

natur&heilen

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



Inhalt 2018

mit Stichwortverzeichnis

1. Hauptbeiträge Seite 2–3
 2. Die Seite Sieben Seite 4
 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 10–15

Die Jahresübersicht
Nachschlagen
leicht
gemacht

Was – Wo – Wie

Das Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2018 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: „Apotheke – am Wegesrand 8/36ff“ bedeutet, dass in Heft 08/2018 (August-Ausgabe) auf Seite 36 und den folgenden Seiten über Heilpflanzen und Kräuter berichtet wird, die bei einer Wanderung als Erste-Hilfe-Maßnahme dienen können.

1. Hauptbeiträge

BEWUSST-SEIN

Heft/Seite

Das Alte mit dem Neuen verbinden (Dr. Dietrich Grönemeyer)	12/10
Das Leben fließt (Anselm Grün)	6/10
Das Tor zum Reich der Fantasie (Liane Dirks)	10/10
Das Wesen der Liebe verstehen (Thich Nhat Hanh)	5/10
Den Weg des Herzens gehen (Baptiste de Pape)	2/10
Die eigene Wahrheit finden (Lorenz Marti)	8/10
Es geht um unsere Würde (Gerald Hüther)	3/10
Quelle der Lebensfreude (Achill Moser)	7/10
Schöne lange Weile (Jutta Vogt-Tegen)	1/10
Wurzeln und Flügel (Wolf Sugata Schneider)	9/10
Zeit für eine andere Erzählung (Meinhard Miegel)	4/10
Zusammen sind wir weniger allein (Sabine Maus)	11/10

ERNÄHRUNG

Heft/Seite

Senf – gesunder Scharfmacher (Doro Bitz-Volkmer)	3/22
Gesunde Keimlinge: Microgreens – Vitalstoffe selber ziehen (Stefanie Ann Will)	5/44
Kalter Tee – erfrischend anders (Claudia Rieß)	6/34
Stärkt die Abwehr, hält die Gefäße gesund – und schmeckt. Her mit dem Knoblauch! (Johanna Hecht)	9/44

GANZHEITLICH HEILEN

Heft/Seite

So befreien wir uns von Umweltgiften. Die besten Ausleitungsmethoden (Dr. Harald Banzaf)	2/12
---	------

Natürliche Abwehr gegen Pollen. Mit Heileurythmie gegen Heuschnupfen (Susanne Donner)	3/46
Das Netzwerk für Gesundheit (Harald Pschyrembel)	8/42
Die Kraft der Worte – Arzt-Patienten-Gespräch (Annette Lübbers)	10/24
Das Immunsystem stärken mit basischer Ernährung (Pepe Peschel)	11/26
Russische Naturheilkunde – Volksmedizin mit uralter Tradition (Jewgeni Awerbuch/Claudia Rieß)	12/12

GANZHEITLICH LEBEN

Heft/Seite

Zurückhaltung als Stärke – Die große Kraft der stillen Menschen (Elisabeth Hussendörfer)	9/12
Achtsamkeit und Empathie, Respekt und Vertrauen. Was wir von Tieren lernen können (Carola Feddersen)	12/38

GESUNDES LEBEN

Heft/Seite

Die Zirbe – Königin der Alpen (Hildegard Willms-Beyard)	1/46
Reinigen nach Feng Shui. Der energetische Frühjahrsputz (Doris Iding)	2/46
Risiko Zeitumstellung – Wenn die innere Uhr aus dem Takt gerät (Carola Feddersen/Angela Lieber)	3/28
Yoga & Atmung – Mehr Schwung im Darm (Claudia Rieß)	4/42
Stand-up-Paddling – Ein Tag auf dem Wasser (Claudia Rieß)	7/38
Salutogenese. Ziel Gesundheit – auf der Reise zu sich selbst (Andrea Freund)	8/12
Quitte, Mispel, Berberitze & Apfelbeere. Gesunde Herbstfrüchte – alte Sorten neu entdecken (Sabine Maus)	10/30
Waldbaden – Quelle neuer Lebensenergie. Wie uns Bäume erden, inspirieren und heilen. (Claudia Rieß)	11/12

HOMÖOPATHIE	Heft/Seite	Faszinierende Vogelwelt: Lauschen, schauen & bestimmen (Peter Laufmann/Claudia Rieß)	6/50
Der Heilweg zurück in die Gesundheit. Chronische Krankheiten mit Homöopathie behandeln. Interview mit Dr. Thomas W. A. Koch (Heidi Brand)	4/32	Urlaub auf dem Bauernhof (Kirsten Dornieden)	8/44
IM GESPRÄCH MIT	Heft/Seite	Feldarbeit nach Feierabend (Peter Laufmann)	9/22
Dr. David Wilchfort: „Die Liebe stärken statt Probleme lösen“ (Doro Bitz-Volkmer)	5/24	Neue Gentechnik – ein Bio-Bauer nimmt Stellung: „Den Blick fürs Ganze bewahren“ (Angela Lieber)	11/46
Prof. Dr. Andreas Michalsen: „Die große Zeit der reinen Schulmedizin ist vorbei“ (Annette Lübbbers)	7/34	MENSCHEN UNTER UNS	Heft/Seite
KÖRPER & SEELE	Heft/Seite	Der heilsame Garten – Karin Rathgeber (Elisabeth Hussendörfer)	8/32
Nur keine Panik! Übungen für mehr Mut (Claudia Rieß)	1/32	Ein Glücksfall für werdende Mütter – Susanne Harms (Elisabeth Hussendörfer)	11/22
Medizinische Hypnose – Mit Hypnotherapie zurück zur inneren Stärke (Pepe Peschel)	2/24	NATURHEILKUNDE	Heft/Seite
Schmerzfrei mit Meditation (Katrin Jonas)	3/36	Starke Pflanzen gegen clevere Viren. Pflanzliche Virenhemmer (Dr. Eberhard J. Wormer)	1/12
Bogenschießen – Mit Pfeil und Bogen zur inneren Mitte (Gundula Madeleine Tegtmeyer)	5/36	Mit tibetischer Medizin gegen die Kälte (Dr. Simon Feldhaus)	2/32
Fliegen wie ein Falke. Indian Balance (Annette Lübbbers)	10/46	Gesunder Sauerhonig selbst gemacht (Hildegard Willms-Beyárd)	4/46
Beruhigend und beschwingend, heilsam und stärkend. Die Magie der Musik (Hildegard Willms-Beyárd/Doro Bitz-Volkmer)	12/44	Lust und Liebe neu beleben. Mit Rezepten aus der Natur (Martina Schneider)	5/12
KÖRPERTHERAPIE	Heft/Seite	Muschel, Algen und Korallen – Verborgene Schätze des Meeres (Eva Tenzer/Claudia Rieß)	7/12
Die Methode Dorn – Heilen mit Empathie und sanftem Daumen (Michael Schlaadt)	2/40	Ein unbekanntes Geschenk der Natur. Wie organischer Schwefel gegen Schmerzen hilft (Pepe Peschel)	10/40
Beckenboden – Für Frauen und Männer gleichermaßen wichtig (Janine Schneider)	12/22	Heilsames unterm Weihnachtsbaum. Geschenke aus Kräutern, Blüten und Wurzeln (Iris Eisenbeiß)	12/30
KRANKHEIT & HEILUNG	Heft/Seite	PFLANZENHEILKUNDE	Heft/Seite
Zwei Krankheiten – eine Ursache. Ein aktiver Weg aus Diabetes und Depression (Andrea Freund)	3/12	Paradiesische Pflanzen. Heilende Gewächse aus der Bibel (Heinz Scholz)	1/38
Neue Hoffnung bei Borreliose. Pflanzen, die heilen und vor Zecken schützen (Dr. Eberhard Wormer)	4/12	Erste-Hilfe-Kräuter. Apotheke am Wegesrand (Alexa Ilgner)	8/36
Morbus Crohn & Colitis ulcerosa. Gesund essen – besser Leben (Martina Schneider/Iris Eisenbeiß)	6/22	SANFTE MEDIZIN	Heft/Seite
Blasenentzündung – Brennpunkt Blase (Iris Eisenbeiß)	7/24	Die Bach-Blüthenherapie heute. In Harmonie mit sich und der Welt (Andrea Freund)	10/12
Haarpracht statt Haarausfall. Mit natürlichen Mitteln das Problem an der Wurzel packen (Iris Eisenbeiß)	8/22	SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN	Heft/Seite
Lärm im Ohr. Tinnitus – was hilft? (Iris Eisenbeiß)	9/28	Parfüm selber herstellen. Düfte – einzigartig und natürlich (Ingrid Kleindienst-John/Doro Bitz-Volkmer)	7/44
Was verraten die Nägel über unsere Gesundheit? (Andrea Freund)	11/38	WEGE NACH INNEN	Heft/Seite
MENSCH, NATUR UND UMWELT	Heft/Seite	Auf der Suche nach der verlorenen Stille. Auszeit vom Alltagslärm (Angela Lieber)	1/22
Kluge Imker braucht das Land! (Peter Laufmann)	4/24	WISSENSWERTES	
Der Mythos sicherer Pestizide – Zeit für eine neue Landwirtschaft (Angela Lieber)	6/12	Illegaler Pillenhandel – Erst prüfen, dann bestellen! (Sabine Wygas)	5/28
		Effektiver Altruismus – Gutes tun, aber richtig! (Annette Lübbbers)	6/40
		Nachhaltige Anlagen: Grünes Geld – ökologisch, sozial & fair (Christine Koller)	9/38

2. Die Seite Sieben

	Heft/Seite		Heft/Seite
Nach Hause kommen (<i>Hermann Hesse</i>)	1/7	Eins mit der Natur (<i>Chief Seattle</i>)	7/7
Alles verändert sich, nichts vergeht (<i>Rumi</i>)	2/7	Sich fallen lassen (<i>Charles Baudelaire</i>)	8/7
Eintauchen in das Selbst (<i>Swami Sivananda</i>)	3/7	Dein Weg (<i>Swami Vivekananda</i>)	9/7
Der Ursprung (<i>Daisetsu Teitaro Suzuki</i>)	4/7	Herbstbild (<i>Christian Friedrich Hebbel</i>)	10/7
Ein liebender Blick (<i>Ralph Wald Emerson</i>)	5/7	Die Weisheit des Baumes (<i>Lauren de Boer</i>)	11/7
Erkenne Dich selbst (<i>Wolf-Dieter Storl</i>)	6/7	Das Herz öffnen (<i>Osho</i>)	12/7

3. Kurz notiert

	Heft/Seite		Heft/Seite
A		Mit sanftem Druck Reiseübelkeit vertreiben	8/8
Aktive Beine lindern Krampfadern	8/8	Multiple Sklerose: Gesunder Lebensstil hilft	5/8
Aloe vera – Vorsicht bei innerlicher Anwendung!	9/8	N	Heft/Seite
Andorn ist Arzneipflanze des Jahres 2018	1/9	Nackenverspannung mit Tuina-Massage lockern	9/9
Auch Immunzellen lernen im Schlaf	2/8	Natur kann das ganze Leben verändern	3/9
B	Heft/Seite	Neuerdings durchgefallen: die Saftschorle	7/9
Bananenmehl punktet in jeder Hinsicht	11/8	P	Heft/Seite
Bei Darmkrebs: öfter Nüsse knabbern	10/8	Putzmittel schaden den Atemwegen wie Rauchen	10/8
Bei Muskel- und Gelenkschmerzen: Dehnen statt operieren	4/8	R	Heft/Seite
Bei Parkinson hilft Ausdauertraining	7/9	Rapsöl – nicht nur gesund?	7/8
Besser als Fischmehl: Lupinen	3/8	Reiki lindert Ängste	5/9
D	Heft/Seite	S	Heft/Seite
Diabetesdiagnose gefährdet auch Partner	1/9	Sauna senkt Schlaganfallrisiko	11/9
Die Zunge zeigt Krankheiten an	11/9	Scharfe Gewürzmischung gegen Wechseljahresbeschwerden	5/8
F	Heft/Seite	Schmerzen einfrieren	7/9
Fieber gegen Krebs	9/9	Schneller auf die Beine mit Akupressur	12/8
Fingerrechnen stärkt das Gedächtnis	9/8	Schnupfensalbe selber machen	12/9
Für Haut und Haare: Rizinusöl	6/9	Seelenfrieden macht schöne Träume	12/8
G	Heft/Seite	Sexpause erhöht die Fruchtbarkeit	2/9
Gewicht von Kindern – ein heikles Thema	11/8	Stillen – auch für Mütter gut	1/8
Ginkgo verbessert das Denken	8/9	Singen macht glücklich und gesund	6/8
K	Heft/Seite	Speiseölschicht schützt Kochgeräte vor Bakterien	11/9
Kaffee – doch gesund?	1/9	Sport hilft selbst den Bequemsten	6/9
Katzen senken Asthma-Risiko bei Kindern	5/9	Statt Blutdrucksenker Blut spenden	8/9
Kicken für Ältere	8/9	Stirnfalten zeigen Herz-Kreislauf-Probleme an	12/9
Kohl fürs Knie	10/9	T	Heft/Seite
Kurkuma und Omega-3-Fettsäuren lindern Migräne	9/9	Tai-Chi macht Senioren sicherer	3/8
L	Heft/Seite	Thymianhonig lindert Mundtrockenheit	6/9
Länger leben durch Bewegung	1/8	U	Heft/Seite
LED-Lampen – besser nicht direkt hineinschauen	4/9	Uraltes Heilmittel bei Diabetes	6/8
M	Heft/Seite	V	Heft/Seite
Mehr Ahornsirup – weniger Antibiotika	2/8	Via Brille auf die Sommerwiese	7/8
Mit Blattgemüse länger geistig fit ins Alter	4/9	Vitamine und Zink schützen vor Augenleiden	2/9
Mit Heilpilzen besser durch die Wechseljahre	10/9		

Vollwertkost stärkt die Psyche.....	2/9
Vorsicht vor synthetischen Vitamintabletten.....	3/8
W	Heft/Seite
Wala sucht Studienteilnehmer für Öldispersionsbäder.....	12/9
Warum der Darm Ballaststoffe braucht.....	4/8

Warum zu viel Salz gefährlich werden kann.....	3/9
Was hast Du gesagt?.....	5/9
Weniger Falten dank fleischloser Kost.....	4/9
Wie „öko“ ist ein Unternehmen wirklich?.....	10/9

4. Tipps & Erfahrungen



A	Heft/Seite
Alte Seemannsmedizin.....	9/53
Ayurveda-Tee gegen Erkältung und Husten.....	1/52
B	Heft/Seite
Backofen reinigen – ganz natürlich.....	3/52
Biologischer Klarspüler selbstgemacht.....	5/52
Birkenpulver weckt im Frühjahr die Lebensgeister.....	4/52
C	Heft/Seite
Chili-Honig befreit die Nase.....	2/53
D	Heft/Seite
Das schmeckt jetzt Meisen, Spatzen und Buchfinken.....	2/52
Daunenjacken müssen nicht sein.....	11/52
F	Heft/Seite
Fellwechsel: besondere Pflege der Vierbeiner.....	11/52
Feuchttücher für den täglichen Gebrauch.....	3/53
Frauenkraut Katzenminze.....	5/53
Fußpuder für Turnschuhträger.....	4/53
G	Heft/Seite
Geschenkpapier aus Stoff.....	12/52
Geschmacksverstärker Tomatensud.....	8/52
Gesichtsöl verwöhnt strapazierte Winterhaut.....	11/53
Gesunde Nachspeise Frozen Jogurt.....	9/53
Gesünder grillen in Edelstahlschalen.....	8/53
Gesundes Trio.....	11/52
H	Heft/Seite
Hilfe gegen das Insektensterben.....	5/52
Hühneraugen entfernen mit Natron.....	8/53
I	Heft/Seite
Indischer Flohsamen hilft bei Verstopfung und Durchfall.....	4/53
Ingwer selbst anpflanzen und ernten.....	10/52
J	Heft/Seite
Jetzt Kastanien essen.....	1/53
K	Heft/Seite
Kaffeesatz als Körperpeeling.....	5/53
Kamillenfußbad beugt Hornhaut vor.....	10/53

Korken sammeln lohnt sich.....	7/52
Kräuter gegen Wetterfühligkeit.....	9/52
Kräuterbonbons gegen Halsschmerzen.....	3/53
L	Heft/Seite
Läuse verschrecken!.....	2/53
Lebensmittel, die nicht in den Kühlschrank gehören.....	9/52
Leichte Kost mit starker Wirkung.....	2/52
M	Heft/Seite
Mistel als „Stabilitätsmaßnahme“.....	9/53
Mit Bergamotte den Tag begrüßen.....	8/53
Mückenspray selbst gemacht.....	9/52
N	Heft/Seite
Nägel kauen – was tun?.....	10/52
O	Heft/Seite
Obstschalen – gut zum Tee aufbrühen.....	2/53
P	Heft/Seite
Physalis selbst ziehen.....	12/52
S	Heft/Seite
Salbei und Apfelessig gegen Aphthen.....	6/53
Schachtelhalmwickel zur Nierenstärkung.....	8/53
Schluss mit Schnarchen!.....	1/53
Schnelle Hilfe mit Hamamelis bei wunder Mundschleimhaut.....	4/52
Schnelleres Treten schont Kniegelenke.....	3/52
Schöne Haut dank Apfelessig.....	1/52
Schönere Narben mit Aloe, Honig und Ringelblume.....	7/52
Schüßlersalz für das Überbein.....	6/53
Schutz für die Leber nach den Festtagen.....	1/52
Selbstgemachte Bienenwachstücher.....	5/52
So bleiben Eier länger frisch.....	12/53
Spinnen mögen keinen Lavendel.....	7/53
Spitzwegerich für den Notfall.....	4/52
Spurenelemente, Mengenelemente – was ist der Unterschied?.....	10/52
Stärkender Fruchtrunk für den Winter.....	12/52
Staubarmes Raumklima ist gesünder.....	12/53
Steinklee-Öl für müde Beine.....	7/53

T	Heft/Seite
Tanzende Mücken im Auge werden schwächer. . .	12/53
TCM gegen Bildung von Zysten	3/52
Tomatenpflanzen brauchen intensive Pflege	8/52
V	Heft/Seite
Vegane Brotaufstriche bringen Abwechslung auf den Tisch	6/52
Vergessenes Ballistol-Öl lindert Hautleiden	3/53
Vorbereitung der Haut auf die Sonne	6/52

W	Heft/Seite
Walnussöl gegen raue Winterhände	2/52
Weidenrinde lindert Kopfschmerzen	5/53
Wein gegen Entzündung der Nasennebenhöhlen	10/53
Wie gesund sind Desinfektionsmittel?	4/53
Woran erkenne ich guten Spargel?	6/53
Z	Heft/Seite
Zink für die Abwehr unentbehrlich	11/53
Zum Naschen: köstliches Fruchtleider	7/52
Zwiebelwickel lindert Halsweh	1/53

5. Fragen & Antworten

A	Heft/Seite
Achillessehnenverletzung	10/54
Allein gebliebener Zwilling	8/54
Augentränen durch Allergie	10/55
B	Heft/Seite
Bei Augenringen die Lymphe reinigen	1/55
Beschwerden nach Gebärmutter-Operation	7/55
Brennen in der Mundhöhle	7/54
D	Heft/Seite
Darf man Hyaluronsäure auch einnehmen?	3/54
Den trägen Darm auf Trab bringen	2/55
Die geeignete Reha-Klinik finden	6/55
E	Heft/Seite
Eierschalenhütchen im Einsatz gegen Arthrose	9/54
Entwicklungsförderung bei Down-Syndrom	12/55
Erste Hilfe bei Nasenbluten	11/55
F	Heft/Seite
Farben hören oder riechen – geht das?	5/55
G	Heft/Seite
Geplante Mandeloperation bei Pfeifferschem Drüsenfieber	4/54
H	Heft/Seite
Hilfe bei Autoimmunhepatitis	9/55
J	Heft/Seite
Juckende Quaddeln während der Schwangerschaft	12/54
K	Heft/Seite
Kann Taurin schädlich sein?	11/54
Knochenhautentzündung durch Überbelastung	8/55
N	Heft/Seite
Nährstoffaufnahme gewährleisten	10/54

Naturheilkundliche Unterstützung bei Leukämie	1/54
Nervenschmerzen nach Ohrenherpes beheben	5/54
Neue Fingernägel auf Gel-Basis	2/54
Neues Phänomen der „bröselnden Zähne“	11/54
Nitrat, Nitrit – gibt es einen Unterschied?	6/54
P	Heft/Seite
Paukenerguss hinter dem Trommelfell	3/55
S	Heft/Seite
Schnellerer Abbau von Kontrastmitteln	2/54
Seelische Helfer für Bettlägerige	4/55
Starthilfe für das Neugeborene	5/54
T	Heft/Seite
Träume ermöglichen das Loslassen	6/54
U	Heft/Seite
Unbekannte Gefahr für Hunde: Birkenzucker	7/54
Unerträglichen Cluster-Kopfschmerz lindern	12/54
V	Heft/Seite
Venenpflege bei regelmäßigen Infusionen	8/54
W	Heft/Seite
Warum ist Hühnersuppe eigentlich so gesund?	1/54
Was tun bei Seitenstechen?	9/54
Wie wachsen Knochen eigentlich?	3/54
Z	Heft/Seite
Zahnimplantate bei Entzündungen im Kiefer	4/54



A	Heft/Seite	F	Heft/Seite
Apothecary. Natur- und Heilmittel selbst herstellen (Vicky Chown/Kim Walker)	1/56	Factfulness. Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist (Hans Rosling)	9/56
Arzt der Armen. Bewegende Fotoserie über einen Mainzer Arzt (Andreas Reeg)	1/56	Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt (Jack Kornfield)	1/57
Atlas der Umweltmigration (Dina Ionesco/Daria Mokhnacheva/Francois Gemenne) ...	2/57		
		G	Heft/Seite
		Gesunde Rebellion. Homöopathie als Basismedizin (Dr. Friedrich P. Graf)	8/56
B	Heft/Seite	H	Heft/Seite
Befreit – Von der Bankerin zur buddhistischen Nonne (Emma Slade)	10/57	Hagios II. Gesänge zur Andacht und Meditation (Helge Burggrabe, Christof Frankhauser, Elbcanto. Audio-CD	6/57
Besser hören – leichter leben. Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen (Anton Stucki)	9/56	Hannah – Ein buddhistischer Weg zur Freiheit (Marta György-Kessler)	5/57
Biophilie in der Stadt – Wie wir die Heilkraft der Natur in unsere Städte bringen (Clemens G. Arvay)	11/57	Heile deine Schilddrüse. Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumo- ren und -zysten (Anthony William)	6/56
Brennnessel. Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss (Gabriele Leonie Bräutigam)	9/57	Herzhaft backen ohne Mehl – Pizza, Quiche und Co. glutenfrei (Anja Donnermeyer)	11/56
		I	Heft/Seite
C	Heft/Seite	Ich liebe, was ist. Freiheit finden in einer Welt des Leidens (Byron Katie)	2/56
Complementismus – Lust auf Pflanzenkost. Pfadefinder zu einer individuell-ganzheitlichen Ernährung (Jürgen Piquardt)	6/56	Ikigai. Den Sinn des Lebens im Alltag finden (Bettina Lemke)	7/56
		J	Heft/Seite
D	Heft/Seite	Joy – Meditation-Soundtrack (CD, Hackedepiccio, Eric Hubel, Vincent Signorelli)	9/57
Darmhypnose. Den Reizdarm dauerhaft beruhigen (Prof. Martin Storr/Björn Babst)	2/57	K	Heft/Seite
Das Buch der Tage. Ein Tagebuch für Frauen (Sabine Maier)	4/56	Kochen für ein starkes Immunsystem. Mit über 70 Rezepten (Dora Borostyan)	4/56
Das Herz-Kochbuch. Rezepte und Tipps für ein gesundes Herz. (Gun-Marie Nachtnebel/Annika Tidehorn)	7/57	Kommt ein Kind zum Arzt. Dem Leben mit Zuversicht begegnen (Michael J. Seefried)	9/56
Der Weg beginnt unter deinen Füßen. Zen für das moderne Leben (Jeff Shore)	8/57	L	Heft/Seite
Die Jugendfibel. Ein Gesundheitsbuch (Annette Kerckhof/Michael Elies/Marion Eckert)	5/56	Loslassen mit Yoga-Nidra – In 30 Minuten Stress reduzieren und schwierige Gefühle heilen (Andreas Ziörjen)	12/56
Die Original Öl-Eiweiß-Kost. Das Grundlagenbuch (Dr. Johanna Budwig Stiftung)	2/56	M	Heft/Seite
Die Pestizidlüge. Wie die Industrie die Gesundheit unserer Kinder aufs Spiel setzt (André Leu)	3/56	Mäßigung – Was wir von einer alten Tugend lernen können (Thomas Vogel)	11/56
Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst (Haemin Sunim)	3/57		
Die Unkräuter in meinem Garten. Der Selbstversorger (Wolf-Dieter Storl)	8/56		
Die Wildnisapotheke – Hausmittel aus 400 Jahren (Eunike Grahofer)	10/57		
E	Heft/Seite		
Eat Better Not Less – Around The World. Rezepte inspi- riert von Aromen, Farben und Gewürzen aus aller Welt (Nadia Damaso)	3/56		

Mein Enkel, der Jakobsweg und ich. Ein Pilger-Tagebuch (Christine Bergmann)	8/56
Mein kleiner veganer Milchladen (Sébastien Kardinal)	10/56
Minze, Salbei, Rose. Rezepte mit Kräutern und Blüten (Lily Diamond)	5/56
Myome selbst heilen. Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und Ops (Prof. Dr. Ingrid Gerhard/Dr. Barbara Rias-Bucher) ..	10/56
N	Heft/Seite
Natürlich gesunde Kinder. Naturheilverfahren, die wirklich helfen (Prof. Dr. Walter Dorsch)	4/56
Natürlich leben. Die besten DIY-Rezepte für Dich und Dein Zuhause (Rebecca Sullivan)	7/57
Natürlich und gesund entgiften. Meine 4-Wochen- Entschlackungskur (Melanie Wetzel)	3/57
Natürliche Pflege für Mutter und Kind – Lotions, Cremes und Co. selbst gemacht (Natascha von Ganski)	11/57
P	Heft/Seite
Papa wir machen Dich gesund! – Die Geschichte, wie wir unseren todkranken Vater zurück ins Leben holten (Jen Whittington)	12/56
R	Heft/Seite
Run for your life. Achtsamkeit und Bewegung für ein glückliches und gesundes Leben (William Pullen)	6/57
S	Heft/Seite
Salutogenese – Selbstheilung macht glücklich (Claudia Grothus)	12/57
Samuel Hahnemann – Rebellischer Arzt und Begründer der Homöopathie (Martin Gumpert)	10/56
Seasons. Ein Jahr in Rezepten (Fanny Frey)	1/57

Smarte grüne Welt. Digitalisierung zwischen Überwachung, Konsum und Nachhaltigkeit (Steffen Lange, Tilman Santarius)	6/57
Stille. Kalender 2018 von Vis Orth. 14 Motive	1/56
Stille. Meine buddhistische Kur für ein leichteres Leben (Kankyo Tannier)	4/57
Stoffwechselstörung HPU. Wenn Stress krank macht. Das Selbsthilfeprogramm (Tina Maria Ritter)	5/56
Süß & gesund: Weihnachten – Neue Rezepte (Stefanie Reeb)	12/56
T	Heft/Seite
Taumelnde Giganten. Gelingt der Autoindustrie die Neuerfindung? (Weert Canzler/Andreas Knie)	7/56
Thank you for calling. Mobiltelefonie kann Ihre Gesundheit gefährden (Klaus Scheidsteger)	5/57
U	Heft/Seite
Ueber Freundschaft (Alexander Nehamas)	4/57
V	Heft/Seite
Vegane mexikanische Küche. Aromatische, farbenfrohe Gerichte gewürzt mit dem Temperament Mexikos (Jason Wyrick)	8/56
Verwurzelt und beflügelt. Mit Kindern durch die wilde Natur (Daniela Weißbacher)	2/56
W	Heft/Seite
Wer sich verändert, verändert die Welt – Für ein achtsames Zusammenleben (Christophe André/Jon Kabat-Zinn/Matthieu Ricard/ Pierre Rabhi)	12/57
Wie man wird, was man ist. Memoiren eines Psychotherapeuten (Irving D. Yalom)	3/56

7. Aktuelle Nachrichten



A	Heft/Seite
Achtsamkeit: Pflichtfach an englischen Schulen	9/58
Alternativer Pflanzenschutz statt Spritzmittel	1/59
Arnika: mehr Schutz für die Heilpflanze	10/59
Arzt-Chinesisch für Anfänger	2/59
Aus alt mach neu	1/58
B	Heft/Seite
Biomarkt auf Wachstumskurs	6/58
Briefträger als Senioren Helfer	8/59
Brüssel verschärft Antibiotikaregeln	10/59
C	Heft/Seite
Conflictfood unterstützt Kleinbauern	6/59
D	Heft/Seite
Digitale Medien: zu früh und zu häufig	8/59

E	Heft/Seite
Erster Bio-Staat der Welt	11/59
Erster deutscher Alkoholatlas	2/58
Europas Luftqualität online überprüfbar	4/58
F	Heft/Seite
Faire Verpachtung	7/59
Fairer Handel im Aufschwung	9/59
Faires Saarland	1/59
Finnland: Projektarbeit statt Schulfächer	12/59
Flüsse mit eigenen Rechten	10/58
G	Heft/Seite
Grüne Geldanlagen im Aufschwung	2/59
H	Heft/Seite
Hafenverbot für Kreuzfahrtschiffe	12/58

Hitzige Debatte: Zusatzbezeichnung Homöopathie	7/58
I	Heft/Seite
Im Aufschwung: Lebensmittel ohne Gentechnik	10/59
Immer mehr Menschen wollen teilen	4/59
J	Heft/Seite
Jedes vierte Produkt stammt von kranken Tieren	5/58
Joggen für die Umwelt	5/59
K	Heft/Seite
Kanada legalisiert Cannabis	10/58
Kaum Fortschritte bei Kinderarbeit	3/58
Kliniken als Vorreiter: Reha mit Hund	12/59
L	Heft/Seite
Licht zum Lernen	7/59
M	Heft/Seite
Medikamente in Afrika häufig gefälscht	9/59
Mehr Strom-Tankstellen als Elektroautos	2/59
Mehr Transparenz bei Nebenwirkungen	11/59
Mehrwegdosen an Frischetheken	12/59
Miniwälder in der Stadt	12/58
Mitmachaktion: „Insektensommer 2018“	7/59
Mitmachaktion: Demenz braucht dich	1/59
Mitmachaktion: Great Barrier Reef schützen	4/59
N	Heft/Seite
Neue „Klima-Teller“-App	5/59
Neuer Homöopathie Forschungsblog	6/59
O	Heft/Seite
Oekologische Hotels im Aufschwung	8/58
P	Heft/Seite
Patientenwohl vor Ökonomie	3/59

Plattform für bessere Nachbarschaft	7/58
R	Heft/Seite
Resistente Keime in Wasserproben	6/58
Rückkehr auf Samtpfoten – der Luchs	6/59
S	Heft/Seite
Schluss mit giftigem Quecksilber in Zähnen	5/59
Schluss mit Wegwerfprodukten aus Plastik	8/58
Sicherheitsmängel bei deutschen Reaktoren	8/59
Star ist Vogel des Jahres 2018	4/58
Storchenbestand wächst	2/58
Supermarkt für Lebensmittelreste	1/58
T	Heft/Seite
Treibhausgase aus der Nordsee	5/58
U	Heft/Seite
USA stärken Milchpulverherstellern den Rücken	11/58
V	Heft/Seite
Vegane Ernährung schützt den Planeten	9/58
W	Heft/Seite
Weizenanbau – zurück zur Fruchtfolge	4/59
Weniger Acrylamid in Keksen & Co.	3/59
Weniger Giftstoffe in Textilien	11/58
Weniger Strahlung fürs Kinderzimmer	9/59
Wohin mit der Gülle	3/58
Z	Heft/Seite
Zeichen gegen den Klimawandel	11/59
Zwölf Weltstädte als Vorbilder: Umstieg auf Elektrobusse	3/59

8. Zu guter Letzt



A	Heft/Seite
Alles hat seine Zeit (Doro Bitz-Volkmer)	8/66
D	Heft/Seite
Das Ziel nicht aus den Augen verlieren (Christa Spilling-Nöker)	11/66
Der inneren Stimme lauschen (Andrea Freund)	3/66
Die Kraft des Betens (Doris Iding)	1/66
Die Zukunft des Ozeans (Angela Lieber)	7/66
Durch Leere Fülle erfahren (Maria Stiefl-Cermak)	4/66

E	Heft/Seite
Es lebe die Vielfalt! (Hildegard Willms-Beyárd)	9/66
G	Heft/Seite
Gemeinsinn (Meinhard Miegel)	5/66
H	Heft/Seite
Herzengüte (Dalai Lama)	12/66
V	Heft/Seite
Verzicht und freiwillige Einfachheit (Jens Förster)	2/66
Vom Leuchten der Sonne (Bernd Schroeder)	6/66
Vom Wert des Zuhörens (Alain de Botton)	10/66

STICHWORTVERZEICHNIS

A	Heft/Seite
A4-Konzept – Grundgerüst für die Entgiftung	2/17f
Abwehr – stärken mit Knoblauchöl, Sanddorn und Moosbeere	12/14f 3/46ff
Abwehrkräfte – stärken mit herbstlichen Früchten	10/30ff
• mit Sauerhonig	4/46f
Achillessehnenriss – Naturheilkunde bei	10/54f
Achtsamkeit – Pflichtfach an englischen Schulen	9/58
Acrylamid – weniger in Keksen	3/59
Agrarflächen – faire Verpachtung mit ökologischen Auflagen	7/59
Agrarwende – ökologische Intensivierung statt Pestizide	6/19f
Ahornsirup – weniger Antibiotika durch	2/8
Algen – Braunalgen, Kelp, Zuckertang, Rotalgen, Grünalgen	7/16f
Alkoholatlas – Verbreitung und gesundheitliche Folgen	2/58
Allergien – Heileurhythmie gegen	3/46ff
Alltagslärm – Auszeit vom	1/22ff
Aloe vera – Vorsicht bei innerlicher Anwendung	9/8
Alopezie – androgenetischer und kreislaufbedingter Haarausfall	8/25f
Altholz – genutzt für neue Möbel	1/58
Altlasten, emotionale – entrümpeln	2/46f
Altruismus, effektiver – Gutes tun, aber richtig	6/40ff
Andorn – Arzneipflanze 2018	1/9
Angstattacken – Übungen gegen	1/32ff
Ängste – auflösen durch medizinische Hypnose	2/25f
• behandeln mit Bachblüten	10/20f
Anspannung – Entspannung	5/41f
Anspannung – und Entspannung mit Indian Balance	10/48f
Anthroposophie – Grundlage der Demeter-Philosophie	11/46f
Antibiotika – Brüssel verschränkt Regeln	10/59
Antibiotika, pflanzliche – Echte Bärentraube, Meerrettich, Kapuzinerkresse	7/28f
Antibiotikum, pflanzliches – Senf	3/24f
Antizeckenspray – Alternative Amoskan	7/6
• auch für Tiere geeignet	6/6
• natürliche Abwehr von Zecken	4/19f
Apfelbeere – in der Naturheilkunde	10/38ff
Apfelessig – für schöne Haut	1/52
• stabilisiert pH-Wert im Magen	11/32
• und Honig: Sauerhonig herstellen	4/46ff
Aphrodisiaka, pflanzliche – Lust und Liebe neu beleben	5/12ff
Aphthen – Salbei und Apfelessig gegen	6/53
Apothecary – Heilmittel selbst herstellen (Buch)	1/56
Apotheke – am Wegesrand	8/36ff
Aquaretika – Durchspülung der Blase mit Goldrute, Ackerschachtelhalm	7/29f
Armenarzt – bewegende Fotos (Buch)	1/56
Arnika – mehr Schutz für Heilpflanze	10/59
Aromatogramm – ätherische Öle gegen Harnwegsinfekte	7/30f
Arthrose – Eierschalenhäutchen gegen	9/54f
• mehr Beweglichkeit durch MSM	10/43f
Arzt-Patienten-Gespräch – wie es gelingt	10/24ff
Asthma – Katzen senken Risiko bei Kindern	5/9
Atemübung – im Wald	11/16f
Atemwege – Putzmittel schaden wie Rauchen	10/8
Atemwegserkrankungen – Zirbenöl heilt	1/50f
Atmung – und Yoga für mehr Schwung im Darm	4/42ff
Aufklärungspflicht – die richtigen Worte finden	10/24ff

Augenleiden – Schutz durch Vitamine und Zink	2/9
Augenringe – Lymphne reinigen	1/55f
Augentränen – durch Allergie	10/55f
Ausleitungsmethoden – Befreiung von Umweltgiften	2/12ff
Auszeit – von Handy, Musik, Ablenkung	1/29f
Autoimmunhepatitis – Hilfe bei	9/55f
Ayurveda-Tee – gegen Erkältung und Husten	1/52

B	Heft/Seite
Bach, Edward – Bachblütentherapie heute	10/12ff
Bachblütentherapie – In Harmonie mit sich und der Welt	10/12ff
Backen, glutenfrei – Herzhaftes ohne Mehl (Buch)	11/56
Backofen – natürlich reinigen	3/52
Baden – zwischen Bäumen	11/15f
Badesalz – zum Verschenken	12/33f
Ballaststoffe – für gesunden Darm	4/8
Bananenmehl – schmackhafte Alternative zu Getreide	11/8
Banja – russische Sauna	12/18f
Basenbäder – zur Ausleitung von Schlacken	11/36f
Basensuppe – Soforthilfe für Entlastungstage	11/34
Bauchatmung – beim Singen	12/47f
Bauchspeicheldrüse – Berberitze bei Entzündung	10/37f
Bauer – auf Zeit nach Feierabend	9/23ff
Bauernhof – Ferien in Deutschland, Österreich, Schweiz	8/44ff
Bäume – erden, inspirieren und heilen	11/12ff
Becken – der Kraftort im	12/22ff
Becken – Übungen für die Verdauung	4/42ff
Beckenbodenschwäche – Training auch für Männer wichtig	2/22ff
Beckenschiefstand – Korrektur nach Dieter Dorn	2/43f
Beine, müde – Steinklee-Öl für	7/53
Beinlängendifferenz – Korrektur nach Dieter Dorn	2/42f
Beinwell – bei Knochenschmerzen	5/6
• Erste-Hilfe-Wellness für die Beine	8/38f
Beobachter, guter – Fähigkeit stiller Menschen	9/14f
Beobachtungsplätze – für Vogelarten in Deutschland	6/50f
Berberitze – in der Naturheilkunde	10/37ff
Bergamotte – Öl für Morgenmuffel	8/53
Bergluft – Ferien auf dem Bauernhof	8/50f
Besucherhunde – vermitteln Wärme und Geborgenheit	12/40f
Beten – Kraft des	1/66
Bettnässen – an Wasseradern denken	7/6
• seelische Helfer	4/55f
Bewegung – spielt große Rolle für Gesundheit	7/36f
• und Achtsamkeit für Gesundheit (Buch)	6/56
Bewegungsapparat – MSM hilft bei Beschwerden	10/40ff
Bewegungsmangel – Auslöser für Diabetes und Depression	3/15f
Bewusstseinswandel – zur Problemlösung	2/10ff
Beziehung, erfüllende – höchste Priorität im Leben	5/24f
Bibelgärten – Paradiesische Pflanzen in	1/45f
Bienen – homöopathisch behandeln	8/6
• Plädoyer für eine neue Imkerei	4/24ff
Bienenwachstücher – selber machen	5/52
Bienenzucht – kluge Imker braucht das Land	4/24ff
Bildschirmlicht – Schutz vor	2/6
Bindegewebe – primäre Zerstörung bei Borrelioseinfektion	4/17f
Biomarkt – auf Wachstumskurs	6/58

Biophilie – natürliche Heilkraft in Städte bringen (Buch)	11/57
Bioprodukte – Nachfrage steigt ständig	11/50f
Biorhythmus – 24-Stunden-Zyklus von Körperfunktionen	3/29f
Birkenpulver – weckt Lebensgeister im Frühling	4/52
Birkenzucker – unbekannte Gefahr für Hunde	7/54f
Blase – Brennpunkt	7/24ff
Blasenentzündung – MSM hilft gegen	10/44f
• sanfte Alternativen	7/24ff
Blasenschleimhaut – Stärkung mit Preiselbeer- und Cranberrysaft	7/32f
Blattgemüse – hält im Alter fit	4/9
Blutdruck, hoher – senken durch Waldspaziergang	11/15f
• senken durch Mozart und Bach	12/46f
• mit Knoblauch-Zitronen-Kur	9/46f
Blüten, ungefüllte – bieten Bienen Nahrung	4/30f
Blütenessenzen – nach Edward Bach	10/18f
Blutspende – statt Blutdrucksenker	8/9
Blutzucker, sinkender – dank Artemisia annua	1/6
Bogenschießen – mit Pfeil und Bogen zur inneren Mitte	5/36ff
Borreliose – Neue Hoffnung bei	4/12ff
Bowtech – bei Hallux valgus	1/6
Brandung – tiefe Wirkung auf die Psyche	7/12f
Breitwegerich – Erste Hilfe bei Blasen an Füßen	8/38f
Brennnessel – für Vitalität und Schönheit (Buch)	9/57
Briefträger – als Senioren Helfer	8/59
Brotaufstriche, vegane – bringen Abwechslung	6/52
Budwig-Kur – Öl-Eiweiß-Kost Grundlagenbuch	2/56
Buhner, Stephen Harrod – Autor pflanzlicher Virenhemmer	1/18f
• neue Borreliose Pflanzen-Medizin	4/10ff
Buhner-Protokolle – Therapiekonzepte mit ausgewählten Pflanzen	4/18f
Butter – mit Schwarzem Knoblauch	9/49f

C	Heft/Seite
Cannabis – Kanada legalisiert	10/58
Chaos – beseitigen durch Dialog-bereitschaft	2/10ff
Chili-Honig – befreit die Nase	2/53
Chronobiologie – und Zeitumstellung	3/30f
Clementine – gesunde Zitrusfrucht	11/52
Colitis ulcerosa – und Morbus Crohn, Ernährung bei	6/22ff
Couperose – Lupus erythematodes und MSM	10/44f

D	Heft/Seite
Dalai Lama	12/66
Darm – Yoga und Atmung für die Verdauung	4/42ff
Darmerkrankungen, chronische – Ernährung, Probiotika, Entspannung, Naturheilkunde	6/22ff
Darmkrebs – Nüsse knabbern hilft	10/8
Darmträgheit – auf Trab bringen	2/55f
Daunenjacken – gute Alternativen zu	11/52
Dehnen – statt operieren bei Muskel- und Gelenkschmerz	4/8
Demenz – Mitmachaktion	1/59
• vorbeugen mit Musizieren	12/46f
Demeter – ganzheitliche Philosophie	11/46f
Depression – Heilung durch Gartenarbeit	8/34ff
• und Diabetes: eine Ursache	3/12ff
• Musik hilft	12/49f
Desinfektionsmittel – wie gesund sie sind	4/53
Dezibel – Anzeiger für Lärm	1/28f
Diabetes – Diagnose gefährdet auch Partner	1/9

• und Depression: eine Ursache	3/12ff
Digitalisierung – Konsum, Überwachung, Nachhaltigkeit (Buch)	6/57
Dinge, schöne – sehen und langsam gehen (Buch)	3/57
DIY-Rezepte – für Zuhause (Buch)	7/57
DNA-Viren – RNA-Viren und Virenhemmer	1/16f
Dorn-Methode – Heilen mit Empathie und sanftem Daumen	2/40ff
• Durchschlafen dank	7/6
Drehsitz, halber – Asanas für den Darm	4/44f
Duft – Basis-, Herz- und Kopfnote beim Parfüm	7/47f
Düfte – einzigartig und natürlich	7/44ff
Durchblutung – fördern mit tibetischer Medizin	2/32ff

E	Heft/Seite
Effektivität – 5 Fragen an Hilfsorganisationen	6/44f
Ego – Abstand gewinnen vom	6/10f
Eier – Tipps für längere Frische	12/53
Eierschalenhäutchen – Membran gegen Arthrose	9/54f
Einfühlungsvermögen – Grundlage bei Dorn-Methode	2/41f
• Kraft stiller Menschen	9/15f
Einkaufstipps, faire – im Internet	9/39f
Einklang – mit sich und Umwelt hält gesund	8/14f
Einmaleins – der Liebe, Tagebuch für Liebesmomente	5/27f
Elektroauto – zu viele Strom-Tankstellen	2/59
Elektrobus – 12 Weltstädte steigen um auf	3/59
Emissionen – Hafenverbot für Kreuzfahrtschiffe	12/58
Endorphine – Ausschüttung durch Musik	12/46f
Energie – mit Bachblüten ins Fließen bringen	10/18f
• im Frühjahr durch Entrümpeln	2/49f
Energiekugeln – Rezept für	12/35f
Engagement – Tauschbörsen, grüne Banken etc.	9/38f
Engelwurz – für Seele und Verdauung	12/32f
Entgiften – Befreiung von Umweltgiften	2/12ff
• natürlich und gesund (Buch)	3/57
Entrümpeln – freier Energiefluss durch	2/48f
Entspannung – Yoga und Atmung für den Darm	4/42ff
• schmerzfrei durch Meditation	3/36ff
Entwicklung – der Kinder fördern mit Pferden	12/41f
• Wurzeln und Flügel für Kinder	9/10f
Entwicklungsländer – sinnvoll spenden	6/42f
Entzündung, schleichende – durch Übersäuerung	11/32ff
Erfahrungsschatz – der Medizin nutzen	12/10f
Erfolgsstreben – eigene Würde nicht vergessen	3/10ff
Erickson, Milton – Begründer der Hypnotherapie	2/30f
Erkältungen – selbstgemachte Creme gegen	12/33f
Ernährung – Pfadefinder zu individuellem Plan (Buch)	6/56
Ernährung, basische – stärkt das Immunsystem	11/26ff
Ernährung, gesunde – bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	6/22ff
Ernte, eigene – Feldarbeit nach Feierabend	9/22ff
Erschöpfung – Bachblütenmischung bei	10/16f
Essen, besser – weltweite gesunde Gerichte (Buch)	3/56
EU-Sicherheitslogo – seriöse Anbieter im Internet erkennen	5/34f

F	Heft/Seite
Flux – Schutz vor blauem Bildschirmlicht	2/6
Falten, weniger – dank fleischloser Kost	4/9
Familienhebammen – persönliche Betreuung durch	11/22f
Familiensport – Bogenschießen	5/38f
Fantasie – Tor zum Reich der	10/10ff
Farben – hören und riechen	5/55f
Fasten – Entlastung für den Körper	2/16f
Fehlbildungen – aufgrund von Pestiziden	6/15f
Feierabend – Feldarbeit nach	9/22ff
Feldarbeit – nach Feierabend	9/22ff
Feldenkreis – bei Knie- und Hüftproblemen	7/6
Fellpflege – von Vierbeinern im Winter	11/53
Feng Shui – energetischer Frühjahrsputz	2/46ff
Fettverdauung – Senf hilft bei	3/24f
Feuchttücher – selbstgemacht	3/53
Fingernägel – auf Gel-Basis gesundheitsgefährdend	2/54f
• brüchige, Ursachen	11/42f
Fingerschnippen – lenkt von Angst ab	1/34f
Flohsamen, indischer – hilft bei Verstopfung und Durchfall	4/53
Flüsse – mit eigenen Rechten, Umweltschutz	10/58
Frauenbeschwerden – Tee aus Birngrün, Rezept aus Russland	12/16f
Freiheit – ein buddhistischer Weg zur (Buch)	5/57,
• in Welt des Leidens finden (Buch)	2/56
Freizeitbauer – nach Feierabend	9/25f
Freundschaft – wertvoll für die Entwicklung (Buch)	4/57
Froze Yogurt – gesunde Nachspeise	9/53
Fruchtbarkeit – nach Sexpause erhöht	2/9
Fruchtleider – zum Naschen	7/52f
Frühjahrsputz, energetischer – Reinigen nach Feng Shui	2/46ff
Frühlingsblüten – Sauerhonig-Getränk Rezept	4/49f
Frühlingsrezepte – mit frischen Keimlingen	5/48f
Führungsstil, guten – lernen durch Umgang mit Pferden	12/41f
Fülle – durch Leere erfahren	4/66
Fuß, umgeknickter – schnellere Heilung mit Akupressur	12/8
Fußbad, ansteigendes – bei Blasenentzündung	7/26f
• mit Senfmehl bei Erkältungen	3/26f
Fußball – für Senioren	8/9
Fußpuder – für Turnschuhträger	4/53

G	Heft/Seite
Garten, heilsamer – gegen Depression	8/32ff
Gärtner, gemeinsam – in der Stadt	9/26f
Gastritis – behandeln mit Spitzwegerich	12/16f
Gebärmutter – Beschwerden nach Operation	7/55f
Geburtshilfe – in ländlichen Regionen	11/22ff
Geburtsvorbereitung – persönliche Betreuung durch Hebammen	11/22f
Gedächtnis – Fingerrechnen stärkt	9/8
Gedankenregulierung – lindert Depression und Diabetes	3/20f
Gefäßsystem – Stärkung durch Knoblauch	9/44ff
Gehmeditation – schmerzfreie Bereiche beobachten	3/40f
Gelassenheit – Leerlauf zulassen	1/10f
• Weg zur Gesundheit	8/17f
Geld, grünes – Ökologisch, sozial & fair	9/38ff

Geldanlagen, grüne – im Aufschwung	2/59
Gelenke – Behandlung nach Dieter Dorn	2/42f
Gelenke, entzündete – MSM gegen	10/42f
• Lyme-Borreliose nach Zeckenstich	4/14f
Gelenkschmerzen – Senfwickel lindern	3/24f
• Zirbenöl heilt	1/47f
Gemeinschaft – Verantwortung bei Feldarbeit	9/24f
Gemeinsinn – trotz allen politischen Haders	5/66
Gemüseacker, eigener – Feldarbeit nach Feierabend	9/24f
Genesung – beeinflussen mit Worten	10/24ff
Genshere – Einsatz von CRISPR/Cas in der Landwirtschaft	11/47ff
Gentechnik – Lebensmittel ohne im Aufschwung	10/59
Gentechnik, neue – Stellungnahme eines Biobauern	11/46ff
Gerechtigkeit – Hunger müsste nicht sein	6/42f
Gesänge – zur Andacht und Meditation (Buch)	6/57
Geschenke, selbstgemachte – aus Kräutern, Blüten und Wurzeln	12/30ff
• Salutogenese: auf der Reise zu sich selbst	8/12ff
Gewicht – heikles Thema bei Kindern	11/8
Gewissenhaftigkeit – Kraft stiller Menschen	9/14f
Gewürze – und ätherische Öle der Liebe	5/16f
Gienow, Peter – Miasmen-Modell	4/38f
Giftstoffe – Rückgang in Textilien	11/58
• verseuchen Umwelt	2/14f
Giganten, taumelnde – Neuerfindung der Autoindustrie (Buch)	7/56
Ginkgo – verbessert das Denken	8/9
Glatze – Haarausfall; Erbe oder Lebensstil	8/25f
Glaukom – Buchempfehlung	10/6
Gleichgewicht – Störung bei Tinnitus	9/30f
Gleichklang – trotz Dissonanzen	4/10ff
Globalisierung – Wissensschätze fremder Kulturen nutzen	12/10ff
Glück – und Zufriedenheit, neue Quellen von	4/10ff
• in der Kindheit	10/10ff
Glucosamin – und MSM fördern Knorpelaufbau	10/44f
Glyphosat – Pflanzenschutzmittel im Visier	6/12f
Goldrute – Solidago gegen Blaseschwäche	7/31f
Granatapfel – Paradiesische Pflanze	1/38f
Great Barrier Reef – Mitmachaktion zum Schutz	4/59
Grillen – gesünder mit Edelstahlchalen	8/53
Grippe – gefürchtete Influenza	1/17f
Grönemeyer, Dr. Dietrich – Weltmedizin verbindet	12/10ff
Grünflächen – Miniwälder in der Stadt	12/58
Grünlippmuschel – gesunde Gelenke mit	7/14f
Grüntee – Kalte Teeaufgüsse mit	6/37f
Gülle – belastet Grundwasser	3/58

H	Heft/Seite
Haare, schöne – Spiegel der Gesundheit	8/23ff
Haarfollikel – Wachstumsphasen eines Haares	8/24f
Haarpracht – statt Haarausfall	8/22ff
Hafer – Kur gegen Diabetes	3/17f
• uraltes Heilmittel bei Diabetes	6/8

Hahnemann, Samuel – Rebellischer Arzt (Buch)	10/56
Hallux valgus – Trainingssohlen	1/6
Halsentzündung – behandeln mit Mispel	10/36f
Halschmerzen – lindern mit Quitte... 10/33f • selbstgemachte Kräuterbonbons gegen	3/53
Halt – Kinder brauchen	9/10ff
Handel, fairer – im Aufschwung	9/59
Handy – Zellstress durch	2/18f
Handystrahlung – Link strahlungsfrei Unterkünfte	8/6
Hanf – uralte Volksarznei	12/18f
Harmonie – für Seele und Körper mit Bachblüten	10/19ff
Hausbesuch – durch Hebammen	11/22f
Hausgeburt – für einen guten Start ins Leben	11/22f
Haut-Borreliose – häufigste Erkrankung nach Zeckenstich	4/14f
Hebammen – in den Bergen	11/22ff
Hebammenzentrum, Mittersiller – von Susanne Harms	11/22ff
Heileurythmie – gegen Heuschnupfen... 3/46ff	
Heilkunst, russische – Diagnose und Behandlungsmethoden	12/20f
Heilpflanzen – gegen Haarverlust	8/28f
Heilpilze – in den Wechseljahren	10/9
Heiltradition – Ganzheitlich Denken ist wichtig	7/37f
Heiltrunk, russischer – Kefir, Kumya und Kwass	12/18f
Heilung – des kranken Vaters durch die Familie (Buch)	12/56
• von innen nach außen mit Homöopathie	4/37f
Heilwälder, zertifizierte – weltweit	11/15f
Herbst – Zeit der Fülle	10/10ff
Herbstfrüchte, gesunde – alte Sorten neu entdecken	10/30ff
Herz – Kochbuch für ein gesundes (Buch) 7/57	
Herzengüte – als Religion	12/66
Herzensweg – gehen	2/10ff
Heublumen – Auflagen bei Knieschmerzen	8/40
Heuschnupfen – Heileurythmie gegen	3/46ff
• Sauerhonig-Getränk gegen	4/49f
Hildegard von Bingen – Nervenkeuse von	12/35f
Hilfsorganisation – GiveWell für gemeinnützige Projekte	6/44f
Hilfsbereitschaft – kostet nichts	11/10f
Himalaya – Tibetische Medizin gegen Kälte	2/32ff
Hindernisse – Lösung durch Herzentschloß	2/10ff
Hobbyimker – Tipps für	4/29f
Homöopathie – als Basismedizin (Buch)	8/57
• Borreliose abwehren	4/22f
• hitzige Debatte um Zusatzbezeichnung	3/58
• Miasmen-Lehre der chronischen Krankheiten	4/32ff
• neuer Forschungsblog	6/59
Honeymoon-Zystitis – Blasentzündung nach Sex	7/25f
Honig – mit Apfelessig und Kräutern	4/46ff
Honig, kristallisierter – ist Qualitätsmerkmal	5/6
Honigbiene – Geschichte der	4/26f
Hörfähigkeit – wiederherstellen (Buch)	9/56
Hormone – bewegen mein Leben (Buch) 7/56	
Horsemanship, natural – Ratschläge für Respekt und Vertrauen.. 12/41f	
Hörsturz – und Tinnitus	9/31ff
Hühneraugen – entfernen mit Natron.. 8/53	
Hühnersuppe – warum so gesund?	1/54f
Hund – sozialer und sensibler Begleiter	12/42ff
Hüther, Gerald – Es geht um unsere Würde	3/10ff
Hyaluronsäure – zum inneren Gebrauch	3/54f
Hypnotherapie – bei Tinnitus	9/34f
• zurück zu innerer Stärke	2/24ff

I	Heft/Seite
Ikigai – Sinn des Lebens im Alltag finden (Buch)	7/56
Im Gespräch mit – Dr. David Wilchfort	5/24ff
• Prof. Dr. Andreas Michalsen	7/34ff
Imker, kluge – bracht das Land	4/24ff
Imkerei, bienengerechte – nach Emile Warré	6/6
Immobilität – Brille, „Virtual- Reality-Therapie“	7/8
Immungedächtnis – lernt im Schlaf	2/8
Immunsystem – Kochen für ein starkes (Buch)	4/56
• stärken mit basischer Ernährung	11/26ff
• stärken mit Berberitze	10/37f
• stärken mit Waldluft	11/16f
• Stärkung durch Knoblauch	9/44ff
• Stärkung gegen Viren	1/12ff
Impotenz – vorbeugen mit Beckenbodentraining	12/22f
Indian Balance – Fliegen wie ein Falke	10/46ff
Indien – Sikkim ist erster Bio-Staat der Welt	11/58
Infekte, grippale – Übersäuerung begünstigt	11/27f
Ingwer – gute Erfahrung mit • selbst anpflanzen	4/6 10/52
Ingwer-Zitrone-Punsch – für die Abwehr	12/36f
Inkontinenz – Formen und Vorbeugung mit Beckenbodentraining	12/22ff
Insektensommer 2018 – Mitmachaktion bundesweiter Zählung	7/59
Insektensterben – Hilfe gegen das	5/52
Insulin – Resistenz als Auslöser von Diabetes	3/15f
Internethandel – mit gefälschten Vitalstoffen und Medikamenten	5/28ff
Interview – mit Dr. Thomas W. A. Koch	7/32ff
Introvertiertheit – Große Kraft stillen Menschen	9/12ff
Investments, faire – grüne Geldanlagen	9/42ff
J	Heft/Seite
Jahresrezepte – vegane Leckerbissen (Buch)	1/57
Jakobsweg – Pilger-Tagebuch	8/56
Joggen – für die Umwelt und Müll sammeln	5/59
Jugendfibel – ein Gesundheitsbuch	5/56
K	Heft/Seite
Kabat-Zinn, John – Meditationsforscher	3/41f
Kaffee – doch gesund?	1/9
Kaffeersatz – als Körperpeeling	5/53
Kaltaufguss – erfrischender kalter Tee	6/34ff
Kälte – tibetische Medizin gegen die. 2/32ff	
Kältegefühl – Frauen und Männer	2/37f
Kamillenfußbad – beugt Hornhaut vor	10/53
Kanon – Singen in Gemeinschaft macht glücklich	12/47f
Kapital – der Zukunft	9/40f
Kartoffeln – das „basische Fleisch“	11/33
Kartoffel-Wirsing-Topf – Basische Herbstmahlzeit	11/30
Käse – selbstgemacht auf dem Bauernhof	8/48f
Katzenminze – Frauenkraut	5/53
Keime, resistente – in Wasserproben	6/58
Keimlinge – sprießende Kraftpakete	5/46f
Kind – Haltung des, Asanas für den Darm	4/45f
Kinder – brauchen Eltern	9/10ff
• natürlich gesunde (Buch)	4/56
• Stärke und Zuversicht für (Buch)	9/56
Kinder, introvertierte – das hilft ihnen	9/18f
Kinderarbeit – keine Fortschritte	3/58
Kindheit – Natur ist alles	10/10ff

Klangmassage – regt die Selbstheilungskräfte an	12/50f
Klarsichtspüler, biologischer – selbstgemacht	5/52
Kleinbauern – weltweite Unterstützung durch „Conflictfood“	6/59
KlimaTeller – neue App	5/59
Klimawandel – Irland setzt Zeichen	11/58
Knalltrauma – und Tinnitus	9/30f
Knieselenke – schnelleres Rad-Treten hilft	3/52
Knoblauch – stärkt Abwehr und Gefäße	9/44ff
Knochenhaut – Entzündung durch Überbelastung	8/55f
Knochenwachstum – wie funktioniert das	3/54f
Kohlwickel – fürs Knie	10/9
Kommunikation – zwischen Arzt und Patient	10/24ff
• zwischen Mensch und Pferd	12/41f
Kompass, innerer – für menschenwürdiges Leben	3/11ff
Komplementärmedizin – Netzwerk für	8/42ff
Konstitutionstypen – in Tibetischer Medizin	2/34f
Konsumieren – und glücklich sein	4/10ff
Kontrastmittel – schnellerer Abbau mit Naturheilkunde	2/54f
Konzentration, äußerste – beim Bogenschießen	5/36ff
Kopfmassage, vitalisierende	8/25f
Kopfschmerzen – Hilfe mit Dorn-Methode	2/44f
• russisches Hausmittel	12/14f
Korallen – Spitzenreiter an Mineralstoffen	7/15f
Korken – sammeln lohnt sich	7/52f
Körperscan – meditative Körperreise	3/39f
Körpertraining – und Naturerlebnis beim Stehpaddeln	7/40f
• und Seelenruhe mit Indian Balance	10/46ff
Krampfadern – weniger durch Bewegung	8/8
Krankenkassen – zahlen Naturheilkunde schlecht	7/35f
Krankheit, chronische – Miasmen- Lehre der Homöopathie bei	4/32ff
Kräuter – Erste-Hilfe am Wegesrand	8/36ff
Kräuterbonbons, selbstgemachte – gegen Halsschmerzen	3/53
Kräuterfrauen, russische – Schatztruhe pflanzlicher Rezepturen	12/12ff
Kräutertee – Kalte Teaufgüsse mit	6/38f
Krebs – Fieber gegen	9/9
• Kultur-Miasma in der Homöopathie	4/38f
Krebsvorbeugung – mit Knoblauch	9/44f
Ku Nye Massage – gegen Kältegefühl	2/39f
Kuh, hörnertragende – auf Biohöfen	8/49f
Kühlschrank – diese Lebensmittel gehören nicht in den	9/52f
L	Heft/Seite
Landbau – biologisch-dynamisch, Richtlinien	11/46ff
Landwirtschaft, neue – Zeit für eine	6/12ff
Landwirtschaft, solidarische – stärken	11/50f
Langeweile – schöne	1/10ff
Lärm – Gehörschäden durch	1/22f
• im Ohr – was hilft	9/28ff
Läusebefall – ätherische Öle gegen	2/53
Lavendel – Spinnen abwehren mit	7/53
Leben – fließt 6/10ff, – länger durch Bewegung	1/8
• und Sterben in Würde	3/11ff
Lebensenergie – stärken durch Waldbaden	11/12ff
Lebensfreude – Natur ist Quelle der	7/10ff
Lebensfreude, verlorene – Auslöser für Depression	3/16f
Lebensfülle – durch Kindheitserinnerungen	10/10ff

Lebensgestaltung – im Bewusstsein eigener Würde	3/11ff
Lebensmittel – Pestizide in	6/12f
Lebensmittelreste – Supermarkt für	1/58
Lebenssinn – Glaube hält gesund	8/14f
Leberschutz – nach Festtagen	1/52
LED-Lampen – nicht direkt hineinschauen	4/9
Leiden – überwinden durch Meditation	3/38f
Lernen – von Tieren: Achtsamkeit, Empathie, Respekt, Vertrauen	12/38ff
Leukämie – naturheilkundliche Unterstützung	1/54f
Libido – neue beleben mit pflanzlichen Aphrodisiaka	5/12ff
Liebe – das Wesen der Liebe verstehen	5/10ff
• stärken statt Probleme lösen	5/24ff
Liebesmomente – aufzeichnen für schwere Momente	5/26f
Liebestrank – zur Durchblutung des Beckenbereichs	5/14f
Loslassen – Bachblütenmischung fördert das	10/16f
• mit Indian Balance-Übungen	10/48f
• mit Yoga-Nidra (Buch)	12/56
Luchs – Rückkehr auf Samtpfoten	6/59
Luftqualität – in Europa online überprüfbar	4/58
Luftreiniger – Luftbefeuchter aus Zirbe	1/49f
Lupinen – besser als Fischmehl	3/8
Lust – und Liebe neu beleben	5/12ff
Losseligkeit, sexuelle – Rezepte aus der Natur	5/12ff
Lyme-Borreliose – häufigste Zeckenstich-Infektion	4/14f

M	Heft/Seite
Magenbitter – selbstgemacht zum Verschenken	12/34f
Magen-Darm-Beschwerden – lindern mit Mispel	10/36f
• lindern mit Quitte	10/33f
Makuladegeneration – Schutz durch Vitamine und Zink	2/9
Mandelooperation – bei Pfeifferschem Drüsenfieber	4/54f
Männerdüfte – Parfüms selber herstellen	7/51f
Manneskraft – Stärkung der Libido	5/20f
Manuka-Honig – gegen Sinusitis	4/54f
Maronen – vitalstoffreich und basenbildend	1/53
Mäßigung – alte Tugend (Buch)	11/56
Matcha-Eistee – erfrischendes Sommergetränk	6/35f
Maulbeerbaum – Gesundheitsbrunnen	1/41f
MCS – Multiple chemische Sensitivität	5/6
Medien, digitale – für viele Kinder zu früh	8/59
Medikament – Worte als	10/24ff
• und Meditation	3/44f
Medikamente – Website informiert über Nebenwirkungen	11/58
Medikamente, gefälschte – aus dem Ausland	5/30f
• in Afrika	9/59
Meditation – schmerzfrei durch	3/36ff
• Soundtrack-CD Joy	9/57
Meditationsübung – für Stille im Alltag	1/30f
Medizin – braucht die Naturheilkunde	7/36f
• Musik als	12/44ff
Medizin, neue – Plädoyer für eine	7/34ff
Medizin, tibetische – gegen die Kälte	2/32f
Medizinersprache – Anfänger-Website	2/59
Meer – Heilschatz Muscheln, Algen, Korallen	7/12ff
Meerrettich – alte Kulturpflanze aus dem Osten	12/16f
Menschen, stille – große Kraft der	9/12ff
Mexiko – veganes Kochbuch	8/56

Miasma – Psora, Sykose, Syphilinie, Tuberkulinie, Carcinogenie, Parasitose	4/35f
Miasmen-Lehre – Heilweg zurück in die Gesundheit	4/32ff
Microgreens – gesunde Keimlinge selber ziehen	5/44ff
Migräne – Kurkuma und Omega-3-Fettsäure lindern	9/9
Milchladen, veganer – französische Küche (Buch)	10/56
Minze – Salbei, Rose, Rezepte mit Kräutern und Blüten (Buch)	5/56
Mispel – in der Naturheilkunde	10/36ff
Mistel – Stabilisierungsmaßnahme	9/53
Miteinander – geht verloren in unserer Gesellschaft	11/10ff
Miteinander, friedliches – durch Musik	12/51
Mitgefühl – statt Druck in Dorn-Therapie	2/40ff
• wahre Liebe ist Freude, liebende Güte	5/10ff
Mitte, goldene – beim Bogenschießen finden	5/41f
Mobilfunk – und Bienensterben	7/6
Mobiltelefone – können die Gesundheit gefährden (Buch)	5/57
Monokultur – Gen-Soja mit massivem Pestizideinsatz	6/14f
Morbus Crohn – Mispel hilft bei	10/36f
• und Colitis ulcerosa, Ernährung bei	6/22ff
Mostrich – gesunder Scharfmacher Senf	3/22ff
Mother-hood.de – Elternverein für sichere Geburt	11/22f
MSM – organischer Schwefel gegen Schmerzen	10/40ff
Mücken, tanzen – Tipps gegen Mouches volantes	12/53
Mückenspray – selbst machen	9/52
Multiple Sklerose – gesunder Lebensstil hilft	5/8
Mundhöhle – Brennen in der	7/54f
Mundschleimhaut, wunde – Hamamelis hilft	4/52
Musik – Magie der	12/44ff
Musiktherapie – für Körper und Seele	12/48f
Muskelschmerz – Zirbenöl heilt	1/50f
Muskeltraining – durch Stand-up-Paddling	7/38ff
Mut – Übungen für mehr	1/32ff
Myome – behandeln mit Berberitze	10/37f
• selbst heilen (Buch)	10/56
Myrrhe – Paradiesische Pflanze	1/38f

N	Heft/Seite
Nachbarschaft, bessere – Plattform für	7/58
Nachhaltigkeitslabels – für Finanzprodukte	9/40f
Nacktenverspannung – Tuina-Massage lockert	9/9
Nägel – was verraten sie über unsere Gesundheit?	11/38ff
Nageldiagnostik – aus Ayurveda und TCM	11/38ff
Nägelkauen – was hilft?	10/52f
Nagellack – Problematik von	11/44f
Nagelpilz – Leber-Qi-Stau als Ursache	11/41f
Nährstoffaufnahme – nach Darm-OP gewährleisten	10/54f
Nahrungsquelle, natürliche – heimisches Wildobst	10/30ff
Narben, schönere – mit Aloe, Honig und Ringelblume	7/53f
Nasenbluten – erste Hilfe bei	11/55f
Nasennebenhöhlen – Wein beugt Entzündung vor	10/53
Nasenschleimhaut – Schutz durch CIL-Öl	12/36f
Natur – ist Gegenentwurf zur schnellen Welt	7/10ff

Naturerleben – Kraftquelle stiller Menschen	9/17f
• beim Stehpaddeln auf dem Brett	7/38ff
• mit Kindern (Buch)	2/56
• setzt Kräfte frei	3/9
Naturgesetze – Vertrauen auf die	4/40f
Naturheilkunde – leidenschaftlicher Verfechter Andreas Michalsen	7/34ff
• Netzwerk mit Schulmedizin	8/42ff
Naturheilkunde, russische – Volksmedizin mit uralter Tradition	12/12ff
Naturverbundenheit – Ferien auf dem Bauernhof	8/44ff
Nervenkeke – Rezept von Hildegard von Bingen	12/35f
Netzwerk – für Gesundheit	8/42ff
Neugeborenes – Starthilfe für	5/54f
Neuroborreliose – häufige Folge nach Zeckenstich	4/14f
Nierenstärkung – mit Schachtelhalmwickel	8/53
Nitrat – Unterschied zu Nitrit	6/54f
Nonne, buddhistische – von Bankerin zur (Buch)	10/57
Notfallmischung – Rescue remedy aus sechs Bachblüten	10/12f
Nüsse – Brot der Zukunft	12/18f
Nutzpflanzen – neue Genschere verändert Erbgut	11/48f
Nutztier, krankes – jedes vierte Produkt stammt von	5/58

O	Heft/Seite
Oberlippe – Druckpunkt gegen die Angst	1/34f
Obstschalen – Tee mit	2/53
Ohrenherpes – Nervenschmerzen nach	5/54f
Ohrgeräusche – Tinnitus, was hilft	9/28ff
Öko-Banken – empfehlenswerte	11/6
Öko-Index – für Nachhaltigkeit von Firmen	10/9
Ökosystem, instabiles – biologische Zusammenhänge beachten	6/19f
Öle, ätherische – Parfüm herstellen aus	7/44ff
Oolong-Tee – Kalte Teeaufgüsse mit	6/37f
Ordnung – schaffen in Haus und Wohnung	2/46ff
Orientierungslosigkeit – Bachblütenmischung bei	10/16f
Ornithologen – Mitmachaktion Vogelzählung in Gärten	6/49f
Osteoporose – bessern mit Indian Balance-Übungen	10/51f
Oxymel – heilkräftiger Sauerhonig	4/46ff
Ozean – Zukunft des	7/66
Ozeane – Heilsames aus den	7/12ff

P	Heft/Seite
Paddeln – im Stehen	3/8ff
Panik – nur keine! Übungen helfen	1/32ff
Paradies – biblische Pflanzen aus dem	1/38ff
Parfüm, individuelles – selber herstellen	7/44ff
Parkinson – Ausdauertraining hilft bei	7/9
Partnerersatz – Tiere als	12/43f
Parzellen – beackern nach Feierabend	9/23f
Patientenwohl – Ehrenkodex vor Ökonomie	3/59
Paukenerguss – hinter dem Trommelfell	3/55f
PC-Muskel – Stärkung des Beckenbodens	12/28f
Perpetuum mobile – Zusammenspiel von Fühlen, Handeln, Denken	8/15f
Pestizide – Mythos der sicheren	6/12ff
Pestizidlüge – Industrie gegen die Gesundheit (Buch)	3/56
Pfefferminze – Erste Hilfe gegen Kopfschmerzen	8/39f

Pfeifen – Schnäuzen, Gähnen gegen Panikattacken	1/33ff
Pferd – kooperatives Verhalten lernen	12/41ff
Pflanzen – Ideen sind wie • neues Therapiekonzept gegen Borreliose	8/33ff 4/12ff
Pflanzen, paradiesische – Heilung aus der Bibel	1/38ff
Pflanzenschutz – Alternativen statt Spritzmittel	1/59
Pflege, natürliche – für Mutter und Kind (Buch)	11/57
Physiotherapie, westliche – und indianisches Heilwissen	10/46ff
Pillenhandel, illegaler – erst prüfen, dann bestellen	5/28ff
Placebo – und Nocebo beeinflussen Krankheitsverlauf	10/27f
Plastikmüll – Mehrwegdosen an Frischetheken • Vorreiter Großbritannien für Entsorgung	12/59 8/58
Polyarthritis – Fibromyalgie, Osteoporose, Ischias und MSM	10/44f
Propolis – Wunderstoff aus dem Bienenstock	4/27f
Protokoll – Beispiel für Pflanzentherapie bei Neuroborreliose	4/20f
Prüfungsangst – mit Hypnotherapie lindern	2/28f
Psychosomatik – wird in Schulmedizin vernachlässigt ..	7/35f
Putzmittel – schädlich für die Atemwege ..	10/8

Q	Heft/Seite
Qigong – bei Tinnitus	9/34f
Quecksilber – Schluss damit in Zähnen ..	5/59
Quelle – der Lebensfreude • für Glück und Zufriedenheit	7/10ff 4/10ff
Quitte – in der Naturheilkunde	10/33ff

R	Heft/Seite
Rapsöl – nicht nur gesund? • wirklich gesünder?	7/8 10/6
Räucheritual – Reinigung von Vorgänger-Energien ..	2/49f
Raumklima – besser staubarm	12/53
Raupenpilz, chinesischer – Cordyceps sinensis stärkt Abwehr ..	1/20f
Reaktionsvermögen – Steigerung mit Indian Balance	10/51f
Reaktoren – Sicherheitsmängel in deutschen	8/59
Regeneration – durch Waldbaden	11/12ff
Reha-Klinik – Hund darf mit in die Klinik • Homepage für die Suche	12/59 6/55f
Reharmony – Bachblüten-Mischungen von Mechthild Scheffer	10/21ff
Reichtum – und Armut nehmen zu ..	6/40ff
Reife, wahre – Kinder wertschätzen ..	9/10f
Reiki – lindert Ängste	5/9
Reinigung, energetische – nach Feng Shui	2/46ff
Reiseübelkeit – sanfter Druck gegen ..	8/8
Reizdarm – Darmhypnose beruhigt dauerhaft (Buch)	2/57
Resistenzen – auf Feldern	11/47f
Ressourcen – und grüne Geldanlagen ..	9/38f
Rezepte, weihnachtliche – Süß und gesund (Buch)	12/56
Rheuma – Tee aus Sumpfbldtauge, Rezept aus Russland	12/16f
Rhythmen – der Natur im eigenen Garten ..	8/34f
Rhythmus, zeitlicher – Balance zwischen Körper und Seele ..	3/28ff
Riechen – Kunst des zur Parfümherstellung	7/46f
Rillen – in Nägeln	11/42f
Rizinusöl – für Haut und Haare	6/8
Rizole – nicht rezeptpflichtig	8/6
Rohmilchprodukte – als Basenbildner ..	11/32ff

Rose – ätherisches Öl verschenken ..	12/32f
• Paradiesische Pflanze	1/43f
Rosenwurz – Rhodiola rosea stärkt Abwehr	1/20f
Roundup – Pestizid Nummer 1 von Monsanto	6/12f
Rücksichtnahme – macht das Leben lebenswerter	11/10f
Rückzug – schallfreie Räume finden ..	1/28f
Ruhe – Bedürfnis nach tiefer • Tiere vermitteln • schmerzfrei durch Meditation • beim Bogenschießen	1/22ff 12/38f 3/36ff 5/36ff
Russland – Naturmedizin mit uralter Tradition	12/12ff

S	Heft/Seite
Saarland – erstes faires Bundesland ..	1/59
Saftschorle – nicht empfehlenswert ..	7/9
Salutogenese – Selbstheilung macht glücklich (Buch)	12/57
Salutogenese – Ziel Gesundheit: auf der Reise zu sich selbst	8/12ff
Salz – zu viel ist gefährlich	3/9
Sauerhonig – selbst gemacht	4/46ff
Sauna – senkt Schlaganfallrisiko	11/9
Säureabbau – im Körper	11/28f
Säure-Basen-Haushalt – Ungleichgewicht beseitigen ..	11/26f
Säureblocker – und Vitamin B12-Mangel ..	2/6
Schadstoffbelastung – Ursache chronischer Erkrankungen ..	2/13ff
Schafgarbe – Bitterstoffe für den Magen	8/40f
Schätze – Tor zum Reich der Fantasie • des Meeres	10/10ff 7/12ff
Scheffer, Mechthild – Bachblüthenherapie heute	10/12ff
Schilddrüse – Heilung für die (Buch) ..	6/56
Schlaf, erholsamer – mit Zirbenholzkissen	1/48f
Schlafmangel – durch Sommerzeit ..	3/34f
Schlafstörungen – bessern mit Hypnotherapie • Buchempfehlung Deepak Chopra ..	2/27f 3/6
Schlaganfall – Risiko senken durch Saunabesuche ..	11/9
Schlangenknolauch – Chinesischer Knoblauch und Schnittknoblauch ..	9/44f
Schmerz, chronische – frei durch Meditation	3/36ff
Schmerzen – in Kältekammer therapieren • lindern mit Klängen • der Gelenke lindern durch MSM ..	7/9 12/49f 10/43f
Schmerzgedächtnis – unterbrechen ..	3/42f
Schnarchen – Mundgymnastik gegen ..	1/53
Schnellebigkeit – hinterlässt Spuren ..	1/10f
Schnupfen – selbstgemachte Salbe mit Majoran	12/9
Schüchternheit – stiller Menschen ..	9/12f
Schule – Finnland setzt auf Projektarbeit	12/59
Schulmedizin – die große Zeit ist vorbei	7/34ff
Schüßler-Salze – helfen bei Nagelproblemen	11/42f
Schwangerschaft – Beckenbodentraining	12/22f
Schwärmen – der Bienen verhindern ..	4/28f
Schwarzer Knoblauch – bekömmlich, fermentiert, geruchlos ..	9/49f
Schwarztee – Kalte Teeaufgüsse mit ..	6/36f
Schwefel, organischer – hilft gegen Schmerzen	10/40ff
Schwefellieferanten – Zwiebelgewächse, Hirse	10/42f
Schwerhörigkeit – Kommunikationstraining für Angehörige ..	5/9
• was bei Tinnitus hilft	9/33f
Schwingungen – Heilen mit vibrationaler Musik	12/50f

Seemannsmedizin, alte – William Lee Lebenselixier	9/53
Seitenstechen – was tun bei	9/54f
Selbstakzeptanz – mit Bachblüten stärken	10/19f
Selbstbestimmtheit – Katze als Lehrmeister	12/40f
Selbstheilungskräfte – aktivieren durch Worte	10/26ff
Selbstversorger – in der Stadt	9/26f
Selbstvertrauen – Übungen gegen die Angst	1/35f
Senf – gesunder Scharfmacher	3/22ff
Sharing – mehr Menschen wollen teilen ..	4/59
Silikonstöpsel – schützen vor Lärm	4/6
Singen – macht glücklich und gesund • positive Auswirkungen	6/8 12/47ff
Solarlampe – Little Sun Foundation für besseres Lernen	7/59
Solidarität – mehr Platz in unserem Leben für	11/10f
Sommerdüfte – Parfüms selber herstellen	7/50f
Sommergetränk – Oxydel-Sauerhonig	4/46ff
Sommerzeit – Winterzeit: Risiko Zeitumstellung	3/28ff
Sonne – Glückfaktor im Sommer	6/66
Sonnenbrand – Vorbereitung der Haut ..	6/52
Space clearing – energetische Reinigung im Frühjahr	2/48ff
Spargel – Merkmale von gutem	6/53
Speisen – einige vertragen keine Kälte ..	9/52f
Speiseöl – schützt Kochgeräte vor Bakterien	11/9
Spendengelder – sinnvoll einsetzen ..	6/42f
Spiritualität – Weg zur Gesundheit ..	8/20f
Spirohäten – Borrelioseerreger in ständiger Wandlung	4/16f
Spitzwegerich – Erste-Hilfe-Kraut bei Insektenstich • für den Notfall	8/37f 4/52
Sport – hilft auch bequemen Menschen ..	6/8
Spurenelemente – Unterschied zu Mengenelementen	10/52
Stand-up-Paddling – SUP: ein Tag auf dem Wasser	7/38ff
Star – Vogel des Jahres 2018	4/58
Stärkungsmittel – russische Energiepaste	12/17f
Steine, heiße – an Fußsohlen wärmen Körper	2/35f
Stille – auf der Suche nach der verlorenen • buddhistische Kur für leichteres Leben (Buch) • Kalender 2018	1/22ff 4/57 1/56
Stillen – auch gut für Mütter • USA stärkt Milchpulverhersteller ..	1/8 11/58
Stimme, innere – führt zur Heilung	3/66
Stirnfalten – zeigen Herz-Kreislauf-Probleme an	12/9
Stoff – Geschenkpapier aus Physalis – selbst ziehen, Rezept für Fruchttrunk	12/51 12/51f
Stoffwechsel – abhängig von Taktgeber Sonnenlicht • anregen durch Leber- und Nierenunterstützung	3/30f 2/21f
Stoffwechselstörung – HPU (Buch) ..	5/56
Storchenbestand – wächst in Deutschland	2/58
Strahlung – weniger im Kinderzimmer ..	9/59
Stress – reduzieren durch Musik • bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	12/46ff 6/26f
Suche, spirituelle – Unterstützung durch Buddhismus (Buch)	1/57
Süßwasseralgae – Chlorella, Spirulina, AFA-Alge	7/19f
Synästhesie – Farben, Buchstaben hören und riechen • wertvolle Begabung	5/55f 8/6

T	Heft/Seite
Tagebuch – für Frauen (Buch)	4/56
Tai Chi – macht Senioren sicherer	3/8
Taktgeber – Sonnenlicht für Biorhythmus	3/30f
Tast Sinn, irritierter – durch künstliche Fingernägel	11/45f
Taurin – zu viel ist schädlich	11/54f
Tee – der Liebe und Lust	5/18f
Tee, wärmender – aus der russischen Pflanzenheilkunde	12/15f
Teeaufguss, kalter – erfrischend anders	6/34ff
Teilen – immer mehr Menschen wollen	4/59
Thalasso-Therapie – Meersalz, Algen und Massagen	7/15f
Thymianhonig – lindert Mundtrockenheit bei Chemotherapie	6/8
Tibet, altes – Sagenhafte Geschichten (Buch)	11/56
Tiere – was wir von ihnen lernen können	12/38ff
Tierfreundschaften – Geschichten von	12/42f
Tinnitus – Kombination aus Meditation, Atmung und Fließgeräuschen hilft	12/6
• was hilft?	9/28ff
• Retraining-Therapie	9/32f
Tomatenpflanzen – brauen intensive Pflege	8/52f
Tomatensud – selbstgemachter Geschmackverstärker	8/52
Topinambur – leichte Kost mit starker Wirkung	2/52
Tragant – stärkt die Abwehr	1/20f
Training – des Beckenbodens	12/22ff
Trancezustand – kein Hokuspokus	2/26f
Träume – ermöglichen das Loslassen	6/54f
• schöne, durch Seelenfrieden	12/8
• Kraftschöpfen introvertierter Menschen	9/16f
Treibhausgase – an der Nordsee	5/58
Treue, bedingungslose – von Hunden lernen	12/40f
Trinkwasser, sauberes – für alle!	6/45f
Trommeln, indianische – begleiten Körperübungen	10/48f
U	Heft/Seite
Ueberbein – Schüßlersalze für	6/53
Überforderung – Bachblütenmischung bei	10/16f
Übergewicht – fördert Diabetes und Depression	3/17f
Überlebenskünstler, intelligente – Viren sind	1/14f
Übersäuerung – Anzeichen einer	11/30ff
Übungen – zur Stärkung des Beckenbodens	12/26ff
Uhrglasnägel – Ursachen	11/43f
Uhrwerk, inneres – Garant für Biorhythmus	3/28ff
Uhrzeit – Umstellung Winter- auf Sommerzeit	3/32f
Umweltgifte – Befreiung von	2/12ff
• im Gehirn ausleiten	4/6
Umweltmigration – Atlas der (Buch)	2/57
Unkräuter – im Garten von Wolf-Dieter Storf (Buch)	8/56
Unterbewusstsein – Auflösen von Ängsten durch Hypnotherapie	2/25f
Unterschwighof – Bauernhofferien im Ultental/Südtirol	8/48f
Urban Birding – Beobachten von Vögeln in Städten	6/51f
Urlaub – auf dem Bauernhof	8/44ff
Urlaub – Ökologische Hotels im Aufschwung	8/58
V	Heft/Seite
Varroa-Milbe – Neues Mittel Lithiumchlorid	4/30f

Vegan – Ernährung schützt den Planeten	9/58
Vegetativum – Aktivieren durch Singen	12/48f
Venenpflege – bei Chemo und regelmäßigen Infusionen	8/54f
Veränderungen – an Nägeln, Ursachen	11/42f
Verbindung – durch gemeinsames Musizieren	12/47f
Verbraucher – und Pestizide im Bewusstseinswandel	6/12f
Verbundenheit – zwischen Himmel und Erde spüren	7/10ff
Verdauung – Asanas aus Yoga und Atmung	4/42ff
• Senf regt an	3/24f
Verdauungsfeuer – Ofen für den Körper	2/36f
Verdünnungsregeln, klassische – bei Parfüms	7/48f
Verfärbungen – von Nägeln, Ursachen	11/42f
Versandapotheke – oft vorgetauscht	5/33f
Versenkung, innere – schmerzfrei durch	3/36f
Vertrauen – den eigenen Fähigkeiten	5/40f
Verzicht – und freiwillige Einfachheit	2/66
Vielfalt – es lebe die	9/66
Villinger, Dr. Thomas – Gründer des Netzwerks für Gesundheit	8/42ff
Viren, clevere – starke Pflanzen gegen	1/12ff
Virenhemmer, pflanzliche	1/12ff
Vitalpilz – Cordyceps steigert die Libido	5/21f
Vitalstoffe – gegen Haarverlust	8/30f
• Microgreens selber ziehen	5/44ff
Vitaminmangel – beheben bei Diabetes und Depression	3/18f
Vitaminspender – Apfelbeere	10/10ff
Vitamintabletten, synthetische – Vorsicht vor	3/8
Vögel – beobachten, lauschen, bestimmen	6/48ff
Vogelfutter – Hilfe für Maisen, Spatzen, Buchfinken	2/52
Vogelwelt, faszinierende – lauschen, schauen & bestimmen	6/48ff
Volksmedizin, russische – Heilpflanzen und Kräuter	12/12ff
Vollwertkost – stärkt Psyche	2/9
Vorstellung – von Wirklichkeit ist Teilwahrheit	8/10ff
Vorstellungskraft – in Hypnotherapie	2/24f
W	Heft/Seite
Wachsen – und Welken im Garten	8/34f
Wahrheit, eigene – finden	8/10ff
Wala – Studienteilnehmer für Öldispersionsbäder gesucht	12/9
Wald – als spiritueller Kraftort	11/14ff
Waldbaden – Quelle neuer Lebensenergie	11/12ff
Waldduft – gesundheitsfördernde Wirkung von	11/15f
Wärme – bestes Heilmittel bei Blasenentzündung	7/27f
Wärme, innere – Gewürze helfen	12/33f
Wechseljahre – Beckenbodenschwäche	12/25f
• Heilpilze helfen	10/9
• scharfe Gewürzmischung bei	5/8
Weidenrinde – lindert Kopfschmerzen	5/53
Weihnachtsbaum – heilsame Geschenke unterm	12/30ff
Weihrauch – bei chronischen Darmerkrankungen	6/27f
• Paradiesische Pflanze	1/38f
Wein – der Liebe und Lust	5/15f
Weißer Tee – Kalte Teeaufgüsse mit	6/37f
Weizenanbau – zurück zur Fruchtfolge	4/59

Weltmedizin – Geheimnisse ergründen	12/10f
Werden – was man ist (Buch)	3/56
Wertschätzung – der Kinder fördern	9/10f
Wetterföhligkeit – Kräuter gegen	9/52
Wickel – mit Senfmehl bei Muskel-, Nerven- und Gelenkschmerzen	3/26f
Wildnis – vermittelt Gefühl für natürliche Ordnung	7/10ff
Wildnisapotheke – Hausmittel aus 400 Jahren (Buch)	10/57
Wildobst, heimisches – in Vergessenheit geraten	10/30ff
Wille, eigener – bleibt bestehen bei Hypnotherapie	2/28f
Windübung – Yoga und Atmung Asanas für den Darm	4/44f
Winterblues – Tee gegen	12/33f
Winterhände, raue – Walnussöl gegen	2/52
Wirbelsäulen-Behandlung – nach Dorn-Methode	2/40ff
Wirklichkeit – eine Frage der Blickrichtung	8/11f
• Welt sehen, wie sie ist (Buch)	9/56
Wochenbett – Versorgung durch Hebammen im	11/22f
Wohlstand, materieller – Ersatz für	4/10ff
Wohlwollen – Mitmenschen begegnen mit	11/10f
Worte – Kraft der	10/24ff
Wünsche-Ritual, japanisches im Wald	11/19
Würde – es geht um unsere	3/10ff
Wurzelgemüse – macht fit für den Winter	11/34f
Y	Heft/Seite
Yoga – und Atmung für mehr Schwung im Darm	4/42ff
Z	Heft/Seite
Zahnarztangst – bessern mit Hypnotherapie	2/27f
Zähne, poröse bei Kindern – Ursachen und Behandlung	11/54f
Zahnimplantat – und chronische Kieferhöhlenentzündung	4/54f
Zahnmaterialien – bei Brennen in der Mundhöhle	10/6
Zeckenstich – neue Hoffnung bei Borreliose	4/12ff
Zeit – alles hat seine	1/10f
• alles hat seine	8/66
• für eine andere Erzählung	4/10ff
Zeitumstellung – endlich abschaffen	5/6, –
• Leserbrief	8/6
• Wenn die innere Uhr aus dem Takt gerät	3/28ff
Zen – für modernes Leben (Buch)	8/57
Zen-Meister – Katze als	12/39ff
Ziel – nicht aus den Augen verlieren	1/166
Zimt – Paradiesische Pflanze	1/38f
Zink – unentbehrlich für die Abwehr	1/53
Zirbe – Königin der Alpen	1/46ff
Zirben-Balsam – gegen Muskel-, Gelenk- und Nackenschmerzen	1/51f
Zmalerhof – Ferien auf dem Bauernhof in Südtirol	8/47f
Zuckerwasser – statt Honig für die Biene	4/27f
Zuhause – in sich selbst schaffen	5/10f
Zuhören – Ärzte sollten Patienten	10/26f
• vom Wert des	10/66
Zunge – zeigt Krankheiten an	11/9
Zungendiagnostik – aus der TCM	11/9
Zurückhaltung – als Stärke	9/12ff
Zusammenhalt – sind wir weniger allein	11/10ff
Zusammenleben, achtsames – sich und die Welt verändern (Buch)	12/57
Zwiebelwickel – gegen Halsweh	1/53
Zwilling – Folgen für allein geliebten	8/54f
Zwilling, allein geliebener – Buchempfehlung	11/6
Zysten – TCM gegen Bildung von	3/52f

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



*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