

natur&heilen

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



Inhalt 2012

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 6-8
 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 Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2012 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: „Augen – Yoga für die 12/22ff“ bedeutet, dass in Heft 12/2012 (Dezember-Ausgabe) ab Seite 22 über „Yoga für die Augen“ berichtet wird.

1. Hauptbeiträge

BEWUSST-SEIN	Heft/Seite	GESUND LEBEN	Heft/Seite
Neujahr – die Chance auf eine neue Geschichte (Sandra Huber)	1/10	Älter werden – und jung bleiben (Annette Lübbers)	1/20
Die Antwort liegt in uns (Sandra Huber)	2/10	Aktiv gegen die Frühjahrsmüdigkeit (Joachim Scharenberg)	4/46
Verzücktes Staunen (Albert Einstein)	3/10	Die bessere Alternative – Frische Weidemilch (Petra Peschel)	6/38
Die Erde unterstützen – sich selbst helfen (Wangari Maathai)	4/10	Sommerzeit ist Beerenzeit. Die vitaminreichen „Wilden“ vor der Haustür (Susanne Erbach)	8/12
Zauberwort (Florian Fischer)	5/10	Die Rohsaft-Therapie: den Heilungsimpuls anregen (Rosina Sonnenschmidt)	9/12
Eine Saat, die nicht verlorengeht (Omraam Mikhaël Aïvanhov)	6/10	Rund um den Kürbis (Barbara Kunick-Wünsche)	10/38
Vom Recht auf Glück (Dalai Lama)	7/10	Green Spa – Wohlfühlen mit Nachhaltigkeit (Linda Freutel)	11/38
Einklang (Urs-Beat Fingeli)	8/10	Gesund durch die Weihnachtszeit: Genießen ohne Reue (Manfred Backhaus)	12/47
Die Wellen des Lebens reiten (Linda Lehrhaupt)	9/10		
Die Gabe des Ortes (John Lane)	10/10		
Das Unmögliche wagen (Rosi Gollmann)	11/11		
Ohne Verlangen (Shozo Kajima)	12/11		
		HOMÖOPATHIE	Heft/Seite
ERNÄHRUNG	Heft/Seite	Das Periodensystem nach Jan Scholten. Ein neues Juwel der Homöopathie (Frans Kusse)	3/36
Unser täglich Brot ... (Hildegard Willms-Beyárd)	1/44	Die tiefe Heilkraft der Schlangennittel (Dorit Zimmermann)	6/22
Miso – Gesunde Paste für Genießer (Gisa Bühler-Lucke)	2/40	Uralge Chara intermedia in der Homöopathie – Körperliche und seelische Reinigung (Heidi Brand/Norbert Groeger)	7/20
Plädoyer für den Hafer (Hildegard Willms-Beyárd)	3/49		
Selbstgemachte Brotaufstriche (Barbara Kunick-Wünsche)	5/44	IM GESPRÄCH MIT	Heft/Seite
Meeresspargel. Ein Wildgemüse für die gesunde Küche (Dr. Günter Harnisch)	6/46	Sabrina Fox: Unser Körper – unser bester Freund (Anne Devillard)	2/22
Natürlich gesund mit schwarzer Melasse (Barbara Kunick-Wünsche)	12/38	Jan Scholten: Periodensystem in der Homöopathie (Heidi Brand)	3/46
		Heidi Brand und Norbert Groeger: Uralge Chara intermedia in der Homöopathie – Körperliche und seelische Reinigung (Anne Devillard)	7/21
GANZHEITLICH HEILEN	Heft/Seite	Ruediger Dahlke: Frieden beginnt auf dem Teller (Beate Förster)	8/32
Zahnherde – die unterschätzte Gefahr (Torsten Engelbrecht)	7/26		
Zeigt her eure Füße. Fußbeschwerden ganzheitlich betrachtet (Jeannette Hagen)	8/38	KÖRPER UND SEELE	Heft/Seite
Wenn der Stein schwingt und tönt ... (Prof. Klaus Feßmann)	9/32	Zhineng-Qigong. Sich wohlfühlen mit sich selbst (C.-Andrea Lippert)	2/32
Vom gesunden Umgang mit Krankheit (Christian Büttner)	12/30	Systemische Beratung – Neue Perspektiven gewinnen (Annette Lübbers)	7/34
GANZHEITLICH LEBEN	Heft/Seite		
Den Neuanfang wagen (Fabrice Müller)	1/12		

KÖRPERTHERAPIEN Heft/Seite

Schmerzfrei durch bewusste Bewegung –
Hanna somatics (Beate Hagen) 6/30

KRANKHEIT & HEILUNG Heft/Seite

Infekte im Winter. Ganzheitliche Heilkunde
bei Grippe, Angina & Co. (Dr. Isabel Bloss) 1/36

Was tun bei Schulterschmerzen? (Eva Kupper) 3/20

Sanfte Medizin für Leber und Galle
(Dr. Isabel Bloss) 4/28

Hildegard-Medizin für Leber und Galle
(Sabine Seith) 4/33

Wenn der Magen plagt. Sanft und natürlich
behandeln (Dr. Isabel Bloss) 5/22

Was an die Nieren geht. Nierenleiden auf dem
Vormarsch (Dr. Isabel Bloss) 8/12

Sinusitis – Wenn wir die Nase voll haben ...
(Dr. Isabel Bloss) 10/22

MENSCH, NATUR UND UMWELT Heft/Seite

Wenn Pflanzen sprechen ... Das geheime
Bewusstsein der Pflanzen (Fabrice Müller) 4/20

Chara intermedia – Die belebende Kraft
einer Uralge (Hans-Christoph Vahle) 7/12

Der Herbst – Ein Fest für die Sinne
(Fabrice Müller) 10/30

NATURHEILKUNDE Heft/Seite

Wieder traumhaft schlafen (Heinz Scholz) 2/12

Die Mayr-Fastenkur übers Wochenende.
(Dr. Franz Milz) 4/12

NATURKOSMETIK Heft/Seite

Kernöle – Balsam für die Haut.
Obstkerne haben es in sich (Heike Käser) 5/12

PFLANZENHEILKUNDE Heft/Seite

Mythos Ginkgo. Eine Heilpflanze trotz der Zeit
(Barbara Schuhrk) 1/28

Lakritze – Ungesunde Leckerei oder Heilmittel?
(Dr. Andrea Flemming) 5/38

Die Bergamotte – Exotin unter den
Zitrusfrüchten (Susanne Erbach) 7/46

Der Moringabaum. Ein Füllhorn an Nähr- und
Vitalstoffen (Hildegard Willms-Beyárd) 9/46

Griechisches Eisenkraut.
Hilfe bei geistiger Erschöpfung und Demenz
(Dr. Günter Harnisch) 11/30

Wilde Hagebutte – Neue Hoffnung bei
Gelenkschmerzen (Hildegard Willms-Beyárd) 12/12

SANFTE MEDIZIN Heft/Seite

Senföle – Erste-Hilfe-Moleküle gegen Krebs
(Dr. Bärbel Rudolph) 3/12

Gesund und schön mit Apfelessig
(Ursula Hefter) 4/38

Mensch und Tier – eine heilende Beziehung
(Eva Rosenfelder) 6/12

Die NAET-Methode. Ein Leben ohne Allergie?
(Dr. Andrea Schröpel) 9/22

Aromatherapie mal anders.
Ätherische Öle sind hochwirksame Heilmittel
(Eliane Zimmermann) 10/12

Starke Nerven. Ein Leitfaden für turbulente
Zeiten (Heinz Scholz) 11/12

Yoga für die Augen. Natürlich besser sehen
(Thomas Wesselhöft) 12/22

SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN Heft/Seite

Naturkosmetik nach den vier Elementen
(Linda Freutel) 8/46

WEGE NACH INNEN Heft/Seite

Die weibliche Seite leben. Vegetativum
in Balance (Jeremia von Meyerinck) 5/30

Glück kann man lernen (Dr. Günter Harnisch) 7/40

Naturmeditation. Slow Food für die Seele
(Roland Rottenfuß) 10/46

WISSENSWERTES Heft/Seite

Fluor – Der Prophylaxe-Irrtum (Hans Harress) 2/46

Es geht auch anders! Vom Regal in die Tonne
(Annette Lübbbers) 3/28

Motten im Kleiderschrank. Natürliche Hilfe gegen
lästige Gäste (dgk/Irene Stolze) 11/46

ZUR DISKUSSION Heft/Seite

Heilende Medizin – Wo Afrika Vorbild ist
(Dr. med. Klaus-Dieter Platsch) 9/40

Equilibrismus – Zukunftsmodell einer Welt
im Gleichgewicht (Annette Lübbbers) 11/20

2. Die Seite Sieben

	Heft/Seite
Das Geheimnis des Träumens (Kurt Tepperwein)	1/7
Fühlen – nichts als Fühlen (Kurt Zyprian Hörmann)	2/7
Das ewig Wunderbare (Vincent van Gogh)	3/7
Der Ruf an uns (Ulrich Schaffer)	4/7
Die Blume öffnete die Augen (Rabindranath Tagore)	5/7

Finden, was ich bin (Ulrich Schaffer)	6/7
Freunde (Dalai Lama)	7/7
Perlen auf dem Weg (Alexa Kriele)	8/7
Fülle (Hermann Hesse)	9/7
Sein wie ein Baum (Ulrich Schaffer)	10/7
Der heilige Kreis (Gebet eines Schamanen)	11/7
Was uns ausmacht (Alexa Kriele)	12/7



3. Kurz notiert

A	Heft/Seite		
Antibiotika bei Nebenhöhlenentzündung wirkungslos	12/9		
Äpfel schützen das Herz	6/9		
Artischocken lindern Beschwerden beim Schichtdienst	11/9		
Ätherische Öle im Kommen	2/9		
Auch bei Vitamin-D-Mangel nicht ins Solarium	5/9		
B	Heft/Seite		
Beeren: Jungbrunnen für den Kopf	7/8		
Besser hören durch Musizieren	4/8		
C	Heft/Seite		
Chinawurzel beugt Heuschnupfen vor	5/8		
D	Heft/Seite		
Dankbarkeit hilft gegen Stress	4/9		
Der Sonntagsspaziergang reicht nicht	1/8		
Diabetesvorbeugung: Reis mit Schale essen	9/9		
Die Ehe ist gut fürs Herz	8/9		
Duftdoping mit Rosmarin	7/8		
E	Heft/Seite		
Eisbad gegen Muskelkater	8/9		
F	Heft/Seite		
Fairtrade wächst	1/8		
Fieber: Kein Grund zur Panik	2/9		
Frittiertes Fisch schadet dem Herzen	3/8		
Frühling: Vorsicht Zecken!	5/8		
G	Heft/Seite		
Gelenkschmerz: Ist es Schuppenflechte?	6/8		
Großmutter Rat ist noch gefragt	6/8		
Grün macht kreativ	9/9		
Gute Abwehr durch Massage	1/9		
H	Heft/Seite		
Henna-Tattoos mit lebenslangen Folgen	8/8		
Herumtollen macht Kinder glücklicher	11/8		
I	Heft/Seite		
Im Alter glücklicher	8/9		
Im Rückblick überwiegt das Positive	5/9		
Ingwer gegen Brechreiz	8/8		
K	Heft/Seite		
Kauen macht schlank	8/9		
Kein Alpin-Ski mit Hüftprothese	2/9		
Kieferfehlstellung als Auslöser für Tinnitus	10/9		
Kindliche Verhaltensprobleme frühzeitig angehen	1/9		
Koriander als Bakterienbremse	1/8		
Kreatives Denken mit großen Perspektiven	12/9		
Krebsnachsorge – jeder Schritt zählt	12/8		
Kurzsichtigkeit nimmt zu	3/9		
L	Heft/Seite		
Leben wider die Uhr hat Folgen	11/8		
Lesen hellt das Gemüt auf	1/9		
M	Heft/Seite		
Massagen wirken wie Schmerzmittel	6/9		
Mit Gemüse dem Asthmarisiko bei Kindern vorbeugen	10/8		
Mit Honig und Joghurt gegen Candidiasis	6/8		
Musik statt Schmerzen	10/8		
N	Heft/Seite		
Natürlicher Wirkstoff gegen Osteoporose	3/9		
O	Heft/Seite		
Orangen und Grapefruits für die Gefäßgesundheit	10/8		
P	Heft/Seite		
Paracetamol nicht für Schwangere	9/9		
Parkinson durch Lösungsmittel?	3/8		
Parkinson: Tai Chi besser als Krafttraining	5/9		
Pfeffer bekämpft Fettzellen	12/9		
Probiotika verringern Durchfallrisiko	10/9		
R	Heft/Seite		
Regelmäßiges Fasten gegen Diabetes und Herzerkrankungen	3/9		
Resozialisierung im Gefängnis durch Vierbeiner	12/8		
Rheuma: Regelmäßiger Sport gegen Angst	4/9		
Risiko Light- und Diätgetränke	7/9		
Rosinen bei Bluthochdruck	6/9		
S	Heft/Seite		
Schafskäse: Oft kein Schaf – und auch kein Käse	2/8		
Schlaganfall: Viel trinken hilft	7/9		
Schlechte Noten durch Hörschäden?	11/9		
Schokolade – gut für Herz und Hirn	2/8		
Schwimmen kann Asthma lindern	2/8		
Silber – kein harmloser Geruchstörer	4/9		
Strahlentherapie: Bessere Lebensqualität durch Yoga	7/9		
Stress trifft Frauenherzen stärker	9/8		
T	Heft/Seite		
Thymian besser als Akne-Cremes	9/8		
V	Heft/Seite		
Verstärkte Thrombosegefahr bei schwülwarmem Wetter	9/9		

W	Heft/Seite
Walnüsse für die Prostata	3/8
Windiger Wäschetrockner	7/8

Z	Heft/Seite
Zink bei altersbedingter Makuladegeneration	4/8
Zu viel Vitamin E schadet Knochen	11/9

4. Tipps & Erfahrungen

A	Heft/Seite
Ackerschachtelhalm bei Pilzbefall im Garten	6/53
Apfelallergie: Alte Apfelsorten werden besser vertragen	11/53
Aprikosen-Quark-Torte	8/52
Aromatische Aprikosen	8/52
Aufmunternder Chai-Tee	9/53
B	Heft/Seite
Backpflaumen stärken Knochen	4/53
Bio-Minigemüse auf dem Balkon	6/53
Blähungen wegmassieren	11/53
C	Heft/Seite
Ceylon-Zimt ist am besten	12/53
Chicorée in Curry-Sahne	9/52
D	Heft/Seite
Das bessere Google	2/53
Den Heißhunger bremsen	1/53
Die besten Öko-Tipps für den Frühjahrsputz	4/52
E	Heft/Seite
Efeu-Öl gegen Cellulite	7/53
Eichenrinde – ein Heilmittel nicht nur gegen Entzündungen	10/52
Eichenrinden-Tee	10/52
Eine Köstlichkeit voller Vitamine – die Quitte	4/52
F	Heft/Seite
Festtags-Genüsse: Die Häufigkeit macht den Unterschied	1/53
Frühjahrsputz mit Leinöl	3/53
G	Heft/Seite
Gemüse statt Fisch aus dem Meer	7/53
Grüne Suchmaschine „Ecosia“	1/53
Grüner Kaffee – Geheimtipp für die schlanke Linie	3/53
Gusseiserne Töpfe verhindern Eisenmangel	4/53
H	Heft/Seite
Hamamelis: Beruhigende Pflege	9/53
Hildegards Mundwasser	6/53
Hilfe für Arthrose der Fingergelenke	5/53
J	Heft/Seite
Joghurt und Öl gegen Schuppen	2/53
K	Heft/Seite
Keine Eile bei der Gartenarbeit	4/53

Kichererbsen-Curry	3/53
Knoblauch gegen Blattläuse	8/53
Kokosöl für weiße und glatte Zähne	11/53
L	Heft/Seite
Leinöl lindert Magengeschwüre	10/53
Licht mag er nicht: Chicorée gedeiht im Dunkeln	9/52
Löffelkraut – vom Aussterben bedroht	8/52
Lotion gegen Dellwarzen	10/53
Lust auf Linsen?	1/52
M	Heft/Seite
Meerrettich für die Haut	1/53
Melisse hilft bei Herpes	2/53
P	Heft/Seite
PECH-Regel bei Sportverletzungen	8/53
Petersilie im Herbst aussäen	9/53
Pfeffer vertreibt Hexenschuss	6/53
Pflanzliche Hilfe bei Sodbrennen	10/53
Porree – vielseitig, aromatisch und gesund	11/52
Prickelnder Sommergenuss: Holunder-Limonade	7/53
R	Heft/Seite
Rezept für Porree-Tarte	11/52
Rizinusöl gegen lästige Warzen	4/53
S	Heft/Seite
Salbei – universelle Heil- und Gewürzpflanze	2/52
Schnittlauch am Küchenfenster	3/53
Schwarzkümmelöl gegen juckendes Ohrekzem	11/53
Schwedenbitter für ein langes Leben	10/53
Selbsthilfe bei Wadenkrämpfen	7/52
Sonnenschutz, der schmeckt	8/53
T	Heft/Seite
Trockenpilze aus der Gewürzmühle	7/53
Tropenfrucht Maracuja für gute Nerven	5/52
V	Heft/Seite
Verbrennungen im Mund – Honig heilt	2/53
Vielseitige Hülsenfrucht: Kichererbsen	3/52
Vogelmieren-Tartar	5/52

W	Heft/Seite
Weihrauch desinfiziert die Luft	12/53
Wildes Stiefmütterchen: Erste Hilfe aus der Natur ...	6/52
Winterdelikatesse Schwarzwurzel	12/53
Wohltuende Weihnachtsgewürze	12/52
Y	Heft/Seite
Ysop, ein fast vergessenes Heil- und Gewürzkraut ..	7/52

Z	Heft/Seite
Zimmerpflanzen im Urlaub	2/53
Zistrose bei Durchfall	9/53
Zitronenmelisse-Balsam gegen Herpes zum Selbermachen	5/53
Zitronig gut	2/52
Zungenreinigung	5/53

5. Fragen & Antworten

A	Heft/Seite
Äußere Anwendung von Meerrettich	5/54
B	Heft/Seite
Beschwerden nach Impfung	4/55
Besenreiser	1/55
Blutdruckmessgeräte – Handgelenk oder Oberarm	9/54
Brüchige Fingernägel	8/54
Brustentzündung natürlich behandeln	9/54
D	Heft/Seite
D-Ribose für mehr Energie	7/54
E	Heft/Seite
Eingerissene Fingerkuppen	5/54
Enkelkind mit Bauchmerzen	10/54
Entzündung am Ellenbogen	8/55
G	Heft/Seite
Gereizte Blasenschleimhaut nach Tumor-Operation	2/55
Gesundheitsbad mit Meersalz, Kochsalz oder Natron?	7/55
H	Heft/Seite
Hagelkorn am Unterlid	11/54
Hormonersatztherapie bei verfrühten Wechseljahren?	1/54
J	Heft/Seite
Juckendes Ohrekzem	7/54
K	Heft/Seite
Kann man Selen überdosieren?	11/54

Kariesverhütung	4/54
Kombucha gegen Knötchenflechte	12/55
Kosmetik aus Erdöl	12/54
Kribbeln in Fingern und Zehen	10/54
L	Heft/Seite
Leber-Galle-Reinigung mit Apfelsaft und Olivenöl	6/54
N	Heft/Seite
Natron als Mundspülung	8/54
Natürliche Anabolika für den Muskelaufbau	3/55
Nebenwirkungen von Medikamenten abmildern	9/55
S	Heft/Seite
Schlechte Venen für die Blutentnahme	4/54
Schluckbeschwerden	6/54
Schwarztee mit Milch	2/54
Speichelsteine	10/55
Starke Fußschmerzen	6/55
V	Heft/Seite
Verkrustete Nasenschleimhaut	3/54
Vitamin-D-Mangel im Alter	1/54
W	Heft/Seite
Weißdorn gegen Unruhezustände	2/54
Wie gesund ist Ghee?	12/54
Wie schädlich ist ein Induktionsherd?	5/55
Z	Heft/Seite
Zuckerersatzstoffe bei Sodbrennen	3/54

6. Bücher & mehr

A	Heft/Seite
Alles Roh – Das große Rohkost-Buch. Grundlagen und Praxisanleitungen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung (<i>Angelika Fischer</i>)	7/57
Atemworte – Heilworte. Meditationen für ein achtsames Leben (<i>Yan d'Albert</i>)	12/56

Auf der Suche nach der Seele der Medizin. Über den Sitz des Bewusstseins, das Rezept für die ewige Jugend und andere Geheimnisse des Lebens (<i>Andrzej Szczeklik</i>)	10/56
B	Heft/Seite
Bausteine der Liebe. Kommunikation,	

Sexualität und Spiritualität in der
Paarbeziehung (Sigrid & Günter Mühlen) 12/57

Burnout natürlich heilen. Mit Homöopathie,
rhythmischen Übungen und Naturheilkunde
(Rosina Sonnenschmidt/Harald Knauss) 11/57

D Heft/Seite

Das Ökolisten-Kochbuch
(Verband Ökokiste e. V., Hrsg.) 5/56

Der Wissenschaftswahn. Warum der Materialismus
ausgedient hat (Rupert Sheldrake) 11/57

Die großen Kindermittel in der Homöopathie
(Catherine R. Coulter) 6/56

Die Heilkraft von Salbei. Antibakteriell –
Schweißhemmend – Verdauungsfördernd
(Ellen Heidböhrner) 12/57

Die Lebensprinzipien. Wege zur
Selbsterkenntnis, Vorbeugung und Heilung
(Ruediger Dahlke /Margit Dahlke) 3/56

Die magischen 11 der heilenden Pflanzen
(Dr. Frank Meyer/Michael Straub) 3/56

Die Marianowicz-Methode. Mein Programm für
einen schmerzfreien Rücken
(Dr. Martin Marianowicz) 10/56

Die Virenlüge. Wie die Pharmaindustrie mit
unseren Ängsten Milliarden verdient
(Marita Vollborn/Vlad Georgescu) 1/56

Dieser Augenblick. Achtsam leben im
Geist des Zen (Margrit Irgang) 10/56

Dreihundert Fragen zur Säure-Basen-Balance
(Sabine Wacker/Dr. Andreas Wacker) 5/56

E Heft/Seite

Einfach abschalten. Gut leben in der
digitalen Welt (William Powers) 8/56

Ernährungsratgeber Morbus Crohn und
Colitis ulcerosa. Genießen erlaubt
(Sven-David Müller/Christiane Weißenberger) 9/56

F Heft/Seite

Finde den Heiler in Dir. Die Energie-Medizin
des 21. Jahrhunderts (Deborah King) 2/56

Flourish. Wie Menschen aufblühen.
Die positive Psychologie des gelingenden
Lebens (Martin Seligman) 7/56

Frauenheilkunde. Die fünf Säulen der
Hildegard-Medizin (Prof. Dr. Claus Schulte-Uebbing/
Dr. Siegfried Schlett) 3/56

Freu dich am Leben (Anselm Grün) 3/57

Friede mit jedem Atemzug. Ein Übungsbuch
(Thich Nhat Hanh) 9/56

Fühlen ist klüger als Denken! Mit Intuition
die richtigen Entscheidungen treffen
(Kurt Zyprian Hörmann) 2/57

Fürchtet euch nicht! Die Vertreibung der
deutschen Angst (Martin Häusler) 1/56

G Heft/Seite

Ganzheitlich entgiften und entschlacken.

Die 8-Kräuterkur für ein gesundes Leben
(Bettina Lindner) 8/57

Grüne Smoothies. Die supergesunde
Mini-Mahlzeit aus dem Mixer
(Dr. Christian Guth/Burkhard Hickisch) 9/56

Gute Kohlenhydrate – Schlechte Kohlenhydrate.
Pfund verlieren und Energie tanken
(Barbara Gassert/Petra Linné) 7/56

H Heft/Seite

Heilen mit Zahlen. Von der Zahlenmystik bis zum
spirituellen Codesystem (Petra Neumayer) 1/57

Heilkräfte aus der Küche. So behandeln Sie
Krankheiten mit der richtigen Ernährung selbst
(Roland Possin) 2/56

Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin
(Andrea Zoller/Hellmuth Nordwig) 4/56

Hinter deiner Angst liegt deine Kraft
(Jonathan Alpert/Alisa Bowmann) 11/56

Homöopathie bei Radioaktivität. Ganzheitliche
Prophylaxe und Behandlung von Strahlenschäden
(Rosina Sonnenschmidt) 8/56

Homöopathie für die Wechseljahre.
Wichtige Beschwerden und ihre homöopathische
Behandlung (Evelyne Majer-Julian) 10/57

Homöopathischer Ratgeber Nr. 1 Reisen mit
Homöopathie – Tropenkrankheiten
(Rosina Sonnenschmidt) 9/57

I Heft/Seite

Impfungen – Sinn oder Unsinn?
Impfschäden, ihre Therapie und Vorbeugung
(Torako Yui) 5/57

K Heft/Seite

Körperbewusstsein und Zellbewusstsein.
Mit der Kraft der Zellen zu mehr Gesundheit
und Lebensfreude (Dr. Ingfried Hobert) 3/57

Kuren für Körper und Seele. Organe pflegen
mit Heilpflanzen (Ursel Bühring) 11/56

L Heft/Seite

Lerne lieben, lebe glücklich (Deepak Chopra) 8/57

Lexikon der Tiersymbolik. Mythologie, Religion,
Psychologie (Clemens Zerling) 6/56

M Heft/Seite

Mit Goethe durch das Jahr 2012. Goethe und
seine Gesundheit (Jochen Klauß, Hrsg.) 2/56

O Heft/Seite

Occupy money. Damit wir zukünftig alle
die Gewinner sind (Margrit Kennedy) 5/57

Organwesen. Die Weisheit deines Körpers
(Ewald Kliegel/Anne Heng) 12/56

S Heft/Seite

Schön wild! Warum wir und unsere Kinder Natur
und Wildnis brauchen (Gerhard Trommer) 5/56

Schüßler-Salze & Homöopathie erfolgreich
kombiniert (Karoline Dichtl) 4/57

Selbstversorgung. Unabhängig, nachhaltig und gesund leben (<i>Wolfgang Funke</i>)	6/57
Sich wandeln und sich neu entdecken (<i>Verena Kast</i>)	6/57
Speed. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit (<i>Florian Opitz</i>)	1/56
T	Heft/Seite
Tomatenrot und Drachengrün. Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark (<i>Dr. Susanne Bihlmaier</i>)	10/57
Trennkost für Naschkatzen. Über 80 kleine Sünden – von süß bis pikant (<i>Ursula Summ</i>)	12/56
U	Heft/Seite
Umarme deine Angst ... und verwandle sie in positive Lebenskräfte (<i>Gina Kästele</i>)	8/56
Unheilbar? Das faszinierende Heilpotenzial der Homöopathie (<i>Amy L. Lansky</i>)	2/57
V	Heft/Seite
Vergiss die Freude nicht (<i>Phil Bosmans</i>)	4/56

Verjüngende Atemübungen von Dach der Welt (<i>Inka Jochum</i>)	11/56
Vom Gärtnern in der Stadt. Die neue Landlust zwischen Beton und Asphalt (<i>Martin Rasper</i>)	6/56
W	Heft/Seite
Wandkalender Buddhas 2012	1/56
Was mir immer wieder auf die Beine hilft (<i>Barbara Rütting</i>)	7/57
Wildkräuter – meine Lebensretter aus der Natur (<i>Ralf Brosius</i>)	4/57
Wo die Seele aufblüht. Warum ein Garten glücklich macht (<i>Doris Bewernitz</i>)	4/56
Z	Heft/Seite
Zellen fahren gerne Fahrrad. Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben (<i>Prof. Dr. Martin Halle</i>)	9/57

7. Aktuelle Nachrichten



A	Heft/Seite
Achtung: Baby hört mit!	6/58
Aktion zur Aufhebung des Glühbirnenverbots	11/58
Antibiotika: EU fordert sensibleren Gebrauch	2/59
Ärztliche Hilfe für Menschen in Not seit 30 Jahren	5/59
B	Heft/Seite
Bäume für die Klimarettung	9/59
Bäume stiften in der eigenen Stadt	10/59
Bedrohter Lebensraum der Heide-Nelke	3/58
Belästigung via Internet: Kein Randphänomen	8/59
Bio-Bauernhöfe schützen Mitwelt	6/59
Bio-Lebensmittel weiter im Kommen	5/59
Biomineralwasser – was soll's?	3/59
Bio-Wein demnächst mit EU-Bio-Siegel	7/58
Böden immer mehr geschädigt	2/59
Brathähnchen: Massiver Antibiotikum-Einsatz	3/58
C	Heft/Seite
Carsharing – ein Auto für alle Fälle	12/58
D	Heft/Seite
Die Deutschen – immer größer, immer schwerer	12/59
Digitale Frühreife	11/58
Digitale Mediennutzung: „Computer machen Kinder dumm“	10/58
Dr. Neandertal – Frühmenschen aßen Heilkräuter	10/59
F	Heft/Seite
Falscher Zappelphilipp	7/59

G	Heft/Seite
Garantie auf gentechnikfreien Honig?	9/58
Gefälschte Arzneimittel	6/59
Genmanipulierte Pflanzen sind Gift	12/58
Gesundes Reisen im Trend	9/59
Giftige T-Shirts aus Fernost	6/58
Goldener Reis?	11/59
H	Heft/Seite
Handys setzen bedenklich viel Nickel frei	3/59
Hebammen-Protest: Steigende Kosten, schlechte Vergütung	8/58
I	Heft/Seite
Imprägnierte Kleidung sondert Chemikalien ab	5/58
J	Heft/Seite
Jungen werden immer früher geschlechtsreif	2/58
K	Heft/Seite
Kaiserschnitt riskant für Baby-lunge 8/59	8/59
Kaiserschnitte: Anzahl seit 1990 verdoppelt	7/59
Keine Impfungen – kein Kitaplatz?	12/59
Keine Misteltherapie mehr auf Kassenrezept	11/59
Koloquinte – Heilpflanze des Jahres 2012	1/59
M	Heft/Seite
Mahlzeit! Bisphenol A aus der Dosensuppe	3/59
Mehr illegale Gentech-Partikel in Lebensmitteln?	8/58
Mehr Nitrat in Salat und Spinat erlaubt	7/59
Misteltherapie in Gefahr	1/48
Mit angezogener Handbremse	9/58

N	Heft/Seite	Seit 40 Jahren „Ärzte ohne Grenzen“	1/59
Naturheilmittel-Hersteller fordern mehr Transparenz	7/58	Sprit aus alten Brötchen	4/59
Neueste Studie bestätigt: Olivenöl verringert Schlaganfallrisiko	4/59	Studie: Wie Homöopathika wirken	1/58
P	Heft/Seite	U	Heft/Seite
Pflanzenfleisch: 95 % weniger Klimagase	4/58	Umweltschutz durch Handy-Recycling	4/58
Plastiktüten: Ein Ende in Sicht?	6/59	V	Heft/Seite
S	Heft/Seite	Verbraucher wollen weniger wegwerfen	8/58
Schilddrüsenhormone: Weniger ist mehr	4/58	Von Bachblüten bis zum Badezusatz: Europäische Lärche	2/58

8. Zu guter Letzt



B	Heft/Seite	Homöopathie in Aktion (Susanna Boldi-Labusga)	3/66
Bruttoinlandsglück (Florian Blumer)	9/66	K	Heft/Seite
D	Heft/Seite	Kurzes Gedächtnis (Bernhard Fricke)	6/66
Der Sog der Visionen (Wolf Schneider)	1/66	S	Heft/Seite
Die Naturkräfte in uns aktivieren (Maria Stiefl-Cermak)	10/66	Stätte der Heilung – Friedensdorf (Susanne Erbach)	2/66
F	Heft/Seite	W	Heft/Seite
Frieden durch Frauenkraft (Hans Harress)	5/66	Wir sind ein Teil der Erde ... (Maria Stiefl-Cermak)	8/66
Für eine gewaltlose Zukunft (Hans Harress)	12/66	Wohlstand durch Wohl-Sein (Michael Lohmann)	4/66
G	Heft/Seite		
Gemeinsam für eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge (Dr. Christfried Preußler)	11/66		
H	Heft/Seite		
Hilfe zur Selbsthilfe in Krisengebieten (Susanna Boldi-Labusga)	7/66		

STICHWORTVERZEICHNIS

A	Heft/Seite	• des menschlichen Gehirns	3/47f,	Aphrodisiakum – Lakritze	5/43f
Abwehrkraft		• griechisches Eisenkraut verlangsamt	11/30ff	Aprikosen	
• durch Massage	1/9,	Alzheimer		• Quark-Torte, Rezept	8/52,
• mit Apfelessig	4/43f,	• besser durch Tiere	6/16f,	• aromatische	8/52f
• durch Glücksgefühle	7/41 ff,	• Behandlung mit Aromatherapie	10/17f	Aprikosenkernöl –	
• mit wilden Beeren steigern	8/16 f,	• griechisches Eisenkraut verlangsamt	11/32f	Pflege mit Kernölen	5/16ff
Ackerschachtelhalm – bei Pflanzpilzbefall	6/53	Anabolika, natürliche – für Muskelaufbau	3/55f	Armleuchteralge, reinigende	7/12ff
ADHS		Anämie – schwarze Melasse gegen	12/44f	Arnika der Seele – Chara intermedia	7/22f
• Weißdorn gegen Unruhe	2/54f,	Angina – Heilkunde bei	1/36ff	Aromatherapie – mal anders	10/13ff
• weiterführende Literatur	5/6	Angst		Arthrose	
• besser durch Tiere	6/15f	• vor Schlangen	6/23f,	• der Fingergelenke, Tipps	5/53,
• Chara intermedia gegen	7/24	• gesundheitliche Folgen	7/41f,	• wilde Hagebutte gegen Schmerzen	12/12f
• griechisches Eisenkraut senkt	11/33ff	• umarmen (Buch)	8/56,	Artischocken – gegen Schichtdienstbeschwerden	11/9
• behandeln mit NAET	12/28ff	• weniger durch vegane Ernährung	8/34f	Asche – in Naturkosmetik	8/48f
AFA-Alge – bei Kateregefühl	12/49f	Anthroposophie		Asthma	
Afrika		• homöop. Akutklinik Heidenheim	2/6,	• Schwimmen lindert	2/8,
• Umweltschützerin Wangari Maathai	4/11f	• Umgang mit Krankheit	12/30f	• behandeln mit NAET	9/27f,
• heilende Medizin in	9/40ff,	Antibiotika		• mit Gemüse vorbeugen	10/8,
• Akne – Thymian gegen	9/8	• EU für sensibleren Gebrauch	2/59,	Aufmerksamkeit – bei Alltagsarbeit	9/11f
Algenprodukte – in Naturkosmetik	8/48 f	• in Hähnchenmast	3/58,	Augen – Yoga für die	12/22ff
Allergien		• Salbei nach Behandlung	2/52	Augenblick – im Geist des Zen (Buch)	10/56
• Rückgang durch Weidemilch	6/43f,	Anti-Krebs		Augentraining, ganzheitliches – und Augenyoga	12/22ff
• austesten und beseitigen mit NAET-Therapie	9/27f,	• Moleküle in Senfölen	3/17f,	Avena sativa – Hafer als Heilmittel	3/48ff
• Auslöser für Sinusitis	10/24	• Kochbuch	10/57	Ayurveda – Heilpflanzen (Buch)	4/56
Alter		Antimodium crudum – bei Erbrechen	12/50f		
• jung bleiben	1/20ff,	Apfel – schützt Herz	6/9	B	Heft/Seite
• glücklicher im	8/9,	Apfelallergie – weniger mit alten Apfelsorten	11/53	Backpflaumen – stärken Knochen	4/53
• Altersflecken – Heilpilz gegen	8/48f	Apfelessig		Baldrian	
Altersrückschau – Positives überwiegt	5/9	• gesund und schön mit	4/38ff,	• gegen Schlafstörungen	2/15f
Alterungsprozess		• Buchtipps	7/6		

• für die Nerven	11/16f
Basenpulver – gegen Zahnbelag	10/12
Bauchschmerzen	
• bei Kleinkind	10/54f
• Hausmittel gegen	12/48f
Baum	
• der Zukunft Moringa	9/46ff,
• für die Klimarettung	9/59,
• stiften in eigener Stadt	10/59
Beeren, schwarze –	
schützen die Hirnleistung	7/8
Beifuß – für die Verdauung	12/48f
Beinwell – Entsäuerung mit	3/25
Bergamotte –	
Exotin unter den Zitrusfrüchten	7/46ff
Besenreiser	1/55f
Bewusstsein – Sitz des (Buch)	10/56
Beziehung, heilende –	
Mensch und Tier	6/12ff
Bienensterben –	
durch Elektro-Strahlung	1/6
Bienezucht – auf Stadtdächern	3/33f
Bio-Bauernhöfe – schützen Mitwelt	6/59
Bio-Lebensmittel – im Kommen	5/59
Bisphenol A – in Dosensuppe	3/59
Blähungen – wegmassieren	11/53
Blasenleiden –	
beheben mit Kürbiskernen	10/41f
Blasenscheimhaut, gereizte –	
nach Operation	2/55f
Blattläuse – Knoblauch gegen	8/53
Blutdruck –	
Regulation durch Senföle	3/16f
Blutdruckmessung –	
Handgelenk oder Oberarm	9/54f
Bluthochdruck –	6/9
• durch Lakritzkonsum	5/40f
Blutreinigung	
• mit wildem Stiefmütterchen	6/52f,
• durch die Nieren	8/22f
Blutverdünnung – Lachesis zur	2/6
Blutvergiftung –	
homöopathische Schlangennittel	6/29f
Blumenkohl-Curry –	
Koriander-Rezept	7/52
Blutzucker –	
günstige Wirkung von Hafer	3/49f
Boa constrictor –	
homöopathisches Schlangennittel	6/28f
Blutgerinnsel –	
vermeiden mit Knoblauch	3/48f
Body Peeling –	
mit Meersalz und Kernölen	5/20f
Brechnuss –	
gegen Magenbeschwerden	5/24f
Brechreiz – Ingwer gegen	8/8
Brennnessel	
• Entsäuerung mit	3/25
• regt Stoffwechsel im Frühjahr an	4/51f
Brokkolisamenöl –	
Pflege mit Kernölen	5/19ff
Brombeere, wilde – alte Heilpflanze	8/15f
Bronchitis	
• Inhalation mit Apfelessig	4/43f,
• Lakritz gegen	5/41f
Brot, hausgemachtes	1/44ff
Brotaufstriche, selbstgemachte –	
köstlich und gesund	5/44ff
Brunnenkresse – Entschlacken mit	3/14f
Brustentzündung – natürlich behandeln	9/54f
Bruttoinlandsprodukt – größtmögliches	
Wohlergehen (PS)	9/66
Buddhismus – Wandkalender 2012	1/57,
• und Karma	7/11f
Budwig-Kur –	
gegen Gelenkschmerzen	12/16f
Burnout – natürlich heilen (Buch)	11/57

C	Heft/Seite
Candidiasis –	
Honig und Joghurt gegen	6/8
Carsharing – Auto für alle	12/58
Cellulite – Efeu-Öl gegen	7/53

Chai-Tee – aufmunternder	9/53
Chapati – Fladenbrot aus Indien	1/48f
Chara intermedia	
• belebende Kraft der Uralge	7/12ff,
• Körperliche und	
seelische Reinigung	7/20ff
Chicorée – gedeiht im Dunkeln	9/52f
Chinawurzel – gegen Heuschnopfen	5/8
Cholesterin	
• Miso frei von	2/42f,
• Regulation durch Senföle	3/16f,
• günstige Wirkung von Hafer	3/49f
Colitis ulcerosa –	
Ernährungsratgeber (Buch)	9/56
Colon-Hydro-Therapie – bei Fastenkur	4/16
Computer	
• machen Kinder dumm	10/58,
• Augentraining bei	
Computerarbeit	12/22f
Cranberry –	
bei Nierenbeckenentzündung	8/24f
Curry – mit Kichererbsen	3/52

D	Heft/Seite
Dahlke, Rüdiger – Frieden beginnt	8/32ff
auf dem Teller	7/10f
Dalai Lama – Beispiel für Menschheit	7/10f
Darmflora, gestörte –	
und Leberschwäche	4/29
Dellwarzen – Lotion gegen	10/53
Demenz	
• Alterssorge	1/27f,
• besser durch Tiere	6/16f,
• Uralge gegen	7/23f,
• Klangsteine bessern	9/38f,
• griechisches Eisenkraut	
verlangsamt	11/32f
Denken, kreatives –	
bei Kindern fördern	12/9
Depression –	
griechisches Eisenkraut bessert	11/32f
Dhal, indisches – Linsenrezept	1/52
Diabetes	
• Fasten gegen	3/9,
• Apfelessig senkt Blutzucker	4/42f,
• Blutzuckersenkung durch	
Meeresspargel	6/48f,
• und Nierenversagen	8/30f,
• Vorbeugung mit Vollreis	9/9
Diamantenstaub –	
in Schönheitscremes	8/49f
Dicksäfte – gesunde Smoothies	9/15f
Diphtherie-Impfung –	
Beschwerden nach	4/54f
Dopamin	
• steigert Gehirnleistung	1/25f,
• fördert Glücksgefühl	7/43f
Dorn-Breiß-Methode – bei Skoliose	1/6
Dörren – Apfelfringe über Heizung	2/6
Dufte Schule – Aromaöle für	
besseres Lernen	10/18f
Duftstoffe – Pflanzen senden Signale	4/23f
Durchblutung, bessere –	
durch Ginkgo biloba	1/30f
Durchfall	
• Kornelkirsche gegen	8/20f,
• Zistrose bei	9/53,
• Eichenrinde gegen Keime	10/52,
• Karottensuppe bei	12/50f
Durchschlafen, gestörtes	2/15f
Durstlöcher – Apfelessig	4/38f
Dystonie, vegetative –	
häufiges Nervenleiden	11/14f

E	Heft/Seite
Earl-Grey-Tee – Zufallsmischung	7/49f
mit Bergamotteöl	7/49f
Eberesche – Beeren gegen Husten	8/16f
Ecosia – grüne Suchmaschine	1/52
Edelsteinbad, basisches –	
zur Entgiftung	12/6
Eiben-Tea, giftiger	12/6
Eichenrinde – gegen Entzündungen	10/52f
und mehr	10/52f
Eierschalen – für Fingernägel	12/53

Eifersucht –	
Thema bei Schlangennitteln	6/25f
Einfachheit	
• Glück des Wenigen	10/10f,
• durch Wunschlosigkeit	12/10f
Einlagen – oft überflüssig	8/40f
Einschlafen, gestörtes	2/15f
Einstein, Albert –	
Verzücktes Staunen	3/10ff
Eisbad – gegen Muskelkater	8/9
Eisenkraut, griechisches –	
• Hilfe bei geistiger Erschöpfung	
und Demenz	11/30ff
Eisenmangel	
Gusseisen-Töpfe verhindern	4/53,
schwarze Melasse lindert	12/40f
Eiweiß, pflanzliches	
• Hafer reich an	3/50f,
• hochwertiges in Misopaste	2/42f,
• größter Allergieauslöser	9/27f
Eiweißmangel, kein –	
bei veganer Kost	8/35f
Ekzeme – behandeln mit NAET	9/29f
Elemente, vier – Naturkosmetik	8/46ff
Ellenbogen – Entzündung am	8/55
Emotionen	
• Ursache für Magenbeschwerden	5/29f,
• Herz ist Sitz der	5/33f,
• negative stoppen	2/28f
Empathie – Arzt-Patient	9/42f
Energie-Medizin –	
des 21. Jahrhunderts (Buch)	2/56
Entgiften – durch Mayr-Kur	4/13f,
8-Kräuterkur (Buch)	8/57
Entsäuerung	
• Brennnessel, Beinwell,	
• Teufelskralle, Paprika	3/25,
• durch Mayr-Kur	4/13f
Entschlacken	
• mit Brunnenkresse	3/14f,
• mit der Mayr-Fastenkur	4/12ff,
• mit schwarzer Melasse	12/43f,
Entspannung	
• Yin und Yang in Balance	5/31f,
• mit Klangsteinen	9/38f
Entwässerung –	
mit Grünem Haferkraut	3/51f
Enzyme, wertvolle – in Rohsaften	9/12f
Equilibrismus – Zukunftsmodell	
einer Welt im Gleichgewicht	11/20ff
Erde	
• unterstützen und sich selbst helfen	4/10ff,
• Vier-Elemente-Kosmetik	8/47ff,
• Teil sein (PS)	8/66
Erholung, naturnahe –	
in Green Spas	11/38f
Erinnerungsvermögen – besseres	11/32f
Erkältung	
• Salbei bei	2/52,
• Inhalation mit Apfelessig	4/43f,
• im Winter, Hausmittel	5/6,
• Süßholz gegen	5/42f,
• Holunderbeere gegen	8/16f,
• mit Sinusitis	10/22ff
Ernährung	
• richtige – im Alter	1/23f,
• bei Krankheiten (Buch)	2/56,
• vegan und milchfrei	8/33ff
Ernährungswende –	
durch bewusstes Essen	8/32ff
Erschöpfung – im Frühjahr	4/46ff
Essen, gutes – Ursache für Glück	7/11f
Essensverschwendung –	
es geht auch anders	3/28ff
Essigwasser –	
Maßnahme gegen Motten	11/46f
Essstörung –	
griechisches Eisenkraut gegen	11/30f

F	Heft/Seite
Fairtrade – Handel wächst	1/8
Fasten	
• gegen Diabetes und Herzleiden	3/9,
• regulative Maßnahme	4/13f
Fastenkur – übers Wochenende	4/13ff
Feldenkrais, Moshé –	

bewusste Bewegung	6/32f
Fersensporn – Verknöcherung der Ferse	8/41f
Fettleber – sanfte Medizin	4/32f
Fettsäuren – Schutzschild für Gesundheit	6/42f
Feuer – Vier-Elemente-Kosmetik	8/47ff
Fibrome, längliche – am oberen Lidrand	8/23f
Fibromyalgie – behandeln mit NAET	9/28f
Fieber	
• keine Panik	2/9,
• Essigwadenwickel zur Fiebersenkung	4/41f,
• Fiebertee aus Holunderblüten	8/16f
Fingergelenke, schmerzende	
• Tipps gegen Arthrose	5/53,
• wilde Hagebutte gegen	12/14f
Fingerkuppen, eingerissene	5/54f
Fingernägel	
• brüchige	8/54,
• Eierschalpulver für	12/53
Fisch, frittiertes – schadet dem Herzen	3/8
Flor-Essence – Brunnenkresse in	3/14f
Fluor	
• Prophylaxe-Irrtum	2/46ff,
• nicht gleich Fluoride	6/6
Fluor-Zahncreme – Alternative	
Natriumbicarbonat	5/6
Fox, Sabrina – Im Gespräch mit	2/22ff
Frauenheilkunde – in Hildegard-Medizin (Buch)	3/56
Freude	
• beste Lebertherapie	4/36,
• nicht vergessen (Buch)	4/56,
• an kleinen Dingen	7/42f
Frieden – Liebe, Mitgefühl	7/11f,
• mit jedem Atemzug (Buch)	9/56,
• beginnt auf dem Teller	8/32ff,
• durch Frauenkraft (PS)	5/66,
• innerer durch Einfachheit	12/10f
Friedensdorf – Stätte der Heilung (PS)	2/66
Friedensnobelpreis 2011 – an drei Frauen (PS)	5/66
Frostschäden – Eichenrindenbad hilft	10/52
Frozen shoulder – Schultersteife	3/26f
Früchtebrot – Honig statt Rohrzucker	2/6
Frühjahrskur – mit Brunnenkresse	3/15f
Frühjahrsmüdigkeit – aktiv gegen	4/46ff
Frühjahrsputz	
• mit Leinöl	3/53,
• Ökotipps für	4/52f
Frühreife, digitale – bei Kleinkindern	11/58
Fuß, verknackster – PECH-Regel als Hilfe	8/53
Fußbeschwerden	
• ganzheitlich betrachtet	8/38ff,
• dicke Füße behandeln	8/45f
Fußgymnastik – Übungen zur	8/42f
Fußreflexzonen-therapie – • bei Fußschmerzen	8/40f,
• nach Hanne Marquardt	11/6
Fußschmerzen	
• durch Laufen	6/55f,
• ganzheitlich betrachtet	8/39ff,
• wegen Wassermangel	9/6

G	Heft/Seite
Galle	
• und Leber, sanfte Medizin	4/28ff,
• vorbeugen beim Schlemmen	12/48f
Gallensteine – sanfte Medizin	4/34f
Gärtnern	
• auf Dächern	3/32f,
• macht glücklich (Buch)	4/56,
• in der Stadt (Buch)	6/56
Gastritis	
• Hafer gegen	3/50f,
• natürlich behandeln	5/26f,
• Kamillentee-Rollkur bei	12/50
Gedanken	
• schlechte – gesundheitliche Folgen	7/41f,
• umwandeln	12/34f
Geduld	
• Ursache für Glück	7/42f,

• und Stille	5/10ff
Gefäßablagerung – Hafer verhindert	3/50f
Gefäße, gesunde – länger jung bleiben (Buch)	9/57,
• durch Orangen und Grapefruits	10/8
Gehirn	
• Hafer stärkt	3/48f
• Begeisterung fördert Leistung	7/43f
• griechisches Eisenkraut für bessere Gehirnfunktion	11/30ff
Gehirntraining, regelmäßiges	1/21ff
Gehmeditation – die Erde heilt	10/48f
Gelassenheit	
• kreativer, bewusster Zustand	5/31f,
• Haustier ist Meister	6/14f,
• lernen bei Krankheit	12/33f,
• sich hingeben	9/10f,
• Ursache für Glück	7/42f
Gelenkschmerzen	
• und Schuppenflechte	6/8,
• Galaktolipide gegen	12/15f,
• Wilde Hagebutte bei	12/12ff
Gemüse	
• statt Meeresfisch	7/53,
• Bio auf dem Balkon	6/53,
• Vorbeugung gegen Asthma	10/8
Gemüsekiste – gesunde Alternative	3/33f
Gemüsesaft – in der Rohsaft-Therapie	9/12ff
Genießen – ohne Reue	12/47ff
Genmais, giftiger	12/58
Gentech – mehr Partikel in Lebensmitteln	8/58
Geruchssinn, verlornere – Aromatherapie bei	10/17f
Geschlechtsreife, frühere – bei Jungen	2/58
Gesichtsöl – Pflege mit Kernölen	5/12ff
Gesichtsschmerz – durch Zahnherde	7/27f
Gesundheitsbad – mit Meersalz, Kochsalz oder Natron	7/54f
Gesundheitsversorgung, ganzheitliche – Ärzte gemeinsam für (PS)	11/66
Gesundheitsvorsorge – mit rohen Säften	9/12f
Ghee – wie gesund ist	12/54f
Ginkgo biloba	1/28ff
Glück	
• ist jedermanns Recht	7/10ff,
• kann man lernen	7/40ff,
• ohne Geld und Besitz	11/10f
Glühbirnenverbot – Aktion zur Aufhebung	11/58
Gluten	
• Inkakost ohne	1/6,
• Miso frei von	2/42f,
• Hafer frei von	3/50f,
• -allergie beheben mit NAET	9/27f
Gollmann, Rosi – Das Unmögliche wagen	11/10ff
Granatapfelsamenöl	
• Pflege mit Kernölen	5/13ff,
• einzigartiges	7/6
Green Spa – Wohlfühlen mit Nachhaltigkeit	11/38ff
Grippe – Heilkunde bei	1/36ff
Gusseisentopf – verhindert Eisenmangel	4/53

H	Heft/Seite
HAB-Frischpflanzentropfen – gegen nervöse Erschöpfung	11/16f
Hafer	
• für guten Schlaf	2/19f,
• Plädoyer für den	3/48ff,
• glutenfreier	8/6
Haferkraut	
• Tee fördert Harnsäure- ausscheidung	3/51f,
• beruhigt die Nerven	11/16f
Haferstroh – Bad gegen Juckreiz und Rheuma	3/51f
Hagebutte, wilde	
• steigert Abwehrkräfte	8/18f,
• Neue Hoffnung bei Gelenkschmerzen	12/12ff

Hagebutten-Chutney – Rezept	8/19f
Hagelkorn – am Unterlid behandeln	11/54f
Hähnchenmast – Antibiotika in	3/58
Hahnmann, Samuel – Arzneien aus chemischen Elementen	3/37f
Hallux valgus – Schieflage des großen Zehs	8/41f
Halsentzündung – Salbei gegen	2/52
Hamamelis – beruhigende Pflege	9/53
Hämorrhoiden – Sitzbad mit Apfelessig	4/43f
Handy	
• Nickel in	3/59,
• Recycling als Umweltschutz	4/58
Hanf – vielfach verwendbarer Grundstoff	11/23f
Hanfbutter, selbstgemacht	11/6
Hanna somatics – schmerzfrei durch bewusste Bewegung	6/30ff
Harninkontinenz – Kürbiskerne bessern	10/43f
Harnsäure – Ausscheidung durch grünes Haferkraut	3/51f
Harnwege, ableitende – antibakterielle Senföle gegen	3/12f
Hauhecheltee – zur Nierensteinauflösung	8/27f
Hausapotheke	
• Apfelessig für die	4/38ff,
• Aromaöle in der	10/15f
Hautpflege	
• mit Kernölen	5/12ff,
• mit Naturkosmetik	11/39f
Hautverletzungen – Apfelessig-Umschläge	4/43f
Hebammen – Protest	8/59
Hefebrot – Rezept	1/50f
Heilen – mit Zahlen (Buch)	1/57
Heilerde – gegen Sodbrennen	5/25f
Heilpotenzial	
• der Homöopathie (Buch)	2/57,
• Spontanheilung	9/44f
Heilung, tiefgreifende – durch Zuwendung	9/42f
Heilungsimpuls	
• anregen mit Rohsäften	9/12ff,
• durch den Arzt	12/36f
Heilworte – Meditationen (Buch)	12/56
Henna – Allergie durch Tattoo	8/8
Hepatitis	
• sanfte Medizin	4/31f,
• Süßholz gegen	5/41f
Herbst – Ein Fest für die Sinne	10/30ff
Herpes	
• Melisse bei	2/53,
• Rezept aus Zitronenmelisse	5/53,
• Glycyrrhizinsäure in Lakritze hemmt	5/43f
Herz – Ehe gut fürs	8/9
Herz-Kreislauf-Belastung – durch Lakritze	5/40f
Herzleiden – Fasten gegen	3/9
Herzöffnung – weibliche Seite leben	5/34f
Heusack – bei Leberbeschwerden	12/48f
Heuschnupfen – mongolischer Tragant gegen	5/8
Hexenschuss – Pfeffer vertreibt	6/53
Hildegard-Medizin	
• Frauenheilkunde (Buch)	3/56,
• bei Leber-Galle-Leiden 4/33f,	
• Mundwasser	6/53
Holunder – als Heilmittel	8/15f
Holunder-Limonade – prickelnder Sommergenuss	7/53
Holundersamenöl – Pflege mit Kernölen	5/15ff
Homöopathie	
• Studie der Wirksamkeit	1/58,
• faszinierendes Heilpotenzial (Buch)	2/57,
• Jan Scholten	3/46f,
• in Aktion (PS)	3/66,
• Periodensystem nach Jan Scholten	3/36ff,
• und Schüsslersätze (Buch)	4/57,
• Schlangennest in der	6/22ff,
• Kindermittel (Buch)	6/56,

• Chara intermedia	7/20ff
• Hilfsorganisation (PS)	7/66
• bei Radioaktivität (Buch)	8/56
• Reise-Ratgeber Tropenkrankheiten (Buch)	9/57
• für die Wechseljahre (Buch)	10/56
Honig	
• gegen Candidiasis	6/8
• gentechnikfrei	9/58
Hopfen – für guten Schlaf	2/18f
Hormonausgleich	
• durch Kürbiskerne	10/43f
• Buchtipp	8/6
Hormonersatztherapie	
• bei verfrühten Wechseljahren	1/54f
• Alternativen-Ratgeber	3/6
• mit naturidentischen Hormonen	6/6
Hörschäden – schlechte Noten durch	11/9
Hüftgelenk, schmerzendes – wilde Hagebutte	12/14f
Hüftprothese – nicht Skilaufen	2/9
Hühnersuppe – gegen Sinusitis	10/24f
Hund – als Therapiehelfer	6/16f
Husten	
• Lakritze gegen	5/42f
• Vogelbeere gegen	8/16f
Hyperaktivität	
• Chara intermedia gegen	7/24f
• griechisches Eisenkraut senkt	11/33f

I Heft/Seite

Im Gespräch mit	
• Johannes Czwalina	1/18ff
• Sabrina Fox	2/22ff
• Jan Scholten	3/46ff
• Ruediger Dahlke	8/32ff
Immunsystem	
• stärken durch Brunnenkresse	3/14f
• stärken durch Weidemilch	6/39f
• stärken mit Rohsäften	9/12f
Impfungen	
• Bescherden nach Tetanus-, Diphtherieimpfung	4/55f
• Therapie und Vorbeugung bei Impfschäden (Buch)	5/57
• Sinn oder Unsinn? (Buch)	5/56
Induktionsherd – schädlich?	5/55f
Infekte	
• vorbeugender Tee	1/39f
• im Winter	1/36ff
Influenza – oder grippaler Infekt	1/37f
Ingwer	
• gegen Brechreiz	8/8
• für die Verdauung	12/48f
Inkakost, glutenfreie	1/6
Insektenschutz – mit Bergamotteöl	7/50f
Internet	
• leben ohne (Buch)	8/56
• Belästigung kein Randphänomen	8/59
Intuition – innere Führung	2/10ff
Ipecacuanha – bei Erbrechen und Übelkeit	12/50f

J Heft/Seite

Jod, natürliches – in Meeresspargel	6/46f
Joghurt – gegen Candidiasis	6/8
Johannisbeersamenöl – Pflege mit Kernölen	5/14ff
Johanniskraut	
• für guten Schlaf	2/18f
• gegen nervöse Erschöpfung	11/16f
Juckreiz – bei Leber-Galle-Leiden	4/35f

K Heft/Seite

Kabat-Zinn, Jon – Nicht-Tun üben	9/11f
Kaffee, grüner – für schlanke Linie	3/53
Kaiserschnitt	
• seit 1990 verdoppelt	7/59
• riskant für Babylnge	8/59
Kardamom – für die Verdauung	12/48f
Kariesschutz – Irrtum Fluor	2/46ff
Kartoffelsack – bei Leberbeschwerden	12/48f
Kater – Hausmittel gegen	12/48f
Kaugummi – gegen Sodbrennen	5/25f

Keime, resistente – Ätherische Öle gegen	10/14f
Kernöle – Balsam für die Haut	5/12ff
Kichererbsen – vielseitige Hülsenfrucht	3/52
Kieferentzündung	7/28f
Kieferhöhlenentzündung	10/24f
Kieferfehlstellung – Auslöser für Tinnitus	10/9
Kindermittel, große – in Homöopathie (Buch)	6/56
Klangsteine – Wenn der Stein schwingt und tönt	9/32ff
Kleidermotten – natürliche Hilfe gegen	11/46ff
Klopfmassage – Energieübung	2/36f
Kniegelenk, schmerzendes – wilde Hagebutte	12/14f
Knoblauch – gegen Blattläuse	8/53
Kohlenhydrate – gute und schlechte (Buch)	7/56
Kokosöl	
• in Rohsäften	9/14f
• weiße und glatte Zähne mit	11/53
Koloquite – Heilpflanze 2012	1/59
Kombucha – gegen Knötchenflechte	12/55f
Kommunikation – mit Pflanzen	4/20ff
Konservierungsmittel, keine – in Naturkosmetik	8/48f
Kontaktlinsen – Augenyooga gegen Sehschwäche	12/23f
Kontemplation – in der Natur	10/50f
Konzentration, bessere – mit Aromaölen	10/18f
Koriander – Bakterienbremse	1/8
Kornelkirsche – essbares Wildobst	8/20f
Körper, unser – unser bester Freund	2/22ff
Körperhaltung – und Fußschmerzen	8/39f
Körpermeditation	2/28f
Körperreinigung – durch Rohsäfte	9/18f
Körpersprache – ernst nehmen	2/22ff
Kosmetik	
• mit Apfelessig	4/44f
• Ätherische Öle in	10/13f
• mit Kürbis	10/43f
• aus Erdöl	12/54f
Kraftspender	
• Hafer	3/48ff
• schwarze Melasse	12/40f
Krankenhauseskeim – ätherische Öle gegen	10/14f
Kräuterbutter – selbstgemachte Brotaufstriche	5/47f
Kräuterkur – ganzheitlich entgiften mit (Buch)	8/57
Kreativität, eigene – in Berührung kommen mit	1/16f
Krebs	
• Senföle hemmen	3/12ff
• weniger durch vegane Ernährung	8/34f
Krebsnachsorge – Ausdauersport zur	12/8
Kreislaufschwäche – untrainiert im Frühjahr	4/46ff
Kribbeln – in Fingern und Zehen	10/54f
Krisensituationen	1/18f
Küche, mediterrane – sehr bekömmlich	12/49f
Kuhmilch – frisch oder industrialisiert	6/40f
Kürbis – rund um den	10/38ff
Kürbissamen – Heilwirkung von	10/41f
Kürbissuppe – Rezept	10/40f
Kuren – für Körper und Seele (Buch)	11/56
Kurzsichtigkeit	
• nimmt zu	3/9
• Augenyoga gegen	12/24f

L Heft/Seite

Lächeln, inneres – Energieübung	2/36f
Lachesis	
• zur Blutverdünnung	2/6

• Buschmeisterschlange, homöopathisch	6/26f
Lakritze – Ungesunde Leckerei oder Heilmittel?	5/38ff
Laktoseintoleranz	
• Miso frei von Laktose	2/42f
• seltener bei Weidemilch	6/41f
Lärche, europäische – Baum des Jahres 2012	2/58
Lavendel	
• für guten Schlaf	2/19f
• gegen Motten	11/46f
Lebensfreude	
• bester Schutz vor Infekten	1/43f
• Lebensfreude (Buch)	3/57
Lebenskraft	
• Hafer steigert	3/50f
• durch Uralge Chara intermedia	7/12ff
• durch Loslassen	12/34f
Lebensmittel-Verschwendung – es geht auch anders	3/28ff
Lebensprinzipien, zwölf (Buch)	3/56
Lebensqualität	
• die Kräfte der Natur nutzen	8/10f
• durch Neuanfang	1/19f
Leber	
• und Galle, sanfte Medizin	4/28ff
• Reinigung mit Apfelsaft und Öl	6/54f
Leberbeschwerden – vorbeugen beim Schlemmen	12/48f
Leberentgiftung – bei schlechten Augen	12/25f
Leberflecken – Heilpilz gegen	8/48f
Leberreinigung – durch Armlauchteralge	7/22f
Leberwickel – bei Leber-Galle-Leiden	4/31f
Leberzirrhose – sanfte Medizin	4/32f
Leцитin – Aufbau für die Nerven	11/15f
LED-Lampen – Augenschaden	3/6
Leinöl	
• nur frisch kaufen	2/6
• Frühjahrsputz mit	3/53
• lindert Magengeschwür	10/53
Leitungswasser – Fluoridierung	2/50f
Lernvermögen, besseres	
• mit Aromaölen	10/18f
• mit griechischem Eisenkraut	11/33f
Lesen – hellt Gemüt auf	1/9
Lichen ruber planus – Kombucha gegen	12/55f
Lichtmangel – Frühjahrsmüde durch	4/46f
Lidrandentzündung – Eichenrinde gegen	10/52
Liebe	
• in der Sprache	6/10ff
• lernen, glücklich leben (Buch)	8/57
• Bausteine der (Buch)	12/57
Lightgetränke – Risiko durch	7/9
Likör – aus Sanddorn	8/18f
Limette – Zitrone, Bergamotte	7/50f
Linsen	
• in Vergessenheit geraten	1/52f
• selbstgemachte Brotaufstriche	5/49f
Lithium – bei bipolaren Störungen	3/41f
Löffelkraut – vom Aussterben bedroht	8/52
Löwenzahn	
• Leber-Galle Therapie	4/29f
• regt Stoffwechsel im Frühjahr an	4/51f
Luffa-Schwamm – gegen Nasennebenhöhlenentzündung	10/25f
Luft – Vier-Elemente-Kosmetik	8/47ff
Lungenentzündung – Heilkunde bei	1/42f
Lustlosigkeit – im Frühjahr	4/46ff

M Heft/Seite

Maathai, Wangari – Umweltschützerin	4/10ff
Magenbeschwerden – natürlich behandeln	5/22ff
Magengeschwür	
• Süßholz bei	5/42f
• durch Helicobacter pylori	5/28f
• Leinöl lindert	10/53

Magenmittel – Apfelessig	4/42
Magensäure	
• Zuckersatzstoffe bei	3/54f,
• Reflux und Sodbrennen	5/25f
Magenschleimhautentzündung	
• Hafer gegen	3/50f,
• natürlich behandeln	5/26f
Magie – von 11 Heilpflanzen (Buch)	3/56
Magnesium – Anti-Stress-Mineral	11/15f
Magnolie	
• stoppt Osteoporose	3/9,
• Homöopathicum	8/36f
Makuladegeneration – Vorbeugung durch Kürbiskerne	10/42f
Mandeln	
• gut für die Leber	4/33,
• veganer Milchersatz Mandelmilch	8/35f
Maracuja – für gute Nerven	5/52f
Marianowicz-Methode – schmerzfreier Rücken (Buch)	10/56
Mariendistel – Lebertherapie	4/49f
Marmelade	
• aus Bergamotte	7/51f,
• aus wilden Beeren	8/19f
Massage – als Schmerzmittel	6/9
Mayr-Fastenkur – übers Wochenende	4/12ff
Meditation	
• mit Klangsteinen	9/38f,
• in herbstlicher Natur	10/46ff,
• Heilworte (Buch)	12/56
Medizin, heilende – Wo Afrika Vorbild ist	9/40ff
Meeresfisch – Gemüse statt	7/53
Meeresspargel – ein Wildgemüse für die gesunde Küche	6/46ff
Meerrettich	
• für die Haut	1/53,
• Rezeptur gegen Infektionen	5/6,
• Antibiotika durch Senföle	3/17f,
• äußere Anwendung	5/54f
Meerrettichbaum – Moringa oleifera	9/46f
Meersalz – in Naturkosmetik	8/48
Melasse, schwarze – natürlich gesund mit	12/38ff
Melisse	
• für guten Schlaf	2/16f,
• bei Herpes	2/53
Mendeleejew, Dimitri – Periodensystem nach	3/37f
Migräne – behandeln mit NAET	9/29f
Milch – Gesundheitsgefährdung durch (Buch)	9/6
Milchqualität – von Weidekühen	6/38ff
Milchschaumgetränk – Rohsaft mit Milch	9/16f
Milchzuckerunverträglichkeit – seltener bei Weidemilch	6/41f
Mineralwasser – mit Biosiegel	3/59
Miso – gesunde Paste	2/41ff
Misteltherapie	
• in Gefahr	1/58,
• keine auf Kassenrezept	11/59
Mittelohrentzündung – Heilkunde bei	1/39f
Morbus Crohn – Ernährungsratgeber (Buch)	9/56
Morgenritual – Körpermeditation	2/28f
Moringa oleifera – Moringabaum	9/46ff
Moringabaum – Füllhorn an Nähr- und Wirkstoffen	9/46ff
Morphogenetische Felder – Pflanzen-Kommunikation	4/20f
Motten – im Kleiderschrank	11/46ff
MRSA – ätherische Öle gegen	10/14f
Müdigkeit – im Frühjahr	4/46ff
Mundpflege	
• Munddusche für Zahnhygiene	6/6,
• Natron als Mundspülung	8/54,
• Mundwasser der Hl. Hildegard	6/53
Musiktherapie	
• mit Klangsteinen	9/34ff,
• statt Schmerztabletten	10/8
Muskat – für die Verdauung	12/48f

Muskelaufbau – natürliche Anabolika gegen	3/55f
Muskelkater – Eisbad für	8/9
Müslis – mit schwarzer Melasse	12/40f
Mythos Ginkgo – eine Heilpflanze trotz der Zeit	1/28ff

N Heft/Seite

NAET-Methode – ein Leben ohne Allergie	9/22ff
Nahrungsmittel – Allergieauslöser	9/22f
Nasenbluten – Essigschwamm gegen	4/41
Nasennebenhöhlenentzündung	
Die Nase voll haben	10/22ff,
Antibiotika sinnlos	12/9
Nasenöl – gegen Sinusitis	10/28f
Nasenschleimhaut, verkrustete	3/54f
Natron – als Mundspülung	8/54
Natur	
sprechen zur	6/10ff,
im Einklang leben mit	8/10f
Naturbilder – machen glücklich	10/49f
Naturerleben – im Herbst	10/46f
Naturheilmittel – Hersteller fordern Transparenz	7/58
Naturkosmetik	
Kernöle für die Haut	5/12ff,
nach den vier Elementen	8/46ff,
in Wellness Spas	11/41f
Naturkräfte – in uns aktivieren (PS)	10/66
Naturmaterialien – für Wellness-Badezimmer	11/41f
Naturmeditation – Slow Food für die Seele	10/47
Neandertaler – aßen Heilkräuter	10/59
Negativität	
gesundheitliche Folgen	7/41f,
in gesunde Gedanken umwandeln	12/34f
Nelken – Weihnachtsgewürz	12/52f
Nerven, starke – ein Leitfadens für turbulente Zeiten	11/12ff
Nervenaufbau – durch Hafer	3/48f
Nervenleiden – nehmen zu	11/14f
Nervennahrung – anthroposophischer Honig	11/16f
Nerventee – nach Christoph W. Hufeland	11/17f
Neuanfang – wagen	1/12ff
Neujahr – Chance auf neue Geschichte	1/10ff
Neurodermitis – behandeln mit NAET	9/29f
Nichts-Tun – bewusst erleben	9/10ff
Nickel – in Handys	3/59
NICO – Entzündungen im Kieferbereich	7/28f
Niemöli – gegen Motten	11/46f
Nierenbeckenentzündung	8/24f
Nierenbelastung – durch Lakritzkonsum	5/40f
Nierenkolik – Hilfe bei	8/27f
Nierenleiden – Was an die Nieren geht	8/22ff
Nierensteinauflösung – durch Labkraut	8/27f
Nierenversagen – durch Schmerzmittel	8/29f
Nitrat – Obergrenze in Salat erhöht	7/59
Noradrenalin – fördert Glücksgefühl	7/43f
Nux vomica – bei Erbrechen und Übelkeit	12/50f

O Heft/Seite

Obstkerne – Kernöle für die Haut	5/12ff
Obstsaft – in der Rohsaft-Therapie	9/12ff
Ödeme – durch Nierenleiden	8/23f
Ohrekzem	
• juckendes	7/54f,
• Schwarzkümmelöl gegen	11/53
Ohrenschmerzen – natürlich behandeln	1/40f

Ökokiste – Kochbuch (Buch)	5/56
Ökologie	
• und Ökonomie im Gleichgewicht	11/28f,
• in Geen Spas	11/38f
Öle, ätherische	
• im Kommen	2/9,
• sind hochwirksame Heilmittel	10/12ff
Olivenöl – verringert Schlaganfallrisiko	4/59
Ölsaugen – Entgiftung der Schleimhäute	10/28f
Omega-3-Fettsäure	
• in Weidemilch	6/42f,
• in Moringablättern	9/48f
Organbezug – zu Zähnen	7/29f
Orotax-Test – bringt Gift ans Licht	7/31f
Osteitis – Kieferknochenentzündung	7/28f
Osteoporose	
• Magnolie stoppt	3/9,
• Backpflaumen gegen	4/53
Otitis media – Heilkunde bei	1/39f
Oxalsäure – Nierensteine aus	8/26f

P Heft/Seite

Palmieren – ganzheitliches Augenyoga	12/25f
Paracetamol – nicht für Schwangere	9/9
Parasympathikus – vegetatives Nervensystem	5/31f
Parfüm – aus Bergamotte	7/46f
Parkinson	
• durch Lösungsmittel	3/8,
• Tai Chi bei	5/9,
• Urlage gegen	7/23f,
• Klangsteine bessern	9/38f
Partnerkonflikt – kranke Nieren bei	8/30f
Passionsblume – für guten Schlaf	2/18f
Pasteurisierung – der Industriemilch	6/39f
Patschuliöl – Maßnahme gegen Motten	11/46f
Peacefood – Frieden beginnt auf dem Teller	8/37f
Periodensystem – nach Jan Scholten	3/36ff
Persönlichkeitsentwicklung – durch Glücksgefühle	7/41f
Perspektivenwechsel – neue Handlungsmöglichkeiten	7/34ff
Pestizideinsatz – auf Getreidefeldern	10/6
Petersilie – im Herbst aussäen	9/53
Pfeffer	
• vertreibt Hexenschuss	6/53,
• bekämpft Fettzellen	12/9
Pferdeflüsterer – Tieren helfen	6/20f
Pflanzenfleisch – weniger Klimagas	4/58f
Pflanzen-Kommunikation – geheimes Bewusstsein	4/20ff
Pflanzenöstrogene – in Kürbiskernen	10/42f
Pflanzenstoffe, sekundäre	
• in Moringabaum	9/48f,
• in schwarzer Melasse	12/40f
Pflaumenkernöl – Pflege mit Kernölen	5/18ff
Pflegecremes – Vier-Elemente-Kosmetik	8/47ff,
Pharmaindustrie (Buch)	1/56
Phytohormone	
• in Misopaste	2/43f,
• in Naturkosmetik	8/48f
Pilzbefall, pflanzlicher – Ackerschachtelhalm gegen	6/53
Plastiktüten – Ende in Sicht?	6/59
Platzh, Dr. Klaus-Dieter – Heilende Medizin	9/40ff
Pneumonie – natürlich behandeln	1/42f
Pollenflug – Allergieauslöser	9/22f
Porree – vielseitig und gesund	11/52f
Positivität – erzeugt Glück	7/41f
Preiselbeere – bei Nierenbeckenentzündung	8/24f
Probiotika – verringern Durchfallrisiko	10/9
Prophylaxe, beste – Selbststerilisation ist	12/37f
Prostataadenom – Besserung durch Kürbissamen	10/42f

Prostatakrebs – Walnüsse gegen	3/8
Proteine, pflanzliche	8/35f
Psychohygiene – für den Stressabbau	11/18f
Psychopharmaka – Fluor in	2/48f
Psychotherapie – griechisches Eisenkraut unterstützt	11/32f
Q	Heft/Seite
Qigong – Entspannung zum Wohlfühlen	2/33f
Quallen, brennende – Apfelessig sprühen	4/44f
Quantenphysik – in der Pflanzenwelt	4/23f
Quitte – Köstlichkeit voller Vitamine	4/52
R	Heft/Seite
Radioaktivität	
• Ginkgo biloba widersteht	1/30f
• in japanischem Miso	2/45
Rastlosigkeit – Innehalten	9/10ff
Recycling – von Wegwerfmüll	3/32f
Reflexzonentherapie – bei Fußschmerzen	8/40f
Reflux – Magensäure im Überfluss	5/26f
Reformen, tiefgreifende – im Equilibrismus	11/26f
Regeneration – mit schwarzer Melasse	12/44f
Reinigung, seelische – durch Armluchteralge	7/22f
Reinigungsphase, morgendliche – Rohsaft-Therapie	9/17f
Reis	
• Zweifel an genverändertem	11/59,
• Diabetesvorbeugung mit ungeschältem	9/9
Reisen, gesundes	
• im Trend	9/59,
• im Herbst	10/35f
Reismilch – veganer Milchersatz	8/35f
Reizblase – Besserung durch Kürbissamen	10/42f
Reizmagen	
• Hafer gegen	3/50f,
• natürlich behandeln	5/28f
Reizüberflutung – schwache Nerven durch	11/12f
Religiosität – von Albert Einstein	3/10ff
Resistenz – gegen Keime	10/14f
Resonanz – innerhalb der Pflanzenwelt	4/20f
Ressourcenverschwendung – und Umweltzerstörung	11/20f
Rheuma	
• Haferstroh gegen	3/51f,
• wilde Hagebutte gegen	12/16f
Rituale, kleine – für den Alltag (Buch)	7/56
Rizinusöl – gegen Warzen	4/53,
• Pflege mit Kernölen	5/15ff
Rohkost – das große Buch (Buch)	7/57
Rohmilch – bessere Milchalternative	6/38f
Rohsaft-Therapie – Heilungsimpuls anregen	9/12ff
Rohypnol – Fluor in Psychopharmaka	2/48
Rollkur – mit Kamillentee bei Gastritis	12/50f
Rosinen – bei Bluthochdruck	6/9
Rosmarinöl – schärft die Sinne	7/8
Rücken, schmerzfreier – Marianowicz-Methode (Buch)	10/56
Ruhe, innere	
• offener Geist	7/11f,
• durch Einfachheit	12/10f
S	Heft/Seite
Salbei	
• Heil- und Gewürzpflanze	2/52,
• Heilkraft von (Buch)	12/57
Salben – aus vier Elementen	8/48f
Salicornia – gesunder Meeresspargel	6/46ff
Salmiakpastillen – ungesund oder Heilmittel	5/39f
Samar, Sima – Friedensnobelpreisträgerin 2012 (PS)	12/66

Sanddorn	
• Pflege mit Kernölen	5/17ff,
• wilde Heilpflanze	8/18f
Sanftmut – Reden mit	6/10ff
Sauerstoff – in Schönheitscremes	8/50f
Sauerteigbrot – Rezept	1/48f
Säure-Basen-Balance	
• 300 Fragen (Buch)	5/56,
• Ausgleich in den Nieren	8/23f
Schädlingsbekämpfung – im Wasser durch Armluchteralge	7/19f
Schafskäse – kein Schaf, kein Käse	2/8
Schichtdienst – Artischocken lindern Beschwerden	11/9
Schilddrüse – und Fluor	2/49f
Schilddrüsenhormone – geringere Dosierung	5/58
Schimmelpilze – Allergieauslöser	9/22f
Schlaf, gesunder	
• Tipps für	2/15f,
• Ursache für Glück	7/11f
Schlaflosigkeit	
• Heilmittel gegen	2/12ff,
• im Frühling	4/48f,
• und schwache Nerven	11/14f,
• griechisches Eisenkraut gegen	11/30f
Schlaganfall	
• Olivenöl verringert Risiko	4/59,
• viel trinken	7/9,
• Klangsteine bessern	9/38f
Schlangengifte – in der Homöopathie	6/22ff
Schlank	
• mit grünem Kaffee	3/53,
• durch Kauen	8/9,
• durch Pfeffer	12/9
Schlehe, dornenreiche – wilde Heilpflanze	8/16f
Schleimbeutelentzündung – an Schultergelenk	3/23f
Schluckbeschwerden – verkrampte Speiseröhre	6/54f
Schlupfwespen – Maßnahme gegen Motten	11/46f
Schmerzen	
• durch Muskelverspannung	6/30ff,
• Klangsteine bessern	9/38f,
• bewusste Bewegung bessert	6/30ff
Schmerzmittel	
• Massage	6/9,
• wilde Hagebutte	12/12f
Schmerztabletten – Musik statt	10/8
Schnittlauch – am Küchenfenster	3/53
Schnupfen	
• Eberesche gegen	8/16f,
• und Nasennebenhöhlenentzündung	10/22f
Schokolade – für Herz und Hirn	2/8
Schöllkraut – bei Leber-Galle-Leiden	4/30f
Scholten, Jan – Homöopath	3/26ff
Schuhwerk, gutes	8/40f
Schulter-Nacken-Arm-Syndrom – Schmerzen durch	3/26f
Schulterschmerzen – was tun bei	3/21ff
Schuppen – Joghurt und Öl gegen	2/53
Schuppenflechte – und Gelenkschmerz	6/8
Schüßlersalze	
• für guten Schlaf	2/20f,
• und Homöopathie (Buch)	4/56
Schwäche, allgemeine – schwarze Melasse gegen	12/44f
Schwangerschaft – Paracetamol nicht in	9/9
Schwarzkümmelöl – gegen Ohrekzem	11/53
Schwarztee – mit Milch gesund?	2/54f
Schwarzwurzel – Winterdelikatesse	12/53
Schwedenbitter – für langes Leben	10/53
Schweißfüße – behandeln	8/44f
Schweißsekretion, übermäßige – Salbei bei	2/52
Schwingungen, gute	
• durch Worte	6/10ff,
• in Steinen	9/34f
Sehen – natürlich besser mit Yoga	12/22ff
Sehschwäche – Augenyoga gegen	12/22f
Seitan – Proteinquelle	8/34f

Selbsterkenntnis – wichtig für Arztberuf	12/35f
Selbstfindung – durch Erneuerung der Erde	4/11f
Selbstversorgung – unabhängig leben (Buch)	6/57
Selen – mögliche Überdosierung	11/55f
Semmelkur – F.X. Mayr-Fasten-Kur	4/13ff
Senfbreiaufgabe – bei Nierenkolik	8/26f
Senfbutter – selbstgemachte Brotaufstriche	5/47f
Senföle	
• Erste-Hilfe-Moleküle gegen Krebs	3/12ff,
• in Armluchteralge	7/15f,
• natürliches Antibiotikum Moringabaum	9/48f
Serotonin	
• Glückshormon	10/33f,
• gegen geistige Erschöpfung	11/31f
Sesambutter – selbstgemachte Brotaufstriche	5/47f
Signatur – der Pflanze und Heilwirkung	4/25f
Sinnesgenuss – im Herbst	10/31f
Sinneskräfte, verborgene – bei Pflanzen	4/20f
Sinnsfrage – in Krisensituationen	1/18f
Sinusitis – Wenn wir die Nase voll haben	10/22ff
Skoliose – Dorn-Breuß-Methode bei	1/6
Slow Food – genügsamer Essgenuss	3/33f
Smoothies	
• gesunde Dicksäfte	9/15f,
• gesunde Mini-Mahlzeit (Buch)	9/56
Sodbrennen	
• Zuckersatzstoffe bei	3/54f,
• Feuer in der Speiseröhre	5/23f,
• Pflanzliche Hilfe bei	10/53
Sojabohnenpaste – Miso-Suppe	2/41ff
Solarium – nicht bei Vitamin-D-Mangel	5/9
Sommerzeit – ist Beerenzeit	8/12ff
Sonnenschutz – durch Lebensmittel	8/53
Speichelsteine	10/55f
Speisesalz – Fluor in	2/48f
Spiraldynamik – bei Fußbeschwerden	8/43f
Spontanheilung – durch offenen Geist möglich	9/44f
Sportverletzung – PECH-Regel bei	8/53
Staphylococcus aureus – resistenter Keim	10/14f
Stauben, verzücktes – Albert Einstein	3/10ff
Steißheit – Mittel gegen	7/23f
Steiner, Rudolf – erweiterte Heilkunst	12/34f
Stiefmütterchen, wildes – Erste Hilfe der Natur	6/52f
Stille	
• durch Qigong-Übungen	2/36f,
• auf Antwort warten	5/10f
Stimmungsaufheller	
• Hafer	3/50f,
• griechisches Eisenkraut gegen	11/30f
Stoffwechsel	
• Hafer regt an	3/49f,
• Austausch über die Füße	8/40f,
• anregen mit Rohsäften	9/12f
Störfeld – wurzeltoter Zahn	7/30f
Störungen, psychische – griechisches Eisenkraut gegen	11/31f
Strahlenbehandlung – mit Aromatherapie	10/17f
Strahlenschäden – Homöopathie bei (Buch)	8/56
Streptokokken-Angina – natürlich behandeln	1/40f
Stress	
• schwächt Leber und Galle	4/28f,
• schlecht für Frauenherzen	9/8
Stresshormone – im Tierfleisch	8/35f
Stutenmilch	
• Hepatitisbehandlung	4/32f,
• gegen Sinusitis	10/25f
Suche – nach sich selbst	1/14f
Suchmaschine, grüne – Ecosia	1/53f
Suppe, japanische – mit Misopaste	2/41ff

Süßholz – als Heilmittel	5/38ff
Süßwasserelge, reinigende – Chara intermedia	7/12ff
Sympathikus – vegetatives Nervensystem	5/31f
Systemische Beratung – Neue Perspektiven gewinnen	7/34ff

T Heft/Seite

Tai Chi – bei Parkinson	5/9
Tattoo, allergene – aus Henna	8/8
TCM – Basiskraut Süßholz	5/41f
Teatree-Öl – Maßnahme gegen Motten	11/46f
Tennisellenbogen – Tipps	8/55
Tetanus-Impfung – Beschwerden nach	4/35f
Teufelskralle – Entsäuerung mit	3/25
Thoreau, Henry David – Gesellschaftskritiker (PS)	8/66
Thrombosegefahr – bei schwülem Wetter	9/9
Thymian – besser als Akne-Cremes	9/8
Tiere	
• sprechen zu	6/10ff,
• als Therapiehelfer	6/16g,
• Freunde des Menschen	8/6,
• zur Resozialisation Strafgefangener	12/8
Tierkommunikation – was ist das?	6/18f
Tiersymbolik – Lexikon (Buch)	6/56
Tinnitus – Kieferfehlstellung Auslöser	10/9
Tragant, mongolischer – Chinawurzel gegen Heuschupfen	5/8
Trametes versicolor – Heilpilz gegen Altersflecken	8/48f
Traubenkernöl – Pflege mit Kernölen	5/19ff
Trennkost – für Naschkatzen (Buch)	12/56
Trigeminusschmerz – durch Zahnherde	7/27f
Trinkwasserreinigung – mit Moringabaum	9/49f
Trockenbürsten – gegen Frühjahrsmüdigkeit	4/50f
Trockenpilze – aus der Gewürzmühle	7/53
Tropenfrucht – für gute Nerven	5/52f
T-Shirts, giftige – aus Fernost	6/58

U Heft/Seite

Übelkeit – Hausmittel gegen	12/48f
Überforderung – schwache Nerven durch	11/12f
Übergewicht	
• Deutsche mit	12/59,
• weniger durch wilde Hagebutte	12/16f
Umweltschutz	
• durch Handy-Recycling	4/58,
• in Green Spas	11/40f
Unruhe – Klangsteine bessern	9/38f
Unterernährung – Nährstoffe vom Moringabaum gegen	9/46f
Unverträglichkeit – Austesten mit NAET	9/24f
Uralge – Chara intermedia	7/12ff
Urbanes Gärtnern – in Pflanzenkübeln	3/35f
Urindiagnostik – bei Nierenleiden	8/23f

V Heft/Seite

Vaginalmykosen – Apfelessig beruhigt	4/43f
Valium – Fluor zur Ruhigstellung	2/48
Vanille – Weihnachtsgewürz	12/52f
Veganer	
• selbstgemachte Brotaufstriche für	5/44ff,
• Verzicht auf Tierprotein	8/33f
Vegetarier – s elbstgemachte Brotaufstriche für	5/44ff
Vegetativum – in Balance	5/30ff
Venen, schlechte	
• erschweren Blutentnahme	4/54f,
• Tipps zur Blutabnahme	7/6
Verhaltensprobleme, kindliche – frühzeitig behandeln	1/9
Verletzungen – Chara intermedia bei	7/22f
Verrenkung – Schmerzen durch	3/21f
Verspannung, neuromuskuläre – auflösen	6/33f

Vertrauen – auf das Positive	1/17f
Viersäftelehre – Essig in der	4/40f
Vipera berus – homöopathisches Schlangemittel	6/28f
Viren – Senföle gegen	3/12f
Virenlüge – Pharmaindustrie verdient Milliarden (Buch)	1/56
Virushepatitis – sanfte Medizin	4/31f
Virusinfekt – und Nasennebenhöhlenentzündung	10/22f
Visionen – Sog der (PS)	1/66
Vitalogie – Korrektur der Wirbelsäule	12/6
Vitalstoffmangel – beheben mit schwarzer Melasse	12/40f
Vitamin B12	
• Miso reich an	2/42f,
• in Pflanzenkost	8/35f
Vitamin C	
• in Sanddorn	8/18f,
• in wilder Hagebutte	12/14f
Vitamin D	
• kein Solarium bei Mangel	5/9,
• und vegane Kost	8/35f
Vitamin E, zu viel – schadet Knochen	11/9
Vitamin-D-Mangel – im Alter	1/54
Vogelbeere – Beeren als Heilmittel	8/16f
Vogelmiere – Tatar aus	5/52
Völlegefühl	
• Magenbeschwerden	5/23f,
• Genießen ohne Reue	12/48f
Vollkorn – Brote aus	1/44ff
Vulkanerde – in Schönheitssalben	8/49f

W Heft/Seite

Wadenkrämpfe	
• Selbsthilfe bei	7/52,
• Tomatensaft gegen	9/6
Waldspaziergang, meditativer – im Herbst	10/46f
Walnüsse – gegen Prostatakrebs	3/8
Wandlung – sich neu entdecken (Buch)	6/57
Warzen	
• Meerrettich gegen	1/53,
• Rizinusöl gegen	4/53
Wäschetrocknen – an der Leine	7/8
Waschnüsse – Maßnahme gegen Motten	11/46f
Wasser	
• Vier-Elemente-Kosmetik	8/47ff,
• gegen Kater trinken	12/49f
Wassermangel – Fußschmerzen durch	9/6
Wasserreinigung – mit Süßwasserelge Chara intermedia	7/12ff
Web-Adressbuch 2012 – für Deutschland	2/53
Wechselduschen – gegen Frühjahrsmüdigkeit	4/50f
Wechseljahre	
• Hormonersatztherapie bei	1/54f,
• Homöopathie für die (Buch)	10/57
Weibliche Seite – leben	5/30ff
Weidemilch, frische – die bessere Alternative	6/38ff
Weihnachtsgewürze, wohltuende	12/52f
Weihnachtszeit – gesund durch die	12/48ff
Weihrauch – desinfiziert die Luft	12/53
Wein, biologischer	
• mit Bio-Siegel	7/58,
• echte sind schwefelfrei	11/6
Weisheitszahn, gesunder – ziehen?	7/32f
Weißdorn – gegen Unruhezustände	2/54f
Weitsichtigkeit – Augenyoga gegen	12/24f
Weizengras – in Rohsäften	9/14f
Wellen – des Lebens reiten	9/10ff
Wiesenschamkrautöl – Pflege mit Kernölen	5/20ff
Wildkräuter	
• Lebensretter (Buch)	4/57,
• in Rohsäften	9/14f
Wildnis	
• Kinder brauchen (Buch)	5/56,
• Beziehung Mensch und Tier	6/14f

Winterinfekte	
• Angina, Grippe & Co.	1/36ff,
• Schüßlersalze, Eigenurin, Nasenspülung	5/6
Wirbelsäule – Statik korrigieren	12/6
Wissenschaftswahn – Materialismus hat ausgedient (Buch)	11/57
Wohlstand – durch Wohl-Sein (PS)	4/66
Wurzelbehandlung, fragwürdige	7/28f

Y Heft/Seite

Yang – männliches Prinzip des Nehmens	5/31f
Yin – weibliches Prinzip des Gebens	5/31f
Yoga	
• Übungen in Zhineng-Qigong	2/35f,
• für bessere Nerven	11/18f,
• für die Augen	12/22ff
Ysop – vergessenes Heilkraut und Gewürz	7/52f

Z Heft/Seite

Zahlenmystik – Heilen mit (Buch)	1/57
Zahnbelag – Basenpulver gegen	10/12
Zahncreme – Natriumbicarbonat statt Fluor	5/6
Zähne	
• wurzel tote	7/26f,
• weiße mit Kokosöl	11/53
Zahnfleisch, entzündetes – Eichenrinde gegen	10/52
Zahnherde	
• die unterschätzte Gefahr	7/26ff,
• Auslöser für Sinusitis	10/24f
Zahnhygiene – durch Munddusche	6/6
Zahnpasta – mit Fluor	2/46f
Zahnprophylaxe – Irrtum Fluor	2/46ff
Zahnreinigung – wichtige Prophylaxe	9/6
Zappelphilipp – oder nur unreif?	7/59
Zecken – Vorsicht im Frühjahrslaub	5/8
Zedernöl – Maßnahme gegen Motten	11/46f
Zeit, verlorene – Suche nach der (Buch)	1/56
Zeitumstellung – Frühjahrs müde durch	4/48f
Zellenbewusstsein – und Körperbewusstsein (Buch)	3/57
Zen-Kloster – Erfahrungen	9/11f
Zhineng-Qigong – Entspannung zum Wohlfühlen	2/32ff
Ziegenmilch – gegen Sinusitis	10/24f
Zimmerpflanzen – im Urlaub	2/53
Zimt	
• für die Verdauung	12/48f,
• Weihnachtsgewürz	12/52f
Zirbelkiefer	
• Aroma gegen Grübeleien	12/6,
• Maßnahme gegen Motten	11/46f
Zistrose – bei Durchfall	9/53
Zitrone, heiße – bei Erkältung	2/52
Zitronenmelisse – Balsamrezept gegen Herpes	5/53
Zuckerersatzstoffe – bei Sodbrennen	3/54f
Zuckerrohr – schwarz Melasse aus	12/38f
Zukunft, gewaltlose – Friedensnobelpreis 2012 (PS)	12/66
Zukunftsangst – schwache Nerven durch	11/12f
Zungenreinigung	5/53
Zuwendung – Arzt-Patient	9/42f
Zwölffingerdarm – Beschwerden	5/28

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



*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