

# natur&heilen

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



## Inhalt 2019

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 2019 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 08/2019 (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		Heft/Seite
Auf der Welle reiten (Lienhard Valentin & Petra Kunze) .....	9/10	Glutenfrei backen – Süße Rezepte, die immer gelingen (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	12/46
Bauchentscheidungen (Angelika Faas) .....	6/10	<b>GANZHEITLICH HEILEN</b>	
Das Leben spüren (Pierre Stutz) .....	3/10	Herzrhythmus – Lebensrhythmus (Christian W. Engelbert) .....	12/12
Die Großartigkeit des Seins (Mooji) .....	7/10	<b>GESUNDES LEBEN</b>	
Die Welt ist Klang (Joachim-Ernst Berendt) .....	11/10	Antioxidantien und freie Radikale – Die Dosis macht das Gift (Heidemarie Wolter) .....	1/22
Die Wunderkraft des Segnens (Sabrina Gundert) .....	12/10	Der Telomer-Effekt – Jungbrunnen für Körper und Seele (Andrea Freund) .....	3/12
Heilen und Menschenkenntnis (Dietrich Grönemeyer) .....	10/10	Dr. Gregers „tägliches Dutzend“ – Die 12 Nahrungsmittel, die unser Leben verlängern (Anne Devillard) .....	5/12
Mein Geist trägt mein Potenzial (Christoph Schlick) .....	1/10	Myokine – Die heilsamen Botenstoffe (Andrea Flemmer) .....	7/12
Raum für Lebendigkeit (Pierre Stutz) .....	4/10	Heilkräftige Sole aus Wasser & Salz (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	8/30
Sinnerfülltes Glück (Otto Pötter) .....	5/10	Digitale Demenz: Lust am Leben – Die beste Prophylaxe (Anne Devillard) .....	9/22
Stapfen durch die Winterwelt (Claudia Rieß) .....	2/10	Traubenkur – Ideal für den Herbst (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	10/46
Von der Schönheit der Erde (Rachel Carson) .....	8/10	Überlieferungen aus der tibetischen Medizin: 7 Ratschläge – praktisch und heilsam (Jewgeni Awerbuch) .....	11/20
<b>ERNÄHRUNG</b>		<b>HOMÖOPATHIE</b>	
Brotbacken mit Sauerteig – In der Ruhe liegt der Geschmack! (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	1/44	Homöopathie in der Universitätsklinik – Im Gespräch mit Kinderärztin Dr. Sigrid Kruse (Heidi Brand/Anne Devillard) .....	4/44
Gemüse mit Köpfchen – Kohl ist Kult (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	2/44	Homöopathie in der Schusslinie – Eine Antwort an die Kritiker (Rolf Hinderer) .....	10/40
Kerngesund – Gesunde Obst- und Gemüsekerne (Deborah Weinbuch) .....	3/42	<b>IM GESPRÄCH MIT</b>	
Jackfrucht – Ein Geheimtipp – nicht nur für Vegetarier (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	4/36	Franz Alt: Lust auf Zukunft (Elisabeth Hussendörfer) 2/22	
Neue Hoffnung aus dem Meer – Algenöl als nachhaltige Omega-3-Quelle (Barbara Kunick-Wünsche) .....	8/22	Dr. Natasha Campbell-McBride: Das GAP-Syndrom – Wie Darm und Psyche sich beeinflussen (Anne Devillard) .....	6/12
Grüner Kaffee: gewichtsreduzierend & körperlärkend (Fiona-Livia Bachmann) .....	11/46	Lienhard Valentin: Achtsamkeit im Leben mit Kindern (Doris Iding) .....	9/28

<b>KÖRPER &amp; SEELE</b>	Heft/Seite
Leichter leben durch freies Atmen (Helga Segatz/Doro Bitz-Volkmer) .....	2/12
Japanisches Heilströmen – Die Kunst der „mühe- losen Wirklichkeit“ (Michael Hentschel) .....	3/34
Heilfasten und Grünkraft tanken (Heidmarie Wolter) .....	4/12
Die Macht der Autosuggestion: Die Coué-Methode (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	6/38
Zumba – Das Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele (Annerose Sieck) .....	8/46
Craniosacrale Biodynamik: Zartheit mit Zartheit berühren (Jutta Spiecker) .....	9/46
Körpertambura – „Klangmassage“ zur Tiefenentspannung und Heilung (Dr. Christian W. Engelbert) .....	11/38
Der Selbstheilungsnerv – Wirksame Hilfe zur Aktivierung des Vagus-Nervs (Iris Eisenbeiß) .....	12/22
<b>KÖRPERTHERAPIEN</b>	
Wasser-Shiatsu – Auf Händen getragen. Die Kunst der schwerelosen Berührung (Hanne Walter) .....	1/40
Fußreflexzonen-therapie – Nach 60 Jahren immer noch aktuell (Gabriele Hellwig) .....	5/24
Gua Sha – Ostasiatische Massagetechnik mit erstaunlicher Wirkung (Xiaoling Guo) .....	6/32
<b>KRANKHEIT &amp; HEILUNG</b>	
Wie können wir unsere Darmflora aufbauen? (Laura Westphal/Melita Nasitta) .....	6/22
Osteoporose: So stärken Sie Ihre Knochen! (Pepe Peschel) .....	7/22
Stille Entzündungen – Die verborgene Gefahr (Dr. Ingfried Hobert) .....	9/12
Fieber – die Wunderwaffe unseres Immunsystems (Sylvia Bartoschek) .....	11/28
<b>MENSCH, NATUR UND UMWELT</b>	
Wunderstoff Wolle (Hanna Henigin und Claudia Rieß) .....	2/36
Elektromog – so können wir uns schützen (Eva Stiegele) .....	4/28
Arche-Hof: Naturerfahrungen für Kinder (Angela Lieber) .....	5/40
Nachhaltig & gesund: Biologische Vollholz-Häuser (Barbara Simonsohn) .....	6/44
Weltzustandsbericht zur Biodiversität 2019 – Es ist fünf vor zwölf: Abnehmende Vielfalt in Landwirtschaft und Ernährung (Susanne Aigner) .....	7/46
5G – Digitalisierung um jeden Preis? (Annette Lübbers) .....	10/30

<b>MENSCHEN UNTER UNS</b>	Heft/Seite
Tobi Rosswog – Das Mögliche wahr machen (Elisabeth Hussendörfer) .....	3/22
<b>NATURHEILKUNDE</b>	
Eigenbluttherapie – Training fürs Immunsystem (Kristin Hecht) .....	2/30
Multitalent Natron – Unterschätztes Heil- und Hausmittel aus der Natur (Hildegard Willms-Beyàrd) .....	7/32
Vitamin C – Der meistunterschätzte Wirkstoff der Medizin (Laura Westphal/Melita Nasitta) .....	9/36
Jod – Neues Wissen über ein lebenswichtiges Element (Mirja Krönung) .....	10/22
<b>PFLANZENHEILKUNDE</b>	
Immortelle – Unsterbeleins Heilkraft (Hildegard Willms-Beyàrd/Doro Bitz-Volkmer) .....	1/32
Das „grüne Gold“ Asiens – Ginsengwurzeln im Heideboden (Carola Feddersen) .....	7/40
Die Wilde Karde – Pflanze der Wahl bei Borreliose (Barbara Simonsohn) .....	8/38
<b>SANFTE MEDIZIN</b>	
Q10 – Energie fürs Leben (Dr. med. Isabel Bloss) .....	3/28
Traditionelles Heilwissen – Die Schätze der Alpenmedizin (Arnold Achmüller) .....	5/32
Antlitzdiagnose – Was uns ins Gesicht geschrieben steht (Claudia Scheiderer) .....	10/12
Kolloidales Silber – Natürliches & nebenwirkungsfreies Antibiotikum (Helga Fischer) .....	11/12
Die heilsame Wirkung von Öldispersionsbädern (Pepe Peschel) .....	12/32
<b>SCHÖNHEIT &amp; WOHLBEFINDEN</b>	
<b>WEGE NACH INNEN</b>	
Selbstfürsorge – Nimm dich an, so wie du bist (Mirja Krönung/Claudia Rieß) .....	1/12
Der Wert von Schwellenzeiten – Positive Kraft des Wandels (Sabrina Gundert) .....	4/22
<b>WOHLBEFINDEN</b>	
Selbstgemachte Blütentinten (Hanne Walter) .....	5/48
<b>WISSENWERTES</b>	
Phagentherapie – Neue Hoffnung gegen multiresistente Keime (Dr. Andrea Flemmer) .....	12/40
<b>ZAHNHEILKUNDE</b>	
Biologische Zahnmedizin – Implantate, Metalle & wurzelbehandelte Zähne (Anne Devillard) .....	8/12

## 2. Die Seite Sieben

	Heft/Seite		Heft/Seite
Die Schönheit feiern ( <i>Pierre Stutz</i> )	1/7	Kostbare Zeit ( <i>Dadi Janki</i> )	7/7
Die Natur in uns entdecken ( <i>Jennie Appel</i> )	2/7	Von der Natur fürs Leben lernen ( <i>Ute Latendorf</i> )	8/7
Innehalten ( <i>David Steindl-Rast</i> )	3/7	Begeistert vom Leben ( <i>Norman Vincent Peale</i> )	9/7
Genügsam sein ( <i>Drukpa Rinpoche</i> )	4/7	Der Weg des Sehers ( <i>Alberto Villoldo</i> )	10/7
Wahrhaft aufblühen ( <i>Jennie Appel</i> )	5/7	Lied ( <i>Khalil Gibran</i> )	11/7
Geist ohne Furcht ( <i>Rabindranath Tagore</i> )	6/7	Möge ich ... ( <i>Thich Nhat Hanh</i> )	12/7

## 3. Kurz notiert

	Heft/Seite		Heft/Seite
<b>A</b>		<b>H</b>	
Ab 2021 kein Wunsch-Ultraschall mehr für werdende Mütter	4/9	Homöopathie senkt Antibiotika-Verschreibung	6/8
Alzheimer durch Zitronensäure?	12/8	<b>J</b>	
Antivirales Duo: Zistrose und Süßholz	12/9	Johanniskraut: so wirksam wie ein Antidepressivum – aber verträglicher	10/8
Aromatherapie hilft depressiven Senioren	2/9	<b>K</b>	
Arthrose häufiger durch Handynutzung	3/9	Kalkschulter: Schmerzen mit Stoßwellen lindern	11/9
Arzneipflanze 2019: Weißdorn	5/8	Klimawandel verursacht Selenmangel	5/8
Attraktive E-Bike-Touren in Deutschland	7/9	Kreidezähne – rätselhafte Zahnerkrankung bei Kindern	12/9
<b>B</b>		<b>L</b>	
Bäckereien – Nachwuchs mit Pioniergeist	8/9	Lebermoos statt Cannabis?	2/9
Bei Lippenherpes: Propolis	1/8	Leseverständnis: Papier besser als Onlineversion	12/9
Bei Medikamenten-Einnahme auf Vitalstoffstatus achten	9/8	<b>M</b>	
Beunruhigende Entdeckung: Plastik im Menschen	2/8	Mandeln lieber nicht entfernen	3/8
Bioaktive Stoffe in Obst und Gemüse mindern		Mehrsprachler im Alter länger geistig fit	11/9
Magenkrebs	10/9	Mineralheilmäder lindern Fibromyalgie	2/8
Burn-out jetzt als Krankheit anerkannt	8/8	Misteltherapie: Studie belegt Erfolge bei Lungenkrebs	11/9
<b>C</b>		Mit Demeter-Honig gegen Entzündungen	4/8
Cannabisprodukte mit neuem Gütesiegel	9/8	Mit pflanzlichem Eiweiß gegen frühe Menopause	5/9
<b>D</b>		Mit Rotklee und Probiotika gegen Knochenschwund	3/8
Der Duft von Rosenöl lindert PMS	6/9	Mittagsschlaf senkt Bluthochdruck	9/8
Diät hilft, dauerhaft Blutdruck zu senken	3/9	<b>O</b>	
Die lindernde Kraft der Worte	1/9	Oliveneröl unter der Lupe: jedes zweite Öl belastet!	7/8
Düfte kurbeln Haarwachstum an	1/9	Osteopathie – auch bei Säuglingen sehr erfolgreich	5/9
<b>E</b>		Outdoor-Kleidung – auf fluorfreie Beschichtungen achten	11/8
Ein Prosit auf den Hopfen	3/9	<b>P</b>	
Einkorn: das Getreide der Wahl bei Weizensensibilität	6/8	Pilze essen für ein besseres Gedächtnis?	12/8
Entspannungsmethoden lindern Kopfschmerzen bei Kindern	9/9	Positiver Bumerang: Wohlwollen kommt zurück	10/8
<b>F</b>		<b>R</b>	
Farbskala auf Lebensmitteln zeigt Nährwerte an	11/8	Richtig Blutdruck messen	4/9
Frühstück beugt Diabetes vor	4/9	<b>S</b>	
<b>G</b>		Safran vielversprechend bei ADHS	5/9
Genauer Blick ins Auge bei Alzheimer	6/9	Schlechter Schlaf kann Arteriosklerose verursachen	6/8
„Good Travel“: nachhaltige und einzigartige Reiseziele	8/8	Schon etwas Sport hält gesund	1/8

	Heft/Seite
Selbsthilfe für Reizdarpatienten .....	2/9
Selbsthilfegruppen: Stärkung durch Austausch .....	7/9
Selten im Blick: Fatigue bei Endometriose .....	7/9
Stressprävention in der Natur .....	10/9
Suchtgefahr: unterschätztes Schmerzmittel Tramadol .....	10/8
Süßholz unterstützt Heilung bei Helicobacter pylori .....	7/8

	Heft/Seite
<b>T</b> Tropische Baumrinde gegen Brustkrebs? .....	9/9
<b>V</b> Vitamin D verringert Brustkrebsrisiko .....	1/9
<b>W</b> Wenn es im Kreuz zwickt – Blutegele! .....	4/8
WHO: Audio-Standard gegen Hörschäden .....	8/9
<b>Z</b> Zink erhöht die Fruchtbarkeit .....	8/8

## 4. Tipps & Erfahrungen



	Heft/Seite
<b>A</b> A2-Milch – die verträgliche Variante .....	7/53
Apfelessig bei Zahnfleischbluten .....	9/53
<b>B</b> Basilikum als Insektenschutz .....	7/52
Bewegung trotz Bürojob .....	6/53
Bienenwachsauflage hilft bei Bronchitis .....	10/55
Bitterstoffe auch für den Hund .....	6/52
Brottrunk-Salbe für rasche Heilung .....	6/53
<b>D</b> Das richtige Öl zum Braten .....	5/52
Den Morgen mit Apfelessig und Honig begrüßen .....	1/53
Die Gurke: Gemüse des Jahres 2019/2020 .....	7/52
Die Heilkraft der Isländischen Moorbirke .....	10/54
Die Sehkraft stärken mit einfachen Übungen .....	8/52
Die Süßkartoffel – mehr als eine Beta-Carotin-Bombe .....	9/52
Dörrobst für mehr Energie .....	2/53
Dreifach natürlich gegen Akne .....	5/53
<b>E</b> Ekzem behandeln mit Eigenurin .....	8/52
Endlich Hilfe bei Migräne .....	3/53
<b>F</b> Französische Meereskiefer schützt Herz, Haut und Gelenke .....	4/52
<b>G</b> Geröstete Kürbiskerne für zwischendurch .....	1/52
Geschirrspülreiniger selber machen .....	5/52
Gichtanfall vermeiden .....	1/53
Gurgeln mit Heilerde lindert Halsschmerzen .....	4/53
Gurken- Smoothie .....	7/52
<b>H</b> Haarseife statt Shampoo .....	3/52
Heißer Kakao für guten Schlaf .....	2/53
Heilkräftige Wurzeln .....	11/54

	Heft/Seite
Hilfe bei aufgesprungenen Händen .....	12/55
Hirtentäschel – ein vielseitiges Kraut .....	3/52
Hundepfoten im Winter: Schutz und Pflege bei Streusalz und Splitt .....	2/52
<b>I</b> Ingwerwickel fördern die Nierenfunktion .....	3/53
<b>K</b> Kardamom gegen Mundgeruch .....	5/53
Kefir vertreibt Müdigkeit .....	8/53
Knoblauch bei hartnäckigem Fußpilz .....	8/53
Kopfschmerzen schnell loswerden .....	7/53
<b>L</b> Leinsamen bei Verbrennungen .....	9/53
Lindenblüten und Augentrost gegen Tränensäcke .....	8/52
<b>M</b> Matcha-Tee: Die Qualität ist entscheidend .....	9/53
Mehr Nebenwirkungen im Alter .....	9/52
<b>N</b> Nagelpilz schnell und effektiv behandeln .....	3/53
Natürliche Hautpflege mit Weizenkeimöl .....	12/55
<b>O</b> Ohrenschmalz richtig entfernen .....	4/53
<b>P</b> Palmkohl – das schöne, gesunde Urgewächs .....	1/52
Pasta mit Rote-Bete-Blättern und Meerrettich .....	2/52
Powerdrink für Morgenmuffel .....	11/55
Probiotisches Deo .....	4/53
<b>R</b> Reisedurchfall vorbeugen .....	7/53
Rizinusöl gegen Altersflecken .....	11/55
Rote Bete – Blätter zum Genießen .....	2/52
<b>S</b> Safran-Extrakt gegen Depressionen .....	11/55
Sanfte Hilfe bei Hexenschuss .....	11/55

	Heft/Seite
Sauerhonig Oxymel – vielseitiges Heilelixier .....	12/54
Schmierseife: Viel mehr als nur ein Haushaltsmittel .....	12/55
Schulumschläge aus Papier .....	2/53
Schwedenbitter .....	12/55
Selbst gemachte sanfte Gesichtspeelings .....	6/52
Selleriesaft zur Entgiftung .....	6/52
Senf hilft, Fett zu verdauen .....	8/53
<b>V</b>	
Veganer Käse aus Cashewkernen .....	4/52

	Heft/Seite
Vom richtigen Umgang mit Sprays und Aerosolen .....	1/53
<b>W</b>	
Wasser filtern ohne Plastik .....	6/53
Wenn das Handgelenk schmerzt .....	11/55
Wohltuendes Abendritual mit Lavendel-Massageöl .....	10/54
Wunderwurzel Maca .....	12/54
<b>Z</b>	
Zahnpasta hilft bei Aphthen .....	5/53

## 5. Fragen & Antworten

	Heft/Seite
<b>A</b>	
Angina – Hilfe auch ohne Operation .....	11/56
ASMR: heilsame Entspannung? .....	12/57
Aufbau nach der Entbindung .....	3/54
<b>C</b>	
Chronische Kehlkopfentzündung ausheilen .....	1/54
<b>E</b>	
Eingeklemmter Nerv durch Muskelverhärtung .....	1/54
Einschlafstörungen bei Kindern beseitigen .....	9/55
Erhöhte Eisenwerte .....	12/56
Erhöhten Blutzuckerspiegel nicht ignorieren .....	7/55
<b>F</b>	
Fersensporn ursächlich behandeln .....	6/54
Fliegendes Risiko: die Asiatische Tigermücke .....	8/55
<b>G</b>	
Galgantwurzel mit vielfältiger Heilwirkung .....	8/54
Gesund bleiben nach der Impfung – eine Frage, zwei Antworten .....	10/56
Gundermann bei Entzündungen .....	12/56
<b>H</b>	
Hauterkrankung Lichen Sclerosus – was verschafft Linderung? .....	6/54
Hilfe bei Gürtelrose .....	11/56
<b>K</b>	
Keuchhusten – Hilfe mit natürlichen Methoden .....	6/55
<b>L</b>	
Liposomale Vitamine: höhere Verwertung .....	7/54
Lymphödem nach Krebs-OP .....	7/54

	Heft/Seite
<b>M</b>	
Magnesium – welche Form ist die richtige? .....	9/54
Mikrokinesitherapie – minimale Berührung regt Selbstheilung an .....	5/55
<b>N</b>	
Natürliche Hilfe bei chronischer Augenentzündung .....	5/54
Natürliche Hilfe für die Galle .....	3/54
<b>P</b>	
Prostata-Operation vermeiden .....	4/54
<b>S</b>	
Schnupfen oder Sinusitis – worin liegt der Unterschied? .....	2/54
Schönheitskur – fast zum Nulltarif .....	1/55
Schüßler-Salze gegen nachlassende Hörleistung .....	4/54
Sinnvolle Maßnahmen nach der Krebsoperation .....	2/54
Skoliose – Übungen gegen Wirbelsäulen-Schiefstand .....	9/54
<b>T</b>	
Tabletten schlucken leicht gemacht .....	4/55
<b>U</b>	
Umstrittene HPV-Impfung jetzt auch für Jungen .....	2/55
<b>V</b>	
Vergrößerte Talgdrüsen – was hilft? .....	3/55
Vitamin B12 – am besten mit Folsäure .....	5/54
<b>W</b>	
Was tun gegen rissige Mundwinkel? .....	11/57
Wasser: faszinierende Erkenntnisse .....	8/54
Welches ätherische Öl ist wirklich gut? .....	10/57



<b>A</b>	Heft/Seite		Heft/Seite
12 Heilpflanzen und ihre Geschichten (Coco Burckhardt) .....	4/56	Du grosses Geheimnis – Gebete zum Aufwachen (David Steindl-Rast) .....	6/56
Adaptogene in der medizinischen Kräuterheilkunde (Donald R. Yance) .....	11/59	<b>E</b>	
Alles verwenden, nichts verschwenden (Antonia Kögl) .....	7/57	Eine andere Welt ist möglich (Vandana Shiva/Lionel Astruc) .....	10/59
Aromatherapie für Kinder (Sabrina Herber/Eliane Zimmermann) .....	2/57	Entdecke deine innere Stärke (Brené Brown) .....	3/56
Aura – Musikalbum als CD (Illuminine) .....	1/56	Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg (Mahatma Gandhi) .....	12/58
Aus allen Sternen Liebe (Iris Berben liest Rainer Maria Rilke) .....	4/56	<b>F</b>	
Aus der Fülle des Herzens (Christina Feldmann) .....	12/58	Flower Power (Dr. med. Anja Maria Engelsing) .....	4/57
<b>D</b>		Fuß-Qigong (Bernadett Gera) .....	1/56
Das große Ja (Christoph Quarch) .....	8/56	<b>G</b>	
Das resiliente Gehirn (Rick Hanson) .....	9/57	Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (Anke Mouni Meyer) .....	8/57
Der eigen-sinnige Mensch (Helmut Milz) .....	12/59	Gratwanderung (Joan Halifax) .....	6/56
Der Ernährungskompass (Bas Kast) .....	9/57	<b>H</b>	
Der illustrierte Vogelkalender 2019 (Mats Ottoson/Bill Zetterström/Dan Zetterström) .....	1/57	Hausmittel (Karin Buchart) .....	8/56
Die 5 Dakinis (Tsültrim Allione) .....	2/56	Heal (Kelly Noonan Gores) .....	12/58
Die andere Hälfte der Heilung (Leander Steinkopf) .....	5/56	Heilen aus eigener Kraft (Daniel M. Davis) .....	11/58
Die Essigbibel (Harry Rosenblum) .....	1/56	Heilung geschieht von selbst (Dr. Wayne Jonas) .....	6/56
Die Kräuter in meinem Garten (Siegfried Hirsch/Felix Grünberger) .....	7/56	Hello Snow (Julia Cawley/Vera Schäper/Saskia van Deelen) .....	2/56
Die Kunst des Wegwerfens (Nagisa Tatsumi) .....	10/58	Herzbalance (Christian W. Engelbert) .....	9/56
Die Macht der Fürsorge (Matthieu Ricard/Tania Singer/Kate Karius) .....	11/58	Hummus (Dunja Gulin) .....	4/56
Die Macht des Zuhörens (Dr. Michael P. Nichols) .....	10/58	<b>K</b>	
Die Pioniere der Homöopathie im 21. Jahrhundert (Heidi Brand/Anne Devillard) .....	1/56	Kleine Pille, große Folgen (Isabel Morelli) .....	3/56
Die Weisheit der Esel (Andy Merrifield) .....	7/57	Kopfsache gesund (Dr. med. univ. Katharina Schmid) .....	2/56
Digitaler Minimalismus (Cal Newport) .....	9/56	<b>L</b>	
		Lavendel, Löwenzahn & Co. (Marion Quaschnig) .....	5/57

	Heft/Seite
Lichte Momente (Otto A. Böhmer) .....	9/56
<b>M</b>	
Magie des Staunene (Rachel Carson) .....	7/56
Medizin aus der Stille (Elias Amidon) .....	10/58
Mein Tanz mit dem Krebs (Judy Erel) .....	10/59
<b>N</b>	
Notfall-Apotheke aus und in der Natur (Dr. Susanne Bihlmaier/Armin Bihlmaier) .....	11/58
<b>P</b>	
Putzen ganz natürlich (Fern Green) .....	6/57
<b>R</b>	
Raus aus der Käsefalle (Neal Barnad) .....	8/57
Richas kulinarische Welt der Aromen (Richa Hingle) .....	3/57
<b>S</b>	
Schilddrüsenknoten (Dr. med. Berndt Rieger) .....	6/57
Schlaf wirkt Wunder (Dr. Hans-Günter Weeß) .....	3/56
Schmetterlinge (Josef H. Reichholf) .....	5/56

	Heft/Seite
Slow Medicine – Medizin mit Seele (Dr. med. Victoria Sweet) .....	8/56
<b>U</b>	
Unsicherheit – das Gefühl unserer Zeit (Achim Peters) .....	4/57
<b>V</b>	
Vom Glück zu sein (Bao Nakashima) .....	3/57
<b>W</b>	
Was bedeutet für Sie Freundschaft? (Daniel R. Gygax) .....	2/57
Weiter als Himmel, größer als Raum (Mooji) .....	5/56
Wer sich verändert, verändert die Welt (Christophe André/Jon Kabat-Zinn/ Matthieu Richard/Pierre Rabhi) .....	7/56
Wir sind Geschöpfe des Waldes (Wolf-Dieter Storl) .....	11/59
<b>Z</b>	
Zitrone (Erica Bänziger) .....	5/57
Zucker is(s) nicht! (Andrea Ballschuh/Fabienne Bill) .....	12/59

## 7. Aktuelle Nachrichten



	Heft/Seite
<b>A</b>	
Ambulanz für Integrativmedizin .....	3/59
App gegen Lebensmittelverschwendung .....	4/59
<b>B</b>	
Bluthochdruck nicht zu stark senken! .....	10/53
Bürgerinitiative: bezahlbares Wohnen in Europa .....	10/52
<b>D</b>	
Die Rückkehr der Lachse .....	4/59
Dringender Handlungsbedarf: Wälder in der Klimakrise .....	11/52
Duales Studium für Hebammen .....	2/59

	Heft/Seite
<b>E</b>	
Erste Hilfe als Unterrichtsfach .....	9/58
EU: Ökostrom auf Wachstumskurs .....	5/58
Exotische Mücken auf dem Vormarsch .....	7/59
<b>F</b>	
Feinstaub-Belastung durch Landwirtschaft .....	5/59
Fluoride im Trinkwasser schädigen Niere und Leber .....	11/53
<b>G</b>	
Genkartoffeln produzieren Giftstoffe .....	2/58
Gesundheit abhängig von Sozialstatus .....	6/59
Glyphosat könnte Bienensterben fördern .....	1/58
Größter Tropenwald-Nationalpark der Erde .....	1/59



	Heft/Seite
Grundwasserreserven schwinden .....	5/59
<b>H</b>	
Haushaltsgeräte – reparieren oder ersetzen? .....	2/59
<b>I</b>	
Integrativmedizin: Bürgerbewegung „Weil’s hilft“ ..	8/59
Internationale Allianz gegen Plastikmüll .....	6/59
<b>J</b>	
Jede dritte Wildpflanze bedroht .....	4/58
<b>K</b>	
Kampfstoffe in Fisch und Muscheln .....	11/53
Kein Land für junge Biobauern .....	6/58
Klimapolitik selber machen .....	7/58
Komplementärmedizin wird immer beliebter .....	1/59
Kostenloser Nahverkehr für Luxemburg .....	4/58
Kreative Integration .....	5/59
<b>M</b>	
Mehr Unterstützung für Kakaobauern .....	5/58
Mikroplastik belastet auch Ackerböden .....	7/59
Mitmachaktion gegen Werbelügen .....	1/59
Müll zurück an die Absender: Importstaaten wehren sich .....	10/53
Musiktherapie bei Krebs lindert psychische Symptome .....	11/52
<b>N</b>	
Neue Bedrohung für die Meeresökologie .....	9/59
Neue Gentechnik durch die Hintertür .....	8/58
Neues Textilsiegel Grüner Knopf in der Kritik .....	12/52
Neuro-Musiktherapie bei Tinnitus .....	7/59

	Heft/Seite
<b>O</b>	
Ozonloch schließt sich teilweise wieder .....	3/59
<b>P</b>	
Pilotprojekt: Elektro-Highways für Lkws .....	2/58
<b>R</b>	
Resistente Keime im Discounter .....	8/59
<b>S</b>	
Schüler als soziale Entrepreneur*innen .....	7/58
„Socialbnb“ – Reisen mit sozialem Engagement .....	4/59
Starke Bewegung der Ärzte für Homöopathie .....	9/59
Statt Ölpalmpflanzungen: Rückgewinnung von Regenwald .....	8/58
Strikte Mülltrennung von Lithium-Batterien .....	12/53
Sucht durch frei verkäufliche Schmerzmittel .....	12/53
<b>T</b>	
Telefonzellen als Ladestationen .....	3/59
Transition Towns für eine bessere Welt .....	3/58
Transparent und rückverfolgbar – Bioprodukte aus dem Vinschgau .....	10/52
Trinkwasser soll sauberer werden .....	2/59
Trisomie-Bluttest als Kassenleistung .....	8/59
<b>V</b>	
Verschmutzte Luft dringt bis in Plazenta .....	1/58
Vorreiter in puncto Sonnenschutz .....	6/58
Vorreiter Schweiz: Naturheilkunde als Kassenleistung .....	12/52
Vorsicht bei Fluorchinolon-Antibiotika! .....	9/58
<b>W</b>	
Wachsende Zahl an Hobby-Imkern .....	6/59
Was von der Wildnis übrig blieb .....	3/58

## 8. Zu guter Letzt



	Heft/Seite
<b>D</b>	
Das Mögliche möglich machen (Anne Devillard) .....	9/66
Der Baum des Lebens (Dr. Brigitte Zakaria) .....	8/66
Der Berg – ein großartiger Lehrer (Jennie Appel und Dirk Grosse) .....	5/66
Dem Ziehen des Tees lauschen (Dan Kieran) .....	2/66
Die Kunst des Scheiterns (Gundula Madeleine Tegtmeyer) .....	1/66
Die Melodie des Wassers (Hildegard Willms-Beyárd) .....	11/66
Die Zeit ist reif (Anne Devillard) .....	7/66

	Heft/Seite
Du kannst noch... (Maria Stiefl-Cermák) .....	6/66
<b>G</b>	
Gedanken zur stillen Jahreszeit (Barbara Schwarz) .....	12/66
<b>I</b>	
Im Wettbewerb zueinander finden (Meinhard Miegel) .....	3/66
<b>M</b>	
Menschlichkeit statt Wirtschaftlichkeit (Anne Devillard) .....	10/66
<b>S</b>	
Sinfonie des Frühlings (Hildegard Willms-Beyárd) .....	4/66

## STICHWORTVERZEICHNIS

A	Heft/Seite
A2-Milch – die verträglichere Variante	7/53
Abwehrkräfte – verdoppeln sich mit jedem Grad Fieber	11/29
Achtsamkeit – im Leben mit Kindern	9/28ff
• keine Methode, sondern eine innere Haltung	9/32
Adaptogene – in der medizinischen Kräuterheilkunde (Buch)	11/59
ADHS – Safran hilft	5/9
• Zusammenhang mit Mobilfunkstrahlung	10/37
Ähnlichkeitsprinzip – Grundlage der Homöopathie	10/42
Aerosole – richtig anwenden	1/53
Akne – Natürliche Creme	5/53
Alant – wirkt schleimlösend, hustendämpfend und krampflösend	11/54
Algenöl – als nachhaltige Omega-3-Quelle	8/22ff
Alpenmedizin – Schätze der	5/32ff
Altern – Telomere sind ausschlaggebend	3/12ff
Altersflecken – mit Rizinusöl behandeln	11/55
Alzheimer – Augenuntersuchung als Diagnoseverfahren	6/9
• durch Zitronensäure?	12/9
Angina – Hilfe auch ohne Operation	11/56
Anti-Aging – mit grünem Kaffee	11/50
Antibiotik – zerstört Darmflora	6/17
Antibiotika – weniger Verschreibungen durch Homöopathie	6/8
• Phagen helfen bei Resistenzen	12/40f
• Vorsicht bei Fluorchinolon	9/58
Antibiotikum – kolloidales Silber als Alternative	11/14
Antioxidantien – Aufnahme verbessern	1/30
• Coenzym Q10	3/28ff
• die Dosis macht das Gift	1/22ff
• Kur fürs Wochenende	1/27
• Vitamin C ist das wichtigste wasserlösliche	9/38
Antlitzdiagnose – Gesicht als Spiegel des Körpers	10/12ff
Anstellgut – zur Herstellung von Sauerteig	1/47
Aphten – Zahnpasta hilft	5/53
Arche-Hof – Naturerfahrung für Kinder	5/40ff
Aromatherapie – Hilfe für depressive ältere Menschen	2/9
• für Kinder (Buch)	2/57
Aromen – Kulinarische Welt der (Buch)	3/57
Arteriosklerose – durch schlechten Schlaf	6/8
Arthrose – Fußreflexzonen-therapie kann helfen	5/27
• häufiger durch Handynutzung	3/9
Arnika – Rezept für Tinktur	5/35
Artenvielfalt – nimmt rapide ab	7/48ff
Ascorbinsäure – schützt vor Vitamin C-Mangel	9/38
ASMR – heilsame Entspannung?	12/57
Asthma – Sole-Inhalationen können helfen	8/36
Atem – ermöglicht Zugang zum autonomen Nervensystem	12/30
Atemgymnastik – zur Zellerneuerung	11/22
Atemtherapie – die Elemente der	2/16f

Atemübungen – aus der östlichen Tradition	2/18f
Atmen, freies – für ein leichteres Leben	2/12ff
Atmung – Übungen für ein gesundes Herz	12/15
Augenakupunktur – bei chronischer Augenentzündung	10/6
Augenentzündung, chronische – Natürliche Hilfe	5/54
Aura – Musikalbum als CD	1/56
Autismus – immer mit Verdauungsproblemen assoziiert	6/14f
Autosuggestion – nach Coué	6/38ff

B	Heft/Seite
Backen – glutenfreie Rezepte, die in 5 Minuten gelingen	12/46ff
Bäche – sprechen eine Symbolsprache	11/66
Bäcker – Nachwuchs mit Pioniergeist	8/9
Badetherapie – mit Wasser und Öl	12/32f
Bakteriophagen – Viren zerstören bakterielle Erreger	12/42
Ballaststoffe – in Jackfrucht reichlich enthalten	4/38
• verhindern Schlaganfall 5/16	
Balneotherapie – das Wirbelparänchym	12/34f
Basilikum – als Insektenschutz	7/52
Bäume – spiegeln den Lebenszyklus des Menschen wider	8/66
Bauchentscheidungen – Intuition schulen	6/10
Beeren – wichtige Antioxidantien	5/19
Berge – als großartige Lehrer	5/66
Bewegung – bringt die Knochen auf Trab	7/24f
• in den Alltag integrieren	7/16
• möglich trotz Bürojob	6/53
• verlängert die Telomere	3/18
Bewegungsapparat – Verbesserung der Schmerzsymptome mit Oldispersionsbädern	12/34f
Bienensterben – durch Glyphosat	1/58
Bierhefe – für Morgenmuffel	11/55
Bindehautentzündung – behandeln mit Drei-Kräuter-Wasser	1/37
Biobauern – zu wenig Ackerland	6/58
Biodiversität – abnehmende Vielfalt in Landwirtschaft und Ernährung	7/46ff
Biodynamik – craniosacrale	9/46ff
Bioprodukte – aus dem Vinschgau	10/52
Bisphosphonate – haben zahlreiche Nebenwirkungen	7/25f
Bitterstoffe – auch für den Hund	6/52
Blickdiagnose – früher selbstverständlich	10/14
Blockaden, seelische – lösen mit Wasser-Shiatsu	1/41f
• lösen mit japanischem Heilströmen	3/37
Blühpflanzen – wichtig für Vögel und Insekten	7/48ff
Blütentinten – selber machen	5/48ff
Blue Zones – gesund alt werden, lernen von den	3/17
Blumen – Tinten selbst herstellen	5/48ff
Blutdruck - dauerhaft gesenkt durch Diät	3/9
• Herz hat wesentlichen Einfluss	12/14
• richtig messen	4/9
Blutegel – hilfreich bei Kreuzschmerzen	4/8
Blutgefäße – geschützt durch Vitamin C	9/41

Bluthochdruck – durch Mittagsschlaf senken	9/8
• nicht zu stark senken	10/53
Blutzucker – Erhöhung nicht ignorieren	7/55
Borreliose – Hilfe durch Eierschalenmembran (Leserbrief)	3/6
• Heilpflanze Wilde Karde	8/38ff
Botenstoffe – von Muskeln ausgeschüttet	7/12ff
Breitband-Antibiotikum – Vitamin C, wirksam wie	9/39f
Brennnesselöl – gegen Stoffwechselfstörungen	12/38
Bronchitis – Bienenwachsauflage hilft	11/55
Brot – backen mit Sauerteig	1/44ff
• schnelle glutenfreie Rezepte	12/46ff
• Tipps zur Aufbewahrung	1/51
Bruttrunk-Salbe – fördert Heilung	6/53
Brostkrebs – ausreichende Jodversorgung ist wichtig	10/22ff
• geringeres Risiko durch Vitamin D	1/9
• Tropische Baumrinde Condurango könnte Tumorstadium hemmen	9/9
Bürgerinitiative – Bezahlabares Wohnen in Europa	10/52
Burn-Out – als Krankheit anerkannt	8/8

C	Heft/Seite
Cannabis – Lebermoos als Alternative	2/9
• Produkte mit neuem Gütesiegel	9/8
Chlorella-Alge – hilft bei Hepatitis C	5/18
Chlorogensäure – wichtiger Bestandteil des grünen Kaffees	11/49
Cholesterin – senken mit Q10	3/31
Coenzym Q10 – versorgt Organe mit Energie	3/28ff
Coué-Methode – Die Macht der Autosuggestion	6/38ff
Craniosacraltherapie – biodynamischer Ansatz	9/46ff
• Erkenntnisse der Polyvagalthorie fließen ein	12/30

D	Heft/Seite
Dakinis, die 5 – Himmlische Kräfte des Buddhismus (Buch)	2/56
Darm – das zweite Gehirn	6/27
• und Psyche sich beeinflussen (GAP-Syndrom)	6/12f
Darmflora – verbessern mit Grapefruitkernextrakt	3/50
• was ihr schadet und wie wir aufbauen können	6/22ff
Darmsgesundheit – beginnt bereits im Mund	6/28
Demenz – Sport beugt vor	7/16
Demenz, digitale – Lust am Leben ist die beste Prophylaxe	9/22ff
Demeter-Honig – entzündungshemmend wie Manuka-Honig	4/8
Depressionen – Aromatherapie hilft Senioren	2/9
Deodorant – probiotisches	4/53
Diabetes – durch Frühstück vorbeugen	4/9
Diagnose – Gesicht als Frühwarnsystem	10/12ff
Dickdarm – Sitz der Darmflora	6/24
Digitale Medien – der Vereinnahmung von Kindern entgegenwirken	9/33f
Digitalisierung – birgt die Gefahr gesundheitlicher Beschwerden	9/23
• Schutz vor den Problemen der	4/28ff
Dinkel – Grundlage für Hildegard-Fasten	4/15f

Discretio – das rechte Maß halten	4/15
Dörrobst – für mehr Energie	2/53
Du kannst noch... – Die Welt ist ein wunderbarer Ort	6/66
Düfte – kurbeln Haarwachstum an	1/9
Dysbiose – Folgen einer	6/26

## E Heft/Seite

E-Bike – Touren in Deutschland (Buch)	7/9
Edelweiß – hilfreich bei Durchfall	5/35
Eibisch – gegen Magen- und Darmstörungen, Husten, Halsweh und Hautprobleme	11/54
Eierstöcke – benötigen Jod	10/23
Eigenbluttherapie – Training fürs Immunsystem	2/30ff
Einkorn – bei Weizensensibilität	6/8
Einlauf – mit grünem Kaffee	11/51
Einschlafstörungen – bei Kindern beseitigen	9/55
Eisenwerte, erhöhte – Alternativen zu Aderlass	12/56
Ekzeme – behandeln mit Eigenurin	8/52
Elektrosensibilität – das unerkannte Leiden	10/32
Elektrosmog – Schutz vor Strahlung	4/28ff
• schadet auch Tieren und Pflanzen	4/30
Elisa – Elektro-Highways für Lkw	2/58
Energie – mehr mit Dörrobst	
Entgiftung – mit Salzsocken	8/36
Entzündungen – akute und chronische	9/14
• behandeln mit Demeter-Honig	4/8
• beschleunigen den Altersprozess	3/15
• Gundermann hilft	12/56f
• stille, die verborgene Gefahr	9/12ff
Enzian, gelber – bei Magenschwäche und Atemwegsinfekten	11/54
Erfahrungen – sinnliche versus virtuelle gegen Demenz	9/24f
Erkältung – mit Heilwolle lindern	2/38
• Natron wirkt keimtötend	7/37
Ernährung – bei Rheuma, Arthrose, Gicht (Buch)	8/57
• beeinflusst die Telomere	3/18
• das tägliche Dutzend	5/12ff
Ernährungskompass – das Fazit aller wissenschaftlichen Studien (Buch)	9/57
Erschöpfung – kann Zeichen einer stillen Entzündung sein	9/15
• tibetisches Rezept hilft	11/26
• Erste Hilfe – als Unterrichtsfach	9/58
Erziehung – Kinder stärken	9/28ff
• Flexibilität statt Kontrolle	9/10
Esel – Weisheit der (Buch)	7/57
Essigbibel – Essig selbst gemacht (Buch)	1/56

## F Heft/Seite

Fatigue – bei Endometriose	7/9
Fasten – mehr als Verzicht	4/12ff
• Tipps zum	4/19
Fehler – gehören zum Leben	1/66
Feinstaub – Belastung durch Landwirtschaft	5/59
Fermentieren – probiotische Nahrung zubereiten	6/27
Fersensporen – empfehlenswerte Salbe	9/6
• ursächlich behandeln	6/54
Fettstoffwechsel – durch Vitamin C positiv beeinflusst	9/41
Fibromyalgie – Mineralheilbäder helfen	2/8
Fieber – die Wunderwaffe unseres Immunsystems	11/28ff

• unterstützende Maßnahmen	11/32ff
Fieberkurve – kann Aufschluss über Krankheitsursachen geben	11/30
Fiebern – wieder erlernen	11/36f
Fiebermessen – so funktioniert es richtig	11/31
Fiebersenken – wann ist es sinnvoll?	11/32
Fingerströmen – erste Hilfe für Körper und Seele	3/39
Fitness – Zumba macht Spaß und hält fit	8/46ff
Flower Power – Zyklus in Balance (Buch)	4/57
Fluoride – im Trinkwasser schädigen Niere und Leber	11/53
Flüssigkörper – Grundlage der bio-dynamischen Craniosacraltherapie	9/48f
Foodwatch – Schummelmelder bei Werbelügen	1/59
Frauenheilkunde – aus den Alpen	5/37ff
Frauentee – bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen	5/38
Freundschaft – was bedeutet sie für Sie? (Buch)	2/57
Fridays for Future – Protestbewegung	9/66
Frieden – ist der Weg (Buch)	12/58
Funkrauchmelder – erhöhen die Elektromogbelastung	7/6
Fülle – des Herzens (Buch)	12/58
Fürsorge – eines Arztes	10/11
Füße – Landkarten des Körpers, speichern Entwicklungen	5/24ff
Fußpilz – Knoblauch kann helfen	8/53
Fußreflexzonentherapie – nach 60 Jahren immer noch aktuell	5/24ff

## G Heft/Seite

5G – Digitalisierung um jeden Preis?	10/30ff
• Hirnforscher warnen	10/38
Gähnen – für mehr Sauerstoff	2/20
Galgant – hat vielfältige Heilwirkungen	8/54
Gallensäureverlustsyndrom – natürliche Hilfe	3/54
GAP-Syndrom – wie Darm und Psyche sich beeinflussen	6/12ff
Garten – Kräuter (Buch)	7/56
Geburt – danach schnell wieder fit	3/54
Gedächtnis – verbessern mit Pilzen	12/8
Gedanken – haben großen Einfluss auf den Körper	3/16
• positive und negative Kraft	6/41
• zur stillen Jahreszeit	12/66
Gefäße – OPC aus Traubenkernen als Schutz	10/49
Geheimnis, du großes – Gebete zum Aufwachen (Buch)	6/56
Gehirn – Potenziale bis ins hohe Alter erhalten	9/23f
• das resiliente (Buch)	9/57
Gehirnzellen – Schutz durch Trauben	10/49
Geist – trägt mein Potenzial	1/10f
Gelbwurz – Kurkuma lässt die Galle fließen	11/54
Gelenkschmerzen – mit Wollwicken lindern	2/38
Gentechnik – durch die Hintertür	8/58
Genussmittel – enthalten Antioxidantien	1/30f
Geschirrspülreiniger – selber machen	5/52
• aber mit Vorsicht	7/6
Geschöpfe – des Waldes (Buch)	11/59
Gesicht – Antlitzdiagnose	10/12ff

Gesichtsmuskulatur – entspannen mit Facial Harmony	12/30
Gesichtspeeling – selbst gemacht	6/52
Gesundheit – abhängig von Sozialstatus	6/59
Gesundheitswesen – entwickelt sich zu Gesundheitswirtschaft	10/66
Gewebsschichten – die Mobilität wiederherstellen	9/47
Gichtanfall – Tipps zur Vermeidung	1/53
Giftstoffe – ausleiten mit Gua Sha	6/35
Ginseng – gegen Diabetes, Depressionen und Erschöpfung	7/41ff
Gleichgewicht – im Körper in Balance halten	9/51
Glück – sinnerfülltes	5/10f
• zu Sein (Buch)	3/57
Gluten – glutenfreie Rezepte, die immer gelingen	12/46ff
Glyphosat – könnte Bienensterben fördern	1/58
Gold, kolloidales – wirkt stabilisierend auf die Nerven	11/14
„Good Travel“ – nachhaltige Reiseziele	8/8
Gratwanderung – Achtsame Ethik (Buch)	6/56
Grenzen, eigene – akzeptieren lernen	1/66
Grippe – Zistrose und Süßholz wirken antiviral	12/8
Großartigkeit – des Seins	7/10f
Grundwasser – Reservens schwinden	5/59
Gua Sha – ostasiatische Schabemassage	6/32ff
Gürtelrose – Hilfe aus der Natur	11/56
Gundermann – gegen Entzündungen	12/56f
Gurke – Gemüse des Jahres 2019/2020	7/52

## H Heft/Seite

Haarseife – Alternative zum Shampoo	3/52
Haarwachstum – angekurbelt durch Düfte	1/9
Habermus – Rezept für Dinkel-Frühstücksbrei	4/15
Hallux valgus – kann sich auf Schilddrüse und Herz auswirken	5/29
Halschmerzen – Gurgeln mit Heilerde hilft	4/53
Handgelenk – wenn es schmerzt	11/55
Herz – unser wichtigstes Rhythmusorgan	12/14f
Hashimoto – Jod ist trotzdem wichtig	10/29
Haushaltsgeräte – reparieren oder ersetzen?	2/59
Hausmittel – in einfacher Anwendung (Buch)	8/56
• gegen Fieber	11/35f
Hauterkrankungen – heilen mit Eigenbluttherapie	2/33f
• mit kolloidalem Silber behandeln	11/16
Heal – Verändere Dein Bewusstsein (Buch)	12/58
Hebammen – duales Studium geplant	2/59
Heide – guter Boden für koreanischen Ginseng	7/40ff
Heilen – aus eigener Kraft (Buch)	11/58
• und Menschenkenntnis, dem Patienten zugewandt	10/10f
Heilfasten – und Grünkraft tanken	4/12ff
Heilkräft – der isländischen Moorbirke	10/54
• aus den Muskeln	7/14

Heilpflanzen – aus den Alpen	5/35ff
• bei Borreliose	8/39f
• bei Fieber	11/33f
• bewährte für Magen und Darm	6/30
• gegen Osteoporose	7/30
• und ihre Geschichten (Buch)	4/56
Heilung – die andere Hälfte der (Buch)	5/56
• geschieht von selbst (Buch)	6/56
Heilwissen – aus den Alpen	5/32ff
Helicobacter pylori – Mit Süßholz heilen	7/8
Hello Snow – Kochen, Lesen, Genießen (Buch)	2/56
Herz – viel mehr als nur eine Pumpe	12/12ff
Herzbalance – wie Sie Ihr Herz unterstützen (Buch)	9/56
Herzkrankungen – Coenzym Q10 kann helfen	3/30
Herzenswärme – Übung	1/15
Herzfunktion – Diagnostik bei Störungen	12/15
Herzgesundheit – die wichtigsten Maßnahmen	12/19f
Herzratenvariabilität (HRV) – regelmäßige Herzschläge sind nicht gesund	12/16
Herzrhythmus – Lebensrhythmus	12/12ff
Hexenschuss – sanfte Hilfe	10/55
Highspeed-Internet – geht auch ohne 5G	10/33
Hildegard von Bingen – Fasten nach	4/12ff
Himmel – weiter als und größer als Raum (Buch)	5/56
Hirtentäschel – ein vielseitiges Kraut	3/52
Hobby-Imker – wachsende Anzahl	6/59
Hören – das innere	11/10f
Hörschäden – neuer Audio-Standard soll vorbeugen	8/9
Holunderblütentee – gegen Sinusitis	2/54
Holzhäuser – senken Kohlendioxid	6/48
Homöopathie – Antwort an die Kritiker	10/40ff
• bei Fieber	11/34f
• bei schwerkranken Kindern	4/45ff
• die Prinzipien	10/42
• in der Universitätsklinik	4/45ff
• Mittel gegen Elektrosmog	4/35
• Pioniere der (Buch)	1/56
• starke Bewegung der Ärzte	9/59
• Teil der modernen Medizin	4/47
Honigwasser – hilft bei aufgesprungenen Händen	12/55
Hopfen – gut für die Leber	3/9
HPV-Impfung – jetzt auch für Jungen	2/55
Hülsenfrüchte – verlängern das Leben	5/18
Hummus – aus Liebe zur Kichererbse (Buch)	4/56
Hundepfoten – im Winter schützen und pflegen	2/52
Hyperthermie – Fieber als therapeutische Maßnahme	11/31

## I Heft/Seite

Im Gespräch mit –	
• Dr. Sigrid Kruse (Homöopathie in der Universitätsklinik)	4/44ff
• Dr. Natasha Campbell-McBride (Das GAP-Syndrom)	6/17ff
• Franz Alt (Lust auf Zukunft)	2/22ff
• Lienhard Valentin (Achtsamkeit im Leben mit Kindern)	9/28ff

Immortelle – Unsterbeleins Heilkraft, ein Allheilmittel	1/32ff
Immunsystem – aktivieren mit Coenzym Q10	3/31
• eng mit dem Zustand der Zähne verbunden	8/16f
• Fieber als sinnvoller Helfer	11/28ff
• gestärkt durch Vitamin C	9/41
• mit cranosacraler Biodynamik wieder kompetent machen	9/48
• stärken mit Kernen	3/42ff
• stärken mit tibetischem Tee	11/26
• trainieren mit Eigenbluttherapie	2/30ff
Impfung – danach gesund bleiben	10/56
• gegen HPV	2/55
Impfungen – schädigen den Darm	6/16f
• Zusammenhang mit Autismus	6/16f
Ingwerwickel – fördern die Nierenfunktion	3/53
Inflammation – silent	9/12ff
Infektionskrankheiten – Behandlung mit Vitamin C	9/39
Insektenstiche – mit Natron behandeln	7/37
Integration – für geflüchtete Schneiderinnen	5/59
Integrativmedizin – Ambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung an Uni	3/59
• Bürgerbewegung „Weil's hilft“	8/59
Interleukin-6 – wird beim Sport ausgeschüttet	7/15
Interleukin-15 – verjüngt das Hautbild	7/15f
Intervalltraining – maximaler Effekt in kürzester Zeit	7/20f
Intuition – auf die innere Stimme hören	6/10
Ivan-Tee – traditionelles Heilgetränk aus Russland	11/27

## J Heft/Seite

Jackfrucht – gesunder Fleischersatz	4/26ff
Japanisches Heilströmen – die Kunst der „müheleeren Wirklichkeit“	3/34ff
Jod – neues Wissen über ein lebenswichtiges Element	10/22ff
• nicht nur für die Schilddrüse wichtig	10/22ff
Jodbedarf – neu betrachten	10/25
Jodmangel – so zeigt er sich	10/27
Jodtherapie – alte Mittel oder neue Therapeutika?	10/27
Johanniskraut – wirksam wie ein Antibiotikum	10/8
Jungeapparat – Badetherapie mit Wasser und Öl	12/34f

## K Heft/Seite

Käse, veganer – aus Cashewkernen selbst gemacht	4/52
Käsefalle – raus aus der (Buch)	8/57
Kaffee, grüner – gewichtsreduzierend und körperlärkend	11/46ff
Kaffee – Herkunft und Geschichte	11/48f
Kaffeensäure – reduziert Bauchfett, Cholesterin und Triglyceride	11/50
Kakao – für guten Schlaf	2/53
Kakaobauern – mehr Unterstützung	5/58
Kalkschulter – Schmerzen mit Stoßwellen lindern	11/9
Kampfstoffe – in Fisch und Muscheln	11/53
Karde, wilde – Pflanze der Wahl bei Borreliose	8/38ff

Kardentinktur – Herstellung	8/43
Kartoffeln – Gen-veränderte produzieren Giftstoffe	2/58
Kehlkopfentzündung, chronisch – Maßnahmen zur Heilung	1/54f
Keime, resistente – im Discounter	8/59
Kerne, gesund – aus Obst und Gemüse	3/42ff
Keuchhusten – Hilfe mit natürlichen Mitteln	6/55
Kinder – Begeisterungsfähigkeit entfalten und erhalten	9/33
• Einschlafstörungen beseitigen	9/55
• erhalten genetisch die Darmflora der Eltern	6/17f
• mit der Natur zusammenbringen	5/40ff
• sinnliche Erfahrungen sind wichtig	9/25
Kinderbücher – zum Mitmachen	11/6
Kinderklinik – erfolgreicher Einsatz der Homöopathie	4/45ff
Klanginstrumente – entspannen und helfen in der Therapie	11/38ff
Klangstuhl – Klangtherapie im Sitzen	11/43
Klangtherapie – mit Körpertambura	11/38ff
Kleinzellen – Gefahr durch 5G	10/35
Klimapolitik – selber machen	7/58
Klimawandel – Verschlimmerung durch 5G	10/37
• verursacht Selenmangel	5/8
Knochen – so schützen Sie sich vor Osteoporose	7/22ff
Knochenmasse – benötigt zahlreiche Nährstoffe	7/26f
Knochenschwund – reduzieren mit Rotklee	3/8
Körperarbeit – im warmen Wasser	1/40ff
Körperreinigung – gegen negative Energien	11/23
Körpertambura – Klangmassage zur Tiefenentspannung und Heilung	11/38ff
Kohl – Gemüse mit Köpfchen, ein Superfood	2/44ff
• Rezepte: äußerst gesund, vielseitig und lecker	2/49
• Wickel: Anwendung bei Fieber, Wunden und Schmerzen	2/50
Kollagen – kann nur mit Vitamin C hergestellt werden	9/40
Kolloide – haben ideale Bioverfügbarkeit	11/13
Kolumbien – größter Tropenwald-Nationalpark der Erde	1/59
Komplementärmedizin – immer beliebter	1/59
Kopfsache gesund – die Heilkraft der Gedanken (Buch)	2/56
Kopfschmerzen – Behandlung mit Fußreflexzonentherapie	5/30
• bei Kindern mit Entspannungsmethoden lindern	9/9
• können Zeichen einer stillen Entzündung sein	9/15
• Meerrettich und Zwiebeln helfen	7/53
Kostenerstattung – von Homöopathika	10/41
Kräutermischung – für umfassende Gesundheit	11/25
Kraft – des Segnens	12/10f
• eigene finden	1/10
Krafttraining – im Grünen	7/18f
Krankenhäuser – Abbau	10/66
Krankenhauseskeime – erstes Forschungsprojekt mit Phagen in Deutschland	12/45
Krankheitserreger – bekämpfen mit freien Radikalen	1/23f

Kreativität – schöpfen durch Blütentintengerstellung .....	5/48ff
Krebs – Misteltherapie lindert psychische Symptome	
• sinnvolle Maßnahmen nach der Operation .....	2/54
• vermeiden durch gesunde Ernährung .....	5/15ff
Krebsprävention – mit Vitamin C .....	9/42
Kreidezähne – rätselhafte Zahnerkrankung bei Kindern .....	12/8
Küche – Nichts verschwenden, alles verwenden (Buch) .....	7/57
Kürbiskerne, geröstet – Rezept .....	1/52
Kummer – wirkt sich auf Herzrhythmus aus .....	12/17
Kunst – des Wegwerfens (Buch) .....	10/58
Kupfer, kolloidales – immunanregend und entzündungshemmend .....	11/14

## L Heft/Seite

Lachse – kehren zurück .....	4/59
Lakritze – hilft bei Helicobacter pylori .....	7/8
Lavendel – Löwenzahn & Co. (Lernspiel) .....	5/57
Lavendelöl – wohlthuendes Abendritual .....	10/54
Lebenselixier – koreanischer Ginseng aus Deutschland .....	7/42f
Lebensfreude – Schlüssel zur .....	1/12ff
Lebensmittel – basische und säurebildende .....	7/36
Lebendigkeit – und Lebensfreude, Raum für .....	4/10
Lebensmittel – entzündungsfördernde und -hemmende .....	9/17
Lebensmittel – jodreiche .....	10/25
Lebensmittelampel – Nutri Score bald auch in Deutschland .....	11/8
Lebensmittelindustrie – erfolgversprechender Einsatz von Bakteriophagen .....	12/45
Lebensmittelverschwendung – App hilft dagegen .....	4/59
Lebermoos – ähnliche Wirkung wie Cannabis .....	2/9
Leinöl – nicht so gut wie Algenöl .....	8/24
Leseverständnis – Papier besser als Onlineversion .....	12/9
Lichen Sclerosus – das verschafft Linderung .....	6/54
Liebe – aus allen Sternen (Hörbuch) .....	4/56
Liposomales Vitamin C – könnte Infusionsalternative werden .....	9/42f
Lippen – zeigen den Zustand des Darms .....	10/16
Lippenherpes – Propolis bei .....	1/8
Lugol'sche Lösung – Heilrezeptur mit langer Tradition .....	10/24
Lymphfluss – fördern mit Immortelle -Öl .....	1/34
Lymphödem – Naturheilkundliche Tipps .....	7/54f

## M Heft/Seite

Maca – die Wunderwurzel .....	12/54
Macht – der Fürsorge (Buch) .....	11/58
• des Zuhörens (Buch) .....	10/58
Magen-Darm – Kohlsaft bei Problemen .....	2/50
Magenkrebs – Minderung durch bioaktive Substanzen .....	10/8
Magie – des Staunens (Buch) .....	7/56
Magnesium – welche Form ist die richtige? .....	9/54

Magnesium, kolloidales – gegen Migräne und Muskelverspannungen .....	11/14
Mandeln – Operation bringt langfristig Nachteile .....	3/8
Matcha-Tee – die Qualität ist entscheidend .....	9/53
Medien – den Umgang damit lernen .....	9/34
Medikamente – bei Einnahme auf Vitalstoffstatus achten .....	9/8
Meditation – nährt Körper, Geist und Zellen .....	3/17
Medizin – aus der Stille (Buch) .....	10/58
• zugewandte .....	10/11
Medizin, tibetische – 7 heilsame Ratschläge .....	11/20ff
Meer – ist voller Klänge .....	11/11
Meereskiefer, französische – schützt Herz, Haut und Gelenke .....	4/52
Meerrettich – Penicilin aus der Küche .....	11/54
Meeresökologie – neue Bedrohung .....	9/59
Meersalz – enthält zahlreiche Mineralien .....	8/32
Mehrsprachler – im Alter länger geistig fit .....	11/9
Meisterwurz – gegen Husten .....	5/36
Melodie – des Wassers .....	11/66
Menopause, frühe – pflanzliches Eiweiß hilft .....	5/9
Mensch – der eigen-sinnige (Buch) .....	12/59
Menschen unter uns – Tobi Rosswog: Leben ohne Geld .....	3/22ff
Menschenrechte – Auszeichnung für Greta Thunberg .....	9/66
Menschlichkeit – statt Wirtschaftlichkeit .....	10/66
Meridiane – ausgleichen durch Heilströmen .....	3/39
Metalle – verschiedene im Mund fördern Entzündung .....	8/18
Migräne – Coenzym Q10 kann helfen .....	3/32
• Hilfe durch Mutterkraut .....	3/53
Mikrobiom – das orale .....	8/15f
• unser Superorgan .....	6/26f
Mikrokinesitherapie – minimale Berührung regt Selbstheilung an .....	5/55
Mikroplastik – im Menschen entdeckt .....	2/8
• belastet auch Ackerböden .....	7/59
Mikrozirkulation – erhöhen mit Gua Sha .....	6/36
Milch – fördert Osteoporose .....	7/29
Minimalismus – digitaler (Buch) .....	9/56
Misteltherapie – lindert psychische Symptome bei Krebs .....	11/52
• Studie belegt Erfolge bei Lungenkrebs .....	11/9
Miteinander – statt Gegeneinander .....	3/66
Mobilfunkstrahlung – hat Einfluss auf die Klimaentwicklung .....	4/29
• neue Risiken durch 5G .....	10/30ff
Momente – lichte (Buch) .....	9/56
Mondholz – besonders lange Haltbarkeit .....	6/46
Mücken – exotische auf dem Vormarsch .....	7/59
Müdigkeit – Fußreflexzonen-therapie kann helfen .....	5/28
• mit Kefir vertreiben .....	8/53
Müll – Importstaaten wehren sich .....	10/53
Mülltrennung – Lithium-Batterien strikt trennen .....	12/53
Multiresistenzen – Phagentherapie kann Abhilfe schaffen .....	12/40ff
Mund – als Schlüsselorgan für die Gesamtgesundheit .....	8/14ff

Mundgeruch – Kardamom hilft .....	5/53
Mundwinkel – Hilfe gegen Risse .....	11/57
Musik – als therapeutische Maßnahme .....	11/39f
• Magie der, Platon .....	4/6
Muskeln – Unsere Hausapotheke .....	7/12ff
Myokine – Heilsame Botenstoffe unserer Muskeln .....	7/12ff

## N Heft/Seite

Nagelpilz – Lavendelöl hilft .....	3/53
Nährstoffe – unerlässlich für Knochendichte .....	7/26f
Nahrungsmittel – Diese 12 verlängern unser Leben .....	5/12ff
Nahrungsmittelnunverträglichkeiten – als Zeichen einer stillen Entzündung .....	9/15
Nahverkehr, kostenloser – für Luxemburg .....	4/58
Nasolabialfalte – deutet auf Magen- oder Herzprobleme hin .....	10/16f
Natron – Universaltalet in Haushalt, Küche und als Heilmittel .....	7/32ff
Natur – der Schönheit mit Staunen begegnen .....	8/10f
• für Kinder zugänglich machen .....	5/40ff
• Prävention gegen Stress .....	10/8
Naturheilkunde – in der Schweiz Kassenleistung .....	12/52
Natursalz – steckt voller Biophotonen .....	8/33
Nebenwirkungen – mehr im Alter .....	9/52
Nerv, eingeklemmt durch Muskelverhärtung – was tun? .....	1/54
Nervenpfade – gemischt-aktive im Nervensystem .....	12/28f
Nervensystem – ausgleichen mit craniosacraler Biodynamik .....	9/51
• grüner Kaffee schützt .....	11/50f
• wird durch Klänge harmonisiert .....	11/41
• Störungen diagnostizieren mittels HRV-Messung .....	12/16
Nervenzellen – bilden sich auch im Alter noch .....	9/24
Nichtstun – als Vergnügen .....	2/66
Nicos – als Folge gezogener Zähne .....	8/19
Niere – stärken mit Ingwerwickeln .....	3/53
Non-Hodgkin-Lymphom – Gemüse steigert Überlebensrate .....	5/18
Notfall-Apotheke – aus und in der Natur (Buch) .....	11/58
Nutztierrassen – immer mehr verschwinden .....	7/48ff

## O Heft/Seite

Ökostrom – auf Wachstumskurs .....	5/58
Ökosystem – Zerstörung so bedrohlich wie Klimawandel .....	7/50
Öl – das Richtige zum Braten .....	5/52
Öldispersionsbad – die heilsame Wirkung .....	12/32ff
Öle, ätherische – welches ist wirklich gut? .....	10/57
Olivenöl – Jedes Zweite mit Schadstoffen belastet .....	7/8
Omega-3 – Algenöl als nachhaltige Quelle .....	8/22ff
• das richtige Verhältnis zu Omega 6 .....	8/25
Ohrenschmalz – richtig entfernen .....	4/53
OPC – Gefäßschutz aus Traubenkernen .....	10/49
Organschwächen – zeigen sich im Gesicht .....	10/15
Osteopathie – auch bei Säuglingen erfolgreich .....	5/9
• biodynamische .....	9/49

Osteoporose – klassische Diagnostik und Risikofaktoren für	7/22ff
• diese Heilpflanzen helfen	7/30
Outdoor Kleidung – auf fluorfreie Beschichtungen achten	11/8
Ozonloch – schließt sich teilweise wieder	3/59

**P** Heft/Seite

Palliativmedizin – Fußreflexzonen-therapie als Sterbebegleitung	5/28
Palmkohl – gesundes Urgewächs	1/52
Parasiten – Papayakerne gegen	3/46
Parasympathikus – Hauptnerv Vagus besteht aus zwei Ästen	12/22ff
Passionsfrucht – Kerne beruhigen die Nerven	3/46
Pathophysiologie – Krankheiten aus dem Gesicht erkennen	10/12ff
Permakultur – auf Arche-Hof	5/45
Pflanzenschädlinge – mit Silberkolloiden entfernen	11/18
Phagen – in Deutschland noch nicht zugelassen	12/44
Phagentherapie – neue Hoffnung gegen multiresistente Keime	12/40ff
Phytoöstrogene – empfehlenswertes Buch (Leserbrief)	8/6
Pille, kleine – große Folgen (Buch)	3/56
Pilze – wirken immunstärkend und krebsbekämpfend	5/21
Plastikmüll – Internationale Allianz zur Reduktion	6/59
Plazenta – Luftverschmutzung dringt bis in	1/58
PMS – Linderung durch Duft von Rosenöl	6/9
Polyvagalthese – Doppelrolle des Nervus Vagus	12/22ff
Potenzial, eigenes – Suche nach	1/10
Propolis – hilft gegen Lippenherpes	1/8
Prostata – Ursache Epstein-Barr-Virus (Leserbrief)	6/6
• Operation vermeiden	4/54
Psyche – und Darm sich gegenseitig beeinflussen (GAP-Syndrom)	6/12ff
Putzen – ganz natürlich (Buch)	6/57

**Q** Heft/Seite

Q 10 – vielseitiger Vitalstoff, Energie fürs Leben	3/28ff
Qigong (Fuß) – Energieübungen (Buch)	1/56

**R** Heft/Seite

Radikale, freie – Gegenspieler der Antioxidantien	1/22ff
Radikalfänger – dunkle Trauben sind ideal	10/48
Raumklima – gutes in Vollholzhäusern	6/49
Regenwald – Rückgewinnung statt Ölpalplantagen	8/58
Reisedurchfall – Vorbeugung und Behandlung	7/53
Reizdarm – unterstützende Tipps auf Selbsthilfe-Website	2/9
Reiztherapie – Gua Sha	6/32ff
Resistenzen – so entstehen sie	12/41f
Ressourcen – psychische wichtiger als Wissenserwerb	9/30
Revolution – wir brauchen eine natürliche	7/66
Rheuma – Bad mit Immortelle, Rezept	1/36
• Salzhandschuhe lindern die Beschwerden	8/36

Rhythmus – bestimmt unser Leben	12/12ff
Rosenöl – Balsam für die Seele	12/38
Rosenwurz – bei Müdigkeit, Stress und Gedächtnisschwäche	11/54
Rote-Bete – Blätter, reich an Vitaminen, Rezepte für Pasta	2/52
Rotklee – gegen Knochenschwund	3/8
Rückenbeschwerden – behandeln mit Schabemassage	6/36

**S** Heft/Seite

Safran – gegen ADHS	5/9
• gegen Depressionen	10/55
Salat – basischer	10/6
Salutogenese – trotz Widrigkeiten gesund bleiben	9/26
Salzsole – als Erste-Hilfe-Mittel unerlässlich	8/30ff
• Herstellung	8/34
Sauerhonig – Oxymel als vielseitiges Heilmittel	12/54
Sauerteigbrot – selbst gemacht	1/44ff
• gesundheitliche Vorteile	6/32ff
Schabemassage – Gua Sha	5/38
Schafgarbe – Rezept für Likör	1/66
Scheitern – die Kunst des	6/57
Schilddrüsenknoten – Entstehung und Heilung (Buch)	8/28
Schizochytrium – Mikroalge liefert Omega-3-Fettsäuren	6/14f
Schizophrenie – Ursache gestörte Darmflora	2/53
Schlaf, guter – mit heißem Kakao	6/50
Schlaf – verbessern mit Zirbenholz	3/56
• wirkt Wunder (Buch)	11/44
Schlafstörungen – Klangtherapie kann helfen	12/6
• mit Cannabidiol bessern	10/55
Schmerzen – als Zeichen eines permanent aktivierten hinteren Vagus	12/29f
• wegatmen	2/17
Schmetterlinge – warum sie verschwinden (Buch)	5/56
Schmierseife – mehr als nur ein Haushaltsmittel	10/55
Schneeschuhwandern – gegen Winterblues	2/11
Schnupfen – Unterschied zur Sinusitis	2/54
Schönheit – Gesichtsbehandlung mit Gua Sha	6/37
Schönheitskur – fast zum Nulltarif	1/55
Schröpfen – beeinflusst Knochenstoffwechsel positiv	7/29
Schüler – als soziale Entrepreneure	7/58
Schüßler-Salze – bei Fieber	11/35
• Einsatz in der Antlitzdiagnose	10/20
Schulform – welche ist die ideale?	9/30
Schulsystem – das bestehende überdenken	9/31
Schulumschläge – selbst herstellen	2/53
Schwangerschaftsbegleitung – Arbeit mit Kinderseelen (Buch)	12/6
Schwebezustand – wird im Öldispersionsbad erreicht	12/37
Schwedenbitter – für die Verdauung und zum Abnehmen	12/55
• hilft gegen Herpes	4/6
Schwellenzeiten – Positive Kraft des Wandels	4/22ff
Schwerhörigkeit im Alter – mit Schüßler-Salzen behandeln	4/54
Schwingung – Klänge sind wohltuend	11/40f
Sehnsucht – nach Leben	12/66
Segnen – die Wunderkraft	12/10f

Sekhraft – stärken mit einfachen Übungen	8/52
Senf – hilft, Fett zu verdauen	8/53
Selbstannahme – Voraussetzung für Zufriedenheit	1/17f
Selbstbeeinflussung – positive	6/40
Selbstbewusstsein – bei Kindern stärken	9/34
Selbsterforschung – unser wahres Gesicht finden	7/10f
Selbstfürsorge – Schlüssel zu Wohlbefinden und Lebensfreude	1/12ff
Selbstheilung – so funktioniert sie	10/44
Selbstheilungskräfte – anregen mit Eigenbluttherapie	2/30ff
• anregen mit japanischem Heilströmen	3/34ff
• mobilisieren mit Autosuggestion	6/38ff
• unterstützen mit Fußreflexzonen-therapie	5/28
Selbstheilungsnerv – wirksame Hilfe zur Aktivierung des Vagus-Nervs	12/22ff
Selbsthilfegruppen – Stärkung durch Austausch	7/9
Selbstwahrnehmung – statt Selbstdarstellung	1/18f
Selenmangel – verursacht durch Klimawandel	5/8
Selleriasaft – zur Entgiftung	6/52
Silberkolloide – haben entzündungshemmende und antibiotische Wirkung	11/12ff
Singvögel – Anzahl weltweit zurückgegangen	7/50
Sinfonie – des Frühlings	4/66
Sinn des Lebens – ein philosophischer Wegweiser (Buch)	8/56
Sinusitis – Unterschied zum Schnupfen, naturheilkundliche Tipps	2/54
Skoliose – Übungen gegen Wirbelsäulen-Schiefstand	9/54
Skríben – Gelenktherapie der Alpenmedizin	5/34
Slow Food-Bewegung – setzt sich für Biodiversität ein	7/51
Slow Medicine – Medizin mit Seele (Buch)	8/56
Smartphone – Tipps zur Strahlungsvermeidung	4/32ff
Smoothie – sommerlich mit Algenöl	8/27
Sole – Heilmittel aus Wasser und Salz	8/30ff
Sonnenbrand – Natron hilft	7/38
Sonnenschutz – Inselstaat Palau verbietet umweltgiftige Sonnencremes	6/58
Socialbnb – Reisen mit sozialem Engagement	4/59
Soja – gegen Wechseljahresbeschwerden (Leserbrief)	8/6
Spektroskopie – macht Klänge von Pflanzen hörbar	11/11
Sport – die richtige Sportart finden und wie oft trainieren	7/17ff
• schon wenig hält gesund	1/8
Sprays – richtig anwenden	1/53
Stärke – bei entzündeter Darmschleimhaut vermeiden	6/19
Stärke, innere – entdecken (Buch)	3/56
Steinsalz – viele Spurenelemente enthalten	8/32
Stilen – verlängert Telomere der Neugeborenen	3/21
• nicht gut bei gestörter Darmflora der Mutter	6/18
Stoffwechsel – am Hautbild zu erkennen	10/15

Strahlung – natürliche und künstliche	4/29ff
Stress – bessere Bewältigung mit Vitamin C	9/41
• kann stille Entzündungen auslösen	9/16
• reduziert mit Klangtherapie	11/44
• schädigt Darmflora	6/20
Stress, oxidativer – Verringerung durch Antioxidantien	1/24f
Strontium – wichtig für stabile Knochen	7/29
Suche – nach Tiefe und Erfüllung	12/66
Sucht – durch freiverkäufliche Schmerzmittel	12/53
Süßholz – schützt die Magenschleimhaut	11/54
Süßkartoffel – mehr als eine Beta-Carotin-Bombe	9/52
Sulforaphan – bioaktive Substanz gegen Entzündungen, enthalten in Kohl	2/46
Synapsen – bildende und hemmende Faktoren	9/26

## T Heft/Seite

Tabletten – Schlucken leicht gemacht	4/55
Talgdrüsenhyperplasie – Alternativen zu Aknepräparat	3/55
Tanz – mit dem Krebs (Buch)	10/59
Tee – dem Ziehen lauschen	2/66
• aus Ginseng: vitalisierend und stimmungsaufhellend	7/44
Telefonzellen – als Ladestation	3/59
Telomere – Jungbrunnen für Körper und Seele	3/12ff
• schützen durch Ernährung	5/14f
Textilsiegel – „Grüner Knopf“ in der Kritik	12/52
Tierheilkunde – erfolgreicher Einsatz von Kolloiden	11/18
Tigermücke, asiatische – fliegendes Risiko	8/55
Tinnitus – Neuro-Musiktherapie	7/59
Töne – helfen bei Störungen der Körperfunktionen	11/41
Toxine – führen zu stillen Entzündungen	9/14
Tränensäcke – Lindenblüten und Augentrost helfen	8/52
Tramadol – Suchtgefahr durch	10/8
Trauben – stecken voller Vitalstoffe	10/44ff
Traubenkerne – gut für die Gefäße	3/44
Traubenkur – ideal für den Herbst	10/44ff
Trauma-Therapie – Einfluss der Polyvagalthorie	12/29
Trinkkur – Sole	8/34f
Trinkwasser – soll sauberer werden	2/59
Trisomie 21 – Bluttest als Kassenleistung	8/59
Tsampa – das tibetische Grundnahrungsmittel	11/26

## U Heft/Seite

Übergewicht – reduzieren mit grünem Kaffee	11/50
Übersäuerung – Natron hilft	7/32ff
Ultraschall – ab 2021 in Schwangerschaft eingeschränkt	4/9
Unsicherheit – das Gefühl unserer Zeit (Buch)	4/57
Unterbewusstsein – Dirigent unserer Funktionen	6/41
Urlaub – Internetplattform für nachhaltige Reiseziele	8/8
Urvertrauen – Basis für Selbstannahme	1/15f

## V Heft/Seite

Vagus – Aufteilung in vorderen und hinteren Ast	12/24ff
Vagus-Nerv – so lässt er sich aktivieren	12/22ff
Vaguspfad – ventraler und dorsaler	12/24f
Vegetativum – Klangbehandlung wirkt beruhigend	11/42
Veränderungen – danach ist es immer besser	4/22ff
Verbrennungen – mit Leinsamen behandeln	9/53
Verdauung – wie sie abläuft	6/24
Verdauungsstörungen – oft in Kombination mit neurologischen Problemen	6/14f
Verdauungsfördernd – Schwedenbitter	12/55
Vergiftungen – mit Vitamin C beseitigt	9/41
Verletzungen, auch seelische – heilen mit Immortelle-Öl	1/35f
Viren – erfolgreich bekämpfen mit Silberkolloiden	11/14f
Viriditas – die Kraft aus der Natur	4/18
Vitamin B12 – mit Folsäure kombinieren	5/54
Vitamin C – der meistunterschätzte Wirkstoff der Medizin	9/37ff
Vitamin D – verringert Brustkrebsrisiko	1/9
Vitamine – Liposomale werden besser verwertet	7/54
Vogelgesang – berührt die Herzen	4/66
Vollholz-Häuser – die biologische Alternative	6/44ff
Vorhofflimmern – Auswirkung seelischen Drucks	12/18

## W Heft/Seite

Wachstumsphase – embryonale wird mobilisiert	9/50
Wälder – in der Klimakrise	11/52
Walnüsse – können Krebszellenwachstum unterdrücken	5/21
Wandel – als positive Kraft	4/22ff
• keine Angst vor	2/22ff
• Transition Towns für eine bessere Welt	3/58
Wasser – faszinierende Erkenntnisse	8/54
Wasserfilter – ohne Plastik	6/53
Wasser-Shiatsu – auf Händen getragen, die Kunst der schwerelosen Berührung	1/40ff
Wechseljahre – Unterstützung durch positives Denken	1/19
• Soja mildert Beschwerden (Leserbrief)	8/6
Wegwerfen – Kunst des (Buch)	10/58
Weisheitszähne – haben einen direkten Bezug zum Herzen	12/17
Weißbirke – Öl bei Gelenkbeschwerden und zur Blutdrucksenkung	12/38
Weißdorn – Arzneipflanze 2019	5/8
Weizenkeimöl – in der Hautpflege	12/55
Welt – eine andere ist möglich (Buch)	10/59
• ist Klang	11/10f
Weltzustandsbericht zur Biodiversität 2019, alarmierend	7/46ff
Wertschätzung, eigene – Grundlage für Zufriedenheit	1/14f
Wettbewerb – um zueinander zu finden	3/66

WHO – Audiostandard gegen Hörschäden	8/9
Wilde Karde – Heilpflanze bei Borreliose	8/38ff
Wildnis – was davon übrig blieb	3/58
Wildpflanzen – jede Dritte bedroht	4/58
Winter – Zeit, um Kraft zu sammeln	12/66
Winterblues – Schneeschuhwandern hilft	2/11
WLAN – die Problematik gepulster Strahlung	4/31
• Tipps zur Strahlungsvermeidung	4/33
Wohlbedinen – Schlüssel zum	1/12ff
Wohlwollen – kommt zurück	10/8
Wolle – ein Wunderstoff und ökologisch korrekt	2/37ff
• Heilstoff gegen Entzündungen	2/38
• richtig pflegen	2/42
Worte – lindernde Kraft der	1/9
Wurmfarn – gegen Muskel- und Gelenkbeschwerden	5/36
Wurzeln – sind hilfreich bei zahlreichen Beschwerden	11/54f

## Y Heft/Seite

Yin-Yang-Gleichgewicht – mit Ginseng regulieren	7/44f
---	-------

## Z Heft/Seite

Zähne – die Bedeutung für den Körper, Ursache vieler Erkrankungen	8/12ff
• die Problematik toter und wurzelbehandelter	8/16f
• Tibetische Tipps fürs Zähneputzen	11/26
Zahnerkrankungen – Q10 fördert Heilung	3/32
Zahnfleischbluten – Apfelessig hilft	9/53
Zahnimplantate – die Problematik von Titan	8/18
Zahnmedizin – biologische	8/12ff
Zahnpflege – Empfehlungen zur	8/21
• mit Natron	7/37
Zahnwurzelentzündung – Asa foetida beseitigt schnell die Beschwerden (Leserbrief)	12/6
Zecken – Borreliose behandeln mit der wilden Karde	8/38ff
Zellatmung – Coenzym Q10 unerlässlich	3/28ff
Zellerneuerung – mit tibetischer Hormon-Atem-Gymnastik	11/22
Zeolith – zur Reduktion von Strahlenbelastung	4/34
Zink – erhöht die Fruchtbarkeit	8/8
Zirbenholz – senkt den Puls	6/45
Zitrone (Lernspiel)	5/57
Zitronenkerne – Krebshemmende Wirkung	3/49
Zivilisationskrankheiten – oft steckt stille Entzündung dahinter	9/12ff
• verhindern durch Ernährung	5/14ff
Zöliakie – schnelle und leckere Backrezepte	12/46ff
Zucker – is(s) nicht! (Buch)	12/59
Zufriedenheit – wir haben es in der Hand	3/11
Zukunft – des Homo sapiens	7/66
Zumba – das Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele	8/46ff
Zusammenleben – achtsames (Buch)	7/56

# 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](http://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