vor .....	2/48f
• Knoblauch gegen .....	3/48f
Artischockensaft – gegen Katereggefühl .....	2/53
Arzt – und Patient im heilenden Feld .....	4/32f
Aspartam – umstrittener Zuckerersatzstoff .....	12/19f
Aspirin	
• bessere Fließeigenschaft .....	7/54f
• natürliches – Mädesüß .....	6/52
Asthma	
• Bitterstoffe gegen .....	3/8
• selten bei Landkindern .....	8/8
• Abwehrsteigerung bei .....	12/54f
Astrologie – Säule des Paracelsus-Weltbildes .....	4/16f
Atemtechniken – für Gelassenheit .....	2/17f
Atemwege – gesund durch Knoblauchsirup .....	3/50f
Atomkraft – die Geister, die ich rief .....	5/66
Aufbruch – in eine neue Zeit .....	3/40ff
Auflagen, feuchtwarmer – bei Reizblase .....	8/39f
Aufstellung – Körper erinnert sich .. (Buch) .....	9/56
Augen, trockene – in den Wechseljahren .....	4/9
Augenentspannung – mit Massage .....	1/52
Augenlicht, bedrohtes .....	(Buch) 7/6
Ausleitungsverfahren – Lipomtherapie .....	10/41f
Aussteigen – und Ankommen .. (Buch) .....	7/56
Autismus – Tiere im Klassenzimmer .....	5/9
Autoimmunerkrankung	
• Hashimoto-Thyreoiditis .....	5/36ff
• Rolle der Thymusdrüse .....	9/41f
Avocado – bei strapazierter Winterhaut .....	3/53
Ayurveda – bei Morbus Parkinson .....	3/54f

**B** Heft/Seite

Babyflaschen – Bisphenol A-Verbot .....	8/9
Babys – lieben Hautkontakt .....	5/8
Babyschwimmen – verbessert Gleichgewichtssinn .....	1/9
Bakterien – Rizol-Therapie gegen .....	7/32ff
Ballaststoffe – im Flohsamen .....	4/25f
Basenkost – gegen Gicht .....	4/48f
Baum	
• Ort der Erkenntnis und Heilung .....	9/16f
• als Orte der Kraft .....	3/31f
Baumpflanzaktion – Redet nicht, handelt .....	8/66
Baumsanierung – Effektive Mikroorganismen und Biplantol .....	9/21
Beckenboden, aktiver – Energiezentrum für Vitalität und Lebenslust .....	12/42ff
Beckenbodentraining – bei Reizblase .....	8/42f
Beifuß – Aromapflanze in Rizol .....	7/33f
Beine, dicke – durch Bluthochdruckmittel .....	8/55f

Berührung – erleichtert Schwangerschaft und Geburt .....	12/34ff
Bewegung	
• gegen Gicht .....	4/50f
• in freier Natur .....	5/46ff
Bewegungsmangel – Untergewicht durch .....	12/9
Bewegungstherapie – nach S. Kneipp .....	8/47
Bewusstseinswandel, grundlegender – ist notwendig .....	3/40ff
Bienensterben – UN alarmiert .....	8/59
Bildschirm – macht Kinder krank .....	6/59
Biohotels – strenge Kriterien .....	1/17ff
Bio-Kunden – leben länger .....	1/58
Biotin – Haarschutz-Vitamin .....	3/53
Biplantol – Baumsanierung mit .....	9/21
Birke – Wald-Apotheke .....	9/18f
Birkenblättertee – gegen Gicht .....	4/49f
Bittermandel – Vitamin B17 in .....	1/46f
Bitterstoffe, anregende	
• in Schwarzwurzel .....	2/42f
• gegen Asthma .....	3/8
Blase, gereizte – Tabuthema .....	8/36ff
Blattgemüse, grünes – für rosige Haut .....	6/8
Blausäure – in bitteren Aprikosenkernen .....	1/49f
Blumenkohl-Curry – Koriander-Rezept .....	7/52
Blutdruck	
• hoher und niedriger .....	12/30f
• Chilischoten gegen hohen .....	5/8
Blütenapotheke .....	6/12ff
Blutgerinnsel – vermeiden mit Knoblauch .....	3/48f
Bluthochdruck	
• Magnesium bei .....	2/29f
• durch Zuckerkonsum .....	12/15f
Bluthochdruckmittel – dicke Beine durch .....	8/55f
Blutverdünnung – natürliche Mittel .....	11/55f
Bodyscan – in MBSR-Methode .....	11/16f
Bookcrossing – Bücher auf Reisen .....	8/59
Borreliose – Rizol-Therapie bei .....	7/36f
Brainstorming – gegen Gedankenchaos .....	3/21
Brennen – für eine Sache .....	6/46ff
Brennnesselkur – bei Eisenmangel .....	3/38f
Bronchitis – wirksame Pflanzen bei .....	12/853f
Brot – Schimmel durch falsche Lagerung .....	8/53
Brunnenkresse – zur Frühjahrskur .....	5/53
Brustimplantate – neue Krebsrisiken .....	9/58
Brustkrebs	
• Lymphknotenentfernung oft unnötig .....	11/58
• Mittelmeerdät senkt Risiko .....	1/9
Brustzysten .....	2/54f
Bücher – auf Reisen .....	8/59
Buddha	
• und der kranke Mönch .....	4/10ff
• entspannt wie .. (Buch) .....	10/56
Burn-Out-Syndrom – exzessiver Stress .....	2/19f
Buttermilch – gegen Kalkflecken .....	1/53
B-Vitamine	
• gegen Krebs .....	1/31f
• bremsen Hirnabbau .....	5/9

**C** Heft/Seite

Cannabis – endlich legale Arznei .....	11/58f
Cantharis – bei Reizblase .....	8/40f
Causticum – bei trockener Nasenschleimhaut .....	4/6
Chemotherapie – Tai Chi nach .....	12/9
Chilischoten – gegen hohen Blutdruck .....	5/8
Cholera – Sari als Wasserfilter genutzt .....	2/59
Cholesterin – Lebensmittel ohne .....	4/53
Cholesterinspiegel	
• mit Flohsamen senken .....	4/22ff
• Ölsäure senkt .....	5/15f
Coffeae carbo – Kaffeebohle .....	5/30ff
Computerspiele – verursachen Rachitis .....	3/9

**D** Heft/Seite

Dalai Lama – Ratschläge fürs Leben .....	(Buch) 8/57
Darm, kranker – Hilfe durch Flohsamen .....	4/24f
Darmeinläufe – mit Kaffeebohle .....	5/34f
Darmflora – Sanierung nach Antibiotika .....	11/54f
Darmprobleme – von Emotionen ausgelöst .....	7/9
Darmsanierung – mit Knoblauch .....	3/50f
Darmtoxine – gebunden durch Kaffeebohle .....	5/32f
Dauerlauf – über Stock und Stein .....	5/48f
Dauerschnupfen – Abwehrsteigerung bei .....	12/54f
Dauerstress, krankmachender .....	2/14f
Dengue-Fieber – Tropenkrankheit auf dem Vormarsch .....	7/22f
Depression	
• Akupunktur gegen .....	1/8
• Inkakost gegen .....	10/22f
• Magnesium gegen .....	10/8
• Arbeit, Sport, Begegnung helfen .....	11/8
• Kaffee verhindert .....	12/8
Diabetes	
• Grüner Salat schützt vor .....	2/52
• grünes Gemüse gegen .....	11/53
• Flohsamen bindet Zucker im Darm .....	4/27f
Dogging – Joggen mit Hund .....	1/43f
Dörrgemüse, hausgemacht – Trocknen im Trend .....	9/44ff
Dörrobst, hausgemacht	
• Trocknen im Trend .....	9/44ff
• Apfelchips mit Anis .....	12/6
Durchfall	
• Flohsamen gegen .....	4/26f
• Kaffeebohle stoppt .....	5/33f

**E** Heft/Seite

Efeu – bei Husten .....	3/52
Effektive Mikroorganismen – Baumsanierung .....	9/21
Eiche – Wald-Apotheke .....	9/18f
Eichendorff, Joseph v. – Kindheitssommer .....	8/10ff
Eisblumen, sommerliche – essbare Blüten in Eiswürfeln .....	6/20f
Eisenmangel	
• Speicher natürlich füllen .....	3/32ff
• Hämesein-Präparate .....	5/54f
Eisenspeicher – füllen ohne Tabletten .....	3/32ff
Eisenwerte – pflanzlich erhöhen .....	10/6
Eiweiß, tierisches – bei Krebs meiden .....	1/29f
Eiweißmast – als Gichtauflöser .....	4/47f
Energiepflanzen – fraglich für Klimaschutz .....	11/59
Energiepolitik – historischer Wendepunkt .....	7/66
Energiequellen, natürliche – Kraftorte .....	3/24ff
Energiesparlampen – unbeliebt, teuer und schädlich .....	11/22ff
Energiezentrum – aktiver Beckenboden .....	12/42ff
Entgiften	
• mit Flohsamen .....	4/22ff
• über die Haut mit Honigmassage .....	9/32ff
Entspannung	
• mit Eutonie .....	1/6
• durch Honigmassage .....	9/36f
• wie Buddha .. (Buch) .....	10/57
Enzyme	
• brauchen Magnesium .....	2/22f
• in Obstsmoothies .....	7/39f
Enzymgetränk – Teepilz Kombucha .....	11/38ff
Epochenwechsel – grüner New Deal .. (Buch) .....	6/56
Erdbeben, japanisches – Botschaft von Torako Yui .....	6/41f
Erdnussöl – für asiatische Gerichte .....	5/19f
Erhitzen, richtiges – von Speiseölen .....	5/17f
Erholung	
• in der Winternatur .....	1/14ff
• durch Wandern .....	7/10f
Erkältung – Lindenblüten bei .....	1/9
Erle – Wald-Apotheke .....	9/18f





Ernährung, befreite .....(Buch) 1/56,  
 • bei Eisenmangel ..... 3/36f,  
 • ab 40 .....(Buch) 8/56,  
 • zur Krebsvorbeugung .....1/27f

Ernährungslehren –  
 Kohlenhydrat-Lüge .....(Buch) 5/56

Ernährungstherapie – nach S. Kneipp ..... 8/47

Ernährungsumstellung –  
 notwendig bei Gicht .....4/45f

Esche – Wald-Apothek ..... 9/18f

Essigwasser –  
 gegen Herzrhythmusstörung ..... 8/53

Eurythmie –  
 in Anthroposophischer Medizin ..... 11/34f

Eutonie – Entspannungsmethode ..... 1/6

**F** Heft/Seite

Fahrradtour – abseits der Hauptwege ... 7/19f

Familienhilfe – Supakids bei Krankheit ... 10/59

Familienmuster – in Kinderhomöopathie ... 8/32f

Farbstoffe – in Bonbons verboten ..... 1/58

Fasten – 7-Tage-Programm .....(Buch) 4/56

Feld, heilendes – menschliche Wärme ... 4/30f

Ferien, faule – machen schlapp ..... 9/8

Fermentation – gesunde Gärgetränke ... 11/40f

Ferneise  
 • Mitbringsel Tropenkrankheit ..... 7/22ff,  
 • Badeverbot in  
 unbekanntem Gewässern ..... 8/52

Ferritin – Speichereisen ..... 3/36f

Ferrum phosphoricum –  
 verbessert Eisenaufnahme ..... 3/33

Fettgeschwulst –  
 ganzheitliche Therapie ..... 10/36ff

Fettsäuren, essenzielle –  
 Wegweiser Speiseöle ..... 5/4f

Fibroaddemon – in der Brust ..... 4/54f

Fitness  
 • durch Amaranth und Quinoa ..... 10/23f,  
 • isometrische –  
 Kondition durch Konzentration ..... 11/46ff

Fitnesspartner – Hund ..... 1/40ff

Flavonoide – für Gefäße ..... 6/9

Fliegen, kleine – in der Küche ..... 9/8

Flohsamen –  
 Hilfe zum Abnehmen und Endgiften ... 4/22ff

Frauen, heilende .....(Buch) 1/57

Frauenheilkunde – mehr Ärztinnen ..... 7/58

Freude, beglückende – wir sind die ... 11/10ff

Freundschaft – bestes Heilmittel ..... 7/8

Frischsäfte – gegen Krebs ..... 1/28f

Früchte, reife – schmecken besser ..... 9/52

Früchtebrot  
 • einfach zum Reinbeißen ..... 12/48ff,  
 • Rezept ..... 12/51f

Fruchtsaft, sämiger – Obstsmoothie ... 7/38ff

Fructose-Unverträglichkeit –  
 Buchempfehlung ..... 6/6

Frühjahrskur – mit Brunnenkresse ..... 5/53

Frühjahrsmüdigkeit – Kräuter gegen ... 4/52f

Frühjahrsallergien – Heilpilze helfen ... 5/52

Frühsporn – Schwung für den neuen Tag ... 6/22ff

Fünf Tibeter – Morgen-Yoga ..... 6/24f

Fußbäder, ansteigende – bei Reizblase ... 8/38f

Füße, kalte – Senfbad gegen ..... 1/53

Fußpflaster, japanische – seriös? ... 3/54f

**G** Heft/Seite

Gänseblümchen  
 • zur Leberreinigung ..... 6/16f,  
 • Kultbuch ..... 9/57

Gärgetränke –  
 Meister der Enzymproduktion ..... 11/38ff

Gärten – in der Stadt .....(Buch) 5/57

Gartenrotschwanz –  
 Vogel des Jahres 2011 ..... 1/58

Gärtnern, schöpferisches ..... 3/16f,  
 • mit Kindern ..... 8/16f

Gastritis – Rollkur mit Kamille ..... 9/53

Gebärmutterentfernung –

Risiko für Herzerkrankung ..... 10/59

Geburt – Haptonomie erleichtert ..... 12/34ff

Gedichte –  
 Herz im Spiegel deiner Augen ... (Buch) 12/56

Gefäßablagerungen – Knoblauch gegen ... 3/47f

Gefäßkrampf – Raynaud-Syndrom ..... 6/54f

Gefäßschutz – durch Amaranth ..... 10/24f

Geflügelhaltung – mehr Antibiotika ..... 5/58

Gefühle  
 • geheime Macht der .....(Buch) 3/56,  
 • stärker als Erinnerung ..... 4/8

Gehirn –  
 Auswirkung von Meditation auf ..... 11/19f

Gehirnentwicklung – Liebe fördert ..... 4/8

Gehirnerschütterung – oft unterschätzt ... 1/8

Gehmeditation – in MBSR-Methode ... 11/17f

Geist, wilder  
 • wildes Herz .....(Buch) 6/57,  
 • plappernder – in Gegenwart leben ... 11/10f

Gelassenheit – im Alltag ..... 2/12ff

Gelenke, gesunde –  
 Sprache der .....(Buch) 7/56

Gelenkschmerzen  
 • bei Gicht ..... 4/44f,  
 • starke ..... 9/54f

Gelsemium – gegen Prüfungsangst ... 1/53

Gemüse  
 • gegen Krebs ..... 1/24ff,  
 • einheimisches – Vitamin C ..... 11/53,  
 • grünes – gegen Diabetes ..... 11/53

Gemüsegeräten – zum Mieten ..... 4/58

Gen-Honig – wegweisendes Urteil ..... 11/66

Genitalbereich –  
 Vitalisierung über Beckenboden ..... 12/43f

Gentechnikfrei – geht das? (PS) ..... 2/66

Geranium – Aromapflanze in Rizol ... 7/33f

Gerson-Therapie –  
 Frischsäfte gegen Krebs ..... 1/28f

Geschirrspüler – Pilze mögen ..... 10/8

Gesundheitsvorsorge – mit Knoblauch ... 3/46ff

Gewürzöle, selbstgemachte ..... 5/18f

Gicht – wenn's plötzlich wehtut ..... 4/44ff

Gichtanfall, schmerzhafter –  
 erhöhte Harnsäure in Gelenken ..... 4/46f

Giftschwamm – Plastikmüll in Ozeanen ... 7/47f

Giftstoffe – im Meer durch Plastikmüll ... 7/45f

Glauben  
 • an sich selbst ..... 5/27f,  
 • weltbewegende Kraft ..... 12/66

Glücksgedanken – für die Seele ... (Buch) 4/56

Glückskost – Inkakost ..... 10/22ff

Glücksmomente –  
 Bewegung in freier Natur ..... 5/46ff

Glücksnahrung .....(Buch) 11/56

Glücksregeln –  
 für verunsicherte Welt .....(Buch) 5/56

Glühbirne – Energiesparlampen statt ... 11/22ff

Glukosemoleküle –  
 ermöglichen Wachstum ..... 12/13f

Glukuronsäure, entgiftende –  
 im Kombucha-Teepilz ..... 11/39f

Glutathion – zur Krebstherapie ..... 1/26f

Gluten – Früchtebrotrezept ohne ..... 12/51f

Glykoside, zyanogene –  
 in bitteren Aprikosenkernen ..... 1/46f

Glycerin – in Zahnpasta ..... 9/55

Goetheanum –  
 Architektur nach Rudolf Steiner ..... 10/18f

Googeln, viel – macht vergesslich ..... 10/9

Granatapfel  
 • bei Kaliummangel ..... 3/53,  
 • gegen Prostatakrebs ..... 12/58f

Grapefruitkernöl – Darmprophylaxe ... 7/24f

Grüne Kraft – gegen Krebs ..... 1/24ff

Grüntee – Sattmacher ..... 7/9

**H** Heft/Seite

Haarausfall  
 • nach dem Stillen ..... 2/55f,  
 • durch Knötchenkrankheit ..... 9/54f

Haare, brüchige  
 • bei Eisenmangel ..... 3/34f,  
 • Biotin schützt ..... 3/53

Haarentfernung – mit Laserlicht ..... 1/55f

Hämeisen – alternative Präparate ..... 5/54f

Hämorrhoiden  
 • Flohsamen gegen ..... 4/26f,  
 • Kaffeebohne-Zäpfchen gegen ..... 5/34f

Handpflege, spezielle – für den Winter ... 1/53

Handy – einen Tag Pause ..... 11/8,

Handystrahlen doch  
 gesundheitsschädlich ..... 9/24ff

Hanföl – wertvolles Speiseöl ..... 5/19f

Haptonomie – berührender Weg  
 zur schönen Geburt ..... 12/34ff

Harmonie – neue Sicht der Welt ... (Buch) 3/57

Harnabgang, unfreiwilliger – Reizblase ... 8/36f

Harndrang –  
 Kontrolle über Beckenboden ..... 12/43f

Harnsäurewerte  
 • Sojamilch und ..... 1/54f,  
 • erhöhte – oft familienbedingt ... 4/46f

Harnsteine – Petersilie gegen ..... 10/47f

Hashimoto  
 • durch Schwermetalle ..... 7/6,  
 • rechtzeitige Medikation ..... 8/6

Hashimoto-Thyreoiditis  
 • Angriff auf die Schilddrüse ..... 5/36ff,  
 • Redaktionelle Mitteilung ..... 7/6

Haustiere – helfen bei Stress ..... 11/8

Haut, strapazierte  
 • Avocado bei ..... 3/53,  
 • müde – Trauben gegen ..... 9/53

Heilerinnen .....(Buch) 1/57

Heileurythmie –  
 in Anthroposophischer Medizin ..... 11/34f

Heilpflanzen  
 • Petition für ..... 1/59f,  
 • Wildsammlungen bedrohen ..... 6/28ff

Heilpilze  
 • helfen bei Frühjahrsallergien ..... 5/52,  
 • erfolgreiche Krebsbehandlung ..... 7/53

Heilung  
 • Worte der .....(Buch) 2/56,  
 • bedeutet Ganzsein ..... 4/31f,  
 • Geheimnis der ..... 10/66

Heilwerden – durch Tanzen ..... 10/32

Heisler, Dr. August –  
 und die Kaffeebohne ..... 5/32f

Herbst-Blues – Inkakost gegen ..... 10/22f

Herz  
 • altert nicht ..... 1/39f,  
 • öffnen für die Liebe ..... 12/10ff

Herzbeschwerden – Weißdorn gegen ..... 7/9

Herzen, starke – durch sanfte Medizin ... 12/24ff

Herzgespann – Pflanze gegen Herzweh ... 12/31

Herzgesundheit – sanfte Hilfen ..... 12/24ff

Herzinfarkt – Rooibos-Tee beugt vor ... 2/48f

Herzrhythmusstörung –  
 Essigwasser gegen ..... 8/53

Herzschwäche – durch Seelenpein ... 12/26f

Herzstärkung – Tee zur ..... 12/32

Heuschnupfen – Pestwurz gegen ..... 10/53

Hirnabbau – B-Vitamine bremsen ..... 5/9

Hirn-Doping – fragwürdige Pillen ... (Buch) 3/56

Histaminunverträglichkeit  
 • und Fruktoseunverträglichkeit ... 4/55f,  
 • Buchempfehlung ..... 6/6

Hnc-Therapie – bei Skoliose ..... 12/6

Holunderblüte, essbare –  
 gegen Erkältungen ..... 6/19f

Holunderblütensirup –  
 gegen fieberhafte Infekte ..... 6/19f

Homöopathie  
 • bei Hashimoto-Thyreoiditis ... 5/43f,  
 • bei Radioaktivität ..... 5/54f,  
 • bei Übergewicht ..... (Buch) 10/56,  
 • Homöo-Kids Typenbilder ... (Buch) 12/57,  
 • kräftig geschüttelt ..... (Buch) 9/6,  
 • Milchmittel in der ..... 8/22ff,  
 • prominente Befürworter ..... (Buch) 7/56,  
 • Ratgeber für Zimmer-  
 und Gartenpflanzen ..... 6/53,



- und Radioaktivität ..... 6/42ff
- Wie Japan zur Homöopathie fand ..... 6/36ff
- Homotoxinlehre – nach Dr. Reckeweg ..... 10/38f
- Honig
  - innerliche und äußerliche Anwendung ..... 9/39f,
  - und Gentechnik ..... 11/66
- Honigmassage
  - Entgiftung über die Haut ..... 9/32ff
- Hormone – verändern das Denken ..... 3/8
- Hormongaben – bei Hashimoto-Thyreoiditis ..... 5/38f
- Hörprobleme – bei Kindern erkennen ..... 2/52
- Hülsenfrüchte – Magnesiumquelle ..... 2/26
- Hund – und Mensch als sportliche Partner ..... 1/40ff
- Hundespürnasen – gegen Krebs ..... 8/58f
- Husten – Efeu hilft ..... 3/52
- Hustensaft – nicht ins Klo ..... 12/9
- Hustensirup
  - aus eingedicktem Rettichsaft ..... 2/47,
  - Kandiszucker für ..... 4/6
- Hydrotherapie – Güsse, Bäder, Wickel ..... 8/47
- Hyperaktivität – Magnesium bei ..... 2/30

**I** Heft/Seite

- Im Gespräch mit
  - Marie de Hennezel ..... 1/34ff,
  - Christian Strasser ..... 3/40ff,
  - Klaus-Dieter Platsch ..... 4/30ff,
  - Torako Yui ..... 6/36ff,
  - Farokh Master ..... 8/30ff
- Imagination – Herztherapie nach Dr. Ornish ..... 12/33f
- Immunsystem
  - Stärkung bei Krebs ..... 1/26f,
  - braucht Sauerstoff ..... 7/30f,
  - Petersilie für das ..... 10/46f,
  - Zuckerkoffein wichtig für ..... 12/14f
- Impfprophylaxe – für Tropenreisen ..... 7/25f
- Impfschäden – bei Tieren ..... 2/6, 5/6
- Infusionstherapie – Lipomtherapie ..... 10/41f
- Inkakost
  - gegen den Herbst-Blues ..... 10/22ff,
  - geringe Dosierung ratsam ..... 12/6
- Inkontinenz
  - unfreiwilliger Harnabgang ..... 8/36f,
  - Beckenbodenmuskulatur trainieren ..... 12/44f
- Internet – einen Tag Pause ..... 11/8
- Isometrische Fitness – Kondition durch Konzentration ..... 11/46ff

**J** Heft/Seite

- Japan – Homöopathie in 6/36ff
- Jod
  - Zünglein an der Waage ..... 5/41f,
  - Allergie ..... 7/54f,
  - Vorsicht bei hochdosierter Einnahme ..... 7/59,
  - Unverträglichkeit – Buchergänzungen ..... 10/6
- Jodierung, standardisierte – von Lebensmitteln ..... 5/41f
- Joggen – mit Hund ..... 1/43f
- Johannisbeeren – Vitaminbomben ..... 8/52f

**K** Heft/Seite

- Kabat-Zinn, Jon – Entwickler der MBSR-Methode ..... 11/12ff
- Kaffee
  - nach schwerem Essen meiden ..... 11/9,
  - bei Depressionen ..... 12/8
- Kaffeekohle – Heilpulver nicht nur für den Darm ..... 5/30ff
- Kaiserschnitte, weniger – durch Haptonomie ..... 12/38f
- Kaliummangel – Granatapfel bei ..... 3/53
- Kalkflecken – Buttermilch gegen ..... 1/53
- Kalorienverbrauch – durch Wassertrinken ..... 1/52
- Kamel-Trekking – anders Reisen ..... 7/19f
- Kamille – Rollkur gegen Gastritis ..... 9/53
- Kapuzinerkresse, essbare – natürliches Antibiotikum ..... 6/15f
- Kartoffelsaft
  - bei Sonnenbrand ..... 8/53,

- roher, gefährlich? ..... 10/54f
- Katergefühl – Artischockensaft gegen ..... 2/53
- Keime, pathogene
  - Sauerstoff gegen ..... 7/32f,
  - resistente – Rizol-Therapie bei ..... 7/36f
- Kieselerde – schönes Haar braucht ..... 7/9
- Kinder – raus in die Natur ..... 8/12ff
- Kinderhomöopathie – Schlüssel zum Unbewussten finden ..... 8/30ff
- Kinderschutz – Schwächen im Internet ..... 8/9
- Kinderseele – zum Leben erwecken ..... 8/10ff
- Kindertagesstätten – männliche Betreuer zu wenig ..... 10/58
- Kindheitsommer ..... 8/10ff
- Kleidung – aus Naturfasern ..... 2/32ff
- Klimakrise – Redet nicht, handelt! ..... 8/66
- Klimaschutz – Bio-Energiepflanzen fraglich ..... 11/59
- Klimawandel
  - und pflanzliche Ernährung ..... 1/59,
  - Tropenkrankheiten vermehrt ..... 7/22ff
- Klopfmassage, belebende – der Thymusdrüse ..... 9/43f
- Klosterurlaub – im Winter ..... 1/22f
- Kneipp, Sebastian – sommerliche Wechselduschen ..... 8/44ff
- Knieguss – nach S. Kneipp ..... 8/50f
- Knoblauch
  - kleine Wunderknolle ..... 3/46ff,
  - gegen Motten und Viren ..... 10/8
- Knoblauchkur
  - uraltes Rezept ..... 5/52,
  - Ergänzung ..... 8/6
- Knötchenkrankheit – Haarausfall durch ..... 9/54f
- Kohlenhydrat-Lüge ..... (Buch) 5/56
- Kokosöl, problematisches – Urwaldrodung ..... 9/6
- Kombuchatee
  - Kur gegen Gicht ..... 4/49f,
  - Teepilz-Getränk voller Enzyme ..... 11/38ff
- Konzentration – Kondition durch ..... 11/46g
- Kopfstandtechnik – für gute Ideen ..... 3/20
- Koriander – orientalisches Gewürz ..... 7/52
- Körperdialog – durch Tanzen ..... 10/31f
- Körperenergieströme – in Sen-Thai-Massage ..... 4/39f
- Körperentgiftung ..... (Buch) 10/56
- Kraft, grüne
  - gegen Krebs ..... 1/24ff,
  - heilende ..... (Buch) 6/56,
  - innerer – vertrauen ..... 1/38f
- Kraftanspannung, statische – in isometrischen Übungen ..... 11/47f
- Kraftlinien – überziehen den Globus ..... 3/25f
- Kraftorte
  - natürliche Energiequellen ..... 3/25ff,
  - in der Schweiz ..... (Buch) 8/6,
  - Baumkulte bei Germanen und Kelten ..... 9/17f
- Kraftquelle – der Heilung ..... 4/33f
- Krämpfe – durch Magnesiummangel ..... 2/24
- Krankheitsunterdrückung – Folgen von ..... 5/40f
- Krankmacher, raffinierter – Zucker ..... 12/15f
- Kräuter, magische ..... (Buch) 10/56
- Kräutermedizin, japanische – Homöopathie ähnlich ..... 6/40f
- Kräuteröle, selbstgemachte ..... 5/18f
- Kräutertee – Beutel ausdrücken ..... 12/53
- Kreativität – Lebensfreude durch ..... 3/14ff
- Krebs
  - Frischsäfte gegen ..... 1/28f,
  - Übersäuerung meiden ..... 1/29f,
  - grüne Kraft gegen ..... 1/24ff,
  - Antikrebsbuch-Empfehlung ..... 3/6,
  - erfolgreiche Kinderhomöopathie ..... 8/34f,
  - Hundespürnasen gegen ..... 8/58f,
  - wenig Hormone, viel Bewegung ..... 9/9,
  - Krebsbehandlung, erfolgreiche – mit Heilpilzen ..... 7/53
- Krebsmittel, moderne – aus der Natur ..... 2/8
- Krebsrisiko – Brustimplantate ..... 9/58
- Krebsstation, homöopathische – in indischem Kinderkrankenhaus ..... 8/34f

- Krebsstherapie – Schwefel im Knoblauch ..... 3/49f
- Krebsvorbeugung – mit Vitamin B17 ..... 1/44ff
- Kreislaufprobleme – sanfte Herztherapie ..... 12/30f
- Krise
  - Bewährtes kennt keine ..... 1/66,
  - Trennung von Unbrauchbarem ..... 2/10ff,
  - wachsen durch ..... 5/24f,
  - Hilfe für Mütter ..... 12/58f
- Kulturpflanzen – statt Wildpflanzen ..... 6/30f
- Künstler
  - jeder Mensch ist ein ..... 3/17f,
  - Rudolf Steiner ..... 10/12f
- Kunstlicht – manipuliert Vögel ..... 11/9
- Kunstwerk – das Leben formen als ..... 1/34ff
- Kürbiskernöl – Steirische Spezialität ..... 5/19f
- Kürbiskernsamen – gegen Reizblase ..... 8/40f
- Kusch elbedürfnis – hormonell gesteuert ..... 12/8

**L** Heft/Seite

- Lächeln – schenk deiner Seele ..... (Buch) 6/56
- Laetril – Vitamin B17 ..... 1/46f
- Lakritz – Vorsicht in Schwangerschaft ..... 4/8
- Lamas – Therapie mit ..... 8/8
- Landbau, biologisch-dynamischer – Begründer Rudolf Steiner ..... 10/12ff
- Laufen – mit Hund ..... 1/41f
- Lavendel, essbarer – zur Beruhigung ..... 6/15f
- Lavendelöl – gegen Haut- und Nagelpilz ..... 7/53
- Leben
  - unterschiedlich erleben ..... 1/10ff,
  - heißt anfangen ..... (Buch) 3/56,
  - Reise voller Veränderungen ..... 5/10ff,
  - der Magie folgen ..... 10/10ff
- Lebenserwartung, höhere ..... 1/36f
- Lebensformel – für Gesundheit, Glück und Freiheit ..... (Buch) 3/56
- Lebensfreude
  - auf sechs Beinen ..... 1/40ff,
  - durch Kreativität ..... 3/14ff,
  - durch Dosieren ..... 10/30ff,
  - Leidenschaft und Wildheit ..... 6/46ff
- Lebenskunst – und Kreativität ..... 3/14ff
- Lebenskünstler – durch innere Stärke ..... 5/23f
- Lebensmittel
  - Transparenz für Nutzung ..... 4/59,
  - abgelaufene – im Müll ..... 10/58,
  - landen auf Müll (PS) ..... 4/66
- Lebensmitteljodierung – Folgen der ..... 5/42f
- Lebensmitteltabellen – säure- und basenhaltig ..... 2/54
- Lebensspender – der Wald ..... 9/14ff
- Lebenstanz – sich hingeben ..... 10/10ff
- Leberentgiftung – mit Kaffeekohle ..... 5/34f
- Lebertherapie – Lipomtherapie ..... 10/41f
- Leberunterstützung – Giftauusscheidung ..... 7/24f
- LED-Lampen – Alternative zur Glühbirne ..... 11/27f
- Leiden – annehmen und umarmen ..... 10/12f
- Leidenschaft – für eine Sache brennen ..... 6/46ff
- Leindotteröl – Alternative zu Leinöl ..... 11/6
- Leinöl
  - hochwertiges Speiseöl ..... 5/19f,
  - Leindotteröl als Alternative ..... 11/6
- Lernen, richtiges
  - Bücher statt Internet ..... 5/59,
  - durch Handgeschriebenes ..... 6/9,
  - von Tieren ..... 9/66
- Liebe
  - fördert Gehirnentwicklung ..... 4/8,
  - versetzt Berge ..... (Buch) 4/56,
  - zu sich selbst entwickeln ..... 9/10ff,
  - Augen öffnen für die ..... 12/10ff
- Liebesfähigkeit – Säule des Paracelsus-Weltbildes ..... 4/17f
- Lindenblüten – bei Erkältung ..... 1/9
- Lipome – ganzheitliche Therapie bei Fettgeschwulst ..... 10/36ff
- Literaturhotels – für Leseratten ..... 1/22f





Lochsteine – Gesundheit und Fruchtbarkeit ..... 3/29f  
 Lorenzos Öl – nicht bei MS geeignet ..... 3/6  
 Loslassen  
 • mit Alexander-Technik ..... (Buch) 2/57,  
 • verändert Zeitgefühl ..... 6/49f  
 Luftbad – nach S. Kneipp ..... 8/49f  
 Lufttrocknen – Kräuter ..... 9/49f  
 Lymphdrainage – nach Kr ebs-OP gefährlich ..... 7/55f

**M** Heft/Seite

Mädesüß – natürliches Aspirin ..... 6/52  
 Magnesium  
 • Supermineral ..... 2/22ff,  
 • gegen Depressionen ..... 10/8  
 Magnesiumchlorid – für die Haut ..... 2/27  
 Magnesiumgehalt, hoher – in Knoblauch ..... 3/50f  
 Magnesiummangel – Ursachen ..... 2/24f  
 Malaria  
 • Tropenkrankheit auf dem Vormarsch ..... 7/22f,  
 • Rotalgen gegen ..... 10/52  
 Malariaemücken – lieben Männerduft ..... 8/8  
 Malen, schöpferisches ..... 3/16f  
 Mangold  
 • Vitamine für den Winter ..... 11/52,  
 • Salat ..... 11/52f  
 Märchen – aufschlussreich für Kinderhomöopathie ..... 8/33f  
 Massage  
 • Tradition der Sen-Thai-Massage ..... 4/36ff,  
 • in Anthroposophischer Medizin ..... 11/35f  
 Master, Farokh – Im Gespräch mit ..... 8/30ff  
 MBSR-Methode – Meditation nach Jon Kabat-Zinn ..... 11/12ff  
 Medikamente  
 • häufig verordnete M. und ihre Alternativen ..... (Buch) 4/57,  
 • Zeitverschiebung bei Einnahme ..... 10/9  
 Meditation  
 • ursprüngliche Weisheit durch ..... (Buch) 2/56,  
 • MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn ..... 11/12ff  
 Meditationsforschung – neueste Erkenntnisse ..... 11/20f  
 Medizin, anthroposophische  
 • nach Rudolf Steiner ..... 11/30ff,  
 • sanfte – für starke Herzen ..... 12/24ff  
 Medizinalpflanzen – Wildsammlungen bedrohen ..... 6/28ff  
 Meerestiere – bedroht durch Plastikmüll ..... 7/46f  
 Meeresvermüllung – Zivilisationsmüll aus Plastik ..... 7/44ff  
 Meersalz – Magnesiumquelle ..... 2/27  
 Meerwasser – wird Trinkwasser durch Sonne ..... 7/58  
 Megalith – Steine der Kraft ..... 3/27f  
 Meisterwerk – aus seinem Leben schmieden ..... 1/34ff  
 Melatonin – zur Krebstherapie ..... 1/27f  
 Melisse  
 • gegen Wetterfühligkeit ..... 1/52,  
 • gegen Stress ..... 10/52  
 Merinowolle – Unterwäsche aus ..... 2/35f  
 Metallgeschmack – im Mund ..... 3/53  
 Migräne – heilen mit Kaffeebohne ..... 5/34f  
 Mikroorganismen, gesunde – im Kombucha-Teepilz ..... 11/40f  
 Miktionstagebuch – bei Reizblase ..... 8/39f  
 Milchmittel – in der Homöopathie ..... 8/22ff  
 Milchsäure, rechtsdrehende – im Kombucha-Teepilz ..... 11/40f  
 Mineralreich – nach Rudolf Steiner ..... 11/36f  
 Mineralwasser, magnesiumreiches ..... 2/26  
 Mistelpräparat – Ita Wegman entwickelte ..... 11/31f  
 Mitgefühl – für Bedürfnisse anderer ..... 4/11ff  
 Mittelmeerdiät – senkt Brustkrebsrisiko ..... 1/9  
 Mobbing-Opfer – Unbeteiligte sind auch ..... 2/8

Mobilfunk – Auslöser für ADHS ..... 1/6  
 Mobiltelefon, gesundheitsschädlich – neue WHO-Studie ..... 9/24ff  
 Mönch, kranker – und Mitgefühl ..... 4/10ff  
 Mood-Food-Glücksnahrung ..... (Buch) 11/56  
 Moorlilie – Blume des Jahres 2011 ..... 2/58  
 Morbus Crohn – Weihrauch bei ..... 8/54f  
 Morbus Parkinson – Ayurveda bei ..... 3/54f  
 Morgen-Tagebuch – für eigene Kreativität ..... 3/21f  
 Motten – Knoblauch und Zwiebeln gegen ..... 10/8  
 Mücken, ansteckende – neue Gefahr ..... 2/8  
 Mückenschutzsalbe – für Tropenreisen ..... 7/27f  
 Mückenstich, thailändischer – gefährliche Folgen ..... 4/59  
 Müdigkeit, unerklärliche – Pfeiffersches Drüsenfieber ..... 11/54f  
 Müll – Lebensmittel landen auf dem ..... 4/66  
 Multiple Sklerose  
 • Lorenzos Öl nicht geeignet ..... 3/6,  
 • wirklich heilbar? ..... 8/54f,  
 • Rolle der Thymusdrüse ..... 9/41f  
 Mundekzem, langjähriges ..... 4/54f  
 Mundwinkel, rissige – bei Eisenmangel ..... 3/34f  
 Musik – macht glücklich ..... 8/9  
 Musiktherapie – in Anthroposophischer Medizin ..... 11/34f  
 Musizieren, schöpferisches ..... 3/16f,  
 • Altersvorsorge ..... 10/8  
 Muskelschmerzen – bei Gicht ..... 4/44f  
 Mütter – Hilfe in Krisenzeiten ..... 12/58f  
 Muttergefühl – erleichtert durch Bindung ..... 12/38f  
 Muttermilch – in der Homöopathie ..... 8/23ff  
 Myasthenia gravis – Rolle der Thymusdrüse ..... 9/41f

**N** Heft/Seite

Nachreifen – von Früchten ..... 9/52  
 NAET-Methode – gegen Allergien ..... 2/6  
 Nagelpilz  
 • Rizol-Therapie bei ..... 7/36f,  
 • Lavendelöl gegen ..... 7/53  
 Nahrungsmittel-Intoleranzen – Buchempfehlung ..... 6/6  
 Nasenschleimhaut, trockene – Causticum bei ..... 4/6  
 Nasenspülung – gegen Schnupfen ..... 1/52  
 Nationalparks – in nächster Nähe ..... 1/15f  
 Natur – Kinder erfahren die ..... 8/12ff  
 Natur-Defizit-Syndrom – Kinder verlernen die Natur ..... 8/19f  
 Naturerfahrung – als Medizin ..... 8/19f  
 Naturfasern – Kleidung aus ..... 2/32ff  
 Naturheilkunde, abendländische – und Paracelsus ..... 4/14f  
 Natürlich warm – Kleidung aus Naturfasern ..... 2/32ff  
 Naturparks – in nächster Nähe ..... 1/15f  
 Natururlaub – im Winter ..... 1/14ff  
 Nelke – Aromapflanze in Rizol ..... 7/33f  
 Nervosität – durch Magnesiummangel ..... 2/24  
 Netzhautablösung ..... 10/55f  
 Nickelallergie – Immunreaktion auf Bakterien ..... 5/8  
 Nieren – Petersilientee für die ..... 10/48f  
 Nobelpreise, Alternative – 2011 ..... 12/59f  
 Nordic Walking – Fitness zu Fuß ..... 5/48f  
 Nussöl, kaltgepresstes – Wegweiser Speiseöle ..... 5/12f

**O** Heft/Seite

Obst  
 • gegen Krebs ..... 1/24ff,  
 • Verstopfung ohne Verzehr ..... 4/9  
 Obstsmoothies, selbstgemachte – Hundert Prozent Frucht ..... 7/38ff  
 Ohrmassage – als Muntermacher ..... 5/53

Öko-Städte – Deutschland ist Vorreiter ..... 11/59  
 Ökotoxikl-Zeichen, unterschiedliche ..... 2/39f  
 Öle, gute  
 • Wegweiser ..... 5/12ff,  
 • kaltgepresste im Kühlschrank lagern ..... 8/6  
 Olivenöl – mediterranes Speiseöl ..... 5/20f  
 Ölsäure – senkt Cholesterinspiegel ..... 5/15f  
 Omega-3-Fettsäure – Multitalent ..... 5/14f  
 Ordnungstherapie – nach S. Kneipp ..... 8/47  
 Organstärkung – durch Honigmassage ..... 9/35f  
 Ornish, Dr. Dean – sanfte Herztherapie ..... 12/28f  
 Orthomolekulare Medizin – Lipomtherapie ..... 10/41f  
 Osteoporose – ist heilbar ..... (Buch) 2/56  
 Ozonschicht – dünn wie nie ..... 7/59

**P** Heft/Seite

Papilloma-Viren – Rizol-Therapie bei ..... 7/36f  
 Paprika – Belastung durch Pestizide ..... 10/59  
 Paracelsus-Medizin – Heilwissen für unsere Zeit ..... 4/12ff  
 Paracetamol – Warnung für Schwangere und Kinder ..... 10/9  
 Parasiten – Rizol-Therapie gegen ..... 7/32ff  
 Passionsblume – Arzneipflanze 2011 ..... 4/58  
 Peace Food – Verzicht auf Fleisch und Milch ..... (Buch) 12/57  
 Peeling – mit Mandeln und Joghurt ..... 10/53  
 Pestizide – Belastung in Paprika ..... 10/59  
 Pestwurz – gegen Heuschnupfen ..... 10/53  
 Petersilie – Strauß voller Vitalstoffe ..... 10/44ff  
 Pfeiffersches Drüsenfieber  
 • Rizol-Therapie bei ..... 7/36f,  
 • unerklärliche Müdigkeit ..... 11/54f  
 Pflanzenheilkunde  
 • nach Paracelsus ..... 4/21,  
 • Eltern bevorzugen ..... 2/58  
 Pflanzenreich – nach Rudolf Steiner ..... 11/36f  
 Pflanzenstoffe, sekundäre – in Obstsmoothies ..... 7/40f  
 Pflegeheim – Senioren bevorzugen Eigenheim ..... 11/59  
 Phoenix-Prinzip – sich selbst retten ..... (Buch) 11/56  
 Phytoöstrogene – aus Petersilie für Wechseljahre ..... 10/50f  
 Phytotherapie – nach S. Kneipp ..... 8/47  
 Pilgern – anders Reisen ..... 7/17f  
 Pilgerwege – im Winter ..... 1/22f  
 Pilze – aufwärmen ..... 10/53  
 Pilze  
 • Rizol-Therapie gegen ..... 7/32ff,  
 • durch Zuckerkonsum ..... 12/15f  
 Plastic planet – Filmdokumentation  
 Meeresvermüllung ..... 7/51f  
 Plastiktüten – EU will verbieten ..... 9/59  
 Plastik-Zeitalter – Vermüllung der Meere ..... 7/44ff  
 Plastizieren – in Anthroposophischer Medizin ..... 11/34f  
 Platsch, Klaus-Dieter – Im Gespräch mit ..... 4/30ff  
 Power-Shake – Kraft-Getränk ..... 7/53  
 Prostatakrebs – Granatapfel gegen ..... 12/58f  
 Prüfungsangst – Gelsemium gegen ..... 1/53  
 Pubertät – Skoliose in ..... 10/54f  
 Pulsatilla – bei Reizblase ..... 8/41f  
 Puringehalt, hoher – als Gichtauslöser ..... 4/47f

**Q** Heft/Seite

Quecksilberproblematik – in Energiesparlampen ..... 11/24f  
 Quinoa – Inkakost gegen den Herbst-Blues ..... 10/22ff

**R** Heft/Seite

Rachitis – Computerspiele verursachen ..... 3/9  
 Radiäthese – Messung von Kraftplätzen ..... 3/26f



Radikalfänger	
• in Obstsmoothies	7/40f
• Amaranth	10/24f
Radioaktivität	
• Vorbeugung gegen Strahlung	5/54f
• und Homöopathie	6/42ff
• homöopathische Vorbeugung	10/6
Radreisen – in nächster Nähe	7/19f
Rapsöl – Speiseöl	5/21f
Ratgeber, homöopathischer – für Zimmer- und Gartenpflanzen	6/53
Raynaud-Krankheit – Gefäßkrämpfe in Händen	6/54f
Recycling – Stifte	11/53
Reflexzonen – Organstärkung durch Honigmassage	9/35f
Regulationsblockade – Lipome durch Schadstoffe	10/38f
Reise-Apothekette – in die Tropen	7/24f
Reisen – einmalig anders!	7/12ff
Reizblase	
• Tabuthema	8/36ff
• durch Haarfärbemittel	10/6
• Spagyrik hilft	11/6
Reizdarmsyndrom	3/55f
Reizklima – am Meer im Winter	1/20f
Resilienz – Geheimnis der inneren Stärke	5/22ff
Ressourcenpolitik, nachhaltige .. (Buch)	12/56
Retreats – Relaxen und Rückzug	7/14f
Rettilchsaft – gegen Steinleiden	2/47f
Revitalisierung – durch Sen-Thai-Massage	4/36ff
Rheuma – Petersilie gegen	10/48f
Rhythmus – mit Tanz zu mehr Lebensfreude	10/30ff
Ringelblume, essbare – zur Wundheilung	6/17f
Rituale – des Übergangs für Kinder	8/20f
Rizol – Unterschied zu ozonisiertem Olivenöl	9/6
Rizol-Therapie	
• gegen Strahlenbelastung	6/45f
• bei Tropenreisen	7/24f
• Sauerstoff gegen pathogene Keime	7/30ff
Rohkost – Gourmet-Rezepte .. (Buch)	9/56
Rohstoffe, nachwachsende – Konkurrenz für Heilpflanzen	6/32f
Rollkur – mit Kamille gegen Gastritis	9/53
Rooibos-Tee – noch besser als vermutet	2/48ff
Rosenblüte, essbare – heilend	6/14f
Rosenkohl – vitaminreiches Wintergemüse	12/52f
Rosmarin – Heilpflanze 2011	3/58f
Rotalgen – gegen Malaria	10/52
Rot-Buche – Wald-Apothekette	9/18f
Rückenmassage – mit Honig	9/32ff
Ruhe	
• Gelassenheit im Alltag	2/12ff
• finden im Alltag	11/12ff

<b>S</b>	<b>Heft/Seite</b>
Salat, grüner – schützt vor Diabetes	2/52
Salsa – Freude durch Tanzen	10/31
Sango Meereskoralle – Magnesiumquelle	2/27f
Sättigungsgefühl – durch Inkakost	10/22f
Sauerstoffgehalt – wichtig für Abwehrsystem	7/30f
Säulen, fünf – der Gesundheit nach S. Kneipp	8/46f
Schachtelhalmtée, entwässernd	9/19
Schadstoffe, viele	
• Metallgeschmack im Mund	3/53
• Ursache für Fettgeschwulst	10/38f
Schattenprinzip	
• Reaktorunfall in Fukushima	6/66
• Buch	5/56
Schenkelguss – nach S. Kneipp	8/50f

Schilddrüsenentzündung – Hashimoto-Thyreoiditis	5/36ff
Schilddrüsenpräparat – Allergie auf	7/54f
Schimmel – am Brot	8/53
Schlacken, seelische – Auflösung durch Honigmassage	9/36f
Schlafmangel – ist ungesund	11/9
Schlaföl – nach Paracelsus	4/20f
Schlafprobleme – durch Stress	2/9
Schlaftrunk – mit Melisse	10/52
Schlaganfall	
• häufigste Gefäßerkrankung	1/8
• Rooibos-Tee beugt vor	2/48f
Schmerz – umarmen	10/12f
Schnupfen – Nasenspülung gegen	1/52
Schockherz – durch Schreck, Trauer, Angst	12/27f
Schöpfkraft, eigene – entdecken	3/14ff
Schreibergärten, gesunde	3/9
Schreiben, kreatives – lernen	3/21f
Schreibstifte – aus Recyclingmaterial	11/53
Schuhe – dreh sie einfach um	3/10ff
Schurwolle – Wollbekleidung	2/35f
Schüsslersalz	
• Heiße Sieben bei Magnesiummangel	2/27
• bei Wachstumsschmerzen	6/53
Schutz, mütterlicher – durch Homöopathie	8/22ff
Schwangerschaft – Haptonomie erleichtert	12/34ff
Schwarzkümmel – Aromapflanze in Rizol	7/33f
Schwarzrettich – reich an Vitamin C	2/45f
Schwarztee – zur Stimmungsaufhellung	4/53
Schwarzwurzel, delikate – für den Winter	2/41f
Schwimmen – stille Wasser machen fit	5/50f
Schwitzen – Magnesium notwendig	2/24f
Seide – Unterwäsche aus	2/35f
Selbstanbau – essbare Blüten ohne Gifte	6/14f
Selbsteilung	
• Geheimnis der .. (Buch)	8/56
• jede Heilung ist	10/66
Selbsthilfegruppen – Internet-Adresse	10/52
Selbstverantwortung – für Gesundheit	11/57
Selbstvertrauen, mangelndes – homöopathisches Milchmittel gegen	8/25f
Sen, zehn – System der Energiebahnen	4/40f
Senf, heilkräftiger 9/53, Senfbad	
• gegen kalte Füße	1/53
• Senföle – gegen Bakterien und Viren	6/52
Sen-Thai-Massage, traditionell – Revitalisierungs-Therapie	4/36ff
Sepia – bei Reizblase	8/41f
Serotonin-Mangel – Symptomatik	10/26f
Sesamol – würziges Speiseöl	5/21f
Shadow effect – Verborgenes Potenzial	9/57
Shigellenruhr – Mitbringsel aus den Tropen	7/29f
Sigmavertikultitis – Alternativen zur Operation	6/54f
Signaturenlehre – nach Paracelsus	4/18f
Sinusitis – wirksame Pflanzen bei	12/53f
Sitzmeditation – in MBSR-Methode	11/17f
Skoliose	
• in der Pubertät	10/54f
• hnc-Therapie bei	12/6
Smoothies, grüne	
• Schmerzfrei durch	1/6
• selbstgemachte – aus Obst	7/38ff
Sojamilch – und erhöhter Harnsäurespiegel	1/54f
Soluna-Therapie – gegen Strahlenbelastung	6/45f
Soma-Trank – aus dem Himalaya .. (Buch)	8/56
Sonnenblumenöl – Bratöl	5/21f

Sonnenbrand – Kartoffelsaft bei	8/53
Sonnengruß – Morgen-Yoga	6/27f
Sonnenstudio – Verbot für Minderjährige	9/58
Sozialreformer – Rudolf Steiner	10/12f
Spagyrik	
• hilft bei Reizblase	11/6
• und Paracelsus	4/13f
Spannkraft – Resilienz der inneren Stärke	5/22ff
Spargel – kalorienarmes Rezept	5/53
Speiseöle, gute – Wegweiser	5/12ff
Spenglersan-Kolloide – vor Tropenreisen	7/24f
Spielzeugtherapie – Mittelfindung in Homöopathie	8/33f
Spitzwegerich	
• pflanzliches Antibiotikum	3/8
• Spitzwegerichsalbe, wundheilend	9/20
Sport	
• im Freien	5/46ff
• Magnesium stoppt Übersäuerung	2/24f
Sport-Check – für Hunde	1/42f
Sprachgestaltung – in Anthroposophischer Medizin	11/34f
Sprossen, kraftvolle – selber keimen	9/52
Spurenlesen – in Wildnisschulen	8/14f
Stärke, innere – Geheimnis der	5/22ff
Stärkung, körperliche – durch Quinoa	10/24f
Steckdosenleisten – Brandgefahr	11/52f
Steine, heilige – Orte der Kraft	3/27f
Steiner, Rudolf – Der Universalgelehrte	10/12ff, 11/30ff
Stevia – Zuckeralternative	12/17f
Stille – wir sind die, wir sind die Freude	11/10ff
Stillen	
• Haarausfall nach dem	2/55f
• Vorzüge des	8/24f
Stimmungsaufheller – Zink	8/9
Strahlung, radioaktive	
• Vorbeugung	5/54f
• Homöopathie gegen	6/42ff
Strasser, Christian – Im Gespräch mit	3/40ff
Stress	
• Schlafprobleme durch	2/9
• Ursachen von	2/19f
• Wasser trinken gegen	5/9
• Haustiere helfen	11/8
• -bewältigung durch Achtsamkeit	11/12ff
Stress-Reduktions-Praxis – nach Jon Kabat-Zinn	11/15f
Strophanthus – Pflanze gegen schwaches Herz	12/31f
Stutenmilch – Trinkkur bei schwerer Krankheit	11/6
Supakids – Familienhilfe bei Krankheit	10/59
Supermineral Magnesium	2/22ff
Symptomaufstellung – Körpererinnerung	9/56

<b>T</b>	<b>Heft/Seite</b>
Tafelöl, neutrales – Wegweiser Speiseöle	5/12f
Tai Chi – nach Chemotherapie	12/9
Tanzen – im Rhythmus zu mehr Lebensfreude	10/30ff
Taoismus – Gesundheitslehre Basis der Sen-Thai-Massage	4/39f
Tautreten – nach S. Kneipp	8/49f
Teepilz Kombucha – Meister der Enzymproduktion	11/38ff
Thaumatococcus – Zuckeralternative	12/17f
Therapieformen, anthroposophische	11/33f
Thymus – als Medikament	9/42f
Thymusdrüse, gestärkte	
• gestärkte Schilddrüse	5/44f
• Kleines Organ für starke Abwehr	9/40ff
Tibeter, fünf – Morgen-Yoga	6/24f
Tiere – lernen von	9/66
Tiermedizin – Rizol in der	7/36f





Tierreich – nach Rudolf Steiner ..... 11/36f  
 Tierversuche – Produkte ohne kaufen ..... 1/6  
 Tinnitus –  
 Ohrstöpsel besser als Hörhilfen ..... 10/53  
 Torako Yui – Im Gespräch mit ..... 6/36ff  
 Trans-Fette – Gesundheitsrisiko ..... 5/17f  
 Traubenkernöl – viele Antioxidanzien ..... 5/21f  
 Traubensilberkerze – für den Mann ..... 4/52  
 Träumen – wagen ..... 6/49f  
 Trekkingtour – anders Reisen ..... 7/17f  
 Trimm-Dich-Pfad – Freiluft-Klassiker ..... 5/47f  
 Trink-Caps – Warnung vor ..... 4/9  
 Trinkwasser  
 • Gewinnung durch Sonne ..... 7/58,  
 • Wälder umstrukturieren für ..... 3/59f  
 Trockenbürsten – nach S. Kneipp ..... 8/49f  
 Trockenobst, geschwefeltes ..... 9/46f  
 Tropenkrankheiten –  
 Vormarsch der Exoten ..... 7/22f  
 Tropenreise  
 • Vorbeugung mit Rizolen ..... 7/36f,  
 • grundsätzliche Verhaltensregeln ..... 7/24f  
 Tsunami  
 • alles kommt ans Licht ..... 6/66,  
 • Botschaft von Torako Yui ..... 6/41f  
 Tumor, bösartiger – in Antike selten ..... 2/59  
 Tumorzellen – Rizol-Therapie bei ..... 7/36f  
 Tun, mitfühlendes – für den Wandel ..... 6/11f  
 Typhus –  
 Tropenreise auf dem Vormarsch ..... 7/28f

**U** Heft/Seite

Überforderung – Wegweiser bei ..... 2/10ff  
 Übergangssituationen – für Kinder ..... 8/20f  
 Übergewicht  
 • Heilnahrung und  
 Homöopathie ..... (Buch) 10/56,  
 • durch Überzuckerung ..... 12/21f  
 Übersäuerung  
 • bei Krebs meiden ..... 1/29f,  
 • verbraucht Magnesium ..... 2/26f  
 Umarmen – sich selbst ..... 9/10ff  
 Umschläge – mit Flohsamen ..... 4/27f  
 Umweltgifte – und Hashimoto ..... 7/6  
 Umweltverschmutzung –  
 Müllteppich in Ozeanen ..... 7/44ff  
 Unbewusstes, kindliches – verstehen ..... 8/31f  
 Unruhe, innere –  
 durch Magnesiummangel ..... 2/24  
 Unterfunktion – der Schilddrüse ..... 5/40f  
 Untergewicht –  
 durch Bewegungsmangel ..... 12/9  
 Unterschlenkelgeschwür –  
 heilen mit Kaffeebohne ..... 5/34f  
 Unterwäsche – Wolle ist ideal ..... 2/34f  
 Urban Gardening –  
 Gärten in der Stadt ..... (Buch) 5/57  
 Urlaub, umweltverträglicher ..... 7/12ff,  
 • Urlaubszeit – Zeit der Freiheit ..... 7/10ff

**V** Heft/Seite

Veränderung  
 • akzeptieren ..... 5/25f,  
 • dem Strom folgen ..... 6/10ff,  
 • Leben ist Reise voller ..... 5/10ff,  
 • starke Kräfte der ..... 3/42f,  
 • wir sind ..... (Buch) 1/56  
 Verantwortung – für sich übernehmen ..... 5/27f  
 Vergiftung –  
 Flohsamen bindet Gifte im Darm ..... 4/26f  
 Verhaltensmuster –  
 bleibende Veränderung durch MBSR ..... 11/15f  
 Verlassenheitsgefühl –  
 homöopathisches Milchmittel gegen ..... 8/24f  
 Vermüllung – der Meere ..... 7/44ff  
 Vernetzt-Sein, universelles –  
 durch Yoga ..... 3/44f  
 Verstopfung – Flohsamen gegen ..... 4/26f  
 Vertrauen – in die neue Zeit ..... 3/45f  
 Viren – Rizol-Therapie gegen ..... 7/32ff

Visionssuche –  
 Selbstfindung auf Reisen ..... 7/16f  
 Vitalstoffe – von A bis Z ..... (Buch) 6/56  
 Vitamin B17  
 • in bitteren Aprikosenkernen ..... 1/44ff,  
 • nicht giftig ..... 6/6  
 Vitamin C  
 • einheimisches Gemüse ..... 11/53,  
 • gegen Krebs ..... 1/31f  
 Vitaminbombe – Obstsmoothies ..... 7/38ff  
 Vitamine, voller – Petersilie ..... 10/49f  
 Vitelotte – blaue Kartoffel ..... 2/43f  
 Vögel – durch Kunstlicht manipuliert ..... 11/9  
 Volksmedizin, russische ..... (Buch) 9/56  
 Vollkornprodukte – Magnesiumquelle ..... 2/26

**W** Heft/Seite

Wacholderbeeren – Kur zum Frühjahr ..... 3/52  
 Wach-Schlaf-Rhythmus, gestörter ..... 2/15f  
 Wachstum – Wohlstand ohne ..... (Buch) 10/57  
 Wachstumsschmerzen –  
 Schüßlersalze bei ..... 6/53  
 Wald  
 • 2011 internationales Jahr des ..... 9/22f,  
 • Lebensspender und Heiler ..... 9/14ff,  
 • Sprache des ... lernen ..... 8/15f  
 Waldheilkunde – Wald-Apotheke ..... 9/18f  
 Waldorfschule –  
 Begründer Rudolf Steiner ..... 10/115f  
 Waldtee, aromatischer ..... 9/19  
 Walnuss  
 • Aromapflanze in Rizol ..... 7/33f,  
 • entspannte Weihnachten ..... 12/52  
 Walnussöl  
 • Nervennahrung ..... 5/21f,  
 • insektenabwehrendes ..... 9/20

**Wandel**

• wir sind der ..... (Buch) 1/56,  
 • wir sind der ..... 6/10ff  
 Wandern – verträglich Reisen ..... 7/17f  
 Wasserfilter – Sari gegen Cholera ..... 2/59  
 Wassertrinken  
 • gegen Stress ..... 5/9,  
 • verbraucht Kalorien ..... 1/52  
 Wasserwandern – im Kanu und Kajak ..... 7/20f  
 Wat Po Kloster – Ausbildungszentrum  
 für Sen-Thai-Massage ..... 4/38f  
 Web-Adress-Buch – für Deutschland ..... 4/52  
 Wechselduschen, sommerliche –  
 Sebastian Kneipp heute ..... 8/44ff  
 Wechseljahre  
 • Phytoöstrogene aus Petersilie für ..... 10/50f,  
 • trockene Augen ..... 4/9  
 Wegman, Maria Ita –  
 Ärztin von Rudolf Steiner ..... 11/31f  
 Wegwarte – Schöne am Wegesrand ..... 2/9  
 Wegweisungen, unerwartete ..... 2/10ff  
 Weidenrinde, schmerzlindernde –  
 Aspirin der Natur ..... 2/52, 9/19  
 Weihnachtsgebäck – Fruchtbrot ..... 12/50f  
 Weihrauch – bei Morbus Crohn ..... 8/54f

**Weisheit, ursprüngliche**

• durch Meditation ..... (Buch) 2/56,  
 • Texte tibetischer Meister ..... (Buch) 12/56

**Weißdorn**

• gegen Herzprobleme ..... 7/9,  
 • Wald-Apotheke ..... 9/18f,  
 • zur Herzstärkung ..... 12/30f

**Wellness**

• in Schnee und Eis ..... 1/19f,  
 • wahre – ist innere Wellness ..... 2/20  
 Welt, bessere – eigener Beitrag zu ..... 3/42f

**Wendepunkt, historischer –**

in Energiepolitik ..... 7/66  
 Wermut – Aromapflanze in Rizol ..... 7/33f  
 Wetterfälligkeit – Melisse gegen ..... 1/52

**WHO-Studie, neue –**

Handystrahlen gesundheitsschädlich ..... 9/24ff  
 Wildnis – Kinder entdecken die ..... 8/12ff  
 Wildnisschulen – Hüter der Erde ..... 8/14f

**Wildsammlungen –**

bedrohen Heilpflanzen ..... 6/28ff

Winter – Natururlaub im ..... 1/14ff  
 Wintercamping – für Selbstversorger ..... 1/20f

Wirkstoffgruppen, vier –  
 nach Rudolf Steiner ..... 11/36f  
 Wissenschaft – und Meditation ..... 11/20f

Wochenbett-Depression –  
 durch Hormonmangel ..... 2/9  
 Wohlfühlhormon – Serotonin ..... 10/27f

Wohlstand – ohne Wachstum ..... (Buch) 10/57  
 Wollbekleidung - Pflegeanleitung ..... 2/37f  
 Wollsocken – für den Sport ..... 2/36f

Workout –  
 mit eigenem Körpergewicht ..... 11/46f  
 Wundheiltee – nach Paracelsus ..... 4/20f

Wundheilung, schlechte –  
 durch Vitamin-A-Mangel ..... 2/53

Wurzelchakra –  
 Vitalisierung über den Beckenboden ..... 12/43f  
 Wurzelgemüse, schwarzes –  
 Kraft für den Winter ..... 2/41ff

Wüstenausbreitung –  
 grüne Mauer gegen ..... 5/58

**Y** Heft/Seite

Yoga  
 • alles ist ..... (Buch) 2/56,  
 • am Morgen ..... 6/22ff,  
 • in MBSR-Methode ..... 11/17f,  
 • universell vernetzt sein durch ..... 3/44f  
 Yoga-Retreats – Entspannendes Reisen ..... 7/15f

**Z** Heft/Seite

Zahnfleisch –  
 Myrrhe, Salbei für ..... 11/53

Zahnfleischbluten –  
 heilen mit Kaffeebohne ..... 5/35f  
 Zahnimplantat – aus Zirkon ..... 1/54f

Zahnpasta  
 • Glycerin in ..... 9/55,  
 • selbstgemacht ..... 9/55

Zahnschmerzen – Akupressur gegen ..... 6/53  
 Zäpfchen – mit Kaffeebohne ..... 5/34f

Zecken  
 • nach Spaziergang absuchen ..... 6/8,  
 • Gefahr aus der Taiga ..... 9/9

Zehennagel, eingewachsener ..... 12/55f

Zeichnen  
 • und Malen in  
 Anthroposophischer Medizin ..... 11/33f,  
 • schöpferisches ..... 3/16f

Zeit  
 • für Nähe und Herzensbildung ..... 3/43f,  
 • nehmen für Rückblick ..... 1/13ff

Zeitverschiebung –  
 und Medikamenteneinnahme ..... 10/9

Zellkommunikation –  
 durch Zuckerstoffe ..... 12/14f  
 Zink – Stimmungsaufheller ..... 8/9

Zirkon – Zahnimplantate aus ..... 1/54f  
 Zucker  
 • in Kombucha-Teepilz ..... 11/42f,  
 • guter – böser Zucker ..... 12/12ff

Zuckerstoffe, bioaktive –  
 lebensnotwendig ..... 12/12f

Zufall – und Wegweisungen ..... 2/10ff  
 Zukunft – selbst gestalten ..... 5/29f

Zukunftsmacher –  
 Menschen verändern die Welt ..... (Buch) 8/57

Zuwendung, frühkindliche –  
 stärkt Kinder ..... 8/24f  
 Zwiebeln – gegen Motten und Viren ..... 10/8

Zysten – in der Brust ..... 2/54f



# natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

## Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

UNSER LESER-SERVICE BIETET IHNEN  
DEN BEZUG VON

- 🍃 Einzelheften
- 🍃 ganzen Jahrgängen (mit Jahresverzeichnis)
- 🍃 einzelnen Jahresverzeichnissen
- 🍃 Sammelboxen
- 🍃 Abonnements/Geschenkabonnements

Interessiert? Auf der vorletzten Umschlagseite jeder  
NATUR & HEILEN-Ausgabe haben wir für Sie die  
entsprechenden Bestellkarten bereits vorbereitet.

Oder besuchen Sie unsere Internet-Seiten:

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



*Gesund.  
Leben.  
Ganzheitlich.*

**VERLAG NATUR & HEILEN**

Nikolaistraße 5 | 80802 München | Tel. +49 (0) 89/380159-10 | Fax +49 (0) 89/380159-16  
info@naturundheilen.de | www.naturundheilen.de

Machen Sie NATUR & HEILEN zu einem bleibenden, wertvollen Nachschlagewerk