

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

*Zusammen mit dem Sammelordner können die 12 Hefte des Jahrgangs 2004 mit diesem Inhaltsverzeichnis zu einem wertvollen Nachschlagwerk gebunden werden. So entsteht jährlich ein bleibender Ratgeber für gesundheitliche und naturheilkundliche Fragen. Der Sammelordner mit Schubert sowie fehlende Einzelhefte sind bei NATUR & HEILEN, Leserservice, Nikolaistr. 5, 80802 München, Tel. 089/3801 59 10, Fax 089/3801 59 16 oder unter [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de) erhältlich (siehe auch letzte Seite).*

*Mit Hilfe des Stichwortverzeichnisses können die interessierenden Themen besser und schneller aufgefunden werden. Die hinter den Stichworten stehenden Ziffern geben die Nummer des jeweiligen Heftes und die Seitenzahl an. Beispiel: Die beim Stichwort „Grapefruit“ stehenden Ziffern 10/6 bedeuten zum Beispiel, dass in Heft 10/2004 auf Seite 6 über das Thema „Grapefruit zur Diabetes-Vorbeugung“ berichtet wird.*

## **Inhalt 2004 mit Stichwortverzeichnis**

## HAUPT BEITRÄGE

### BEWUSST-SEIN

Am Anfang war der Geist (Matthias Grünewald)	10/10
Aufbrechen & Weitergehen (Nikolaus Brantschen)	11/10
Dankbarkeit (Lukas Niederberger)	3/10
Das freudige Teilen des Lebens (Serge Kahili King)	9/10
Das Lüften des Schleiers (Hazrath Inayat Khan)	12/10
Die Alchemie des Herzens (Reshad Feild)	5/10
Die Macht der Liebe (Duane Elgin)	6/10
Entfalte deine Bestimmung (Harald Wessbecher)	2/10
In der Dichte des Lebens (Ulrich Schaffer)	1/10
Selbstbewusstheit und Selbsterkenntnis – In der Realität wurzeln (Dalai Lama/Howard C. Cutler)	4/10
Sommerzeit... Zeit des Spiels und der Leichtigkeit (Pierre Stutz)	7/10
Wenn wir hoffen sind wir stark (Ulrich Schaffer)	8/10

### ERNÄHRUNG

Der Eiweiß-Mythos: Zivilisationskrankheiten aus dem Speisezetteln. Die Eiweißspeicher-Krankheiten (Norbert Messing)	1/12
Die Heilkraft der Tropischen Früchte (1. Teil) (Norbert Messing)	8/12
Die Heilkraft der Tropischen Früchte (2. Teil) (Norbert Messing)	9/48
Die Kohlsuppen-Diät (Constanze Lüdicke)	11/32
Kreta Diät – Das Geheimnis der - echten! - Mediterranen Kost (1. Teil) (Norbert Messing)	6/12
Kreta Diät – Das Geheimnis der - echten! - Mediterranen Kost (2. Teil) (Norbert Messing)	7/48
Sonnenenergie für den Stoffwechsel: Trocken- früchte (Norbert Messing)	12/12
Traubenkerne: Heilung aus dem Rebstock (Dr. Willi Dommer)	9/33
Unraffiniertes Salz & Co.: „Weisses Gold“ fürs Wohlbefinden. Fleur de Sel, Tiefensalz & Ur-Steinsalz (Irene Dalichow)	5/30

### ERZIEHUNG

Die Schule der Zukunft. Was sollen Schüler lernen – und wie? (Hans Harress)	2/36
Wald-Kindergärten – Ein Modell der Zukunft? (Hans Harress)	9/44

### FRAUENHEILKUNDE

Endometriose verstehen und Behandeln (Verena Rosar)	5/42
--	------

### GANZHEITLICH HEILEN

Aurasskopie: Die holistische Blutdiagnostik nach Auras-Blank (Ingrid Lohstötter/Dr. Karin Völkel)	3/26
Basilikum-Öl – Königliches Balsam für Leib & Seele (Gudrun Zeuge-Germann)	6/40
Delphin Therapie – Beweis eines Wunders.	
Interview mit Kirsten Kuhnert (Anne Devillard)	7/36
Die Hand-Heilkunde (2. Teil) (Norbert Messing)	1/48

Die Medizin der Emotionen (1. Teil) Wie wir den emotionalen Stress in den Griff bekommen (Hildegard Willms-Beyárd)	10/14
Die Medizin der Emotionen (2. Teil) Die EMDR- Methode zur Verarbeitung von Traumata (Hildegard Willms-Beyárd)	11/48
Heilung durch Liebe (Christina Kessler)	11/28
Herzzentriertes Singen. Die Heilkraft der Stimme (Jeremia D. v. Meyerinck)	12/40
Realighting-Therapie: Von Blei zu Gold. Alte Muster in neue Lebensqualität umwandeln (Ingrid Hack/Friederike Golsch)	5/35

### GANZHEITLICH LEBEN

Besser miteinander reden – Frischer Wind für die Partnerschaft (Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf)	10/32
Die Lebensspanne, die uns der Himmel geschenkt hat... Der Jungbrunnen des Dr. Shioya (Hildegard Willms-Beyárd)	5/24
Lebenskunst auf Japanisch (Constanze Lüdicke)	2/23
Wenn drei Wünsche frei wären... (Monika M. Mulki)	1/38

### GESUNDES LEBEN

Die großen Heilöle (1. Teil) Gesundheits- geheimnisse rund ums flüssige Gold der Samen (Norbert Messing)	11/12
Die großen Heilöle (2. Teil) Heilöl-Massagen für die Gesundheit (Norbert Messing)	12/46
Die Neera-Kur zum Entschlacken, Abnehmen und Sich-Wohlfühlen (Janine Leach)	4/35
Die unbekanntenen Biorhythmen (1. Teil) (Norbert Messing)	5/15
Die unbekanntenen Biorhythmen (2. Teil): Die körper- lich-seelische Tiefendimension der Chrono- biologie (Norbert Messing)	6/46
Heilung aus der Urkraft des Meeres. Fitness und Gesundheit mit Algen und Thalassotherapie (Dr. Ingfried Hobert)	7/20
Naturapotheke: Die heilenden Wurzeln (1. Teil) (Norbert Messing)	2/12
Naturapotheke: Die heilenden Wurzeln (2. Teil) (Norbert Messing)	3/48
Stärkung des Immunsystems durch die Kraft der fermentierten Papaya (Prof. Dr. Markus Metka)	3/22
Warum kosmetische Auszeiten für die Haut unverzichtbar sind (Barbara Froschauer)	11/44

### HOMÖOPATHIE

Brustkrebs aus homöopathischer Sicht... Die verletzte Sehnsucht nach Zusammen- gehörigkeit (Antonie Peppeler)	2/32
Kinderkrankheiten – Helfer zur Entwicklung (Dr. Fritz Spielberger)	1/40

### INTERVIEW

Wachstum ins Undenkbare. Geseko von Lüpke im Gespräch mit dem Arzt und Psychotherapeuten Wolf Bünting	4/30
---	------

### KÖRPER UND SEELE

Die Lomi Lomi-Massage aus Hawaii (Sabine Schindler)	8/29
--	------

Die verborgene Kraft in der Körpermitte: Beckenbodengymnastik (Dr. Anja Engelsing/ Anja Corinna Straßner)	2/40
Wieder beweglich werden mit der SoWi-Therapie – Selbsthilfe für MS- und Schlaganfall-Patienten (Barbara Zaruba)	6/22

## MENSCH UND NATUR

Wandern – Balsam für die Seele (Heinz Scholz)	4/42
---	------

## MENSCH UND UMWELT

Farbe & Feng Shui – Farbgestaltung nach den fünf Elementen (Gudrun Mende)	9/22
Hüter der Schöpfung (Roland Possin)	8/34
Krankmachende Häuser: Das Sick-Building-Syndrom (1. Teil) Wohngifte und Umweltkrankheiten (Norbert Messing)	3/12
Krankmachende Häuser: Das Sick-Building-Syndrom (2. Teil) Elektromog und Schimmelpilze (Norbert Messing)	4/46

## NATURHEILKUNDE

Das heilende Fieber (Gerhard Leibold)	2/46
Das Restless Legs Syndrom: Wenn die Beine nicht zur Ruhe kommen (Karl-Heinz Rudat)	10/38
Mit Zimt gegen Diabetes. Nicht nur geschmackvolles Gewürz, sondern auch kraftvolles Heilmittel (Irene Dalichow)	12/30
Starke Abwehr mit $\beta$ -Glucanen – Das Immunsystem als Schlüssel zur Gesundheit (Dr. Michaela Döll)	11/22
Unliebsame (Sommer-)Gäste: Fußpilz (Birgit Frohn)	7/44
Verdauungs-Beschwerden – Eine Krankheit der Bauchspeicheldrüse? (Kurt Schmidt)	9/38

## SANFTE MEDIZIN

Blasenentzündungen haben jetzt Hochsaison – Bewährte Tipps zur Heilung (Roland Possin)	6/42
Der heilige Trank der Indianer – Flor.Essence (Hildegard Willms-Beyard)	1/30
Edelmetalle für unsere Gesundheit: Spurenelemente. Die heimlichen Regenten unserer Gesundheit (1. Teil) (Norbert Messing)	9/12
Edelmetalle für unsere Gesundheit: Spurenelemente. Die heimlichen Regenten unserer Gesundheit (2. Teil) (Norbert Messing)	10/44
Ganzheitliches Augentraining (1. Teil) Augenübungen für ein besseres Sehen (Dr. Leyla-Manuela Schmidt)	7/28
Ganzheitliches Augentraining (2. Teil) Die Augen als Fenster zur Seele (Gisela Wesche-Nielsen)	8/38
Heilen mit Kreide (Gabriele Hellwig)	10/26
Japanische Entgiftungspflaster für die Gesundheit (Brigitte Schmidt)	12/36
Ozon-Therapie: Ozon, der unsichtbare Heiler (Silke Kleemann)	8/22
Pflanzenwirkstoffe gegen den Schmerz. 1. Teil: Die Glanzlichter der Schmerz-Naturapotheke (Norbert Messing)	4/14
Pflanzenwirkstoffe gegen den Schmerz. 2. Teil: Nebenwirkungenserne Alternativen zu chemischen Schmerzmitteln (Norbert Messing)	5/48

Und die Welt fängt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort. Einblicke in die Musiktherapie des Nada-Brahma-Systems (Dr. Karin Völkel/Ingrid Lohstötter/Almut Behn)	6/32
---	------

## UNSERE PFLANZEN – UNSERE HEILMITTEL

Dem Baldrian auf der Schliche – Ein altes Heilmittel neu entdeckt (Martina Raabel)	11/42
---	-------

## WEGE NACH INNEN

Reise zum Selbst: Vipassana – Die uralte Meditationstechnik Indiens (W. Hart)	12/24
Zum Wohl der Evolution des Bewusstseins – Interview mit Andrew Cohen (Anne Devillard)	1/23

## WISSENSWERTES

Der mündige Esser. Leitfaden zu mehr Durchblick im Food-Markt (Birgit Frohn)	10/20
Die Biophotonen – Das Licht in unseren Zellen (1. Teil) (Norbert Messing)	7/12
Die Biophotonen – Das Licht in unseren Zellen (2. Teil): Bio ist einfach besser! (Norbert Messing)	8/44
Wir erleben mehr, als wir begreifen (Prof. Dr. Hans-Peter Dürr/Anne Devillard)	3/34

## ZAHNHEILKUNDE

Zahnsanierung... nach Dr. Hulda Clark (Uschi Ausfelder/Dr. Tapparo/Dr. Kreger/ Friedl Aichhorn)	4/21
---	------

## ZUR DISKUSSION

Krebs durch Krankheitserreger? (Gerhard Leibold)	3/42
---	------

## SEITE FÜNF

<b>A</b> bschied und Begrüßung (Helga Noack)	9/5
Aus dem Urgrund der wahren Liebe (Hildegard von Bingen)	10/5
<b>D</b> as Leben ist eine Chance (Mutter Theresa)	5/5
Dein Leben ändern bedeutet, dich selbst zu ändern. (Serge Kahili King)	7/5
Die zehn Gebote der Liebe (H.B.A. aus M.-G.)	12/5
<b>G</b> eschenke des Lebens (Helga F. Noack)	1/5
<b>I</b> n den Jahren meiner ersten Jugend (Hermann Hesse)	4/5
<b>J</b> eder Mensch hat die Möglichkeit, seinen Geist auf Erfolg einzustellen (Norman Vincent Peale)	2/5
Jung sein! (Marcus Aurelius)	3/5
<b>N</b> icht die über die Lippen und Zungen rieselnden Silben bringen Herzen zusammen (Khalil Gibran)	11/5
<b>W</b> age deinen Kopf an den Gedanken (Friedrich von Schiller)	8/5
Wahres Glück zu erleben bedeutet... (Tom Johanson)	6/5

## KURZ NOTIERT

<b>A</b> ktiv gegen Rheuma	11/8	Hyperaktivität bei Kindern: auch an Magnesiummangel denken	5/8
Algen für Arthrose-Patienten	5/6	Hyperaktivität durch Süßigkeiten	6/8
Allergien mit Heilpilzen vorbeugen	6/7	<b>I</b> nformationen zu Myomen und Menstruations- beschwerden	2/7
Alles klar beim Bio-Wein?	10/6	Ist PMS auch Männersache?	12/7
Ältere Menschen werden benachteiligt	10/7	<b>J</b> ohanniskraut gegen Neurodermitis	2/6
An den Fronten der Forschung	4/8	Jonglieren lässt das Gehirn wachsen	7/6
Arzt-online-Service für Reisemedizin	9/6	<b>K</b> limaschäden durch Flugverkehr nehmen zu	11/9
Auch Babyahrung nicht in die Mikrowelle	11/6	Kohl und die Schilddrüse	4/9
Auf Kälte reagieren viele Menschen mit Kopf- schmerzen	2/7	Kosmetika halten sich nicht unbegrenzt	8/8
<b>B</b> eckenbodentraining statt Viagra	7/6	Kosmische Strahlung und Treibhauseffekt	7/7
Bei Helicobacter: Stößholz	12/7	Kostenlose Ratgeber-Broschüre zur Gesundheits- reform	10/8
Beifuß gegen Malaria	4/9	Kräutertee nicht in der Mikrowelle zubereiten	6/6
Bildergeschichte hilft Kindern mit Neurodermitis	5/7	Krebs durch Parasitenbefall?	2/9
Biokreis zertifiziert Hotels	5/8	Kulturen in Bewegung	1/6
Bitterschokolade schützt Gefäße	1/6	<b>L</b> ächeln und Nicken helfen beim Lernen und Denken	6/7
Bombige Grapefruitkerne	5/8	<b>M</b> ammographie und die Gefahren der Röntgenstrahlung	8/7
Brieftauben im Irrflug	9/6	Massage hilft Frühchen	12/8
Buchtipps: Mit Neurodermitis leben	6/9	Meteoriten in homöopathischer Verdünnung	3/8
<b>C</b> hinesische Medizin gegen Demenz	1/9	Mikrostromtherapie bei chronischen Schmerzen	11/8
<b>D</b> as Gedächtnis braucht Bilder	9/6	Mit Grapefruit nicht nur abnehmen	10/6
Das Gehirn wächst	3/9	Mit Wärme wieder schmerzfrei	2/8
Der Darm verdaut auch seelische Ballaststoffe	8/9	Mobilfunk aus kritischer Sicht	1/7
Der Zaunkönig: Vogel des Jahres 2004	1/7	Müde Kinder durch zu wenig Sauerstoff	4/7
Diabetes: Magnesium hilft	4/7	Muschelverzehr nur in den Monaten mit R?	12/6
Die einzigartige Heilwirkung prähistorischer Pflanzenmineralien	5/9	Mut zur Selbstheilung	7/6
Die geballte Kraft des Thymiankrauts	2/8	<b>N</b> eue Patientenbroschüre zum Thema Reizdarmsyndrom	10/9
Diuretika-Therapie: Auf Vitamin B1-Zufuhr achten	9/8	Neue Schlaganfall-Risikofaktoren	10/6
<b>E</b> feu lindert Husten	3/7	Noch fit im hohen Alter	10/7
Eier blähen, Joghurt schützt davor	7/9	Nordic Walking besonders gut für Über- gewichtige	11/7
Ekzeme durch Blütenkosmetik	5/7	<b>O</b> livenblätter verbessern die Symptomatik der Schuppenflechte	6/7
Elektromagnetische Felder: Schwangere sind besonders gefährdet	10/6	Oolong-Tee hilft bei der Diät	8/6
Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde	8/8	Orientierungshilfe bei Brustkrebs	8/6
Entspannte Frauen sind fruchtbarer	11/7	Osteoporose des Mannes – gar nicht so selten	11/7
Essen ohne Gentechnik – Ratgeber	5/7	<b>P</b> atienten- und Umweltcheck	10/8
Extraportion Schlaf macht Kinder geistig fit	9/8	Pflanzenmedizin aus Afrika gegen Bronchitis	5/6
<b>F</b> ast jeder zweite Keim im Fleisch gegen Antibiotika resistent	1/6	Pille als Risikofaktor für Gebärmutterhalskrebs	1/8
Fermentierter Weizenkeimextrakt wirksam bei Darmkrebs	12/6	Problembewältigung im Schlaf	11/6
Folat gegen schwere Migräne	12/6	Prüfsiegel: medizinisch getestete Textilien	5/7
Freie Radikale: Was hilft gegen oxidativen Stress?	5/8	Psyhyrembel online	1/8
<b>G</b> efährdet Unterwasserlärm die Wale?	9/6	<b>R</b> atgeber zur Bekämpfung chronischer Schmerzen	10/7
Gefährlicher Kopfhörer	7/8	Rauchen und Trinken verzögert die Wundheilung	1/6
Gentechnik erhöht den Einsatz von Pestiziden	7/6	Raucher profitieren von Vitamin C	6/9
Gesund durch die Kraft der Poesie	12/8	Rechtsberatung am Telefon	9/9
Gesund mit Demeter	11/7	Ressourcenverbrauch beim Wäschewaschen zeigt positiven Trend	8/7
Gleichgewichtstraining verhindert Stürze	4/8	Rezeptfreie Schmerzmittel – bitte ohne Koffein	7/8
Gnadenfrist für alte Heizungen läuft ab	8/9	Richtig essen – besser sehen	4/6
Greenpeace: Immer mehr giftige Pestizide in Trauben	11/8	Richtig gießen	6/6
<b>H</b> offnung für MS-Patienten	4/6	Risikofaktor Stress	1/9
Honig macht den Kater zahm	5/9	Rosenwurz: Gehirnnahrung aus asiatischem Hochgebirge	8/7
Honig: Neue Forschungen belegen die Wirksamkeit der süßen Medizin	3/8	Rotes Weinlaub: Natürliche Hilfe bei Venenleiden	8/8
		<b>S</b> chlangengift gegen Asthma	2/6
		Schwarzkümmelöl bei Heuschnupfen	5/6

Seelische Unterstützung bei Krebs	3/6
Singen ist gesund	11/6
Spaziergänge aktivieren das Gehirn	12/7
Stress verursacht Depression	7/7
Stutenmilch: antibakteriell und Abwehr stärkend	12/9
Super-Antioxidans im Traubenkern	3/8

<b>T</b> ausendgüldenkraut bei Magenbeschwerden	10/8
Traubensilberkerze gegen Haarausfall	5/8

<b>V</b> erhütung kritisch beleuchtet	3/6
Vitamin-Mangel: Was bringt die Blutuntersuchung?	7/9
Vollkornprodukte steigern die Insulinsensitivität	8/6
Von Kopf bis Fuß auf Molke eingestellt	2/8

<b>W</b> al- und Delphinschutzorganisation in Aktion	11/6
Was Großmütter schon immer wussten:	
Brotrinde ist gesund	12/8
Was tun bei einer Flohplage?	9/7
Wasser verbrennt Kalorien	8/6
Web-Adressbuch aktualisiert	1/8
Weichmacher in Lebensmitteln	2/7
Weniger Milch durch Mobilfunk	12/7
Wenn es juckt: an die Galle denken!	4/7
Wilde Heidelbeeren stärken die Sehkraft	3/7
Wohin mit alten Handys?	3/9

<b>Z</b> ink für die Grippezeit	2/6
Zu viel Cola verursacht Kopfschmerzen	9/6
Zunehmend mehr Schlafstörungen bei Kindern	6/6

## BERATUNGS SERVICE

<b>A</b> romatherapie äußerlich	5/54
---------------------------------	------

<b>E</b> ingewachsene Zehennägel: Oft sind Pflegefehler schuld	11/54
Externer Bypass für das Herz	6/54

<b>H</b> aaarausfall: ein Fall für die Ernährung	3/54
Herschwäche durch Vitamin-D-Mangel	4/54
Himalaya-Salz: Gefahr durch zuviel des Guten	2/54

<b>K</b> reisrunder Haarausfall – Alopecia areata	12/52
Kurzsichtigkeit bei Kindern	11/54

<b>L</b> aktose-Intoleranz: Wenn Milch durchputzt	10/54
---	-------

<b>M</b> ittelohrentzündung: Antibiotika bringen nur wenig	10/54
--	-------

<b>N</b> euere Ursachen für den Herzinfarkt	9/54
---	------

<b>O</b> ft unterschätzt: Wechselwirkungen von Medikamenten und Nahrungsmitteln	1/54
---	------

<b>P</b> estwurz – schädliche Nebenwirkungen?	9/54
Pflanzenkraft für steife Gelenke	2/54
Poroton schützt vor Handstrahlung	7/54
Probiotika – Schutz vor Neurodermitis?	7/55
Prostata-spezifisches Antigen	1/54

<b>S</b> alicylate in Obst und Gemüse: Wenn Tomaten die Haut zum Glühen bringen	6/54
---	------

Schwitzen Sie sich gesund!	3/54
Seekrankheit: Des Kreuzfahrers Kreuz	7/54
Singen gegen Ängste und Stress	4/55

<b>U</b> nterschied zwischen Magnesium-Zubereitungen nach Dr. Schüssler und Hahnmann	12/52
--	-------

<b>V</b> itiligo – Gute Chancen für Ginkgo	8/54
--	------

<b>W</b> etterfühligkeit: Jeder fünfte Deutsche ist betroffen	5/54
---	------

## TIPPS

<b>B</b> rottrunk gegen Fußpilz	10/53
---------------------------------	-------

<b>E</b> nzyme für den Sport	4/53
Erste Hilfe bei Mandelentzündung	11/53
Es ist wieder da: Noni – das Lebenselixier aus der Südsee	9/52

Essig: Nicht nur Muntermacher, sondern auch hervorragendes Kosmetikum	7/52
---	------

<b>F</b> itness-Drinks für heiße Tage	8/52
Fleckensalz gegen Teebelag	2/53
Frischer Rettichsaft bei Husten	11/53
Frühjahrskur mit einheimischen Kräutern	4/52
Für prächtige Blüten und saftiges Grün	6/52

<b>G</b> elenkschmiere Aloe vera	5/53
Gutes und Gesundes aus Wald und Wiese	5/52

<b>H</b> aarpackung aus Olivenöl	7/53
Hirtentäschelgeist für die Muskeln	8/53

<b>K</b> ernseife als Allheilmittel	1/53
-------------------------------------	------

<b>L</b> eberschützender Apéritif – selbstgemacht	12/51
Lichtbringendes Meteoreisen zur Rekonvaleszenz	9/53
Lithiumsalbe bei unschönen Narben	5/53

<b>M</b> eerrettich zur inneren Reinigung	6/53
Melkfett gegen blaue Flecken	7/53
Morgendliches stärkendes Luftbad	4/53

<b>P</b> flanzenpflegebäder: Entspannung pur!	3/52
---	------

<b>Q</b> uarzuhren rauben den Schlaf	10/53
Quitte – Eine Frucht zum Genießen und Gesundwerden	10/52

<b>S</b> chlafprobleme meistern	1/53
Schwitzen mit Holunderblüten	2/53
Selbstgemachter Kräuternessig	8/53

<b>T</b> eebaumöl und Kamille gegen Schuppen	9/53
Teemischung gegen Schuppenflechte	3/53
Tipps bei Nasenbluten	12/51
Tofu selbstgemacht	1/52

<b>V</b> erkrampfungen lösen mit Heublumensack	3/53
Vital im Winter durch eine dreitägige Vitaminkur	2/52
Vitamintrunk für die ganze Familie	6/53
Von „405“ und anderen Typen – Unser Mehl	11/52

<b>W</b> eihnachtspätzchen für Eilige	12/50
---------------------------------------	-------

## AKTUELLE UMSCHAU

- B**ewährtes Expertenwissen zu Wasserverfügbarkeit, Waldsterben und Welt-Umweltgipfel 11/56  
 Bildung wird vor allem den Mädchen verweigert 8/56
- D**er Sommer soll wieder bunt werden – Blühende Landschaften 6/56
- E**ntwicklungsdienst ist Friedensdienst 2/56  
 Erstmals internationale Kooperation mit der indischen Ayurveda-Universität 7/56
- F**ez Festival 2004 – Lichtspuren 1/56  
 Förderung der homöopathischen Lehre 4/56
- G**entechnik: Kennzeichnung bleibt lückenhaft 7/57  
 Gesundheitsreform auf einen Blick: Was wird teurer? 3/56
- H**ilfe für Erdbebenopfer 3/56  
 Hilfsorganisation für Einzelschicksale 12/54  
 Homöopathie-Zertifikat für Qualitätssicherung 2/57
- K**assen zahlen nun doch bestimmte rezeptfreie Arzneimittel 8/56  
 Kultur-Erfahrung und Selbstrealisation: Spirituelle Reise nach Ladakh 12/54
- J**ohanniskraut und andere Naturarzneimittel in Gefahr 8/56
- M**obilfunk und andere Risiken: Der ewige Kampf um „wissenschaftliche Anerkennung“ 3/56
- Q**uantum Evolution – Das Kongress-Ereignis für evolutionären Wandel und Zukunftsgestaltung 4/56
- S**chutzverband für Impfgeschädigte 9/57  
 Stiftung für Krebsbetroffene und Medizin-geschädigte 10/56
- U**ni Graz untersucht Wirkung von Lach-Yoga auf Schlaganfallpatienten 10/56
- W**ohnprojekt Chinatown – ein Zukunftsmodell für Alt und Jung 11/56
- Z**ur Absetzbarkeit der Heilpraktikerausbildung 7/57

## NACHRICHTEN HOMÖOPATHISCHER VEREINE

- E**inladung zur Jahreshauptversammlung der Hahnemannia, Deutscher Verband für Homöopathie und Lebenspflege e.V. 4/61

## FIRMEN NACHRICHTEN

- A**lle Zahnprothesen „müssten“ gut haften... aber (Fa. ADENT international) 2/60
- D**as Magnetwellen-Akupunkturgerät für Diagnose und Therapie – ACULIFE 4/60
- K**omplexmittelhomöopathie – Oligoplex® MADAUS: Ein Therapiesystem heute und in Zukunft 12/58
- N**atürliches Lifting. VITALION Trans-Dermator, Schröpfglas gegen Falten und Cellulite 5/60
- O**VIMED – Basische Erlebnispflege von Haar- und Hautproblemen 3/60
- S**aul design – entwickelt, produziert und vertreibt Wendel-Biolichsysteme 6/60

## BÜCHER

- A**loe Vera – Das Kochbuch (Yrkia-Astrid und Karl-Heinz Mattern) 9/58  
 Autosuggestion. Die Kraft der Selbstbeeinflussung durch positives Denken (Emile Coué) 5/48
- B**äume. Streifzüge durch eine unbekannte Welt (Helmut Schreier) 5/58
- C**harakterkunde der 4 Elemente (Randy Rolfe) 4/59
- D**ann lebt man anders... Gespräche über letzte und vorletzte Dinge (Marianne Oesterreicher, Hrsg.) 3/58  
 Das Drama des Hochbegabten – Zwischen Genie und Leistungsverweigerung (Jürgen vom Scheidt) 11/58  
 Das kleine Buch der Erde. Wohin gehen wir? (James Bruges) 1/58  
 Das Multi-Vitamin-Kochbuch (Dr. Andrea Flemmer) 2/59  
 Der Ayurveda-Boom (Monika Kirschner/ Bärbel Schwertfeger) 4/58  
 Der Brockhaus Religion. Glaube, Riten, Heilige 12/57  
 Der lebendige Garten. Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt (Johanna Paungger/Thomas Poppe) 8/58  
 Der siebte Sinn des Menschen (Rupert Sheldrake) 3/58  
 Die 24 geheimen Energiepunkte der Frau (Jeanne E. Blum) 2/58  
 Die Alternative – Wege und Weltbild des Alternativen Nobelpreises (Geseko v. Lüpke) 2/58  
 Die bewegte Frau. Luna Yoga für Gesundheit und Lebenslust (Adelheid Ohlig) 10/58  
 Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen (Wighard Strehlow) 3/58  
 Die neue Medizin der Emotionen (David Servan-Schreiber) 6/58  
 Die Poesie der vegetarischen Küche (Ralf Kabelitz) 5/58  
 Die Schöpfungsmythen der Menschheit (Dietrich Steinwede/Dietmar Först) 10/58

Die verlorene Kunst des Heilens. Anstiftung zum Umdenken (Bernard Lown) 9/58

**E**rnährung nach dem Stoffwechsellyp (Ann Louise Gittleman) 6/59  
Essen wir uns gesund (Barbara Rütting) 11/59

**F**arbe und Feng Shui (Gudrun Mendel) 2/59  
Frauen-Heilkunde (Heide Fischer) 11/58  
Frische Joghurt-Küche (Rose Marie & Thomas Donhauser) 7/58

**G**eistheilungen von A bis Z. Lichtblicke für chronisch Kranke (Dr. Harald Wiesendanger) 10/58  
Gesund durch Wasser. Krankheiten vorbeugen und heilen (Reinhold D. Will) 8/58

**H**ände – Berühren, begreifen, formen... (Karl Gröning) 1/58  
Heilwissen versunkener Kulturen. Im Bann der grünen Götter (Gisela Graichen) 10/59  
Huna Praxis – Bewusste Lenkung des Schicksals (Henry Krotoschin) 7/58  
Huna. Der hawaiianische Weg zu einem erfüllten Leben (Serge Kahili King) 7/58  
Hundertzwei Zen-Geschichten (Paul Repts, Hrsg.) 1/58

**I**n jedem Jetzt ist Ewigkeit (Willigis Jäger) 1/58

**J**a aus Liebe – Hingabe, die Grenzen sprengt (Peter Schellenbaum) 12/56

**K**lug, neugierig und fit für die Welt (Norbert Herschkowitz/Elinore Chapman Herschkowitz) 9/58  
Kuren zu Hause (Cornelia Dittmar) 4/58

**M**eine afrikanischen Lieblingsmärchen (Nelson Mandela) 7/58  
Mudras für Körper, Geist und Seele (Gertrud Hirschi) 9/58

**R**ückkehr zur Einheit. Die sieben Schlüssel zum Selbst (Leslie Temple-Thurston/Brad Laughlin) 8/59

**S**äfte – Gesundheit und Genuss (Marianne J. Voelk) 8/59  
Slow Life. Neue Kreativität und Lebensqualität durch die Verwirklichung von Eigenzeit (Jean-Carl Honoré) 5/59  
Sturmwarnung. Berichte von den Brennpunkten der globalen Klimakatastrophen (Mark Lynas) 6/58

**T**ibetische Entspannung – Kum Nye Massage und Bewegung (Tarthang Tulku) 11/59  
Tierverbündete. Die Seelenverwandschaft von Mensch und Tier (Susanne Fischer-Rizzil) 7/58

**V**om ersten Tag an anders. Das weibliche und das männliche Gehirn (Simon Baron-Cohen) 4/58

**W**asser – Eine Glücksformel für Schönheit und Gesundheit (Michaela Merten) 12/57  
Weiblich, 44, Herzinfarkt (Lorelies Singerhoff) 6/59  
Wenn die Sterne Götter wären – Moderne Kosmologie und Glaube (Eugen Drewermann) 12/56  
Wir sind ein Teil der Erde. Die Rede des Häuptlings Seattle 3/58

## ZU GUTER LETZT...

**B**io-Saatgut im Kommen! 7/66

**D**as Bewusstsein für Bio schärfen 8/66  
Der Internet-Flohmarkt für Bücher 4/66  
Durchbruch mit rein pflanzlichem Dieselmotortreibstoff 5/66

**K**unst-Hand-Werkstatt für Kinder 2/66

**L**achen ist die beste Medizin 9/66

**P**.S.: 1/66, 2/66, 3/66, 4/66, 5/66, 6/66, 7/66, 8/66, 9/66, 10/66, 11/66, 12/66

**S**olar kochen weltweit: ein Ausweg aus der Krise 1/66  
Strom aus Erdwärme 11/66

**V**erbot von Gen-Mais in Großbritannien 6/66

**W**enn Blinde und Sehbehinderte eine Stadt erproben... 3/66

**Z**weisamkeit wichtiger als Geld 10/66

# STICHWORT VERZEICHNIS

**A**behr, starke – mit  $\beta$ -Glucanen 11/22ff  
 Akupressur – Selbstbehandlung 2/58  
 Akupunktur-Magnetwellengerät – Aculife 4/60, – bei unruhigen Beinen 10/42f  
 Alchemie des Herzens 5/10ff  
 Algen – Powernahrung und Heilmittel 7/20ff  
 Alkoholater – Honig bei 5/9  
 Allergien, zunehmende – Warnsignal 3/12f, – auf Pflanzenkosmetik 5/7  
 Aloe vera – für Gelenke 5/53, – Kochbuch 9/58  
 Aloha-Spirit ls. Lomi Lomi-Massage 1 8/30f  
 Alopecia areata – kreisrunder Haarausfall 12/52f  
 Amalgam-Ausleitung 4/28f  
 Angelikawurzel 2/14f  
 Angst – Singen gegen 4/54f  
 Anthroposophie – Zyklen und Phasen 6/46f  
 Apéritif, leberschützender – selbstgemacht 12/51  
 Arbeitsalltag – Glücksregeln für den 4/10ff  
 Arganöl 12/48f  
 Aromatherapie, äußerliche 5/54f, – mit Basilikumöl 6/40ff  
 Arthrose – Chlorella-Alge gegen 5/6  
 Arzneimittel, rezeptfreie – Kassenzahlen 8/56f  
 Arzneipflanzen, wilde – vom Aussterben bedroht 9/56f  
 Arzt-online-Service – für Reisemedizin 9/6  
 Asthma – Schlangengift bei 2/6  
 Atmen – für besseres Sehen 7/32f  
 Aufbrechen & Weitergehen – den Lebensweg 11/10ff  
 Augen – Fenster zur Seele 8/38ff  
 Augenbewegungen – Therapie gegen seelische Verletzungen 11/48ff  
 Augenprobleme – und ihre Entsprechungen 8/40f  
 Augentraining, ganzheitliches 8/38ff, – Augenübungen 7/28ff  
 Aurasskopie – holistische Blutdiagnostik 3/26ff  
 Auto-Immun-Krankheiten 3/19, – Hilfe durch  $\beta$ -Glucane 11/24f  
 Autosuggestion – nach Coué 5/58  
 Avocado 8/18f  
 Ayurveda - -Boom (Buch) 4/58, – Zyklen und Phasen 6/47f, – Universität – erstmalige Kooperation 7/56f, – Ölmassagen 12/46f

**B**acken – ohne Eiweiß 5/4  
 Bäder, pflegende – aus Pflanzen 3/52f  
 Baldrian – altes Heilmittel neu erforscht 11/40ff  
 Ballaststoffe, seelische – Darm verdaut 8/9  
 Bambusessig – zur Entgiftung 12/36f  
 Basilikumöl – Königlich Balsam 6/40ff  
 Bates, William – Rechtes Sehen ohne Brille 10/4  
 Baubiologie – Infos zur 4/49f  
 Bauchatmung – nach Shioya 5/25f  
 Bauchspeicheldrüse – Verdauungsbeschwerden durch 9/38ff  
 Bäume – erleben lernen 5/58  
 Beckenboden – Gesundheitstipps 6/4  
 Beckenbodengymnastik – verborgene Kraft in der Körpermitte 2/40ff  
 Beerenfrüchte, getrocknete 12/20f

Begeisterung – Motor für Fortschritt 11/10ff  
 Beine, unruhige – Restless-Legs-Syndrom 10/38ff  
 Bestimmung entfalten 2/10ff  
 Beta-Glucane – für starke Abwehr 11/22ff  
 Bewegungsstörung, zerebrale – und SoWi-Therapie 6/22ff  
 Bewusstseinsänderung – zum Schutz der Erde 8/34ff  
 Bewusstseins-Evolution 1/23ff  
 Bildungsziele – an deutschen Schulen 2/36f  
 Bio-Gastronomie – Auszeichnung für Tollwood-Festival 8/66  
 Bio-Hotels – Zertifikat 5/8  
 Biophotonen – Licht in unseren Zellen 7/12f, 8/44ff, – und Carl Huter 12/4  
 Biorhythmen, unbekannt 5/14ff, 6/46ff  
 Biorhythmus-Lehre – nach Dr. Fleiß 6/48f  
 Bio-Saatgut – im Kommen 7/66  
 Bioverfügbarkeit – von Spurenelementen 9/16f  
 Bio-Wein – Öko-Test 10/6  
 Bitterschokolade – Gefäßschutz 1/6  
 Blähungen – Ursache durch Nahrung 7/9  
 Blasenentzündung – Tipps zur Heilung 6/42ff, – schmerzhaft – Natron bei 8/4  
 Blasenschwäche – durch Beckenbodenschwäche 2/41f  
 Blei zu Gold – Musterumwandlung 5/35ff  
 Blutdiagnostik, holistische – nach Auras-Blank 3/26ff  
 Blüten, prächtige – Tipps für 6/52f  
 Bor – Spurenelement für Gehirn und Knochen 10/44f  
 Briefftauben – im Irrflug 9/6  
 Brockhaus Religionen 12/57  
 Brotrinde – ist gesund für Kleinkinder 12/8  
 Brustkrebs – aus homöopathischer Sicht 2/32ff, – komplexes Thema 6/4, – Orientierungshilfen 8/6  
 Bücher – Internet-Flohmarkt 4/66  
 Bypass, externer 6/54f

**C**aisse, Rene – und Flor.Essence 1/30ff  
 Charakterkunde – der 4 Elemente 4/59  
 Chiropraktik – manuelle Therapie 1/51f  
 Choa Kok Sui – Buchveröffentlichungen 6/4  
 Cholesterin – und andere Blutfette 11/13f  
 Chrom – und Diabetes 9/20f  
 Chronobiologie – seelisch-körperliche Tiefendimension 6/46ff  
 Clark, Dr. Hulda – Zahnsanierung 4/23ff  
 Cohen, Andrew – Evolution des Bewusstseins 1/23ff  
 Coué, Emile – Autosuggestion 5/58

**D**alai Lama – In der Realität wurzeln 4/10ff  
 Dankbarkeit – das Wesentliche im Leben 3/10ff  
 Darmkrebs – fermentierter Weizenkeimextrakt bei 12/6  
 Datteln – Konzentration durch 12/17f  
 Delphintherapie – Beweis eines Wunders 7/36ff  
 Demenz – Chinesische Medizin gegen 1/9  
 Demeter – bio-dynamischer Landbau 11/7  
 Denken, positives – nach Coué 5/58  
 Denkmodelle, neue – an Schulen 2/38f  
 Depression – durch Stress 7/7  
 Diabetes – Magnesium bei 4/7, – Zimt als Heilmittel gegen 12/30ff

Diät – zur Eiweißreduktion 1/15f, – mit Kohlsuppe 11/32ff  
 Dieseldieselkraftstoff, pflanzlicher – Durchbruch 5/66  
 Diphterie – Entwicklungspotenzial 1/46f  
 Diuretika-Therapie – und Vitamin B1 9/8  
 Dolphin aid – Delphine helfen Kindern 7/42f  
 Dörrobst – Trockenverfahren 12/14f  
 Dörripflaumen – Anti-Aging und Krebschutz 12/15f  
 Dr. Bates – Augenschule 7/32f  
 Dr. Matthias Rath – für Vitaminfreiheit 1/4  
 Duftöle – gegen Schmerzen 5/50f  
 Durchblutungssteigerung – mit Kreide-Bädern 10/28f  
 Dürr, Hans-Peter – Wir erleben mehr, als wir begreifen 3/34ff

**E**chinacea – zur Fiebererzeugung 2/49f  
 Echoortung – der Delphine 7/39f  
 Edelmetalle – Spurenelemente für die Gesundheit 9/12f, 10/44ff  
 EECOP – externer Bypass 6/54f  
 Efeu – lindert Husten 3/7  
 Einheit – Rückkehr zur 8/59  
 Einzelschicksale – Hilfsorganisation 12/55f  
 Eisen – zwei Varianten 9/19f  
 Eiweiß-Mythos 1/12ff  
 Eiweißspeicher-Krankheiten 1/12ff  
 Elektromagnetische Felder – und Schwangere 10/6  
 Elektromog – in Wohnhäusern 4/46ff  
 EMDR-Methode – Verarbeitung von Traumata 11/48ff  
 Emotionen – Medizin der 10/14ff, 11/48ff  
 Endometriose – verstehen und behandeln 5/42ff, – Vitamin K bei 7/4, – und Gefühle 10/4  
 Energie-Feld-Technik – Buchempfehlung 1/4  
 Entgiftungspflaster, japanisches 12/36ff  
 Entsäuerungswelle – feiert Geburtstag 2/4  
 Entschlacken – mit Rügenger Kreide 10/27f  
 Entspannung – für den Parasympathikus 10/17f, – tibetische – durch Kum Nye Massage 11/59  
 Entwicklung, persönliche – Lehrer zur 4/33f  
 Entwicklungsdienst – ist Friedensdienst 2/56f  
 Entwicklungshelfer – Kinderkrankheiten 1/40ff  
 Enzyme – für den Sport 4/53, – für die Bauchspeicheldrüse 9/41f, – Spurenelemente als Impulsgeber 9/14f  
 Erdbebenopfer – Hilfe für 3/56  
 Erdelement – und Feng Shui 9/29f  
 Erdmandel 3/49f  
 Erfahrungssingen – mit Mantrien 12/43f  
 Ernährung – zur Eiweißreduktion 1/16f, – gegen Schmerzen 5/48ff, – nach dem Stoffwechsellyp 6/59, – für die Bauchspeicheldrüse 9/42f  
 Erziehung, ganzheitliche – im Waldkindergarten 9/46f  
 Esser, mündiger – Leitfaden im Food-Markt 10/20ff  
 Essig – hervorragendes Kosmetikum 7/52f  
 Etikettenschwindel – auf Lebensmitteln 10/22f  
 Eutonie – bei MS 8/4  
 Evolution des Bewusstseins 1/23ff  
 Ewigkeit – im Jetzt 1/58

**F**arbe – und Feng Shui 2/59, 9/22ff  
 Fasten – zur Eiweißreduktion 1/20f



- Feng Shui – und Farbe nach den fünf Elementen 9/22ff  
 Fermentation (FPPI) – der Papaya 3/22ff  
 Fettsäuren, ungesättigte – und Blutfette 11/14f  
 Feuerelement – und Feng Shui 9/28f  
 Fez Festival 2004 1/56f  
 Fieber, heilendes 2/46ff  
 Fiebertherapie 2/46ff  
 Fit – im hohen Alter (Buch) 10/7  
 Fitness-Drinks – für heiße Tage 8/52f  
 Fleckensalz – gegen Teebelag 2/53  
 Fleur de Sel 5/30ff, – keine Blume 7/4  
 Flohplage – was tun? 9/7, – biologisches Spray gegen 12/4  
 Flor.Essence – heiliger Trank der Indianer 1/30ff, – Buch 3/4  
 Fluor – Vorsicht bei Überdosierung 10/49f, – Vorsicht! 12/4  
 Folsäure – gegen Migräne 12/6  
 Food-Markt – Leitfaden für mündigen Esser 10/20ff  
 Frauengesundheit – in Zeitschrift „Clio“ 2/7  
 Frauen-Heilkunde – Tipps zur Selbsthilfe 11/58  
 Freie Radikale – gegen oxidativen Stress 5/8  
 Freude – durch Delphintherapie 7/40f  
 Fruchtbarkeit – durch Entspannung 11/7  
 Früchte, biblische 8/19f  
 Früchte, tropische – Heilkraft der 8/12ff, 9/48ff  
 Frühchen – Massage hilft 12/8  
 Frühjahrskur – mit einheimischen Kräutern 4/52f  
 Functional Food 10/23f  
 Fußpilz – unliebsame (Sommer-)Gäste 7/44ff, – Brottrunk gegen 10/53  
 Fußreflexzonen – Entgiftung über die 12/38f  
 Fußsohle – Entgiftungspflaster für die 12/38f
- G**algant 2/145  
 Ganzkörpermassage – aus Hawaii 8/31f  
 Ganzwerden – durch Liebe 11/28ff  
 Garten – richtiges Gießen 6/6  
 Gärtnern – zum richtigen Zeitpunkt 8/58  
 GCRN – Institut für Nahrungsergänzung und Wissenschaft 11/4  
 Gebärmutterhalskrebs – Risikofaktor Pille 1/8  
 Gedächtnis – braucht Bilder 9/6  
 Gedächtnis, immunologisches – für starke Abwehr 11/25f  
 Gedanken – Kraft der 6/25f  
 Gehirn – Aktivierung durch Jonglieren 7/6, – Spaziergänge aktivieren 12/7, – wachsendes 3/9  
 Gehirn, emotionales – widersetzt sich dem Verstand 10/14ff  
 Gehirn, männliches und weibliches – Unterschied 4/58  
 Gehirnintegration – Übungen 7/31f  
 Geist – ist Potenzial 10/10ff  
 Geist, menschlicher – Erwachen des 12/10ff  
 Geisteshaltung, richtige – nach Shioya 5/28f  
 Geistheilungen – von A bis Z (Buch) 10/58  
 Geld, wenig – macht glücklicher 10/66  
 Gelenke, steife – Pflanzen bei 2/54f  
 Gelenkschmiere – Aloe vera 5/53  
 Genie – und Leistungsverweigerung 11/58  
 Gen-Mais – Verbot in Großbritannien 6/59  
 Gentechnik – Greenpeace-Ratgeber 5/7, – erhöht Pestizideinsatz 7/6, – lückenhafte Kennzeichnung 7/57
- Geobiologie – in Wohnhäusern 4/47f  
 Geothermie – Strom aus Erdwärme 11/66  
 Germanium, bedenkliches 10/44f  
 Gesangsweise – männliche und weibliche 12/42f  
 Gespräche – über letzte Dinge 3/58  
 Gesundes – aus Wald und Wiese 5/52f  
 Gesundheitsreform – was wird teuer? 3/56, – Ratgeber-Broschüre 10/8  
 Gewürzrzt – Zaubermittel für die Gesundheit 12/34f  
 Gießen, richtiges 6/6  
 Giftoausscheidung – durch Flor.Essence 1/30ff  
 Ginkgo – gegen Vitiligo 8/54f  
 Ginseng 2/15f, – nicht gleich Ginseng 3/4  
 Gleichgewichtstraining – Sturzprophylaxe 4/8  
 Glücksregeln – für den Alltag 4/10ff  
 Glucosstoffwechsel, verbesserter – durch Zimt 12/30ff  
 Granatapfel 8/19f  
 Grapefruit – Diabetes-Vorbeugung 10/6  
 Grapefruitkerne – Radikalfänger 5/8  
 Grauer Star (s. Augentraining) 8/39f  
 Grundton, individueller 6/35f  
 Grünlipp-Muscheln 7/22f
- H**aaarausfall – und Ernährung 3/54f, – hormoneller – Traubensilberkerze gegen 5/8, – kreisrunder – Alopecia areata 12/52f  
 Haarmineralanalyse – und Schwermetalle 10/50f  
 Haarpackung – aus Olivenöl 7/53  
 Haifischknorpel 7/22f  
 Hände – berühren (Buch) 1/58  
 Hand-Heilkunde 1/48ff  
 Handy – Recycling 3/9, – Elektromog 4/47f  
 Handystrahlung – Poroton-Ziegel gegen 8/54f  
 Hanf – gegen Schmerzen 4/22f  
 Häuptling Seattle – Rede des 3/58  
 Häuser, krankmachende – Wohngifte und Umweltkrankheiten 3/12f, 4/46ff  
 Haut-Kosmetik – Auszeiten für 11/44ff  
 Hautpflege – mit Rügener Kreide 10/28f  
 Hawaiianische Massage – Lomi Lomi 8/29ff  
 Heidelbeere, wilde – stärkt Sehkraft 3/7  
 Heilbäder – mit Rügener Kreide 10/28f  
 Heilen – verlorene Kunst 9/58  
 Heilfieber – Erzeugung von 2/48f  
 Heilöl, thüringer – Olivitäten 12/47f  
 Heilöle, große – Gesundheitsgeheimnisse des flüssigen Goldes 11/12ff, – Heilölmassagen für die Gesundheit 12/46ff  
 Heilöl-Massagen 12/46ff  
 Heilpraktikerausbildung – Absetzbarkeit 7/57  
 Heilung – durch Liebe 11/28ff  
 Heizungen, alte – Fristablauf 8/9  
 Helicobacter pylori – krebserregend? 3/43f, – Süßholz bei 12/7  
 Hepatitisviren – krebserregend? 3/45f  
 Herpesviren – krebserregend? 3/43f  
 Herz – Alchemie des 5/10ff  
 Herz-Diät – durch Mediterrane Kost 6/12f  
 Herzinfarkt – bei jungen Frauen 6/59, – neue Ursachen 9/54f  
 Herzschlagfrequenz – Kohärenz der 10/16f  
 Herzschwäche – durch Vitamin-D-Mangel 4/54f
- Herzcentriertes Singen – Heilkraft der Stimme 12/40ff  
 Hildegard von Bingen – Ernährungstherapie 3/58  
 Himalaya-Salz – Gefahr durch zuviel 2/54f  
 Hindernisse – überwinden 11/10ff  
 Hirtentäschelgeist – für die Muskeln 8/53  
 Hitze – Fitness-Drinks bei 8/52f  
 Hochbegabte – Drama für 11/58  
 Hoffnung – durch Delphine 7/40f  
 Hoffnungslosigkeit – Anstöße gegen 8/10ff  
 Holunderblüten – zum Schwitzen 2/53  
 Holzelement – und Feng Shui 9/27f  
 Homöopathie – und Brustkrebs 2/32ff, – Verein zur Förderung der Lehre 4/56f, – Zertifikat für Qualität 2/57f, – bei Blasenentzündung 6/44f  
 Honig – neue Forschungen 3/8  
 Hornhautverkrümmung 8/41f  
 Huna – Hawaiianischer Weg zu erfülltem Leben 7/58  
 Husten – Umkaloabo gegen 5/4, – Rettichsaft bei 11/53  
 Hüter – der Schöpfung 8/34ff  
 Hyperaktivität – Magnesiummangel 5/8, – durch Süßigkeit 6/8  
 Hyperthermie – durch Wasseranwendungen 2/50f
- I**magination, geführte – gegen alte Muster 5/38f  
 Immunstärkung – durch Probiotika 7/54f  
 Immunsystem-Stärkung – durch ß-Glucane 11/22ff, – durch fermentierte Papaya 3/22ff  
 Impfgeschädigte – Schutzverband für 9/57  
 Indus-Salz – hochwertiges Steinsalz 9/4  
 Informationsfähigkeit – des Blutes 3/28f  
 Ingwer 2/16f  
 Inkontinenz – und Beckenbodengymnastik 2/41f  
 Insulinsensitivät – Vollkorn steigert 8/6  
 Intelligenz – der Delphine 7/39f  
 Interview – Andrew Cohen 1/23ff
- J**apan – und Lebenskunst 2/23ff  
 Jod – für die Schilddrüse 10/48f  
 Joghurt-Küche 7/58  
 Johanniskrautcreme – gegen Neurodermitis 2/6  
 Jonglieren – fürs Gehirn 7/6  
 Juckreiz – bei Leber-Galle-Störung 4/7  
 Jungbrunnen – des Dr. Shioya 5/24ff
- K**alender 2004 – Kulturen in Bewegung 1/6  
 Kalorien – Wasser verbrennt 8/6  
 Kampfkünste, japanische 2/24f  
 Karies, ansteckende – Infektionsphobie 4/4  
 Katzenklauw 2/16f  
 Keime, resistente – in Fleisch 1/6  
 Kernseife – als Allheilmittel 1/53  
 Keuchhusten – Entwicklungspotenzial 1/45f  
 Kinder, müde – durch Sauerstoffmangel 4/7  
 Kinderkrankheiten – Helfer zur Entwicklung 1/40ff  
 Kinetose – Hilfen bei 7/54f  
 Klang, verborgener individueller 6/32ff  
 Klangtherapie, individuelle – Informationen 8/4  
 Klimakatastrophen – Berichte 6/58  
 Klimaschäden – durch Flugverkehr 11/9  
 Kobalt – für Eiweißaufbau und Vitamin B12 10/46f  
 Kohlsuppen-Diät 11/32ff

Kolloidales Silber – Hautverfärbung durch 10/4, – elektrokolloidale Herstellung 12/4  
Kommunikation – üben 10/32ff  
Kompetenzzentrum – für Naturheilkunde (KfN) 5/56f  
Kontaktaufnahme, erneute – in der Partnerschaft 10/32f  
Konzentrationsstörung – besser im Waldkindergarten 9/46f  
Kopfhörer, gefährliche 7/8  
Kopfschmerzen – durch Temperaturschwankung 2/7, – durch Cola 9/6  
Kopiergeräte, krankmachende 4/4  
Koriander – gegen Schmerzen 4/22f  
Kosmetik – Auszeiten für die Haut 11/44ff  
Kosmetika – Haltbarkeit 8/8  
Kosmologie, moderne – und Glaube 12/56  
Krankenhaus – für Naturheilweisen München 5/56f  
Krankenkassen – und rezeptfreie Arzneimittel 8/56f  
Krankheits-Faktor – Milieu statt Bakterien 7/4  
Kräutertee, selbstgemachter 8/53  
Kräutertee – nicht in Mikrowelle 6/6  
Kreativität – durch Langsamkeit 5/59  
Krebs – der Brust und Homöopathie 2/32ff, – durch Krankheitsreger? 3/42ff, – durch Parasitenbefall 2/9, – mit Rife-Frequenzen behandeln 5/4, – seelische Unterstützung bei 3/6  
Krebsbetroffene – Stiftung für 10/56f  
Krebs-Früherkennung – durch Auras-Blutdiagnostik 3/30f  
Krebsheilmittel – Flor.Essence 1/30ff  
Kreide, Rügener – Heilen mit 10/26ff  
Kreta Diät – Geheimnis der Mittelerranen Kost 6/12ff, 7/48ff  
Kristall-Salz – Gefahr durch zuviel 2/54f  
Küche, vegetarische – himmlische Rezepte 5/58  
Kulturen, versunkene – Heilwissen 10/59  
Kultur-Erfahrung – und Selbstrealisation in Ladakh 12/54f  
Kum Nye Massage – Entspannung durch 11/59  
Kundalini-Kraft – Energie-Zentrum der 2/42f  
Kunst-Hand-Werk – Ferienprogramm für Kinder 2/66  
Kupfer – unverzichtbarer Nahrungsfaktor 10/46f  
Kuren – zu Hause 4/58  
Kurkuma 2/16f  
Kurzsichtigkeit 8/41f, – bei Kindern 11/54f

**L**achen – beste Medizin 9/66  
Lach-Yoga – Wirkung auf Schlaganfallpatienten 10/56f  
Lähmungen – rückbilden mit SoWi-Therapie 6/22ff  
Laktose-intoleranz – wenn Milch durchputzt 10/54f  
Landschaften, blühende – Netzwerk 6/56f  
Lebensbestimmung – verwirklichen 2/10ff  
Lebenskunst – auf Japanisch 2/23ff  
Lebensprozesse – bei Kinderkrankheiten 1/42f  
Leberschutz – durch Apéritif 12/51  
Leinsamen – eingeschränkt empfehlenswert 2/4  
Lern- und Denkhilfe – durch Nicken 6/7  
Lernen – durch Nachhaltigkeit 2/36f  
Leuchtkraft – in Lebensmitteln 8/44ff  
Licht – in unseren Zellen (s. Biophotonen) 7/12f, 8/44ff  
Licht – Meisterdirigent des Lebendigen 5/18f  
Lichtnahrung – Regeln für gesunde 8/48f  
Lichtspuren – Fez Festival 2004 1/56f

Liebe – Ja zur (Buch) 12/56, – stärkste Waffe 6/10ff, – hawaiianische – Aloha 9/10ff  
Light-Produkte – Leitfaden 10/21f  
Lithiumsalbe – für Narben 5/53  
Lomi Lomi-Massage – aus Hawaii 8/29ff  
Luftbad, morgendliches 4/53  
Lüften des Schleiers – Erwachen des menschlichen Geistes 12/10ff  
Luisenhaller Tiefensatz 5/30ff  
Luna Yoga – für die bewegte Frau 10/58  
Lymphdrainage – berührende Reinigung 1/50f

**M**acht – der Liebe 6/10ff  
Magenbeschwerden – Tausendgüldenkraut bei 10/8  
Magnesium-Präparat – Dr. Schüssler und Hahnemann 12/52f  
Malaria – Beißfuß gegen 4/9  
Mammographie – Gefahr durch Röntgenstrahlen 8/7  
Mandelentzündung – Erste Hilfe bei 11/53  
Mantras – Singen mit 12/43f  
Märchen, afrikanische – von Nelson Mandela 7/58  
Masern – Entwicklungspotenzial 1/44f  
Massagen – verschiedene Varianten 1/48ff  
Mazdaznan-Lehre – Richtigstellung 1/4  
MCS und CFS – durch Wohngifte 3/18f  
Medikamente – Wechselwirkung mit Nahrungsmitteln 1/54f  
Meditation, indische – Vipassana 12/24ff  
Mediterrane Kost – Kreta Diät 6/12ff  
Medizin der Emotionen 10/14ff, 11/48ff  
Medizin, neue – der Emotionen 6/58  
Medizingeschädigte – Stiftung für 10/56f  
Meer – Heilung aus der Urkraft des 7/20ff  
Meeresalgen – Kraftnahrung 7/27f  
Meerestiere, bedrohte 10/4  
Meerrettich 3/49f, – zur inneren Reinigung 6/53  
Meerwasser – Wohlfehlungen 7/26f  
Mehl – verschiedene Typen 11/52f  
Melfett – gegen blaue Flecken 7/53  
Metallelement – und Feng Shui 9/30f  
Meteoreisen, lichtbringendes – zur Rekonvaleszenz 9/53  
Meteoreiten – homöopathisches Heilmittel 3/8  
Migräne – Folsäure gegen 12/6  
Schmerz 11/8  
Mikrowelle – und Babynahrung 11/6  
Mistel – zur Fiebererzeugung 2/49f  
Mittelohrentzündung – Antibiotika helfen wenig 10/54f  
Mobilfunk – kritische Sicht 1/7, – weniger Milch bei Kühen 12/7  
Mobilfunk-Risiko – Kampf um wissenschaftliche Anerkennung 3/56  
Möhren 3/49f  
Molke – als Naturkosmetik 2/8  
MS – Spinnengift-Therapie bei 9/4  
Mudras – für Körper, Geist und Seele 9/58  
Multiple Sklerose – SoWi-Therapie bei 4/6, – Selbsthilfe durch SoWi-Therapie 6/22ff  
Multi-Vitamin-Kochbuch 2/59  
Mumps – Entwicklungspotenzial 1/46f  
Muschelverzehr – in Monaten ohne R 12/6  
Musiktherapie des Nada-Brahma-Systems 6/32ff  
Muskelermüdung – Hirtentäschelgeist gegen 8/53  
Muskelspasmen – Heilpflanzen gegen 10/43f

Muster, alte – umwandeln 5/35ff  
Mutterkraut – gegen Schmerzen 4/17f  
Mycel – Pilzsporen und Fußpilz 7/45f

**N**ada-Brahma-System – Musiktherapie 6/32ff  
Nahrung – Licht in der (s. Biophotonen) 7/12ff  
Nahrungsergänzung – und Wissenschaft 11/4  
Nahrungsergänzungsmittel – Leitfaden zu mehr Durchblick 10/20ff  
Narben – Lithiumsalbe für 5/53  
Nasenbluten – Tipps 12/51  
Natur- und Umweltschutz – im Waldkindergarten 9/45f  
Naturforscher-Ergebnisse – Buch 4/8  
Naturheilweisen – Kompetenzzentrum München 5/56f  
Naturschutz – Hüter der Schöpfung 8/34ff  
Neera-Kur – entschlacken, abnehmen, sich wohlfühlen 4/35ff  
Nerven – Heilpflanzen für die 10/43f  
Nervenkeke – der Heiligen Hildegard 12/32  
Netzwerk – Blühende Landschaften 6/56f  
Neurodermitis – Bilderbuch für Kinder 5/7, – Buchtipps 6/9  
Neurowissenschaft – EMDR-Methode 11/48ff  
Nobelpreis, alternativer – Wege und Weltbild 2/58  
Noni 8/21, – Lebenselixier aus der Südsee 9/52f  
Nordic-Walking 4/43f, – gegen Übergewicht 11/7  
Noreia-Essenzen - Buch 3/4

**O**bstkuren – Bezugsquellen, Anlaufstellen 9/50f  
Ohrenschmerzen – Antibiotika helfen wenig 10/54f  
Öko-Anbau – Schwindel bei Vermarktung 10/23f  
Öko-Ole – warum? 11/21f  
Ole – zum Heilen 11/12ff, 12/46ff  
Oligotherapie – Spurenelemente für die Gesundheit 10/50f  
Olivenblattextrakt – bei Schuppenflechte 6/7, – Heilung durch 12/4  
Olivenöl – Quelle des Lebens 6/14f, ozonisiertes 8/27f  
Ölmühlen – Liste 12/49  
OM – heiliges Wort 6/33f  
Onkoviren – krebsregierend? 3/46f  
Oolong-Tee – steigert Energieumsatz 8/6  
OPC – länger leben mit 6/4  
Organuhr, chinesische 5/22  
Orientierungslosigkeit – in unserer Kultur 4/32f  
Orthomolekulare Medizin – und Spurenelemente 10/50f  
Osteopathie – manuelle Therapie 1/51f  
Osteoporose – und Eiweißmast 1/21f, – bei Männern 11/7  
Ozon – der unsichtbare Heiler 8/22ff  
Ozontherapie – Geschichte der 8/24f

**P**apaya 8/21f, fermentierte – Stärkung des Immunsystems 3/22ff, gesunde – fermentiert und unterfermentiert 6/4  
Papillomaviren – krebsregierend? 3/45f  
Parasitenbefall – und Krebs 2/9  
Parasympathikus-Training – gegen Stress 10/14ff  
Partnerschaft – Frischer Wind für die 10/32ff  
Pastinake 3/49f  
Persönlichkeitsentwicklung – in den ersten Jahren 9/58

- Pestizide – in Trockenfrüchten 12/18f  
 Pestwurz – gegen Schmerzen 4/19f,  
 – Vorsicht geboten 7/4, – schädliche Nebenwirkungen? 9/55f  
 Petersilie 3/49f  
 Pfefferminze, Melisse, Arnika – gegen Schmerzen 4/20f  
 Pflanzenkraft – für die Augen 7/30f  
 Pflanzenminerale, prähistorische 5/9  
 Pflanzenpflege, erfolgreiche 6/52f  
 Pflanzenwirkstoffe – gegen den Schmerz 4/14ff  
 Pflaster, japanisches – für die Entgiftung 12/36ff  
 Physik, neue – und Prof. Hans-Peter Dürr 3/34ff  
 Pilzbefall – an den Füßen 7/44ff  
 Pilze – Allergien heilen mit 6/7  
 Pisa-Studie – Schulen nach der 2/36f  
 Planeten, Metalle – und Lebensprozesse 1/43f  
 PMS – auch Männersache 12/7  
 Poesie – Gesundheit durch 12/8  
 Popp, Prof. – Biophotonik 7/12ff  
 Poroton-Ziegel – gegen Handstrahlung 8/54f, Poroton – Richtigstellung 10/4  
 Power-Walking 4/43f  
 Prana-Heilen – Bücher über 6/4  
 Probiotika – Schutz vor Neurodermitis 7/54f  
 Prostata-spezifisches Antigen (PSA) 1/54f  
 Prüfsiegel, medizinisches – für Textilien 5/7  
 PSA-Wert – Diagnosehilfe für Prostatatumor 1/54f  
 Psychembel – online 1/8  
 Psychologie – der Befreiung 1/26ff, humanistische – Gespräch mit Wolf Büntig 4/30ff
- Q**uantum Evolution – Kongress für evolutionären Wandel 4/56f  
 Quarzuhren – rauben den Schlaf 10/53  
 Quitte – Brot, Honig, Kompott 10/52f
- R**äuchern, japanisches 2/28f  
 Realighting-Therapie – von Blei zu Gold 5/35ff  
 Realisieren – von Wünschen 1/38ff  
 Rechtsberatung – am Telefon 9/9  
 Reden, besser – Frischer Wind für die Partnerschaft 10/32ff  
 Reiki – zur Fernbehandlung 1/4  
 Reinigung – mit Neera-Kur 4/35ff  
 Reise zum Selbst – Vipassana, indische Meditationstechnik 12/24ff, spirituelle – nach Ladakh 12/54f  
 Reisemedizin – Arzt-online-Service 9/6  
 Reishi-Pilz – Heilen mit 6/7  
 Reizdarmsyndrom – Patientenbroschüre 10/9  
 Ressourcenverbrauch – positiver Trend 8/7  
 Restless-Legs-Syndrom – Wenn Beine nicht zur Ruhe kommen 10/38ff  
 Rettich 3/49f  
 Rettichsaft – bei Husten 11/53  
 Rheuma – A. Vogel-Buch 11/9  
 Rhythmen – und Zyklen 5/14f, natürliche – und Krankheit 6/48f  
 RLS – Restless-Legs-Syndrom 10/38ff  
 Rohkost – leuchtet 8/46f  
 Rosenwurz – steigert Hirntätigkeit 8/7  
 Röteln – Entwicklungspotenzial 1/44f  
 Rückzug – mit Vipassana Meditation 12/24ff  
 Rügiger Kreide – Heilen mit 10/26ff  
 Ruhestunden, nächtliche – für die Haut 11/46f
- S**äfte – Gesundheit und Genuss 8/59  
 Salicylate – Allergie durch Tomaten 6/54f  
 Salicylsäure – Geheimnis der Kreta Diät 7/50f  
 Salz, unraffiniertes - & Co. 5/30ff  
 Sauerstoffsättigung – durch Ozontherapie 8/24f  
 Sauna – zur Immunstärkung 3/54f  
 Schaffer, Ulrich – Dichte des Lebens 1/10f  
 Schlarlach – Entwicklungspotenzial 1/44f  
 Schielen 8/41f  
 Schilddrüse – und Kohl 4/9  
 Schimmelpilzbefall – erste Hilfe bei 4/48f  
 Schlaf – macht Kinder geistig fit 9/8, – Problembewältigung im 11/6  
 Schlaf- und Beruhigungsmittel – Baldrian 11/40ff  
 Schlafprobleme – meistern 1/53  
 Schlafstörungen – bei Kindern 6/6, – durch Restless-Legs 10/40f  
 Schlaganfall – Selbsthilfe durch SoWi-Therapie 6/22ff, – neue Risikofaktoren 10/6, – und Lach-Yoga 10/56f  
 Schlangengift – gegen Asthma 2/6  
 Schmerz – Pflanzenwirkstoffe gegen Schmerz 5/48ff, chronischer – Mikrostromtherapie gegen 11/8, – Ratgeber 10/7  
 Schmerzmittel, chemische – Alternativen 4/14ff, rezeptfreie – ohne Koffein 7/8  
 Schmerz-Naturapotheke – Glanzlichter der 4/14ff  
 Schmerztherapie – mit Duftölen 5/50f  
 Schnurlostelefon – Vorsicht! 4/46f  
 Schöpfungsmythen – der Menschheit 10/58  
 Schöpfungsmythos, indischer 10/12f  
 Schulbildung für alle – Unicef-Kinder-Projekt 8/56f  
 Schule – der Zukunft 2/36ff  
 Schuppen – Teebaumöl und Kamille gegen 9/53  
 Schuppenflechte – Teemischung gegen 3/53  
 Schüssler-Präparat – Unterschied zu Hahnemann-Arznei 12/52f  
 Schüssler-Salze – Mineralsalze 10/50f  
 Schwarzbrot – kein Vollkornbrot 11/4  
 Schwarzkümmelöl – bei Heuschnapfen 5/6, – Besserung durch 9/4  
 Schwermetallausleitung (s. Zahnsanierung) 4/28f  
 Schwingung, harmonische – zweier Töne 9/24f  
 Schwitzen – mit Holunderblüten 2/53, – zur Immunstärkung 3/54f  
 Seekrankheit – Kreuz des Kreuzfahrers 7/54f  
 Seelenbalsam – durch Wandern 4/42ff  
 Seelenstress – und verminderte Sehkraft 8/38ff  
 Sehbehinderten-Stadtführung – neues Modell 3/66  
 Sehen, besser – richtige Ernährung 4/6, – Augenübungen 7/28ff  
 Sehkraft, verminderte – durch seelischen Stress 8/38ff  
 Sehnsucht, verletzte – nach Zusammengehörigkeit 2/32ff  
 Sehtausung, ganzheitliches 8/38ff  
 Selbstbewusstheit – und Selbsterkenntnis (s. Dalai Lama) 4/10ff  
 Selbsterkenntnis – durch Vipassana-Meditation 12/24ff  
 Selbstheilung – Mut zur 7/6  
 Selen – zur Entgiftung und Krebsvorsorge 9/17f  
 Shiyoa-Methode 5/24ff  
 Sick-Building-Syndrom – Wohngifte und Umweltkrankheiten 3/12ff, 4/46ff  
 Signaturenlehre – für Wurzeln 2/13f  
 Silizium – für Knochen und Gewebe 10/45f  
 Singen – gegen Angst und Stress 4/55f, – ist gesund 11/6, herzen-triertes 12/40ff  
 Sinn, siebter – des Menschen 3/58  
 Sinnfrage – neue Definition 1/25f  
 Slow life – Kreativität durch Langsamkeit 5/59  
 Solarkocher – Ausweg aus der Krise 1/66  
 Sole-Bestrahlungstherapie – Bad Reichenhall 5/34f  
 Sommer, bunter – Netzwerk Blühende Landschaften 6/56f  
 Sommersmog – und Ozon 8/24f  
 Sommerzeit – Zeit des Spiel und der Leichtigkeit 7/10ff  
 SoWi-Therapie – wieder beweglich werden mit 6/22ff  
 Spinnengift-Therapie, erfolgreiche – bei MS 9/4  
 Spinnrad-Produkte 3/4  
 Spiritualität – des 21. Jahrhunderts 1/24f  
 Sport – Enzyme bei 4/53  
 Sprache – der Emotionen 3/38f  
 Sprache, bewusste – zur erfolgreichen Kommunikation 10/34f  
 Spurenelemente – heimliche Regenten der Gesundheit 9/12ff, 10/44ff  
 Stille – Weg der 11/10ff  
 Stimme – Heilkraft der 12/40ff  
 Stoffwechseltyp – Ernährung nach dem 6/59  
 Strahlung, kosmische – und Treibhauseffekt 7/7  
 Stress – Risikofaktor fürs Herz 1/9, oxidativer – freie Radikale gegen 5/8, emotionalen – in den Griff bekommen 10/14ff  
 Strom – aus Erdwärme 11/66  
 Sturmwarnung – Berichte von Klimakatastrophen 6/58  
 Stutenmilch – antibakteriell und Abwehr steigernd 12/9  
 Sumpfdotterblume, giftige 7/4  
 Suppe – Diät mit Kohl 11/32ff  
 Süßholzwurzel 2/17f
- T**aigawurzel 2/15f  
 Talg- und Schweißdrüsen – Regulierende Funktion 11/45f  
 Tanzberger-Konzept – für den Beckenboden 2/44f  
 Teebelag – und Fleckensalz 2/53, – Backpulver gegen 6/4  
 Teazeremonie, japanische 2/24f  
 Teilen, freudiges – des Lebens 9/10ff  
 Teufelskrallen – gegen Schmerzen 4/18f  
 Textilien-Prüfsiegel – medizinisch getestet 5/7  
 Thalassotherapie 7/20ff  
 Themen – unserer Zeit 1/58  
 Therapeutic touch – heilsame Berührung 4/4  
 Thymiankraut – geballte Kraft 2/8  
 Tiefkühlkost – verminderte Lichtemission 8/45f  
 Tierverbündete – Seelenverwandtschaft 7/58  
 Tofu – selbst gemacht 1/52f  
 Tomaten – Allergie durch Acetylsalicylsäure 6/54f  
 Topinambur 3/50f  
 Trank, heiliger – der Indianer 1/30ff  
 Traubenkerne – Heilung aus dem Rebstock 9/33ff, – Öl, Mehl, Extrakt 9/36f  
 Traubenkernöl – in der Küche 9/35f  
 Traubenkern-Ratgeber – Super-Antioxidans 3/8  
 Traubensilberkerze – gegen hormonellen Haarausfall 5/8  
 Traumata-Verarbeitung – durch EMDR 11/48ff  
 Treibhauseffekt – durch kosmische Strahlung 7/7  
 Trennung – überwinden durch Liebe 11/30f  
 Trockenfrüchte – Sonnenenergie für den Stoffwechsel 12/12ff

Tropische Früchte – Heilkraft der 8/12ff, 9/48ff  
Tumorhemmung – durch Flor.Essence 1/30ff

**U**bersensibilität (s. Sick-Building-Syndrom) 3/12f  
Uhr, innere – Sünden wider 5/14f  
Umckaloabo – hervorragendes Hustenmittel 5/4, – Hustenmedizin aus Afrika 5/6  
Umwandlung – alter Muster 5/35ff  
Umweltgipfel – Expertenwissen 11/56  
Umweltkrankheiten (s. Sick-Building-Syndrom) 3/12f  
Umweltmedizin – Beratungsstellen 3/17f  
Umwelt-Patienten-Check 10/8  
Umweltschutz – durch Verbindung mit der Natur 8/34ff  
Unterleibschmerzen (s. Endometriose) 5/42ff  
Unterwasserlärm – gefährdet Wale 9/6  
Ur-Steinsalz 5/30ff

**V**enenleiden – Rotes Weinlaub bei 8/8  
Verbindung, holistische – statt atomistische Einsamkeit 3/39f  
Verbraucherschutz – Qualitätssicherung von Lebensmitteln 10/25f  
Verdauungsbeschwerden – Krankheit der Bauchspeicheldrüse 9/38ff  
Vereinigung – aller Facetten im Herzen 11/28ff  
Verhütung – kritisch beleuchtet 3/6  
Verkrampfungen – lösen durch Heublumensack 3/53  
Verwirklichung – der Lebensbestimmung 2/10ff  
Viagra – Beckenbodentraining statt 7/6  
Vipassana – uralte indische Meditationstechnik 12/24ff  
Visualisieren – nach Shioya 5/26f  
Vitalitätstest – in Wasser und Lebensmitteln 8/46f  
Vitamin C – für Raucher 6/9  
Vitamin K – bei Endometriose 7/4  
Vitamin-D-Mangel – Herzschwäche bei 4/54f

Vitaminkur, dreitägige – im Winter 2/52f  
Vitamin-Mangel – zweifelhafte Blutuntersuchung 7/9  
Vitamintrunk – für die ganze Familie 6/53  
Vittiglio – Ginkgo bei 8/54f, – Schockreaktion 11/4  
Vollwert-Küche – Barbara Rütting 11/59

**W**achstum ins Undenkbare – Gespräch mit Wolf Büntig 4/30ff  
Wal- und Delphinschutz – Organisation 11/6  
Walkindergärten – Modell der Zukunft? 9/44ff  
Wale – Gefährdung durch Unterwasserlärm 9/6  
Walking 4/43f  
Wandel, evolutionärer – Kongress 4/56f  
Wandern – Balsam für die Seele 4/42ff  
Wärme – uralte Behandlungsmethode 2/8  
Wasser – gesund durch 8/58, – Glücksformel für Schönheit 12/57, ozonisiertes 8/27f  
Wasseranwendungen – zur Fiebererzeugung 2/50f  
Wasserelement – und Feng Shui 9/31f  
Wasserfilter – und WHO 2/4  
Wasserverfügbarkeit – Expertenwissen 11/56  
Web-Adressbuch, aktualisiertes 1/8  
Wechselwirkung – Medikamente und Nahrungsmittel 1/54f  
Weichmacher – in Lebensmitteln 2/7  
Weidenrinde – gegen Schmerzen 4/19f  
Weihnachtsplätzchen – für Eilige 12/50f  
Weihrauch – gegen Schmerzen 4/22f  
Weißfleckenkrankheit – Schockreaktion 11/4  
Weitsichtigkeit 8/41f  
Weizenkeimextrakt, fermentierter – bei Darmkrebs 12/6  
Welten-Erschaffung – durch Vorstellung 10/10ff

Wendt, Prof. Lothar – und Eiweißspeicherkrankheiten 1/12ff  
Wetterfühligkeit – Hilfen bei 5/54f  
Wiesenblumen – Rezepte zum Verspeisen 5/52f  
Windpocken – Entwicklungspotenzial 1/44f  
Wirklichkeiten, verschiedene 3/37f  
Wissenschaft – und Wirklichkeit 3/36f  
Wohngifte (s. Sick-Building-Syndrom) 3/12f, 4/46ff  
Wohnprojekt Chinatown – Zukunftsmodell 11/56  
Wundheilung, verzögerte – durch Rauchen 1/6  
Wünsche – wenn drei frei wären... 1/38ff  
Wurzelgemüse 3/49ff  
Wurzeln, heilende - Naturapotheke 2/12ff, 3/48ff

**Y**amswurzel 2/18f  
Yin und Yang – Ur-Rhythmus 5/22f

**Z**ähne – Maßnahmen zur Erhaltung 4/24f  
Zahnherd – und chronische Beschwerden 4/26f  
Zahnherde – Energieverlust und Krankheit durch 8/8  
Zahnmaterialien – Wirkungen 4/27f  
Zahnprothese – gesunder Halt 4/25f  
Zahnsanierung – nach Dr. Hulda Clark 4/23ff, teure 9/4  
Zauberwort – die Welt zum singen bringen mit 6/32f  
Zaunkönig – Vogels des Jahres 2004 1/7  
Zehennagel, eingewachsener – Pflegefehler 11/54f  
Zen – 101 Geschichten 1/58  
Zimt – kraftvolles Heilmittel gegen Diabetes 12/30ff  
Zink – bei Grippe 2/6, - gegen das Altern 9/18f  
Zitronensaftkur – Neera-Kur 4/36ff  
Zitrusfrüchte – Heilkraft 9/48f  
Zukunft – kreatives Mitwirken 3/40f, gestalten – durch die Macht der Liebe 6/10ff  
Zuversicht – Anstöße zur 8/10ff  
Zwiebeln – bei Nasennebenhöhlenentzündung 2/4



(Bitte ausschneiden und ausgefüllt zurücksenden oder faxen an NATUR & HEILEN, Leserservice, Nikolaistraße 5, D-80802 München, Fax 0 89 / 38 01 59 16)

### **Bestellung früherer Ausgaben/Sammelordner**

Bitte senden Sie mir folgende NATUR & HEILEN-Ausgaben gegen Rechnung zu:

- Jahrgang 00 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 36,-)
- Jahrgang 01 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 36,-)
- Jahrgang 02 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 36,-)
- Jahrgang 03 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 36,-)
- Jahrgang 04 kompl. m. Inhaltsverz. (€ 36,-)
- NATUR & HEILEN-Sammelordner mit Schubert (ab Jahrgang 1996) (€ 12,-)

Einzelhefte Nr. / Jahr \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(je € 3,50 Mindestbestellmenge: 2 Hefte)

### **Abonnementbestellung**

(Bitte ankreuzen wenn gewünscht)

Bitte senden Sie mir die Monatszeitschrift NATUR & HEILEN zum Vorzugspreis von € 40,80 (Ausland € 47,40) im Jahr per Post frei Haus. Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn ich es nicht drei Monate vor Ablauf des Kalenderjahres kündige.

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Vertrauensgarantie: Mir ist bekannt, dass ich meine Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Datum des Poststempels) bei NATUR & HEILEN, Nikolaistraße 5, D-80802 München, Tel. 089/380159-0, widerrufen kann. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_