

# natur&heilen

DIE MONATSCHEFT FÜR GESUNDES LEBEN

## INHALT 2020 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 6-7

6. Bücher & mehr Seite 7-8
7. Aktuelle Nachrichten Seite 8-9
8. Zu guter Letzt Seite 9
- Stichwortverzeichnis Seite 9-16



# Was – Wo – Wie

Das Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2020 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: „Virenhemmer aus der Pflanzenwelt 5/22ff“ bedeutet, dass in Heft 05/2020 (Mai-Ausgabe) auf Seite 22 und den folgenden Seiten über Heilpflanzen und Kräuter berichtet wird, die die Abwehr stärken und antiviral wirken.

## 1. HAUPTBEITRÄGE

<b>BEWUSST-SEIN</b>	Heft/Seite
<b>Alles ist Übung</b> (Albert Kitzler) .....	9/10
<b>Das Leben endet nie</b> (Willigis Jäger) .....	11/10
<b>Die Hilferufe der Seele sind die Krankheiten des Körpers</b> (Henry G. Tietze) .....	2/10
<b>Energieräuber und Energiespender</b> (Ingalill Roos) .....	5/10
<b>Entwicklung ist immer möglich</b> (Sylvester Walch) .....	1/10
<b>Ewige Transformation</b> (Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Matthieu Ricard, Pierre Rabhi) .....	3/10
<b>Grüße die Sonne!</b> (Michael Tischinger) .....	4/10
<b>Heilung – Wo Körper und Geist sich treffen</b> (Klaus-Dieter Platsch) .....	10/10
<b>In uns wirkt, wovon der Geist überzeugt ist</b> (Dr. med. Lissa Rankin) .....	7/10
<b>Trau Dich!</b> (Melanie Wolfers) .....	12/10
<b>Unsere Welt neu denken</b> (Maja Göpel) .....	6/10
<b>Wir und die Natur sind eins</b> (Sherri Mitchell) .....	8/10

### ERNÄHRUNG

<b>„Ernährung ist die Grundlage unserer geistigen Tätigkeit.“ – Nahrungsmittel in der anthroposophischen Medizin</b> (Pepe Peschel) ..	6/32
<b>Knochenbrühe – Renaissance eines uralten Stärkungsmittels</b> (Antje Maly-Samiralow) .....	2/44
<b>Schwarzer Knoblauch – Die fermentierte Alternative erobert den Markt</b> (Sabine Helbig).....	11/46
<b>Selleriasaft – Flüssiges Gemüse mit großer Heilkraft</b> (Hildegard Willms-Beyárd) .....	4/46
<b>Wasabi – Heilsamer Meerrettich aus Japan</b> (Bernadett Gera) .....	12/46
<b>Weißer Senf – Reinigende Senfkorn-Detox-Kur</b> (Barbara Kunick-Wünsche) .....	3/46
<b>Zucker – der bittersüße Krankmacher</b> (Laura Westphal-Lanzenberger) .....	9/12

### GANZHEITLICH HEILEN

<b>Corona Pandemie – Die Botschaft der Schamanen an uns</b> (Geseko von Lüpke) .....	8/28
<b>Gedanken als Medizin – Die Macht des Geistes</b> (Anne Devillard) .....	7/12
<b>Hörbalance trainieren – Natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen</b> (Irene Dalichow) .....	3/22
<b>Neurotango Heilsames – Tanzen bei neurologischen Erkrankungen</b> (Alexia Ilgner) ...	5/46

### GANZHEITLICH LEBEN

<b>Das Tri-Guna-Modell – Mehr Gesundheit durch das Wissen indischer Psychologie</b> (Peggy Freede) .....	12/36
<b>Hoffnung entsteht im Handeln – Menschen, die die Welt verändern</b> (Geseko von Lüpke) .....	6/12
<b>Schulfach Glück – Wie ein neues Fach die Schule verändern kann</b> (Carola Feddersen) .....	9/30

### GESUNDES LEBEN

<b>Camu-Camu – Die Vitamin-C-Wunderbeere aus dem Amazonasgebiet</b> (Bernadett Gera) .....	8/48
<b>Chronopharmakologie – Arzneimittel-Einnahme nach der biologischen Uhr</b> (Dr. Andrea Flemmer) .....	4/22
<b>Der Mythos vom schlechten Cholesterin</b> (Laura Westphal) .....	1/30
<b>DMSO – Heilmittel gegen Entzündungen und Schmerzen</b> (Hildegard Willms-Beyárd) .....	2/38
<b>Effektive Mikroorganismen – Mit Bakterien leben, statt sie zu bekämpfen</b> (Sabine Helbig) .....	7/38
<b>Gesundheitsrisiken durch Piercings &amp; Tattoos</b> (Jewgeni Awerbuch) .....	5/32
<b>Sehtraining für Kinder – Augenübungen gegen Kurzsichtigkeit</b> (Marianne Wiendl) .....	9/38

## HOMÖOPATHIE

Heft/Seite

- Clinica Dr. Dario Spinedi – Eine homöopathische Klinik für Krebspatienten (Susanna Boldi-Labusga) ..... 12/12
- Homöopathie – Behandlungserfolge bei COVID-19 (Dr. med. Jens Wurster) ..... 10/12
- Homöopathie bei Epidemien – Ein Blick in die Vergangenheit (Aleksandar Stefanovic) ..... 10/22

## KÖRPER & SEELE

- Bowtech – Sanfte Griffe zur Aktivierung der Selbstregulation (Helmut Rachl) ..... 3/38
- Die sanfte Zen-Atmung – Das japanische Geheimnis der Verjüngung (Birgit Qwitterer) ... 4/38
- Die 5 Tibeter – Einfache Yogaübungen für mehr Vitalität und Energie (Barbara Simonsohn) ..... 6/40
- Magnesiumöl – Entspannung von Muskulatur und Seele (Margret Rupprecht) ..... 10/46
- Neurozentriertes Training – Zur Stressreduzierung und Erhöhung der Lebensqualität (Luise Walther) ..... 7/32
- Palliative Begleitung am Ende des Lebens (Elisabeth Hussendörfer) ..... 11/24
- TrophoTraining – Blitzentspannung für Körper, Geist und Seele (Andrea Maria Lowes) ..... 1/46

## KÖRPERTHERAPIEN

- Microkinesi – Das Leben zwischen den Händen spüren (Christoph Trick) ..... 11/32

## KRANKHEIT & HEILUNG

- Die Anti-Angst-Diät – Hochwirksame Vitalstoffe für die Psyche (Barbara Kunick-Wünsche) ..... 1/12
- Die Sprache unseres Blutes – Körperliche und seelische Zusammenhänge verstehen (Irmgard Maria Gräf) ..... 2/12
- Hashimoto natürlich behandeln – Chronische Schilddrüsenentzündung (Laura Westphal) ..... 6/22
- Mikroimmuntherapie – Regulierung der Abwehr mit niedrig dosierten Immunbotenstoffen (Eva Stiegele) ..... 8/38
- Mitochondriale Dysfunktion – Wenn dem Körper der Treibstoff ausgeht (Aline Kurt) ..... 3/30
- Virenhemmer aus der Pflanzenwelt (Iris Eisenbeiß / Anne Devillard) ..... 5/22

## MENSCH, NATUR UND UMWELT

- Das Arboreus-Prinzip – Von der Natur lernen (Angela Lieber) ..... 1/22
- Die fantastische Welt der Pilze – Das unterirdische Internet (Sabine Helbig) ..... 3/12

- Gefahr Umwelthormone – Endokrine Disruptoren (Dr. Andrea Flemmer) ..... 11/12
- Gentechnik zur Rettung der Landwirtschaft? – Hightech-Pflanzen aus dem Labor (Angela Lieber) ..... 8/12
- Helle Nacht – Lichtverschmutzung: Gefahr für Mensch & Umwelt (Carola Feddersen) ..... 4/30

## NATURHEILKUNDE

- Cupping – Die moderne Schröpfmassage für Zuhause (Christoph Trick) ..... 10/38
- Das verdrängte Herzmittel – Medizinskandal Strophanthin (Laura Westphal) ..... 4/12
- Dunkelfeldmikroskopie – Was ein Tropfen Blut erzählt (Pepe Peschel) ..... 9/22
- Flor Essence – 8-Kräuter-Kur mit enormem Heilpotenzial (Hildegard Willms-Beyard) ..... 12/20
- In Narben gespeicherte Traumata (Dr. med. Sonja Reitz) ..... 7/22

## PFLANZENHEILKUNDE

- Adaptogene Pflanzen – Ausgleichend bei Stress (Constanze Lüdicke) ..... 10/30
- Gerstengras – Chlorophyll pur (Sabine Helbig) ... 6/48
- Gotu Kola – Das asiatische Wunderkraut für ein Elefanten-Gedächtnis (Bernadett Gera) ..... 1/40
- Hypericum perforatum – Nervenstärkung in Krisenzeiten (Margret Rupprecht) ..... 11/40
- Pflanzenwissen jenseits vom Labor – Interview mit einem führenden Pflanzenforscher (Elisabeth Hussendörfer) ..... 9/44
- Symphytum officinale – Damit zusammenwächst, was zusammengehört (Margret Rupprecht) ..... 7/46
- Veilchen – heilkräftiger Tausendsassa (Antje MalySamiralow) ..... 5/40

## SANFTE MEDIZIN

- Die Perlentherapie – Ohr-Akupressur für gestresste, hyperaktive und psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche (Dr. med. Isabel Bloss) ..... 2/32

## ZUR DISKUSSION

- Die neuartigen mRNA-Impfungen – Genbasierte Impfungen mit Risiken (Eva Stiegele) ..... 8/22
- Heilpraktiker – Ein Beruf auf dem Prüfstand (Eva Stiegele) ..... 5/12
- Masern-Impfpflicht in Deutschland – Effektiver Gesundheitsschutz oder Politikum? (Eva Stiegele) ..... 2/22
- PCR-Test – Mehr Fluch als Segen? Interview mit Prof. Ulrike Kämmerer und Prof. Stefan Hockertz (Angelika Schubert) ..... 12/28

## 2. DIE SEITE SIEBEN

	Heft/Seite		Heft/Seite
Flexibilität im Leben (Dadi Janki) .....	1/7	Unendliche Kraft (Paramahansa Yogananda) .....	7/7
Unsere natürliche Intelligenz (Dr. Joe Dispenza) .....	2/7	Verlorenes Paradies (Vickie Downey) .....	8/7
Alchemie (Pierre Rabhi) .....	3/7	Das Geheimnis des Glücks (Hazrat Inayat Khan) ..	9/7
Du Licht vom Licht (Rabindranath Tagore) .....	4/7	Wunderwerk Mensch (Kurt Langbein) .....	10/7
Geben (Dadi Janki) .....	5/7	Anderen dienen (Dadi Janki) .....	11/7
Sich selbst ändern, um die Welt zu verändern (Christophe André) .....	6/7	Mein Weg (Swami Vivekananda) .....	12/7

## 3. KURZ NOTIERT

	Heft/Seite		Heft/Seite
<b>A</b>		Fieberkrampf beim Kind – gefürchtet, aber meist ungefährlich .....	7/9
Abgepackte Salate: Vorsicht vor Antibiotika- resistenten Keimen! .....	2/8	<b>G</b>	
Achtsamkeitsmeditation senkt den Augen- innendruck .....	4/8	Gabe von Testosteron in den „Wechseljahren“ der Männer? .....	2/9
Aktuelle Studie: Milch steigert das Brustkrebs- risiko .....	11/8	Gehirn reinigt sich im Schlaf .....	6/9
Ätherisches Pfefferminzöl hilft bei Reizdarm ..	9/8	Gesunder Lebensstil hält altersbedingte Makuladegeneration auf .....	2/8
Ashwagandha für gute Nerven und erholsamen Schlaf .....	4/9	<b>H</b>	
<b>B</b>		Hände waschen effektiver als desinfizieren ..	4/8
Blutarmut durch antivirale Medikamente .....	10/8	Hohe Langlebigkeit in Spanien .....	1/8
Borreliose: Pflanzenextrakte wirksamer als Antibiotika .....	10/9	Hunde-Spürnasen erschnüffeln Coronavirus ..	10/8
Brustkrebsrisiko bei Hormonersatztherapie – auch langfristig bestätigt .....	4/9	<b>I</b>	
<b>D</b>		Iliosakralgelenk häufiger Auslöser für Rückenschmerzen .....	1/9
Dehnübungen bewahren das Herz vor Schäden .....	12/9	Intensive Körperübungen verbessern Gedächtnisleistung .....	7/8
Desinfizierender Wirkstoff Triclosan schadet Knochen und Gewebe .....	5/9	<b>K</b>	
<b>E</b>		Karpaltunnelsyndrom • Operation ja oder nein? .....	3/9
Echter Lavendel: Arzneipflanze des Jahres 2020 .....	6/8	• Warnzeichen für Herzinsuffizienz .....	7/9
Edelgas Radon – Hilfe für Schmerzpatienten ..	10/9	Kava-Kava endgültig vom Markt genommen ..	5/8
Ein Ziel im Leben: sinnstiftend und lebens- verlängernd .....	1/9	<b>M</b>	
Elektrohyperthermie: 4. Säule in der Krebs- behandlung .....	8/9	Magnesium lindert Bluthochdruck .....	8/8
E-Zigaretten: nicht risikoärmer als Tabak .....	3/8	Meditation fördert die Informations- verarbeitung im Gehirn .....	12/9
Erneut wissenschaftlicher Aufruf, Zecken einzusenden .....	5/9	Medizinal-Cannabis in der Schmerz- und Palliativversorgung .....	12/9
Erwerbstätige Frauen leben länger – und sind im Alter gesünder .....	7/9	Mikrobiom bei Säuglingen: gestillte Kinder im Vorteil .....	8/9
<b>F</b>		Mit offenen Augen in der Natur: Pflanzen als Wetteranzeiger .....	5/8
Fertiglebensmittel für Kinder: zu süß, zu salzig, zu fettig .....	5/9	<b>N</b>	
		Nach Gehirnerschütterung unbedingt schonen .....	9/8
		Neurodermitis: Bäder mit UV-Licht werden Kassenleistung .....	9/9

<b>O</b>	
Ohrenschmerzen durch falsche Pflege der Ohren .....	11/9
<b>P</b>	
Parabene in der Schwangerschaft beeinflussen das Gewicht von Kindern .....	7/8
Potenzial von Lithium in niedriger Dosierung .....	3/9
<b>R</b>	
Rote Lichtdusche regeneriert Netzhaut .....	12/8
<b>S</b>	
Salz-Ersatz senkt Bluthochdruck .....	2/8
Scharfe Putzmittel steigern das Risiko für Asthma bei Kindern .....	9/8
Schlafmangel macht ängstlich .....	8/9
Schlechtes Sehen in der Nacht verschärft sich mit dem Alter .....	3/8
Schmerztherapie: Desensibilisierung mit Düften .....	10/8
7.500 Schritte am Tag könnten reichen .....	1/8
Schub für unser Immunsystem durch liposomales Glutathion .....	11/9
Schuppenflechte-Patienten: erhöhte Homocysteinwerte und Folsäuremangel .....	6/9

Schweißbadet: Behandlungsansätze gegen Hyperhidrose .....	6/8
Spätfolgen eines Unfalls über den Kiefer behandeln .....	3/8
Spaziergang im Duett: je sympathischer, desto synchroner der Schritt .....	8/8
Sportliche Menschen erkranken seltener am Grünen Star .....	11/8
Super-Androgene aus den Nebennieren beeinflussen auch die Gesundheit von Frauen .....	6/9
<b>U</b>	
Überraschende Bluthochdrucksenker: Lavendel, Fenchelsamen und Kamille .....	4/8
Unerfüllter Kinderwunsch: an eine Schilddrüsenfunktionsstörung denken .....	1/9
<b>V</b>	
Vereinfachte Diagnose: Bluttest erkennt 50 Krebsarten .....	11/9
<b>W</b>	
Was tun bei Schmerzen? .....	2/9
Wieviel Kaffee ist in der Schwangerschaft verträglich? .....	12/8
Wirken fermentierte Sojaprodukte lebensverlängernd? .....	9/9

## 4. TIPPS & ERFAHRUNGEN



<b>A</b>	Heft/Seite
Akupressur gegen Kopfschmerzen .....	3/55
Aloe arborescens: die kleine Schwester der Aloe vera – mit großer Wirkung .....	3/55
Apfelessig als sommerlicher Wundertrunk .....	7/54
• steigert Abwehr im Rachenraum .....	11/55
Astaxanthin – Antioxidans mit Power .....	3/54
• natürlicher UV-Schutz von innen .....	7/55
Auswirkungen von Corona auf Kinder und Jugendliche .....	9/54
Ayurvedischer Supertrunk Goldene Milch .....	3/54
Post-Zoster-Schmerzen mit Haarwasser lindern .....	3/55
<b>B</b>	
Bach-Blüten gegen Stress .....	6/55
Bertramwurzel – besonders verdauungsfördernd .....	8/54
Bienenwachstücher .....	7/55
Braunwurz bei Herpes .....	1/55
<b>D</b>	
Die gute alte Wärmflasche .....	2/55
Durchblutung der Beine verbessern .....	8/55
<b>E</b>	
Einschlaf Tipp: ayurvedische Mond-Milch .....	10/54

Essbare Wildsamen – heimisches Superfood ..	4/55
<b>G</b>	
Gelée royale und Propolis bei Abgeschlagenheit .....	11/55
Gewürztaler für die Adventszeit .....	12/55
Goji-Beeren im eigenen Garten und auf dem Balkon .....	5/54
Grasmilben bei Hund oder Katze .....	8/55
Gute Nachrichten für Apfelallergiker .....	10/55
<b>H</b>	
Hafersud bei Nervenschmerzen .....	9/55
<b>I</b>	
Ingwershot fürs Immunsystem .....	12/55
Isotonische Kochsalzlösung selbst herstellen ..	5/54
<b>J</b>	
Juckreiz bei Schuppenflechte schnell loswerden .....	4/54
<b>K</b>	
Kaffee-Ersatz aus heimischen Pflanzen .....	2/54
Karottensuppe gegen Durchfall .....	5/55
Kleidermotten schonend loswerden .....	7/55
Kokosmehl – die gesunde Mehlalternative .....	8/54
Koriander gegen Blähungen .....	2/55

<b>L</b>	
Lichttherapie mit dem Softlaser .....	11/54
Lila Mais .....	10/54
Lucuma – das süße Gold der Inkas .....	7/54
<b>M</b>	
Mandeln gegen Sodbrennen .....	6/55
Mispel – eine fast vergessene Frucht .....	11/54
Mit heißem Holundersaft in den Schlaf finden ..	4/54
<b>N</b>	
Nisthilfen für Vögel .....	5/55
<b>O</b>	
Obstessig lindert Insektenstiche .....	6/55
Ohne Weizen geht's auch – Pasta aus Hülsenfrüchten .....	4/54
<b>P</b>	
Pippali – ein hervorragendes Detox-Gewürz ..	6/54
<b>R</b>	
Regenwasser sammeln für die Umwelt .....	11/55
Richtige Fußpflege verhindert das Einwachsen von Zehennägeln .....	6/54
Russische Honigmassage .....	2/55
<b>S</b>	
Schärfe im Mund mit Milch löschen .....	8/55
Schnelle Hilfe bei Heiserkeit und Halsschmerzen .....	1/55
Schulkreide bei Warzen .....	9/55
<b>T</b>	
Tabletten leichter schlucken .....	1/55
Tofu gegen Hitzewallungen .....	10/55
Traditionelle Heilkunde aus dem Norden .....	1/54
Triphala – die ayurvedische Dreifrukt .....	12/55
<b>V</b>	
Vorsicht mit Küchenutensilien aus Polyamid ..	4/54
<b>W</b>	
Weihnachtliche Düfte mit Aromaölen .....	12/54
Wichtiger Gesundheitstipp bei Sodbrennen .....	10/55
Wie gut ist mein Leitungswasser? .....	9/55
William Lees Elixier .....	2/55
<b>Z</b>	
Zu viel oder zu wenig Magensäure? .....	5/55

## 5. FRAGEN & ANTWORTEN

<b>A</b>	Heft/Seite	
Anthroposophischer Leberwickel .....	5/56	
Auffällige Werte im Urin .....	8/56	
<b>B</b>		
Beckenringlockerung in der Schwangerschaft ..	9/56	
Beinwell bei geschwollenen Knöcheln .....	12/57	
Brüchige Fingernägel müssen nicht sein .....	6/57	
Bursitis – schmerzhaftes Schleimbeutel- entzündung .....	5/57	
<b>C</b>		
COPD – so fällt das Atmen wieder leichter .....	4/57	
<b>E</b>		
Entzündung des Sehnervs .....	11/56	
<b>H</b>		
Hausmittel gegen Besenreiser .....	12/56	
Hautveränderung im Gesicht .....	8/57	
Hilfe bei entzündeten Schleimhäuten .....	10/57	
Hilfe bei Stirnhöhlenvereiterung .....	4/56	
Himbeeren und Krebs .....	7/57	
<b>L</b>		
Lidrandhygiene – eine Wohltat für die Augen ..	10/56	
<b>M</b>		
Makulaforamen natürlich behandeln .....	3/56	
Marisken – lästige Analknubbel .....	6/56	
Morbus Ledderhose .....	2/57	
Müdigkeit durch Ausleitung .....	2/56	
<b>N</b>		
Nahrungsergänzungsmittel gegen Depressionen .....	7/57	
Nasenpolypen loswerden ohne OP .....	1/56	
Neues Vitamin Queuine .....	12/56	
Neuropathie – Schmerzhaftes Erkrankung des Nervensystems .....	2/56	
<b>P</b>		
Probiotika gegen Helicobacter .....	5/56	
PCO-Syndrom – polyzystische Ovarien (Eierstöcke) .....	10/56	
PQQ – neues Mitglied der Vitamin-B-Familie ..	7/56	
<b>R</b>		
RIT: Reflexintegration statt Ritalin .....	3/57	
<b>S</b>		
Sanfter Verlauf von Morbus Bechterew .....	3/56	
Schüßler-Salze gegen rheumatische Beschwerden .....	9/57	
Selleriesaft und Niere .....	8/56	
So werden Narben geschmeidig .....	1/57	

So wird man Alterswarzen los .....	11/56
Stärkung für entzündetes Zahnfleisch .....	4/56
<b>V</b>	
Vitamin B12 – welche Form ist die beste? .....	6/56

<b>W</b>	
Was tun bei geschwellenen Beinen? .....	1/56
Wenn die Nase ständig läuft .....	9/56
Wenn Muskelkrämpfe den Schlaf stören .....	11/57

## 6. BÜCHER & MEHR



<b>A</b>	Heft/Seite
<b>Abschied vom Größenwahn</b> ( <i>Ute Scheub/Christian Küttner</i> ) .....	11/58
<b>All you need is less</b> ( <i>Niko Paech/Manfred Folkers</i> ) .....	4/58
<b>Auf dem Weg</b> ( <i>Yongey Mingyur Rinpoche</i> ) .....	4/58
<b>Auszeit für die Haut</b> ( <i>Michael Droste-Laux und Pia-Maria Laux</i> ) .....	8/59
<b>B</b>	
<b>Borreliose Koinfektionen</b> ( <i>Stephen Harrod Buhner/Eberhard J. Wormer</i> ) .....	8/59
<b>Buddha kocht</b> ( <i>Klaus Herkommer/Eleonore Michaele Hild</i> ) .....	12/59
<b>D</b>	
<b>Das Basische Prinzip</b> ( <i>Barbara Simonsohn</i> ) .....	3/59
<b>Das Herz und seine heilenden Pflanzen</b> ( <i>Wolf-Dieter Storl</i> ) .....	11/59
<b>Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben</b> ( <i>Klaus Brinkbäumer/Samiha Shafy</i> ) .....	1/59
<b>Das Unwillkommene willkommen heißen</b> ( <i>Pema Chödrön</i> ) .....	1/58
<b>Das Virus in uns</b> ( <i>Kurt Langbein/Elisabeth Tschachler</i> ) .....	12/58
<b>Dein Inneres zeigt dir den Weg</b> ( <i>Ursula Ines Keil</i> ) .....	7/59
<b>Dein selbstbestimmtes Kind</b> ( <i>Jesper Juul</i> ) .....	4/58
<b>Der Klima-Appell des Dalai Lama an die Welt</b> ( <i>Dalai Lama/Franz Alt</i> ) .....	8/58
<b>Der Preis des guten Lebens</b> ( <i>Ralf Roschlau</i> ) .....	10/59
<b>Diagnose Krebs – Was kann ich selbst tun?</b> ( <i>Dr. Alain Dumas/Dr. Eric Ménat</i> ) .....	12/58
<b>Die Kunst der Reparatur</b> ( <i>Wolfgang Schmidbauer</i> ) .....	5/59
<b>Die Lust am Guten</b> ( <i>Birgit Stratmann</i> ) .....	4/59
<b>Die unglaubliche Reise der Pflanzen</b> ( <i>Stefano Mancuso</i> ) .....	5/58
<b>Die Wahrheit über Covid-19</b> ( <i>Miryam Muhm</i> ) ..	11/58
<b>Die Quelle</b> ( <i>Dr. Tara Swart</i> ) .....	2/59
<b>E</b>	
<b>Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers</b> ( <i>Bill Bryson</i> ) .....	8/58
<b>Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt</b> ( <i>Luise Reddemann</i> ) .....	9/58
<b>Ein lautes Ja zum Leben sagen!</b> ( <i>Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf/Theodor von Stockert</i> ) .....	0/58

<b>Es ist nie zu spät, um glücklich zu sein.</b> ( <i>Yves-Alexandre Thalmann</i> ) .....	3/58
<b>F</b>	
<b>Faironomics</b> ( <i>Ilona Koglin/Marek Rohde</i> ) .....	2/58
<b>Food War</b> ( <i>Hans-Ulrich Grimm</i> ) .....	8/58
<b>Freundschaft, die uns im Leben trägt</b> ( <i>Margot Käßmann</i> ) .....	3/59
<b>G</b>	
<b>Gendermedizin: Warum Frauen eine andere Medizin brauchen</b> ( <i>Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek/Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer</i> ) .....	5/59
<b>Globalisierung</b> ( <i>Rüdiger Vossen</i> ) .....	7/59
<b>H</b>	
<b>Happy Planet</b> ( <i>Fred Hageneder</i> ) .....	3/58
<b>Heilende Mundspülungen</b> ( <i>Dr. med. dent. Nicole Wagner</i> ) .....	1/58
<b>Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith</b> ( <i>Werner Kühni</i> ) .....	5/58
<b>Heilpflanzen</b> ( <i>Wolfgang K. Fischer</i> ) .....	10/59
<b>K</b>	
<b>Kalender 2020 – Inspiration für Geist und Seele</b> ( <i>Vision Creativ Verlag</i> ) .....	1/58
<b>L</b>	
<b>Lungenentzündung entmachten</b> ( <i>Ravi Roy</i> ) .....	10/58
<b>M</b>	
<b>Mit Krebs besser und länger leben</b> ( <i>Horst Boss</i> ) ..	7/58
<b>N</b>	
<b>Nähe, Mut und Vielfalt</b> ( <i>Isabella Maria Weiss</i> ) .....	9/58
<b>Nährstoffwunder Kollagen</b> ( <i>Pamela Schoenfeld</i> ) .....	4/59
<b>Neue Wunder der Heilung</b> ( <i>Dr. med. Ulrich Strunz</i> ) .....	2/58
<b>O</b>	
<b>Öle, die die Seele heilen</b> ( <i>Felicity Warner</i> ) .....	11/59
<b>P</b>	
<b>Pause</b> ( <i>Ulrich Hoffmann</i> ) .....	2/58
<b>Pest und Corona</b> ( <i>Heiner Fangerau/Alfons Labisch</i> ) .....	9/59
<b>Physik und Unendlichkeit</b> ( <i>Arthur Zajonc</i> ) .....	12/59
<b>Posttraumatische Belastungsstörung</b> ( <i>Pete Walker</i> ) .....	9/58

<b>R</b>	
Radikale Liebe (Claus Eurich)	11/58
<b>S</b>	
Small is beautiful (Ernst F. Schumacher)	1/58
<b>U</b>	
Über Leben (Johann Brandstetter)	3/58
<b>V</b>	
Verbinde dich mit deiner inneren Kraft (Paramahansa Yogananda)	12/58

<b>W</b>	
Wach werden und unser Leben wirklich leben (Jon Kabat-Zinn)	5/59
„Wenn ich noch einmal auf die Welt komme, werde ich wieder Gärtner“ (Antje Peters-Reimann)	5/58
Wildkräuterküche (Bärbel Höfflin-Rock)	7/58
Wildniswissen (Eunike Grahofer)	9/59
Wir sind das Klima! (Jonathan Safran Foer)	2/59

## 7. AKTUELLE NACHRICHTEN



	Heft/Seite		Heft/Seite
<b>A</b>		<b>K</b>	
Agroforste könnten Klimafolgen mildern	11/53	Konzerne verzichten auf Alpaka-Wolle	11/52
„Aktion Biotonne“ – für mehr Klima- und Umweltschutz	10/52	<b>L</b>	
100 Jahre anthroposophische Pflege	1/53	Luftverschmutzung: erhöhte Entzündungswerte bei Kindern	2/53
Arzneipflanzen im Klimawandel	4/53	<b>M</b>	
<b>B</b>		Mehr Natur, weniger Pandemien	7/52
Brustkrebs-Patientinnen profitieren von Qigong	3/52	Mit Bakterien gegen schwer abbaubares Plastik	7/53
<b>D</b>		<b>N</b>	
Deutscher Fleischkonsum vernichtet Regenwald	1/53	Nachhaltigen Textilkonsum von Jugendlichen stärken	2/53
Doppelstandards bei Pestiziden	8/52	Nachhaltiges Wassermanagement entscheidend	6/52
<b>E</b>		Neuer Trend aus Paris: ehemalige Parkhäuser als Bioplantagen	6/52
Ehemalige Grenzzone wird Naturdenkmal	12/52	Neue Umwelt-App: mitmachen bei der Earth Challenge 2020	7/53
Extremes Pollenjahr zeigt Umweltstress	9/52	<b>O</b>	
<b>F</b>		Online-Kurs: mehr Selbstbewusstsein für Patienten	8/52
Feinstaub reduziert die Denkleistung	5/52	Osteopathen fordern staatliche Anerkennung	9/53
<b>G</b>		<b>P</b>	Heft/Seite
Gefährliche Chemikalien im Blut von Kindern	10/53	Pille begünstigt chronische Darmentzündungen	5/53
Gefährliche Diclofenac-Verschreibungen	2/52	<b>R</b>	
Gefälschte Medikamente auf dem Vormarsch	7/52	Rückenwind für Klinikclowns	2/52
Genmanipulierte Mücken außer Kontrolle	3/52	Rückzug von Twitter, Facebook & Co	12/53
Gigantische Lebensmittelverschwendung	5/52	<b>S</b>	
Globaler Insektenatlas 2020	4/52	Sinkende Impfbereitschaft bei SARS-CoV-2	11/52
<b>I</b>		Soja-Importeure sollen haftbar werden	10/52
Im Internet surfen und die Umwelt schützen	5/53	Solaranlagen-Pflicht in Wien	8/53
Innovative Nachbarschaftsprojekte in Wien	4/52	Soziale Perspektive für Bauernhöfe	6/53
Internationale Krebsforschung: Misteltherapie bei Hirntumoren	12/52	<b>T</b>	
Internet befeuert Klimawandel	3/53	Tafeln für Haustierbesitzer in Not	8/53
<b>K</b>		Tierhomöopathische Notfall-Hotline	6/53
Klimawandel zwingt Zugvögel zu Fernreisen	1/52		
Kneipp-Bund fordert neues Gesundheits- system	4/53		



## V

Vermittlungsportal für naturheilkundliche  
Behandlungen ..... 3/53

Versorgungsnotstand in Kinderkliniken ..... 1/52

## W

Warnung vor „Legal Highs“ im Internet ..... 9/52

Wegwarte – Heilpflanze des Jahres 2020 ..... 1/53

Widerstand gegen 5G wächst ..... 10/53

Wien gibt Kindern eine Stimme ..... 9/53

## Z

Zentrum für Komplementärmedizin  
in Zürich eröffnet ..... 12/53

## 8. ZU GUTER LETZT



Heft/Seite

Aller Anfang birgt eine Verheißung  
(Hildegard Willms-Beyärd) ..... 1/66

Heilung geschieht von innen (Isabel Segarra) .. 2/66

Saatgutbibliothek: bewährtes Saatgut leihen  
und vermehren (Jutta Schneider-Rapp) ..... 3/66

Satelliten – statt Sternenhimmel?  
(Angela Lieber) ..... 4/66

Sparen an der falschen Stelle (Anne Devillard) .. 5/66

Helden des Alltags (Angela Lieber) ..... 6/66

FOMO – The Fear Of Missing Out; Die Angst,  
etwas zu verpassen (Annette Lübbers) ..... 7/66

Die Erde muss atmen (Jo'Hán Chánt'Ney) ..... 8/66

Kinder stärken – Zukunft gestalten  
(Anne Devillard) ..... 9/66

Der Kern der Heilkunst (Anne Devillard) ..... 10/66

Helpen verändert Leben (Annette Lübbers) ..... 11/66

Leben kämpft – Leben siegt  
(Stanislaus Klemm) ..... 12/66

## STICHWORTVERZEICHNIS



## A

Heft/Seite

**Abgeschlagenheit** – Hilfe mit Gelée  
royale und Propolis ..... 11/55

**Ablagerungen** – in Gefäßen  
mit schwarzem Knoblauch  
reduzieren ..... 11/49

**Abnehmen** – mit Selleriesaft ..... 4/50

**ACE-Hemmer** – erhöhen Anfälligkeit  
für Covid-19-Infektion ..... 10/19

**Adaptogene** – Pflanzen, die Stress  
reduzieren ..... 10/30ff

**ADHS** – Perlenherapie zeigt signifi-  
kanten Behandlungserfolg ..... 2/36

**Agavendicksaft** – keine gute  
Zuckeralternative ..... 9/20

**Agarindustrie** – große Profite  
mit Biotechnologie ..... 8/19

**Agroforste** – könnten Klimafolgen  
mildern ..... 11/53

**Ähnlichkeitsprinzip** – greift auch  
bei Pilzen ..... 3/20

**Ahornsirup** – enthält viele gesunde  
Inhaltsstoffe ..... 9/20

**Akupressur** – bei Kopfschmerzen .. 3/55

**Allantoin** – regeneriert das  
Bindegewebe ..... 7/49

**Alchemie** – im Bewusstsein des  
Menschen am Werk ..... 3/7

**Aloe arborescens** – die kleine  
Schwester der Aloe vera ..... 3/55

**Alpakas** – Konzerne verzichten  
auf Wolle ..... 11/52

**Alternativer Nobelpreis** – Menschen,

die die Welt verändern ..... 6/12 ff

**Altersschwerhörigkeit** – kann  
psychische Ursachen haben ..... 3/26

**Alterswarzen** – so wird man  
sie los ..... 11/56

**Alzheimer** – Gotu Kola kann  
helfen ..... 1/40

**Aminosäuren**  
• die Bedeutung für unsere Psyche .. 1/14  
• wertvolle Inhaltsstoffe von  
Knochenbrühen ..... 2/45

**Angst** – so wirkt sie sich auf unser  
Immunsystem aus ..... 7/16f

**Anthroposophie**  
• Ernährung als Grundlage der  
geistigen Tätigkeit ..... 6/32ff  
• 100 Jahre anthroposophische  
Pflege ..... 11/53

**Anti-Angst-Diät** – Hochwirksame  
Vitalstoffe für die Psyche ..... 1/12ff

**Anti-Aging**  
• mit Cupping ..... 10/44  
• Camu-Camu hält jung ..... 8/50

**Antibabypille** – begünstigt  
chronische Darmerkrankungen .. 5/53

**Antibiotikum** – Natürlicher Ersatz  
Wasabi ..... 12/48

**Antidepressiva** – natürliche  
Alternative Johanniskraut ..... 11/40ff

**Antioxidantien**  
• in Camu-Camu zahlreich enthalten .. 8/48  
• in Selleriesaft reichlich  
enthalten ..... 4/48

**Antirheumatika** – zu späterer  
Stunde einnehmen ..... 4/26

### Apfelessig

- als sommerlicher Wundertrunk .. 7/54
- gegen trockene Haut ..... 5/36
- steigert Abwehr im Rachen-  
raum ..... 11/55

**Appetit** – Knochenbrühen wirken  
anregend ..... 2/46

**Arboreus-Prinzip** – von der Natur  
lernen ..... 1/22ff

**Aromaöle** – weihnachtliche  
Düfte ..... 12/54

**Arteriosklerose** – fermentierter  
schwarzer Knoblauch hilft ..... 11/46ff

**Arthrose**  
• mit Weihrauch und DMSO  
behandeln ..... 2/42  
• Symphytum nährt den Knochen .. 7/51  
• weiße Senfkörner können  
Besserung bringen ..... 3/50

**Arzneimittel** – Einnahme nach  
dem Biorhythmus ..... 4/22ff

**Arzneipflanzen** – im Klimawandel .. 4/53

**Ashwaganda**  
• die Einschlaf-hilfe ..... 10/32  
• für gute Nerven ..... 4/9

**Asperger-Syndrom** – Hilfe durch  
Perlenherapie ..... 2/36

**Astaxanthin**  
• Antioxidans mit Power ..... 3/54  
• natürlicher UV-Schutz von innen .. 7/55

**Asthma**  
• Bauchmassage mit Johanniskraut  
lindert die Beschwerden ..... 11/44  
• Cortison-Präparate zwischen  
5 und 8 Uhr einnehmen ..... 4/25

• Putzmittel steigern das Risiko bei Kindern ..... 9/8

**Atemtechniken** – spielten schon immer eine große Rolle in verschiedenen Kulturen ..... 4/40

**Augen** – gefährdet durch Medienkonsum ..... 9/39

**Augenübungen** – zum Erhalt gesunder Augen ..... 9/40

**Augeninnendruck** – Achtsamkeitsmeditation senkt ..... 4/8

**Ausatmung** – stimuliert den Parasympathikus ..... 4/40

**Ausleitung** – von Schwermetallen mit schwarzem Knoblauch ..... 11/49

**Autoimmunerkrankungen**

- die Mikroimmuntherapie kann helfen ..... 8/38ff
- durch genetische Impfstoffe ..... 8/26
- Hashimoto-Thyreoiditis ..... 6/22ff

**Ayurveda** – uralte Heilkunst ..... 12/42

## B

**Bachblüten** – gegen Stress ..... 6/55

**Bakterien**

- gegen schwer abbaubares Plastik .. 7/53
- mit ihnen leben, statt sie zu bekämpfen ..... 7/38ff

**Bauchatmung** – lässt uns entspannter und fokussierter sein ..... 4/40f

**Bauernhöfe** – zweites Standbein unter sozialer Perspektive ..... 6/53

**Beckenringlockerung** – in der Schwangerschaft ..... 9/56

**Beeren** – gegen COVID-19 ..... 5/29f

**Behandlungserfolge** – bei Corona mit Homöopathie ..... 10/12ff

**Beinwell**

- Heilpflanze mit Tradition ..... 7/46ff
- bei geschwollenen Knöcheln .. 12/56

**Beistand** – beim Sterben leisten .. 11/30

**Bertramwurzel** – besonders verdauungsfördernd ..... 8/54

**Besenreiser** – Hausmittel gegen .. 12/56

**Bewegungsapparat**

- Beschwerden lindern mit DMSO .. 2/38ff
- Symphytum hilft bei Verletzungen .. 7/50

**Bewegungsmelder** – können helfen, Lichtsmog zu reduzieren ..... 4/36

**Bewegungsübungen** – aus dem Himalaya ..... 6/40ff

**Bienenwachstücher** – nachhaltige Frischhaltefolie ..... 7/55

**Biorhythmus** – Bedeutung in der Naturheilkunde ..... 4/27

**Biotech-Labore** – die Landwirtschaft der Zukunft? ..... 8/14

**Biotonne** – Aktion für mehr Klima- und Umweltschutz ..... 10/52

**Blaulich** – bringt den Tag- und Nachtrhythmus durcheinander ... 4/35

**Blut**

- als Spiegel des Lebens ..... 2/14
- ganzheitliche Analyse ..... 2/12ff
- ein Mikrokosmos als Therapie-assistent ..... 9/25
- Blutdrucksenker Selleriesaft ..... 4/49

- Blutdrucksenker mit verzögerter Wirkung spätabends einnehmen 4/26
- Blutdruck und -fett senken mit schwarzem Knoblauch ..... 11/49
- Bluthochdruck behandeln mit Gotu Kola ..... 1/42
- Blutdruck senken mit Salz-Ersatzprodukten ..... 2/8
- Strophantin könnte gegen Hochdruck helfen ..... 4/21
- gute Werte durch Senfkörner ..... 6/6
- Blutzucker senken mit Gerstengras ..... 6/50
- Blutarmut durch antivirale Medikamente ..... 10/8

**Blutgefäße** – Wasabi wirkt stärker als ASS ..... 12/48

**Borreliose** – Pflanzenextrakte wirksamer als Antibiotika ..... 10/9

**Botenstoffe** – Einsatz in der Mikroimmuntherapie ..... 8/41

**Bowen-Technik** – Sanfte Griffe zur Aktivierung der Selbstregulation .. 3/38ff

**Braunwurz** – bei Herpes ..... 1/55

**Brennnessel** – das Energetikum .. 10/37

**Brühe** – wiederentdecktes Stärkungsmittel ..... 2/44ff

**Brustatmung** – verleiht Kraft für Höchstleistungen ..... 4/40f

**Brustkrebs** – Qigong verbessert die Gesundheit ..... 3/52

**Bryonia** – erfolgreicher Einsatz bei Covid-19 ..... 10/14

**Bursitis** – schmerzhafte Schleimbeutelentzündung ..... 5/57

## C

**Candida albicans** – der Pilz Boletus edulis hilft als Homöopathikum .. 3/21

**Cannabis** – vermehrter Einsatz in der Schmerz- und Palliativversorgung ..... 12/9

**Camphora** – zur Prophylaxe von Covid-19 ..... 10/28

**Camu-Camu** – die Vitamin-C-Wunderbeere aus dem Amazonasgebiet ..... 8/46ff

**Cellsymbiosis-Therapie** – bei Mitochondriopathie ..... 3/37

**Chakren** – Energiefluss anregen mit dem 1. Tibeter ..... 6/43

**Chemikalien**

- in Konsumprodukten ..... 11/12ff
- im Blut von Kleinkindern ..... 10/53

**Chlorophyll** – der höchste Gehalt in Gerstengras ..... 6/48ff

**Cholera** – Heilung durch Homöopathie ..... 10/23

**Cholesterin**

- der Mythos ..... 1/30ff
- senken mit Gerstengras ..... 6/50
- nur sehr hohe oder sehr niedrige Spiegel sind problematisch ..... 1/31f
- oxidiert ein Risikofaktor für Herzinfarkt ..... 1/35

**Chronopharmakologie** – Arzneimittel-Einnahme nach der biologischen Uhr ..... 4/22ff

**COPD** – so fällt das Atmen wieder leichter ..... 4/57

**Cordyceps** – der Immun-Booster .. 10/34

**Corona-Virus**

- Angst und Panik sind die größten Feinde bei der Pandemie ..... 8/34
- antivirale Heilpflanzen ..... 5/22ff
- Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche ..... 9/54
- Die Botschaft der Schamanen an uns ..... 8/28ff
- Krise als Chance ..... 5/26f
- hoch dosiertes Vitamin C hilft ..... 8/6
- Riskanter Impfstoff ..... 8/22ff
- Vielversprechende Behandlungserfolge mit Homöopathie ..... 10/12ff
- Impfbereitschaft sinkt ..... 11/52

**Cupping** – die moderne Schröpfmassage ..... 10/38ff

## D

**Dankbarkeit** – richtet den Geist auf das Wunder des Lebens ..... 4/11

**Danksagung** – zur Gewohnheit machen ..... 4/11

**Darm**

- Dysbiose kann Therapieblockade verursachen ..... 1/18
- Flora stabilisieren, um Mitochondrienfunktion zu verbessern ..... 3/35
- Gesundheit steigern mit Gerstengras ..... 6/50

**Dehnübungen** – bewahren das Herz vor Schäden ..... 12/9

**Depressionen** – Johanniskraut kann helfen ..... 11/42

**Detox-Kur** – mit weißem Senf .. 3/46ff

**Diabetes**

- Hilfe mit schwarzem Knoblauch .. 11/49
- Risiko steigt durch Zuckerkonsum ..... 9/15

**Diclofenac** – Gefährliche Verschreibungen ..... 2/52

**Digitalisierung** – Technik muss der Menschlichkeit dienen ..... 10/66

**Dimethylsulfoxid** – heilsame Schwefelverbindung ..... 2/38ff

**Disruptoren** – endokrine ..... 11/12ff

**DMSO** – Heilmittel gegen Entzündungen und Schmerzen .. 2/38ff

**Dunkelfeldmikroskopie** – Was ein Tropfen Blut erzählt ..... 9/22ff

**Dunkelheit** – wichtig für erholsamen Schlaf ..... 4/35

**Durchblutung**

- der Beine verbessern ..... 8/55
- steigern mit Cupping ..... 10/39

## E

**Efeu** – so lässt sich seine Wirkweise erklären ..... 9/48

**Ehrenamt** – Helden des Alltags .. 6/66

**Einatmung** – aktiviert den Sympathikus ..... 4/40

**Eiweiße** – unentbehrlich in der Ernährung ..... 6/37

**Eckzeme** – Wasabi lindert Juckreiz und Entzündungen ..... 12/49

**Elektrohyperthermie** – 4. Säule in der Krebsbehandlung .....8/9

**EM-Blond** – Mischung der Effektiven Mikroorganismen .....7/40

**Endometriose** – Veilchensalbe kann helfen .....5/44

**Energie**

- Blockaden beseitigen mit den 5 Tibetern .....6/42
- im Körper wieder fließen lassen mit Microkinesi .....11/39
- Räuber und Energiespender .....5/11

**Entgiften**

- mit Selleriesaft .....4/50
- wichtig für die Mitochondrien .....3/35
- mit Flor Essence .....12/20ff

**Entsäuern** – Gerstengras senkt pH-Werte im Körper .....6/49

**Entspannung**

- kann aktiv die Gesundheit fördern .....7/15
- mit Magnesiumöl .....10/46ff
- mit TrophoTraining .....1/46ff

**Entzündung** – des Sehnervs .....11/56

**Entzündungen**

- lindern mit Camu-Camu .....8/48
- Selleriesaft wirkt antientzündlich .....4/49

**Epstein-Barr-Virus** – Behandlung mit der Mikroimmuntherapie .....8/43

**Erde** – ein lebender Organismus .....3/11

**Erkrankungen, chronische** – Mikroimmuntherapie als Hilfe .....8/38ff

**Ernährung**

- beeinflusst die seelische Verfassung .....1/12ff
- Nährstoffe wichtig für Mitochondrien .....3/35f
- Tipps aus dem Ayurveda .....12/42f

**Erstarrungen** – im Körper mit Microkinesi wahrnehmen .....11/36

**Evolution** – Pilze spielten eine entscheidende Rolle .....3/14

**E-Zigaretten** – nicht risikoärmer als Tabak .....3/8

## F

**Falten** – Tiefe verringern durch Cupping .....10/43

**Farben** – ihre Wirkung auf den Menschen .....9/44

**Faszien**

- lösen mit Cupping .....0/40
- mit Hilfe von Bowtech löse .....3/40

**Fehlsichtigkeit** – bei Kindern durch gefordertes Nah-Sehen .....9/38

**Feinstaub** – reduziert die Denkleistung .....5/52

**Fermentieren** – wertvolle Verarbeitung von Lebensmitteln .....11/48

**Fersensporn** – Bowenmethode hilft .....2/6

**Fertiglebensmittel** – für Kinder sind zu süß, zu salzig, zu fettig .....5/9

**Fettblatt**, kleines – die Gedächtnisstütze .....10/34

**Fingernägel**, brüchige – müssen nicht sein .....6/57

**Fleischkonsum** – vernichtet Regenwald .....1/53

**Flor Essence** – 8-Kräuter-Kur mit enormem Heilpotenzial .....12/20ff

**Fluor** – verändert den Stoffwechsel .....9/6

**Flüssigkeit** – die richtige Menge zu sich nehmen .....6/39

**Frauen** – erwerbstätige leben länger und sind im Alter gesünder .....7/9

**Fruchtbarkeit** – beeinträchtigt durch Umwelthormone .....11/20ff

**Fructose** – der Krankmacher unter den Zuckerarten .....9/17

**Fußbad** – mit Magnesium für eine gute Aufnahme .....10/50

## G

**GABA** – beruhigender Neurotransmitter .....1/15

**Gallenblase** – den Aggressionen freien Lauf lassen .....2/19

**Gangblockaden** – bei Parkinson durch Neurotango verbessern .....5/48

**Ganzheitsmedizin** – den Menschen auf allen Ebenen behandeln .....5/14

**Gedanken**

- als Medizin .....7/12ff
- bewusst steuern .....7/10f

**Gedächtnis** – wird durch das Hörvermögen beeinflusst .....3/23

**Gehirn**

- Nahrung .....6/35
- regeneriert sich im Schlaf .....6/9
- unser mächtigstes Werkzeug .....7/14
- Verknüpfung der Areale durch Neurotango .....5/50

**Gehirnerschütterung** – danach unbedingt schonen .....9/8

**Gehör**

- Altersschwerhörigkeit kann psychische Ursachen haben .....3/26
- wichtig für das Gleichgewicht .....3/24
- was es beeinträchtigt .....3/24
- natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen .....3/22

**Geist** – und Körper sind eng miteinander verzahnt .....7/12

**Gelbfieber** – mit Homöopathie geheilt .....10/24

**Geldrollen** – Phänomene im Dunkelfeld .....9/26

**Gelenkerkrankungen** – Gotu Kola unterstützt die Heilung .....1/43

**Gemüsebrühe** – vegetarische Alternative zur Knochenbrühe .....2/49

**Gene** – können durch Gedanken verändert werden .....7/10

**Genmais** – gesundheitlich bedenklich .....8/17

**Genom-Editierung** – kritische Stimmen .....8/15

**Gentechnik**

- zur Rettung der Landwirtschaft? .....8/12ff
- Zulassungsverfahren sollen vereinfacht werden .....8/14

**Gerstengras** – Chlorophyll pur .....6/48ff

**Geschwollene Beine** – das hilft .....1/56

**Gesundheitsrisiken** – durch Piercings & Tattoos .....5/32ff

**Gesundheitssystem** – leidet unter Sparmaßnahmen .....5/66

**Gesundheitswesen** – Heilpraktiker als integraler Bestandteil .....5/14

**Ginseng**,

- echter – das Allroundtalent .....10/35
- macht fit, erhöht aber auch den Blutdruck .....11/6

**Gleichgewicht**

- das Gehör ist wichtig .....3/24
- des Männlichen und Weiblichen .....8/11
- durch Tanzen verbessern .....5/48

**Glück**

- als Schulfach .....9/30ff
- steigern durch Lernen und Übung .....9/10f

**Glucose** – unerlässlicher Energielieferant .....9/16

**Gluten** – kann psychische Probleme hervorrufen .....1/19

**Goji-Beeren** – im eigenen Garten und auf dem Balkon .....5/54

**Gotu Kola** – asiatisches Wunderkraut für ein Elefantengedächtnis .....1/40ff

**Granatapfel** – Leitpflanze für die Haut ab 40 .....9/48

**Grasmilben** – bei Hund oder Katze .....8/55

**Grenzstreifen** – ehemaliger wird Naturdenkmal .....12/52

**Grippe-Impfung** – Schutz ist fragwürdig .....10/27

**Grippe, spanische** – geringe Sterberate bei homöopathisch Behandelten .....10/25

**Guduchi** – der Jungbrunnen .....10/33

## H

**Händewaschen** – effektiver als desinfizieren .....4/8

**Handhabbarkeit** – das zweite Prinzip der Salutogenese mit Bowtech fördern .....3/44

**Hafersud** – bei Nerven-schmerzen .....9/55

**Hashimoto**

- natürlich behandeln .....6/22ff
- psychosomatische Sicht .....6/28

**Haut**

- gesund und schön mit Gerstengras .....6/49
- Tipps für die gesunde Funktion .....5/36f
- bei Problemen können homöopathische Pilzarzneien helfen .....3/20
- Verjüngung mit Cupping .....10/44

**Hautveränderung** – im Gesicht .....8/57

**Heilbutter** – Vorstellung verstärkt die Wirkung der Zen-Atmung .....4/42

**Heilkunde** – aus dem Norden .....1/54

**Heilpflanzen** – zur Narbenbehandlung .....7/29

**Heilpflanzenforscher** – Interview mit Torsten Arncken .....9/44ff

**Heilpraktiker** – ein Beruf auf dem Prüfstand .....5/12ff

**Heilung**

- geschieht von innen .....2/66
- Potenzial in jeder Zelle unseres Körpers .....10/10

• Schamanen als Begleiter .....	8/36
• verhindert durch Narben .....	7/22ff
• wo Körper und Geist sich treffen .....	10/10
<b>Heiserkeit</b> – schnelle Hilfe .....	1/55
<b>Helden</b> – des Alltags .....	6/66
<b>Helicobacter</b> – mit Wasabi Beschwerden lindern .....	12/49
<b>Henna-Tattoos</b> – können Allergien hervorrufen .....	5/38
<b>Herzglykoside</b> – Strophantin wirksamer als Digitalis .....	4/14
<b>Herzinfarkt</b> • oxidiertes Cholesterin als Risikofaktor .....	1/35
• vergessenes Mittel Strophantin .....	4/12ff
<b>Herzversagen</b> – Strophantin als Notfallmittel .....	4/16
<b>Hightech-Pflanzen</b> – aus dem Labor .....	8/12ff
<b>Hilferufe</b> – der Seele sind die Krankheiten des Körpers .....	2/10
<b>Himbeeren</b> – und Krebs .....	7/56
<b>Hirnforschung</b> – die Gedanken gezielt als Medizin einsetzen .....	7/14
<b>Hoffnung</b> – entsteht im Handeln .....	6/12ff
<b>Holundersaft</b> – zum besseren Einschlafen .....	4/54
<b>Homocystein</b> – Risikofaktor für Arteriosklerose .....	1/32
<b>Homöopathie</b> • bei Corona .....	10/12ff
• bei epidemischen Erkrankungen .....	10/22ff
• gegen Grippe und Lungenentzündung .....	5/31
• mit den Händen, 11/35	
• Pilze stellen ein großes Potenzial dar .....	3/20
<b>Honigmassage</b> – aus Russland .....	2/55
<b>Hormonsystem</b> – beeinflusst durch Umwelthormone .....	11/12ff
<b>Hörbalance</b> – ist bei Schwerhörigen verschoben .....	3/25
<b>Hören</b> – ein komplexer Prozess .....	3/25
<b>Hormone</b> – der Regelkreis .....	6/23f
<b>Hormonersatztherapie</b> – Brustkrebsrisiko auch langfristig bestätigt .....	4/9
<b>Hörsinn</b> – was ihn beeinträchtigt .....	3/26
<b>Hörtraining</b> – Natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen .....	3/22ff
<b>Hospize</b> – Sterben bedeutet Loslassen .....	11/26
<b>Humus</b> – Sinnbild für die fortwährende Transformation des Lebens .....	3/11
<b>Hunde</b> – Spürnasen erschnüffeln Coronavirus .....	10/8
<b>Hyperhidrose</b> – Behandlungsansätze .....	6/8
<b>Hypericum</b> – Nervenstärker Johanniskraut .....	11/40ff
<b>Hyphen</b> – die feinen Fäden der Pilze tauschen Nährstoffe und Informationen aus .....	3/16

## I

<b>Iliosakralgelenk</b> – häufiger Auslöser für Rückenschmerzen .....	1/9
<b>Immunabwehr</b> – spezifische und unspezifische .....	8/42
<b>Immunbotenstoffe</b> – Einsatz von niedrig dosierten in der Mikroimmuntherapie .....	8/38ff
<b>Immunsystem</b> • entscheidender Faktor in Pandemien .....	10/20
• hochkomplexer Abwehrmechanismus .....	8/40
• stärken mit dem 3. Tibeter .....	6/45
• Stimulierung mit Gotu Kola .....	1/44
<b>Impfen</b> • Gefahr durch zu schnelle Zulassung von Impfstoffen .....	8/26
• genbasierte Impfungen .....	8/22ff
• macht anfälliger für virale Erkrankungen .....	10/20
• Nestschutz geht weitgehend verloren .....	2/24
• ist die Pflicht ein Eingriff in das Grundgesetz? .....	2/28f
• wenn ja, dann mit Vorsicht .....	2/28
<b>Indien</b> – Homöopathie auch in Kliniken verbreitet .....	10/28
<b>Ingwershot</b> – fürs Immunsystem .....	12/55
<b>Infektionen</b> • als Ursache von Hashimoto .....	6/26
• Camu-Camu wirkt antimikrobiell .....	8/49
• erfolgreiche Behandlung mit Homöopathie .....	10/22ff
• eine starke Abwehr durch Heilpflanzen .....	5/23
<b>Insekten</b> • fallen künstlichem Licht zum Opfer .....	4/34
• globaler Atlas 2020 .....	4/52
• Stiche durch Obststessig lindern .....	6/55
<b>Intelligenz</b> – unsere natürliche .....	2/7
<b>Internet</b> – befeuert Klimawandel .....	3/53

## J

<b>Jod</b> – bei Hashimoto .....	6/30
----------------------------------	------

## K

<b>Kaffee</b> – Ersatz aus heimischen Pflanzen .....	2/54
<b>Karottensuppe</b> – gegen Durchfall .....	5/55
<b>Karpaltunnelsyndrom</b> – Warnzeichen für Herzinsuffizienz .....	7/9
<b>Kava-Kava</b> – endgültig vom Markt genommen .....	5/8
<b>Keime, multiresistente</b> – Effektive Mikroorganismen helfen .....	3/6
<b>Kiefernverspannungen</b> – mit Cupping sanft lösen .....	10/41
<b>Kinder</b> • akuter Versorgungsnotstand in den Kliniken .....	1/52
• Bettnässen mit Johanniskraut behandeln .....	11/44
• brauchen Glück, Liebe und Verständnis auch in der Schule .....	9/31
• der positive Effekt von Kinderkrankheiten .....	2/25

• erhöhte Entzündungswerte durch Luftverschmutzung .....	2/53
• Konzentration verbessern durch Perlentherapie .....	2/37
• leiden unter hormonaktiven Substanzen .....	11/17
• Schulfach Glück .....	9/30ff
<b>Kinderparlament</b> – in Wien .....	9/53
<b>Kinderwunsch</b> , unerfüllt – an Schilddrüse denken .....	1/9
<b>Kleidermotten</b> – schonend loswerden .....	7/55
<b>Klimawandel</b> • durch Internet verschärft .....	3/53
• zwingt Zugvögel zu Fernreisen .....	1/52
<b>Klinikclowns</b> – Dachverband erhält Unterstützung .....	2/52
<b>Kneipp</b> – Bund fordert neues Gesundheitssystem .....	4/53
<b>Knoblauch</b> – schwarzer fermentierter .....	11/46ff
<b>Knochenbrüche</b> – Beinwell als Pflanze der Wahl .....	7/50
<b>Knochenbrühe</b> – Renaissance eines uralten Stärkungsmittels .....	2/44ff
<b>Kochsalzlösung</b> – selbst herstellen .....	5/54
<b>Kohlenhydrate</b> – auf das richtige Maß kommt es an .....	6/39
<b>Kohlsuppe</b> – wirkt antioxidativ .....	2/50
<b>Kokosmehl</b> – die gesunde Mehralternative .....	8/54
<b>Kollagen</b> – reichlich enthalten in Knochenbrühen .....	2/45
<b>Kommunikation</b> • der Körpersysteme mit Bowtech verbessern .....	3/40
<b>Komplementärmedizin</b> • an Universitäten .....	5/20
• Zentrum in Zürich eröffnet .....	12/53
<b>Kontroverse</b> – über alternative Heilmethoden .....	5/20
<b>Konzentration</b> – verbessern durch Perlentherapie .....	2/37
<b>Koriander</b> – gegen Blähungen .....	2/55
<b>Körpergeometrie</b> – wichtig für die Verortung im Raum .....	3/26
<b>Körperschmuck</b> – mit Risiken .....	5/33ff
<b>Körperübungen</b> – verbessern Gedächtnisleistung .....	7/8
<b>Kräuter-Kur</b> Flor Essence .....	12/20ff
<b>Kraft</b> – Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen .....	5/11
<b>Krankenhäuser</b> – Probleme durch Desorganisation .....	5/66
<b>Krankheiten</b> – machen auf geistige und seelische Verfassung aufmerksam .....	2/10
<b>Krankheitsursachen</b> – selbst erkennen .....	2/10
<b>Krebs</b> • Einsatz von Camu-Camu in der Therapie .....	8/49
• homöopathische Klinik in der Schweiz .....	12/12ff
• Misteltherapie bei Hirntumoren .....	12/52
• Therapie-Unterstützung mit Flor Essence .....	12/24

• Wasabi kann Zellen-Wachstum reduzieren ..... 12/49  
**Krebszellen** – lieben Fructose ..... 9/17  
**Küchenutensilien** – Vorsicht mit ..... 4/54  
**Kunstlicht** – Gefahr für Vögel ..... 4/34  
**Kurzsichtigkeit** – bei Kindern nimmt zu ..... 9/38

## L

**Läsionen** – im Gewebe korrigieren mit Microkinesi ..... 11/35  
**Landwirtschaft** – Ökolandbau statt Gentechnik ..... 8/21  
**Langlebigkeit** – durch indischen Wassernabel ..... 1/42  
**Lavendel** – Arzneipflanze des Jahres 2020 ..... 6/8  
**Lebensenergie**  
 • Atmung spielt eine große Rolle ..... 4/40  
 • erhalten mit den 5 Tibetern ..... 6/42  
**Lebenserwartung** – am höchsten in Spanien ..... 1/8  
**Lebenskrisen** – als Impulsgeber für inneres Wachstum ..... 1/10  
**Lebensmittel** – gigantische Verschwendung ..... 5/52  
**Lebensqualität**  
 • bei Krebs mit Homöopathie steigern ..... 12/12ff  
 • steigern mit Neurozentriertem Training ..... 7/32ff  
**Lebensziel** – führt zu mehr Gesundheit und einem längeren Leben ..... 1/9  
**Leber** – steht für Freiraum ..... 2/17f  
**Leberwickel**  
 • anthroposophischer ..... 5/56  
 • entschlackend und beruhigend ..... 9/29  
**Leistungsfähigkeit** – erhöhen mit TrophoTraining ..... 1/50  
**Leitungswasser** – Qualität testen lassen ..... 9/55  
**Lernen** – soll Freude machen ..... 9/34  
**Lernziele** – müssen geändert werden ..... 9/31  
**Lichttherapie** – mit dem Softlaser ..... 11/54  
**Lichtverschmutzung**  
 • verändert unser Ökosystem nachhaltig ..... 4/30ff  
 • Gefahr für Mensch & Umwelt ..... 4/30ff  
**Lidrandhygiene** – eine Wohltat für die Augen ..... 10/56  
**Linkshänder** – Umschulung oft unterschätzt ..... 6/6  
**Lipoprotein(a)** – wichtiger Arteriosklerose-Risikofaktor ..... 1/36  
**Lithium**  
 • als Schüssler-Salz ..... 4/6  
 • hohes Potenzial in niedriger Dosierung ..... 3/9  
**Lucuma** – das süße Gold der Inkas ..... 7/54  
**Luftverschmutzung** – erhöhte Entzündungswerte bei Kindern ..... 2/53  
**Lungenerkrankungen** – Wasabi kann helfen ..... 12/48

**Lymphozytentypisierung** – Untersuchungsmethode der Mikroimmuntherapie ..... 8/43

## M

**Maca** – das Hormontonikum ..... 10/35  
**Magenbeschwerden** – bessern mit Selleriesaft ..... 4/50  
**Magen-Darm-Beschwerden** – Johanniskrautöl hilft ..... 11/44  
**Magensäure** – zu viel oder zu wenig? ..... 5/55  
**Magnesium**  
 • lindert Bluthochdruck ..... 8/8  
 • warum wir es brauchen ..... 10/49  
**Magnesiummangel** – das sind die Anzeichen ..... 10/48  
**Magnesiumöl** – Entspannung von Muskulatur & Seele ..... 10/46ff  
**Mais, lila** – guter Mineralstofflieferant ..... 10/54  
**Makuladegeneration** – aufhalten durch gesunden Lebensstil ..... 2/8  
**Makulaforamen** – natürlich behandeln ..... 3/56  
**Malen** – fördert ganzheitliche Wahrnehmung ..... 9/46  
**Mariendistel-Öl** – entzündungshemmend und faltenmindernd ..... 5/36  
**Marisken** – lästige Analknubbel ..... 6/56  
**Masern-Impfpflicht** – Effektiver Gesundheitsschutz oder Politikum? ..... 2/22ff  
**Masern-Impfstoff** – wie sicher ist er? ..... 2/26f  
**Medikamente**  
 • auf den richtigen Einnahmezeitpunkt achten ..... 4/22ff  
 • gefälschte auf dem Vormarsch ..... 7/52  
**Meditation**  
 • als Multitalent ..... 12/40  
 • fördert Informationsverarbeitung im Gehirn ..... 12/40  
 • verändert die Hirnstruktur ..... 7/19  
**Medizinalpilze** – Verwendung in der Mykotherapie ..... 3/14  
**Medizinskandal** – Strophantin ..... 4/12ff  
**Meerrettich** – aus Japan ..... 12/46ff  
**Mentaltraining** – TrophoTraining führt zu Gelassenheit und Präsenz ..... 1/48  
**Meridiane** – aktivieren mit den 5 Tibetern ..... 6/42  
**Microkinesi** – das Leben zwischen den Händen spüren ..... 11/32ff  
**Mikroben** – Gleichgewicht schaffen mit Effektiven Mikroorganismen ..... 7/39ff  
**Mikrobiom** – gestillte Kinder im Vorteil ..... 8/9  
**Mikroimmuntherapie** – Regulierung der Abwehr mit niedrig dosierten Immunbotenstoffen ..... 8/38ff  
**Mikroorganismen**, effektive – Mit Bakterien leben, statt sie zu bekämpfen ..... 7/38ff  
**Milch, goldene** – Ayurvedischer Supertrunk ..... 3/54

**Milchprodukte** – wirken oft allergen bei Gluten-Sensitivität ..... 1/20  
**Mineralien** – die Edelsteine der Nahrungsmittel ..... 6/36  
**Mineralstoffe** – wichtig für das Nervensystem ..... 1/16f  
**Mispel** – eine fast vergessene Frucht ..... 11/54  
**Mitochondrien** – können wieder funktionsfähig gemacht werden ..... 3/30ff  
**Mitochondriopathie** – Wenn dem Körper der Treibstoff ausgeht ..... 3/30ff  
**Mond-Milch** – als Einschlaftripp ..... 10/54  
**Monokulturen** – sind anfällig für Wetterextreme und Krankheiten ..... 8/15  
**Monozyten** – was sie auf psychosomatischer Ebene verraten ..... 2/16f  
**Morbus Bechterew** – Sanfter Verlauf ..... 3/56  
**Morbus Ledderhose** – gutartige Verhärtung an den Fußsohlen ..... 2/57  
**Mückenplage** – Genmanipulation hat unvorhersehbare Folgen ..... 3/52  
**Müdigkeit** – durch Ausleitung ..... 2/56  
**Multiple Sklerose** – Hilfe durch Neurotango-Therapie ..... 5/46ff  
**Mumijo** – Kapseln als Magenschoner ..... 2/6  
**Muskeln** – Entspannen mit Magnesiumöl ..... 10/50  
**Muskelkrämpfe** – wenn sie den Schlaf stören ..... 11/57  
**Myzel** – riesiges Wurzelgeflecht unter der Erde ..... 3/14

## N

**Nachbarschaft** – innovative Projekte in Wien ..... 4/52  
**Nachtblindheit** – verschärft sich mit dem Alter ..... 3/8  
**Nachtkerze** – darum wirkt sie so gut bei trockener Haut ..... 9/49  
**NADA-Ohrakupunktur** – Ohr-Akupressur mit Goldperlen ..... 2/32ff  
**Nahrung**  
 • fürs Gehirn ..... 6/35  
 • in der anthroposophischen Medizin ..... 6/32ff  
 • mit immunstärkender Wirkung ..... 5/30  
 • Mangelernährung kann Mitochondriopathie auslösen ..... 3/34  
**Nahrungsergänzungsmittel**  
 • gegen Viren ..... 5/30f  
 • Gerstengras als Spitzenreiter ..... 6/48  
 • gegen Depressionen ..... 7/56  
**Nahrungsfette** – wichtig fürs Gehirn ..... 6/35  
**Narben**  
 • glätten mit DMSO ..... 2/41  
 • natürlich und ganzheitlich behandeln ..... 7/28  
 • so werden sie geschmeidig ..... 1/57  
 • Moxazigarre empfehlenswert ..... 5/6  
 • Veilchensalbe ..... 5/43  
**Nasenpolypen** – Alternativen zur OP ..... 1/56

**Natrium-Kalium-Pumpe** – wird durch Strophantin stimuliert .....4/15

**Natur** – als Spiegel weiblicher Werte .....6/17

**Naturschallwandler** – kann das Hörvermögen wiederherstellen ..3/22ff

**Nebennieren** – Super-Androgene beeinflussen die Gesundheit von Frauen .....6/9

**Nebenwirkungen**  
 • von Medikamenten durch den richtigen Einnahmezeitpunkt reduzieren .....4/25  
 • der Krebstherapie homöopathisch lindern .....12/12ff

**Nervenschmerzen** – Hypericum hilft .....11/44

**Nervenstärker** – Johanniskraut ..11/40ff

**Nervosität** – reduzieren mit Selleriesaft .....4/49

**Netzhaut** – Regeneration mit roter Lichtdusche .....12/8

**Neurodermitis** – Bäder mit UV-Licht werden Kassenleistung .....9/9

**Neuropathie** – schmerzhafte Erkrankung des Nervensystems ..2/56

**Neurotango** – Heilsames Tanzen bei neurologischen Erkrankungen ..5/46ff

**Nieren** – stehen für Partnerschaft und Geborgenheit .....2/20

**Nisthilfen** – für Vögel .....5/55

**Nobelpreis** – alternativer .....6/12ff

**Notfall-Hotline** – Tier homöopathische .....6/53

**Notfallmedizin** – Strophantin wirkt schnell bei akutem Herzversagen ..4/16

## O

**Ohr-Akupressur** – Perlentherapie für Kinder und Jugendliche .....2/32ff

**Ökosysteme** – belastet durch endokrine Disruptoren .....11/18

**Öle, ätherische** – mit antiviraler Wirkung .....5/28

**Omega-3-Fettsäuren** – entzündungshemmender Effekt von Knochenbrühen .....2/46

**Onkologie** – steigende Rolle der Homöopathie .....12/15

**Ordnungstherapie** – gesunde Lebensführung nach der biologischen Uhr .....4/27

**Orientierung** – wird durch eine Störung des Hörsinns beeinträchtigt ..3/25

**Osteopathen** – fordern staatliche Anerkennung .....9/53

## P

**Palliativmedizin** – Begleitung am Lebensende .....11/24ff

**Pandemien** – Rückzugsräume in der Natur helfen zur Vermeidung .....7/52

**Parabene** – in Schwangerschaft beeinflussen das Gewicht von Kindern ..7/8

**Parkhäuser** – zu Bioplantagen umfunktioniert .....6/52

**Parkinson** – Tango-Therapie .....5/46ff

**Pasta** – aus Hülsenfrüchten .....4/54

**Patientenverfügung** – Vorbereitungen für das Sterben treffen ..11/31

**PCO-Syndrom** – Polyzystische Ovarien (Eierstöcke) .....10/56

**PCR-Tests** – was können sie wirklich? .....12/28ff

**Perlentherapie** – Ohr-Akupressur für gestresste, hyperaktive und psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche .....2/32ff

**Pestizide** – Doppelstandards .....8/52

**Pflanzen**  
 • als Wetteranzeiger .....5/8  
 • brauchen Pilze, um zu existieren ..3/19  
 • ihre Eigenschaften lesen .....9/46  
 • Pflege mit Effektiven Mikroorganismen .....7/44

**Pflanzenforschung** – Die Kunst der Pflanzenbetrachtung .....9/44ff

**Phytotherapeutika** – immunstärkende Wirkung .....5/23

**Piercings** – können Meridiane blockieren .....5/34

**Pilze**  
 • Pilzarnzeinen in der Homöopathie ..3/18  
 • das unterirdische Internet .....3/12ff  
 • Enzyme kommen etwa in Waschmitteln zum Einsatz .....3/17  
 • Sporen sind unverwundlich .....3/15

**Pippali** – ein hervorragendes Detox-Gewürz .....6/54

**Placebo-Effekt** – keine Einbildung ..7/19

**Pollen** – extreme Jahre zeigen Umweltstress .....9/52

**Polyphenole**  
 • in Camu-Camu .....8/48  
 • in schwarzem Knoblauch .....11/48

**Post-Zoster-Schmerzen** – mit Haarwasser lindern .....3/55

**Probiotika** – gegen Helicobacter ..5/56

**Prophylaxe** – mit Homöopathie ..10/15

**Psyche** – und Körper mit der Kraft der Gedanken positiv beeinflussen .....7/10

**Pupillen** – trainieren .....9/41

**Pulsatilla** – hilft bei Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns ..10/17

**PQQ** – neues Mitglied der Vitamin-B-Familie .....7/56

## Q

**Qigong** – verbessert die Gesundheit von Brustkrebs-Überlebenden ..3/52

**Qualität** – von Nahrungsmitteln ..6/34

**Querdenker** – zukunftsfähige Gesellschaft erfordert .....1/25

## R

**Radon** – Hilfe für Schmerzpatienten .....10/9

**Radikalfänger** – Selleriesaft als ..4/48

**Rajas** – Prinzip der Aktivität .....12/38

**Rasterbrille** – für ganzheitliches Sehen .....9/42

**Reflexintegration** – RIT statt Ritalin .....3/57

**Regenwasser** – sammeln für die Umwelt .....11/55

**Regulationsprozesse** – auf allen Ebenen mit Bowtech anstoßen ..3/44

**Reinigen** – mit Bakterien .....7/42

**Reizdarm** – ätherisches Pfefferminzöl hilft .....9/8

**Reparaturmechanismen** – im Körper mit Mikroinesi anregen .....11/33

**Rosenwurz** – der Seelentröster ..10/36

**Rückenschmerzen** – oft durch das Iliosakralgelenk verursacht .....1/9

## S

**Saatgutbibliothek**  
 • bewährtes Saatgut leihen und vermehren .....3/66  
 • werbefreie Website .....5/6

**Salate** – Vorsicht vor Antibiotika-resistenten Keimen .....2/8

**Salutogenese** – Bowen-Methode unterstützt die Gesunderhaltung ..3/42

**Sankhya** – altes philosophisches System Indiens .....12/39

**Satelliten** – statt Sternenhimmel? .....4/66

**Sattva** – Prinzip der Reinheit .....12/38

**Sauerstoff** – wichtig für die Energieproduktion des Körpers .....3/36

**Säureblocker** – Einnahme am besten abends .....4/25

**Schamanen** – Ihre Botschaft zur Corona-Pandemie .....8/28ff

**Schamanismus** – gefragt in der heutigen Zeit .....8/32

**Schilddrüse**  
 • chronische Entzündung .....6/22ff  
 • informative Broschüre .....4/6  
 • Unterfunktion oft Schuld an unerfülltem Kinderwunsch .....1/9  
 • Was die Blutwerte aussagen .....2/14f  
 • Hormone haben zahlreiche Funktionen im Körper .....6/25

**Schlaf** – Magnesium für gute Erholung .....10/51

**Schlafmangel** – macht ängstlich ..8/9

**Schlafprobleme**  
 • Veilchen-Mandel-Öl ist hilfreich ..5/45  
 • bei Kindern mit Perlentherapie behandeln .....2/32ff

**Schlaganfall** – Neurotango als Therapie .....5/46ff

**Schleimhäute** – Hilfe bei Entzündungen der .....10/57

**Schleudertrauma** – bei Spätfolgen den Kiefer behandeln .....3/8

**Schmerztherapie** – Desensibilisierung mit Düften .....10/8

**Schnupfen** – Wenn die Nase ständig läuft .....9/56

**Stonkost** – Knochenbrühen sind empfehlenswert .....2/46

**Schöpfung** – aus dem Gleichgewicht .....8/30

**Schrittzahl** – 7.500 Schritte am Tag reichen ..... 1/8

**Schröpfen** – moderne Variante Cupping ..... 10/38ff

**Schüßler-Salze** – gegen rheumatische Beschwerden ..... 9/57

**Schule**  
 • sollte eine Schule des Lebens sein ..... 9/30ff  
 • in das Sehtraining einbinden ..... 9/42

**Schulmedizin** – und Homöopathie verbinden ..... 12/16

**Schuppenflechte**  
 • erhöhte Homocysteinwerte und Folsäuremangel ..... 6/9  
 • Juckreiz schnell loswerden ..... 4/54

**Schwangerschaft** – wieviel Kaffee ist verträglich? ..... 12/8

**Schwerhörigkeit** – wieder besser hören lernen ..... 3/22ff

**Schwermetalle** – ausleiten mit schwarzem Knoblauch ..... 11/49

**Scotobiologie** – untersucht die Folgen der fehlenden Dunkelheit auf lebende Organismen ..... 4/32

**Sehnsucht** – die Natur zu verstehen ..... 9/48

**Sehtraining** – für Kinder ..... 9/38ff

**Sekundenheilung** – durch Narbenentstörung ..... 7/22ff

**Selbstbewusstsein** – für Patienten in Online-Kurs stärken ..... 8/52

**Selbtheilung**  
 • durch Mikrokinesi-Therapie entfalten ..... 11/32ff  
 • Entspannung ist die Basis ..... 7/20  
 • mobilisieren mit Flor Essence ..... 12/24

**Selbstregulation** – mit der Bowtech-Methode anregen ..... 3/38ff

**Selbstvertrauen** – stärken mit TrophoTraining ..... 1/50

**Selleriesaft**  
 • Flüssiges Gemüse mit großer Heilkraft ..... 4/47ff  
 • und Niere ..... 8/56

**Senf, weißer**  
 • reinigende Senf-Detox-Kur ..... 3/46ff  
 • Umschlag gibt Linderung bei Muskelverspannungen und Arthrose ..... 3/50  
 • Fußbäder verstärken den Entgiftungsprozess ..... 3/51  
 • Senfkörner heilsame Wirkungen ..... 3/48f  
 • Senföf-Wickel gegen Heiserkeit und Halsschmerzen ..... 1/55  
 • Senfsalbe gegen Blutergüsse, Sportverletzungen und Verbrennungen ..... 3/50

**Serotonin** – sorgt für gute Laune ..... 1/14

**Shavasana** – Yoga-Übung zur Entspannung ..... 12/41

**Sicherheitsbedürfnis** – oftmals anerzogen ..... 1/25

**Sinnhaftigkeit** – das dritte Prinzip der Salutogenese mit Bowtech fördern ..... 3/44

**Solaranlagen** – Pflicht in Wien ..... 8/53

**Sodbrennen**  
 • Mandeln helfen ..... 6/55  
 • wichtiger Gesundheitstipp ..... 10/55

**Soja** – fermentierte Produkte wirken lebensverlängernd ..... 9/9

**Soja-Importeure** – sollen haftbar gemacht werden ..... 10/52

**Sonne** – jeden Morgen begrüßen ..... 4/10f

**Spagyrik** – Rhythmus und Rhythmisierung ..... 4/27

**Spanien** – hohe Langlebigkeit ..... 1/8

**Spargel, wilder** indischer – das Frauenheilmittel ..... 10/33

**Spaziergang** – je sympathischer, desto synchroner der Schritt ..... 8/8

**Sportverletzungen**  
 • wichtigstes Anwendungsgebiet von DMSO ..... 2/41  
 • Beinwell hilft ..... 7/46ff

**Sprache** – unseres Blutes ..... 2/12ff

**Stärken** – bewusst machen, um sie nutzen zu können ..... 9/35

**Stärkung** – für entzündetes Zahnfleisch ..... 4/56

**Statine** – umstrittene Cholesterinsenker ..... 1/37

**Staudensellerie** – altbewährtes Naturheilmittel ..... 4/47ff

**Sterne** – durch künstliche Beleuchtung kaum mehr sichtbar ..... 4/32

**Sterbebegleitung** – tief in den eigenen Schatten schauen ..... 11/26

**Sterbeprozess** – Rituale helfen beim Übergang ..... 11/28

**Stimulation, basale** – Hilfe im Sterbeprozess ..... 11/28

**Stirnhöhlenvereiterung** – das hilft ..... 4/56

**Störfelder** – Narben ..... 7/22ff

**Stoffwechsel**  
 • verbessern mit dem 2. Tibeter ..... 6/44  
 • Störungen im Dunkelfeld erkennen ..... 9/24

**Stress**  
 • bei Kindern hat weitreichende Folgen ..... 9/32  
 • reduzieren mit Neurozentriertem Training ..... 7/32ff  
 • reduzieren mit TrophoTraining ..... 1/50  
 • was passiert genau im Körper? ..... 7/16  
 • Strophantin wirkt dagegen ..... 4/15

**Stress, nitrosativer** – kann Krankheiten auslösen ..... 3/33

**Strophantin** – das verdrängte Herzmittel ..... 4/12ff

**Sucht** – nach Zucker ..... 9/14

**Symbioseprinzip** – gültig in allen Lebensbereichen ..... 7/41

**Symphytum** – Heilpflanze Beinwell ..... 7/46ff

**Symplasten** – zeigen Milieuveränderungen im Dunkelfeld ..... 9/26

**Symptome** – bei Hashimoto ..... 6/27

**Synergien** – durch Vernetzung ..... 1/29

**T**

**Tamas** – Prinzip der Passivität ..... 12/38

**Tabletten** – leichter schlucken ..... 1/55

**Tafeln** – für Haustierbesitzer in Not ..... 8/53

**Taigawurzel** – der Fitmacher ..... 10/36

**Tango** – als therapeutischer Tanz ..... 5/46ff

**Tanztherapie** – bei neurologischen Erkrankungen ..... 5/46ff

**Tätowierungen**  
 • Probleme nach der Entfernung ..... 5/35  
 • beinhalten chemische Stoffe ..... 5/34

**Testosteron** – Gabe in den Wechseljahren der Männer umstritten ..... 2/9

**Textilkonsum** – nachhaltigen bei Jugendlichen stärken ..... 2/53

**Therapeutensuche** – Vermittlungsportal im Internet ..... 3/53

**Thrombozyten** – spiegeln den Selbstschutz wider ..... 2/17

**Tibeter** – die 5 ..... 6/40ff

**Tiere** – Artensterben durch Umwelthormone ..... 11/18

**Tierheilkunde** – Einsatz der Effektiven Mikroorganismen ..... 7/45

**Tigerkraut** – für eine rasche Wundheilung ..... 1/41

**Tofu** – gegen Hitzewallungen ..... 10/55

**ToxFox** – App des BUND für Umwelthormone ..... 11/22

**Toxine** – schränken Mitochondrienfunktion ein ..... 3/33f

**Training**, neurozentriertes – zur Stressreduzierung und Erhöhung der Lebensqualität ..... 7/32ff

**Trauma** – in Körper und Psyche mit Mikrokinesi lösen ..... 11/34

**Traumagedächtnis** – Narben speichern Erinnerungen ..... 7/24

**Triclosan** – schadet Knochen und Gewebe ..... 5/9

**Triglyceride** – Hauptrisikofaktor für Arteriosklerose ..... 1/33

**Tri-Guna-Modell** – Altes indisches Wissen für Körper, Geist & Seele ..... 12/36ff

**Triphala** – die ayurvedische Dreifrucht ..... 12/55

**TrophoTraining** – Blitzentspannung für Körper, Geist und Seele ..... 1/46ff

**U**

**Ubiquinol** – das am besten verwertbare Coenzym Q10 ..... 3/6

**Übergewicht** – abbauen mit Camu-Camu ..... 8/50

**Übersäuerung** – ist im Dunkelfeld sichtbar ..... 9/22ff

**Umwelt** – schützen mit CO<sub>2</sub>-neutraler Suchmaschine ..... 5/53

**Umwelt-App** – mitmachen bei der Earth Challenge 2020 ..... 7/53

**Umwelthormone** – endokrine Disruptoren ..... 11/12ff

**Urin** – auffällige Werte ..... 8/56

## V

### Vagusnerv

- entscheidend im Umgang mit Stress .....7/35
- aktivieren mit Neurozentriertem Training .....7/35

**Veden** – Wissen für mehr Gesundheit .....12/38

**Veilchen** – Heilkräftiger Tausendsassa .....5/40ff

**Veilchenblütenwasser** – reinigt und erfrischt die Haut .....5/42f

**Veilchenelixier** – gegen Melancholie und bei Lungenbeschwerden .....5/42

**Veilchensalbe** – nach Hildegard .....5/43

**Venenentzündungen** – Gotu Kola hilft .....1/42

**Veränderungspotenzial** – wir müssen es nur nutzen .....1/22ff

**Verästelung** – faszinierendes Phänomen in der Natur .....1/22ff

### Verdauung

- funktioniert nicht ohne Cholesterin .....1/34
- verbessert sich durch Zen-Atmentchnik .....4/41

**Verein** – zur Unterstützung von kriegsbetroffenen Kindern .....9/66

**Verletzungen**  
• DMSO repariert .....2/40

• Johanniskraut für äußerliche Behandlung .....11/43

**Verspannungen** – lösen mit dem 4. Tibeter .....6/46

**Verstehbarkeit** – das erste Prinzip der Salutogenese mit Bowtech fördern .....3/44

**Viren** – bekämpfen mit Bakterien .....7/44

**Virenhemmer** – aus der Pflanzenwelt .....5/22ff

**Viruserkrankungen** – Schulmedizin hilft nicht .....10/26

**Visualisierung** – über Bilder die Physiologie des Körpers verändern .....7/17

### Vitalstoffe

- Bedeutung der zeitlich richtigen Einnahme .....4/28
- für die Psyche .....1/12ff

**Vitamin B12** – welche Form ist die beste? .....6/56

### Vitamin C

- begünstigt Eisenaufnahme .....2/6
- Camu-Camu als Spitzenreiter .....8/47

**Vitamin D** – Cholesterin ist die Grundsubstanz .....1/33

## W

**Wärmflasche** – statt Heizdecke .....2/55

**Wahrnehmung** – mit Bowtech fördern .....3/42f

**Warnung** – vor „Legal Highs“ im Internet .....9/52

**Warzen** – Schulkreide kann helfen .....9/55

### Wasabi

- Heilsamer Meerrettich aus Japan .....12/46ff
- Paste selbst zubereiten .....12/50
- Vorsicht vor Fälschungen .....12/50

**Wasserstoffperoxid** – hilfreich gegen das Coronavirus .....9/6

**Waschen** – mit Effektiven Mikroorganismen .....7/42

**Wassermanagement** – nachhaltiges entscheidend .....6/52

**Wassernabel, indischer** – heilkräftige Pflanze aus den Tropen .....1/40ff

**Wegwarte** – Heilpflanze des Jahres 2020 .....1/53

**Weihrauch** – in Kombination mit DMSO gegen Arthrose und Arthritis .....2/42

**Weleda** – Pflanzenforschung .....9/44ff

### Welt

- als Ort gelebter Spiritualität .....6/20

• neu denken .....6/10f

**Wildsamen** – heimisches Superfood .....4/55

**William Lee** – Berühmtes Elixier .....2/55

**Wirkverstärker** – DMSO .....2/38ff

**Wohlspeisung** – entspannte Wachheit dank TrophoTraining .....1/47

**Wundheilmittel** – Veilchensalbe .....5/43

## X

**Xylit** – gute Alternative zu Zucker .....9/21

## Y

**Yoga** – Pfad zur Verbindung mit der Seele .....12/39

## Z

**Zahnbehandlung** – Betäubung wirkt nachmittags 3-mal länger als morgens .....4/26

**Zecken** – sollen eingesendet werden .....5/9

**Zehennägel**, eingewachsene – richtige Fußpflege .....6/54

**Zeitschaltuhr** – spart Energie und reduziert Lichtsmog .....4/37

**Zellatmung** – ein lebensnotwendiger Prozess .....3/32

**Zen-Atmung** – das japanische Geheimnis der Verjüngung .....4/39ff

**Zivilisationskrankheiten** – Mitochondriale Dysfunktion als Ursache .....3/32f

### Zucker

- der bittersüße Krankmacher .....9/12ff
- Schuld an Herzinfarkten .....1/31

**Zuckersirup** – auf dem Vormarsch .....9/18

**Zuckeralternativen** – Reissirup enthält keine Fructose .....9/20

**Zungenkreisen** – zur Stressreduktion .....7/36

## Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

UNSER LESER-SERVICE BIETET IHNEN DEN BEZUG VON

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



*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](http://www.naturundheilen.de)