

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

# 2008

## INHALT

mit Stichwortverzeichnis

### Nachschlagen leicht gemacht

	Seite
<b>1 HAUPTBEITRÄGE</b>	II, III + IV
<b>2 SEITE NEUN</b>	IV
<b>3 KURZ NOTIERT</b>	IV+V
<b>4 BERATUNGSSERVICE</b>	V+VI
<b>5 TIPPS</b>	VI
<b>6 AKTUELLE UMSCHAU</b>	VII
<b>7 FIRMENNACHRICHTEN</b>	VII
<b>8 BÜCHER</b>	VIII + IX
<b>9 ZU GUTER LETZT...</b>	IX
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>	X-XVI

# Was – Wo – Wie

Das Jahresverzeichnis NATUR & HEILEN ist in neun Rubriken plus Stichwortverzeichnis (Index) gegliedert. Die Rubriken wiederum sind nach Themen und Überschriften alphabetisch geordnet.

Und so finden Sie sich zurecht: Die hinter Überschrift bzw. Stichwort stehenden Ziffern geben Heftnummer und Seitenzahl an. Ein Beispiel: „Ingwer 9/37“ bedeutet, dass in Heft 9 (Septemberausgabe) auf Seite 37 über „Ingwer als Schmerzmittel“ berichtet wird.

1

## HAUPT BEITRÄGE

### BEWUSST-SEIN

Heft/Seite

Dank der Widerstände machen wir Fortschritte (Oraam Michael Aivanhov)	7/10
Der Applaus der Schmetterlinge (Heinz Knieriemen)	10/10
Der Gott der kleinen Dinge (Jörg & Renate Petra Mehrwald)	1/10
Der Weg aus der Angst (Eckhart Tolle)	4/10
Die Bedeutung der Hingabe (Eckhart Tolle)	9/10
Gehen mit dem Augenblick (Bert Hellinger)	3/10
Innere Stärke entwickeln (Matthieu Ricard)	6/10
Kein Weg führt zum Glück – Glück ist der Weg (Thich Nhat Hanh)	2/10
Leben heißt Vertrauen (Anselm Grün)	5/10
Vertrauen schenkt innere Sicherheit (Christine Kessler)	8/10
Welfrieden ist machbar (Friedel Marksteiner)	12/10
Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit? (B. Alan Wallace)	11/10

### ERNÄHRUNG

Heft/Seite

Die geballte Kraft des Urkorns: Braunhirse (Hildegard Willms-Beyárd)	9/40
Ei, Ei – Allerlei übers Ei (Viola Rudloff)	3/40
Ein altes Trockenverfahren für Obst und Gemüse – Dörrobst selbstgemacht (Heinz Knieriemen)	12/46
Gute Laune mit Seefisch (Willi Dommer)	11/46
Heilendes Beerenobst – Naschen erlaubt! (Viola Rudloff)	6/46
Hirse – Der Spitzenreiter unter den Getreiden (Katrin Lüdtken)	1/46
Histaminose – Krank durch Histaminüberschuss in Nahrungsmitteln (Dr. Konrad Taubert)	5/12
Mangostan – Kleine Frucht ganz groß (Barbara Simonsohn)	8/42
Selbstgemachte Brotaufstriche. Genuss einmal anders! (Viola Rudloff)	7/48
Vergorene Milchprodukte: Kefir, Kumys und Joghurt. Getränke der Hundertjährigen (Norbert Messing)	10/12

### GANZHEITLICH HEILEN

Heft/Seite

Auswege, die Mut machen. Heil-Oasen für chronisch kranke Kinder (Renate Petra Mehrwald)	12/26
---	-------

Neue Kraft schöpfen durch Heiltrommeln (Jörg und Renate Petra Mehrwald)	4/30
Seelenblues – Auch eine Mineralstofffrage. Wie Mineralsalze bei Depressionen helfen können (Günter H. Heepen)	1/21
Systemische Aufstellungen von Körpersymptomen: Der Seele in Not eine Sprache geben (Kristine Alex)	3/28

### GESUNDES LEBEN

Heft/Seite

Der innere Thermostat. Wie wir ihn durch unsere Ernährung beeinflussen können (Deborah Weinbuch)	8/34
Gesund abnehmen: Frühlingskur mit Frischpflanzensäften (Heinz Scholz)	4/12
Gesund mit Feuer, Erde, Luft & Wasser. Moderne Balneologie für Urlaub und Alltag (Marion Kaden)	6/22
Gesund Rad fahren. Alles rund ums Fahrrad (Marc Roger Reichel)	10/46
Kakao – Medizin der Götter. Herbe Süße, gesunder Genuss (Dr. Henrike Staudte)	11/18
Kraftquelle Ölbaum. Genuss und Gesundheit aus dem Süden (Birgit Frohn)	5/22
Lebensmittelverpackungen: völlig unbedenklich? (Dr. Andrea Flemmer)	2/42
Schädliches Fett – Heilsames Fett 1. Teil: Vorsicht Transfettsäuren! (Norbert Messing)	1/13
Schädliches Fett – Heilsames Fett 2. Teil: Keine Angst vor gutem Fett (Norbert Messing)	2/46
Stimulierende Bürstenmassage – Fit und schwungvoll durch den Tag (Viola Rudloff)	7/42

### HOMÖOPATHIE

Heft/Seite

Bewusstwerdung durch Homöopathie. Am Beispiel von Erkältungssymptomen. (Antonie Peppeler)	11/38
Die homöopathischen Arzneien aus dem Meer. Die Sehnsucht nach einem Leben in Sicherheit (Heidi Brand)	8/20

### INTERVIEW

Heft/Seite

“Es ist wichtig, den tieferen Zusammenhang hinter den Symptomen zu erkennen.“ Die Arbeit mit homöopathischen Familien. Interview mit Massimo Mangialavori (Heidi Brand)	8/30
---	------

2008

Das Leben in Leidenschaft umarmen. Interview mit Daniel Odier (Anne Devillard)	9/26
Die Medizin, die wir brauchen, heißt Vergebung. Interview mit Dr. Isabel Bloss (Anne Devillard)	5/34
Einfach leben! Interview mit Anselm Grün (Martin Buttenmüller)	4/20
Emotionale Balance – Mehr Lebensfreude, mehr Leichtigkeit. Interview mit Dr. Roy Martina (Viola Losemann)	6/32
Es gibt kein größeres Heilmittel als unser tiefstes Wesen. Interview mit Willigis Jäger (Anne Devillard)	2/28
Psychosomatik: Das Feld ansteckender Gesundheit aufbauen. Interview mit Dr. Ruediger Dahlke (Anne Devillard)	1/30

## KÖRPER UND SEELE Heft/Seite

Anthroposophische Medizin: Wieder im Fluss des Lebens mit Rhythmischer Massage (Marion Kaden)	1/26
---	------

## MENSCH UND NATUR Heft/Seite

Landschaft als Therapie – Gesund durch Naturerleben (Reinhard Schober)	9/20
Leben mit der Natur: Blumenuhren und grüne Barometer (Stefanie Schäffer)	5/30
Naturbaustoff Lehm. Ökologisches Bauen und Sanieren – nachhaltig und gesund (Renate Petra Mehrwald)	7/22
Wenn schon, dann biologisch... Naturnahes Gärtnern (Teil 1) (Hildegard Willms-Beyárd)	3/46
Wenn schon, dann biologisch... Naturnahes Gärtnern (Teil 2) Schädlingsbekämpfung ohne Gift (Hildegard Willms-Beyárd)	4/46

## MENSCH UND KOSMOS Heft/Seite

Die Kunst der Gebetsheilung. Erfahrungsbericht einer Alpen-Schamanin (Monika Herz)	12/34
--	-------

## NATURHEILKUNDE Heft/Seite

Candida-Pilze und Parasiten im Blut – Die schleichende Gefahr. Heilung durch ein harmonisches Blutmilieu (Marcus Stanton)	2/12
Chronische Wunden – Die ewige Herausforderung der Medizin (Barbara Schuhrk)	7/36
Eisenmangelanämie: Die bewährtesten Mittel für mehr Vitalität (Margret Rupprecht)	4/24
Hämorrhoiden... Das verschwiegene Leid (Marc Roger Reichel)	5/40
Harnwegsinfekte – Hintergründe & Therapie (Berit Bräuer)	6/38
Hilfen bei Reizmagen und Reizdarm. Wie das Bauchhirn Magen und Darm beeinflusst (Heinz Scholz)	12/38

Natur-Therapie gegen Pollenallergie. Die Hausapotheke des Allergikers (Hans Wagner)	3/34
---	------

## NATURKOSMETIK Heft/Seite

Naturseifen – Ein Hauch von Exklusivität (Renate Petra Mehrwald)	6/28
Schön durch Enzyme. Die Ananas in der Kosmetik und bei Hautproblemen (Barbara Simonsohn)	5/48

## SANFTE MEDIZIN Heft/Seite

AHCC – Japanische Heilpilzmischung zur Stärkung des Immunsystems (Barbara Kunick-Wünsche)	1/38
Baunscheidt-Verfahren: Die deutsche Akupunktur (Marion Kaden)	11/26
Die Original Bach-Blütentherapie – Die neuesten Entwicklungen (Mechthild Scheffer)	3/20
Die Zistrose: Keine Chance für Viren, Bakterien & Co! (Dr. Anja Schemionek)	12/20
Heilsame Berührung mit Therapeutic Touch (Vera Bartholomay)	10/28
Metabolic Balance – Individueller Ernährungsplan zur Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung (Ulrike Breunig)	6/14
Multitalent Hyaluronsäure: Ein Segen für die Gelenke (Hildegard Schaffrath)	4/36
Natürlich schmerzfrei: Alternativen zu synthetischen Schmerzmitteln (Barbara Kunick-Wünsche)	9/32
Trinken wir genug Wasser? (Dr. Konrad Taubert)	2/20
Wenn Narben krank machen. Heilung durch Narbenentstörung (Dr. med. Sonja Reitzl)	8/12
Wertvoller Calcium-Lieferant: Die naturbelassene Sango-Koralle (Barbara Kunick-Wünsche)	7/30ff

## UNSERE PFLANZEN – UNSERE HEILMITTEL Heft/Seite

Einheimisches Wildobst: Die Schlehe als Heil- und Hausmittel (Renate Petra Mehrwald)	10/40
Heilkräftige Wurzeln zum Essen und für die Gesundheit (Barbara Schuhrk)	2/34
Rosenwurz: Der Ginseng des Nordens (Heiner Uberl)	11/34

## WEGE NACH INNEN Heft/Seite

Beachtung. Ein menschliches Grundbedürfnis (Wolf Büntig)	10/34
Winterschlaf für die Seele. Eine Zeit der Besinnung (Roland Rottenfußler)	12/14

## WISSENSWERTES Heft/Seite

Das Vermächtnis der Großen Ärzte (I. Teil) Die Antike: Hippokrates – Dioskurides – Galen (Norbert Messing)	3/12
--	------

# 2

Das Vermächtnis der Großen Ärzte (2. Teil) Imhotep, Asklepios, Avicenna (Norbert Messing)	4/40
Das Vermächtnis der Großen Ärzte (3. Teil) Hildegard von Bingen (Norbert Messing)	8/46
Das Vermächtnis der Großen Ärzte (4. Teil) Paracelsus (Norbert Messing)	9/46
Die Amalgam-Kontroverse – Was steckt wirklich dahinter? (Torsten Engelbrecht)	9/12
Die Grüne Gentechnik – Hoffnung oder Alb- traum? (Hans Harress)	7/12

Ist eine Gripeschutzimpfung sinnvoll? (Barbara Kunick-Wünsche)	11/12
---	-------

## ZAHNHEILKUNDE

Kiefer-Entzündungen und nervtote Zähne: Zahnherde. Eine oftmals unerkannte Gefahr für unsere Gesundheit (Thomas Klein)	Heft/Seite 10/20
---	---------------------

## SEITE NEUN

<b>A</b> kzeptanz (Dadi Jankl)	3/9	<b>M</b> ut (Anselm Grün)	7/9
<b>D</b> ie Gegenwart (Alexa Krielel)	4/9	<b>P</b> ositivität (Dadi Jankl)	5/9
<b>G</b> anz offen (Heinz Esp. Kindl)	2/9	<b>R</b> uhe bewahren (Dalai Lama)	6/9
<b>I</b> nnere Stabilität (Dadi Jankl)	8/9	<b>S</b> chönheit (Alexa Krielel)	9/9
<b>L</b> ebe! (Elisabeth Kübler-Ross)	11/9	<b>U</b> arme deine Wirklichkeit (Margot Bickel)	1/9
<b>M</b> anchmal (Hermann Hesse)	10/9	<b>W</b> eihnachten (Rolf Krenzer)	12/9

# 3

## KURZ NOTIERT

<b>A</b>	Heft/Seite	Drei Expertenmeinungen zum Thema Borreliose – Möglichkeiten ganzheitlicher Behandlung	5/6
Abnehmen im Schlaf: So kann's funktionieren	3/6	Dunkle Schokolade mit der Wirkung von Acetylsalicylsäure vergleichbar?	7/8
Adhatoda-Pflanze verringert Beschwerden bei Pollenallergie	11/7	<b>E</b>	Heft/Seite
ADS – eine Impffolge?	11/7	Eine neue Dimension in der Medizin	10/7
Allergien: Cashew schlimmer als Erdnuss	3/8	Erdnuss-Allergie bei Kindern sehr ernst nehmen	10/8
Altbewährt und wirkungsvoll: Radfahren gegen Arthrose	5/8	<b>F</b>	Heft/Seite
Antibiotika bei Husten unnütz	3/7	Falsche Zurückhaltung macht Ehefrauen krank	2/8
Auch Tiere haben verschiedene Blutgruppen	10/6	Fasten hilft bei Gelenkschmerzen	5/7
<b>B</b>	Heft/Seite	Fettleibigkeit erhöht Krebsrisiko bei Frauen deutlich	2/7
Barfußwandern	9/6	Fischöl reduziert bei Rheuma den Schmerz- mittel-Bedarf	12/7
Bei frischen Narben Sonne meiden	4/8	Fluggäste als Keimverschleuder	1/6
Beikostprodukte können Babys dick machen	11/6	<b>G</b>	Heft/Seite
Berufsunfälle: Ab 11 Uhr wird's gefährlich	9/7	Gefahr durch Elektroschrott	8/8
Blutdruck und Demenz hängen zusammen	11/6	Gene beeinflussen Essensvorlieben	4/7
Bluthochdruck durch verspannten Nacken	1/7	Geschichten aus Namibia für krebserkrankte Kinder	7/6
<b>C</b>	Heft/Seite	Gesund essen statt Pillen schlucken	6/6
Colibakterien siedeln in Blasenwandzellen	8/6	Gesund mit Medizinalpilzen (Buch) 4/6	
Cranberries beeinflussen die Blutgerinnung	1/8	Grüner Tee: Konsum kann vor Schlaganfall schützen	4/6
Cumarin in Deos und Lotionen	9/7	Gynäkologie wird Frauenberuf	5/7
<b>D</b>	Heft/Seite	<b>H</b>	Heft/Seite
Das Gehirn auf Trab halten	12/6	Hausstaubmilben: Während der Heizperiode leiden Allergiker stärker	3/8
Das gigantische Geschäft mit den Rücken- schmerzen	2/7	Heilende Poesie	2/6
Das Myom-Kochbuch	3/7	Herzgespannkraut: Geheimnis gelüftet	2/8
Depressionen als Ursache für Diabetes	5/8	Homöopathische Kindertypen	1/8
Depressionen schlimmer als Arthritis oder Asthma	1/6	Hunde und Kinder haben ähnliche Lern- strategien	7/6
Depressive Symptome haben kulturelle Variationen	12/8		
Dickes, rotes Knie – die Ursache war eine Borreliose	9/8		
Die homöopathische Behandlung der Grippe	3/8		
Die Musik spielt im Gehirn	1/6		

2008

<b>J</b>	Heft/Seite
Jojo-Effekt nach Diät fördert Gallensteine	6/8
<b>K</b>	Heft/Seite
Keine Brille mehr nötig?	11/6
Kinder leben nur noch in der „Sitzwelt“	8/8
Klarheit und Stille für jeden Tag	1/8
Koffein erhöht Fehlgeburtsrisiko	7/8
Können Vitamine die Alzheimer-Demenz aufhalten?	10/8
Körperwärme als Stromerzeuger	12/7
Krafttraining senkt auch den Blutdruck	4/7
<b>L</b>	Heft/Seite
Läuse: Ansteckung auch auf dem Sofa	6/8
Laut Langzeitstudie hält positive Lebenseinstellung das Herz gesund	1/7
Lebensmittel: Nano-Risiken	8/7
Lungenleistung sinkt mittags	8/8
<b>M</b>	Heft/Seite
Mahonie hilft bei Schuppenflechte	2/6
Mehr Liebe von berufstätigen Müttern?	2/6
Mentholzigaretten: Größeres Risiko, süchtig zu werden	4/7
Mit großen Schritten gegen Parkinson	10/7
Möhren besser gegart genießen	6/7
<b>N</b>	Heft/Seite
Neue Biomilch-Studie über Ekzeme	8/6
Neurodermitis-Risiko durch Antibiotika erhöht	8/8
Nordic Walking entlastet die Bandscheiben	7/6
<b>O</b>	Heft/Seite
Ohne Gebärmutter steigt die Inkontinenzneigung	12/6
Oregano ist auch Medizin	7/6
<b>P</b>	Heft/Seite
Parkinson und Pestizide – Studie bekräftigt Zusammenhang	11/8
Passivrauchen fördert Asthma bei Kindern	10/6
Pflanzen für das Schlafzimmer	7/8
Pollenflug länger und stärker	4/6
Prolaktin repariert die Myelinschicht	4/8
<b>Q</b>	Heft/Seite
Qigong lindert Schmerzen	5/8
<b>R</b>	Heft/Seite
Regelmäßiges Frühstück hält schlank	9/7
Rote-Beete-Saft senkt Blutdruck	11/8
<b>S</b>	Heft/Seite
Safran: Mehr als nur Gewürz	8/7
Salz macht Kinder dick	9/7

Schilddrüsenerkrankungen werden häufig zu spät erkannt und behandelt	4/8
Schlafstörungen: Die „heiße Sieben“ für einen erholsamen Schlaf	4/8
Schlaganfall: Elektrische Impulse verbessern Motorik	9/8
Schmerzen von Krebspatienten mangelhaft behandelt	2/7
Schon wenig Spaziergehen reduziert Blutdruck und Bauchumfang	2/8
Schüßler-Salze bei Wechseljahrsbeschwerden	2/6
Seilspringen und Ballspielen bringen Kinder in Bewegung	9/6
Sekundenschlaf: Augenblicke, die über Leben und Tod entscheiden	8/6
Selbsthilfe mit bewährten Hausmitteln und traditionellen Therapiemethoden (Buch)	5/6
Sinnvolles Loben fördert das Umgehen mit Kritik	8/6
Stress macht alt	6/7
Süßstoff kann Durchfall auslösen	7/7

<b>T</b>	Heft/Seite
Teure Gesundheitsreform	12/8
Tinnitus wird oft zu spät erkannt	1/7
Tinnitus: Auch Kindern klingelt es im Ohr	5/8

<b>U</b>	Heft/Seite
Überbehütete Kinder verletzen sich mehr	6/8
Umfangreiches homöopathisches Repertorium in Taschenbuchformat	4/6
Unerklärliche Zunahme von Hodenkrebs	9/8
Unterschätzte Wasserpfeifen	6/6
Unwillkommene Erbschaft Bluthochdruck	11/8

<b>V</b>	Heft/Seite
Verringerte Knochendichte durch bestimmte Antidepressiva	12/6
Vier Regeln verhelfen zu längerem Leben	6/6
Vitamin D beeinflusst Lebensdauer	3/7
Vitamin E verlangsamt Fortschreiten des grauen Stars	7/7

<b>W</b>	Heft/Seite
Weniger Kaffee stoppt Hitzewallungen	9/6
Wer viel Fleisch isst, bekommt eher Krebs	6/8
Wie sich Vögel nachts im Flug orientieren können	3/6
Wundermittel Goji-Beere	12/7

<b>Z</b>	Heft/Seite
Zigaretten in der Schwangerschaft – das Babygift	12/8

<b>B</b>	Heft/Seite
Brustabszess durch Bügel-BH?	6/54
<b>D</b>	Heft/Seite
Der zirkadiane Rhythmus und gesunder Schlaf	11/54
<b>E</b>	Heft/Seite
Echinacea und Autoimmunerkrankung	11/55

<b>F</b>	Heft/Seite
Feigwarzen behandeln	9/54
Fußpilz: Auch Heilpflanzen bieten Chancen	5/54

<b>G</b>	Heft/Seite
Gaumenmandel-Operation bei Kindern	4/54
Gibt es eine Parkinson-Vorbeugung?	7/54
Gleichzeitige Einnahme von Calcium und Magnesium	10/54

# 5

## TIPPS

<b>H</b>	Heft/Seite
Hartnäckige Nasenpolypen	1/54
Hilfen bei Verspannungen im Kieferbereich	3/54
Hilft Chininsulfat bei Restless Legs?	9/54
<b>I</b>	Heft/Seite
Immer wiederkehrende Muskelkrämpfe	6/54
<b>K</b>	Heft/Seite
Kann man Leberflecken vorbeugen?	8/55
Kolloidales Silber: Richtige Dosierung	1/54
<b>M</b>	Heft/Seite
Magenschleimhautentzündung: Rollkur lindert die Schmerzen	5/54
Mikroverkalkungen in der Brust	2/54
Mundgeruch: Was hilft wirklich?	4/54

<b>N</b>	Heft/Seite
Nicht kennzeichnungspflichtige technische Hilfsstoffe	7/54
<b>S</b>	Heft/Seite
Scannen homöopathischer Arzneimittel	12/55
Schnappender Daumen	12/54
Senk-, Spreiz- und Knickfuß	10/54
Sudeck-Syndrom an Fingern und Handgelenk	2/55
<b>W</b>	Heft/Seite
Warum destilliertes Wasser für Kolloidales Silber?	1/54
Warum ist Sauerrahm am besten?	12/54
Wiederkehrende Schweißdrüsen-Abszesse	3/54
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zyklisches Erbrechen	8/54

<b>A</b>	Heft/Seite
Altes Brot neu entdeckt: Matzenbrot entlastet und heilt	11/52
Aus dem Winterschlaf erwachen!	3/52
Azukibohnen gegen Sodbrennen	6/53
<b>B</b>	Heft/Seite
Baldrianbad bei Schlafstörungen	12/53
Bewährte Tipps zur Senkung von „schlechtem“ Cholesterin auf natürlichem Weg	9/52
<b>D</b>	Heft/Seite
Der Walnusssbaum: Baum des Jahres 2008 – „Den Menschen ein guter, alter Freund“	2/52
<b>E</b>	Heft/Seite
Echter Lavendel: Heilpflanze des Jahres 2008	6/52
Ein Teelöffel Honig gegen Heuschnupfen	5/53
Essigsaurer Tonerde für Prellungen & Co.	8/53
Eukalyptusöl zum Einreiben bei Zeckenstich	8/53
Euphorbium bei Heuschnupfen	4/53
<b>F</b>	Heft/Seite
Frisches Korianderkraut für die Hirnzellen	9/53
<b>H</b>	Heft/Seite
Haferpflaster bei Ischialgie	9/53
Hartnäckiger Husten vergeht durch Honig-Zwiebelsaft	1/53
Hautpeeling mit Hefe und Leinsamen	6/53
Hilfe bei akuten Rheumaschmerzen	3/53
Hilfen bei „elektrischem Haar“	11/53
<b>J</b>	Heft/Seite
Japanisches Heilströmen bei Schluckauf und Verschlucken	12/53
<b>K</b>	Heft/Seite
Kiefernharzmilch gegen Reizhusten	2/53

Kiwi und Zespi – erfrischende Früchte für das ganze Jahr	5/52
Koriander: Ein Gewürz mit hervorragender Heilwirkung	4/52
<b>N</b>	Heft/Seite
Nährstoffreicher Frischkornbrei	10/52
Nelkenwurz-Tinktur gegen Zahnfleischbluten	4/53
<b>O</b>	Heft/Seite
Ölpackung gegen struppiges Haar nach Meeresbad 7/53	
Orangen- und Kartoffelschalen gegen Kalk	5/53
<b>P</b>	Heft/Seite
Petersilie als Heiltee	2/53
<b>R</b>	Heft/Seite
Rezept gegen Feigwarzen	10/53
<b>S</b>	Heft/Seite
Salat mit Gänseblümchen	3/53
Schlank und fit durch die Montags-Diät (Ilse Averswald)	1/52
Schluckauf mag keinen Essig	10/53
<b>V</b>	Heft/Seite
Vielseitiger Thymian – ein oftmals unterschätztes Heilkraut	7/52
Vitamin D3 im Winter wichtig	11/53
Vollwertige Plätzchen zur Weihnachtszeit	12/52
<b>W</b>	Heft/Seite
Wasseranwendung und Wickel bei Erkältung	1/53
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zahnschmerzen im Urlaub	7/53
Zimt und Honig: eine Mischung mit Heilkraft	8/52

<b>A</b>	Heft/Seite
Ärzte für die Dritte Welt: 25 Jahre Bestehen	8/56
Alternativer Nobelpreis 2007: Vier Lösungen für globale Herausforderungen	1/56
<b>B</b>	Heft/Seite
Baldiges Aus für Pfefferminze, Eukalyptus, Knoblauch und Kamille?	6/56
<b>C</b>	Heft/Seite
Chinesische Heilpflanzen: Hoffnung für die Krebstherapie?	7/57
<b>D</b>	Heft/Seite
Damit es im Kinderzimmer weniger strahlt	3/57
Das Gesetz des langen Lebens	11/56
Das Phänomen der schwarzen Sonne	3/57
Der Kuckuck – Vogel des Jahres 2008	3/56
<b>E</b>	Heft/Seite
Erste Hilfe für Obdachlose per Fahrrad	4/56
<b>F</b>	Heft/Seite
Flora und Fauna wegen Zerstörung der Lebensräume vom Aussterben bedroht?	7/57
<b>G</b>	Heft/Seite
Gebärmutterentfernung: Noch immer wird zu viel operiert!	10/56
Gefälschte Medikamente: Schutz durch individuell zusammengestellte Reise- apotheke	8/56
Gerichtsurteil: Anbau von Genmais macht Honig unverkäuflich	8/57
Globalisierung erreicht Kliniken	11/56
Großer Erfolg für Alternativmedizin	12/56
<b>H</b>	Heft/Seite
Hoffnung: Weg vom Käfig-Ei	9/57
Holz & Wald-Ratgeber für den sinnvollen Einkauf	12/57
Holzprodukte bewusster kaufen	9/56
<b>I</b>	Heft/Seite
Immer mehr Jugendliche süchtig nach dem Handy	10/56
<b>K</b>	Heft/Seite
Kennzeichnung für Obst und Gemüse	5/56
Klimaerwärmung: Ostsee liegt vorne	4/57
Krebsrate bei Männern steigt wegen fragwürdiger Tests	7/56

<b>L</b>	Heft/Seite
Leise, langgehaltene Töne für Frühchen	10/56
<b>M</b>	Heft/Seite
Mit Kanonen auf Spatzen schießen? Die Ungereimtheiten der Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs	2/56
<b>N</b>	Heft/Seite
Neue Zweifel an der Grippeimpfung	1/57
<b>O</b>	Heft/Seite
Ostsee droht Dünger-Tod	2/56
<b>P</b>	Heft/Seite
Pflanzen im Einsatz gegen Feinstaub	9/56
<b>R</b>	Heft/Seite
Regelungen verschärft: Wurst ohne Phosphat	4/57
<b>S</b>	Heft/Seite
SEKEM-Projekt: Anbaufläche wächst dank Biobaumwolle	12/56
<b>T</b>	Heft/Seite
Tadel für Sarkozy: Gänsestopfleber als Weltkulturerbe?	12/56
<b>U</b>	Heft/Seite
Umstrittene Ölquellen: Ökostrom aus Palmöl zerstört Urwald	4/56
UNO-Menschenrechtsausschuss: Gen- technik verschlimmert die Armut	10/57
Unsichtbare Pestizide	6/57
<b>V</b>	Heft/Seite
Verbot der Heilpflanze Aztekensalbei (Salvia divinorum)	5/56
Vom Schreibtisch an die frische Luft: Mehrtägige Wandertouren ziehen immer mehr Jung-Akademiker an	7/56
<b>W</b>	Heft/Seite
Warnung vor Energydrinks	9/56
Was hat Waschen und Abwaschen mit Klimaschutz zu tun?	9/57
Wellcome-Initiative: Ehrenamtliche helfen Familien in Not	5/56
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zunehmende Zweifel an HPV-Impfstoff gegen Gebärmutterhalskrebs	11/57

	Heft/Seite
Die Omega-3-Story: Omega-Natura setzt sich durch	12/63
Omega-Natura. Fette, die helfen, gesund abzunehmen ohne Diät, ohne Jojo-Effekt	11/63

<b>A</b>	Heft/Seite
Alles über Heilpflanzen. Erkennen – anwenden – gesund bleiben (Ursel Bühring)	3/59
Altes Wissen für eine neue Zeit. Gespräche mit Heilern und Schamanen aus dem 21. Jahrhundert (Geseko von Lüpke)	9/58
Atmen Sie sich schlank. So kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und nehmen dauerhaft ab (Birgit Feliz Carrasco)	8/58
Auf die Seele schauen. Spirituelle Psychotherapie (Hunter Beaumont)	5/58
<b>B</b>	Heft/Seite
Borreliose natürlich heilen. Ethnomedizinisches Wissen, ganzheitliche Behandlung und praktische Anwendungen (Wolf-Dieter Storl)	3/58
<b>C</b>	Heft/Seite
Chrut und Uchrut. Der Klassiker der Kräuterheilkunde, aktualisiert und erweitert (Peter Oppliger)	5/58
<b>D</b>	Heft/Seite
Das Anti-Hormon-Buch. Ein kritischer Ratgeber für Frauen und Männer (Dr. med. Gabi Hoffbauer)	1/58
Das Antikrebs-Buch. Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln (David Servan-Schreiber)	5/58
Das Fest der Geburt (Frédéric Leboyer)	12/59
Das große Buch vom Fasten (Ruediger Dahlke)	9/58
Das große Impfbuch der Kreativen Homöopathie (Antonie Pepler/Hans-Jürgen Albrecht)	4/59
Das Wohlfühlbuch. Gesundheit für jeden Tag von A bis Z (Hademar Bankhofer)	8/58
Die Biopiraten. Milliardenengeschäfte der Pharmaindustrie mit dem Bauplan der Natur (Michael Klein/Hartmut Meyer)	6/58
Die Botschaften unseres Körpers. Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente (Jean-Pierre Barral)	9/59
Die innere Wirklichkeit. Eine Reise zur Seele (Michael Eisenmann e. a.)	11/58
Die Notfallapotheke für die Seele (Dr. Ruediger Dahlke)	4/58
Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig. Omega 3 – die stärkste Waffe gegen Krebs und andere Zivilisationskrankheiten (Dr. Armin Grunewald)	7/58
Die Tür, durch die wir alle gehen. Meine Erfahrungen mit der Hospizbewegung (Beatrice Prinzessin von Bayer)	11/58
Die Wiederentdeckung der Zuversicht. In schwierigen Zeiten Vertrauen finden (Roland Heintzel)	10/58
<b>F</b>	Heft/Seite
Fasten für Körper und Seele. Ein Tag, ein Wochenende, eine Woche – Wählen Sie Ihr Programm (Roland Possin/Zora Gienger)	5/58

Furchtlos leben! Unbeschwert und mutig in einer Welt der tausend Ängste (Joseph Bailey) 4/58

<b>G</b>	Heft/Seite
Gärten für alle Sinne. Gestaltungstipps für eine heitere Gartenatmosphäre (Robert Sulzberger)	7/59
Gesichts-Yoga. Muskel-Training für ein strahlendes Aussehen (Lourdes Julian Doplito)	10/58
Gesund mit Meerrettich. Überlieferte Heilrezepte – Anwendung – Kochrezepte (Christin Wassely)	10/58
Glück (Matthieu Ricard)	1/58

<b>H</b>	Heft/Seite
Haus der Weisheit. Spirituelle Lehrerinnen und Lehrer sprechen über ihre Visionen für unsere Zeit (Christa Spannbauer)	11/58
Heilende Gedanken für jeden Tag 2008. Abreißkalender (Louise Hay)	1/59
Heilkraft aus den Tropen. Die süße Medizin exotischer Früchte (Barbara Simonsohn)	9/58
Heilung aus der Mitte – Werde der, der du bist (Anne Devillard)	12/59
Herausforderungen – Buchkalender 2009 (Paulo Coelho)	12/58
Hinter jedem Konflikt steckt ein Traum, der sich entfalten will. Aus der Praxis einer Streitschlichterin (Birgit Theresa Koch)	8/58
Homöopathie ganz weiblich. Die sanfte Methode für umfassendes Wohlbefinden (Anja Maria Engelsing)	10/59

<b>I</b>	Heft/Seite
Impossible – Wenn Unglaubliches passiert. Das Abenteuer außergewöhnlicher Bewusstseinsverfahren (Stanislav Grof)	6/59

<b>J</b>	Heft/Seite
Jahrbuch 2009: Ein praktischer Kalender für Ihre Gesundheit (Eva Aschenbrenner)	12/58

<b>K</b>	Heft/Seite
Kochen mit Wildpflanzen. Meine Lieblingsrezepte mit den 100 häufigsten Wildkräutern und Wildpflanzen (Jean-Marie Dumaine)	4/58

<b>L</b>	Heft/Seite
Lass dein Leben leuchten! Affirmationen zum Glücklichen (Gila von Delen)	2/58
Lebensmittel oder Lebensgefahr? Was keiner weiß, aber alle essen... (Bärbel Drexel)	11/59
Liebe – Urquelle des Kosmos. Ein Gespräch über Naturwissenschaft und Religion (Hans-Peter Dürr/Rainer Panikkar)	7/58

<b>N</b>	Heft/Seite
Natürlich heilen mit Schwarzkümmel. Die besten Anwendungen, um körpereigene Abwehrkräfte zu aktivieren (Dr. Peter Schleicher/Dr. Mohamed Saleh)	2/58



<b>O</b>	Heft/Seite
Orte erinnern sich. Häuser, Wohnungen und Plätze von Störungen befreien. Systemische Arbeit mit Energiefeldern (Kristine Alex)	7/59
<b>Q</b>	Heft/Seite
Quelle der Selbstheilung – Urin-Therapie (Heidelore Kluge)	6/58
<b>S</b>	Heft/Seite
Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst (Wolfgang Bossinger/ Raimund Eckle (Hrsg.))	3/58
Selbstheilung durch Entspannung Küm Nye. Massagen und Bewegungsübungen aus dem alten Tibet (Tarthang Tulku)	2/59
Statt Psychiatrie 2 (Peter Lehmann/ Peter Stastny)	1/58

<b>V</b>	Heft/Seite
Vollende, was du bist. Der integrale Weg (Helga Simon-Wagenbach)	3/59
Vom Trauma befreit. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen. Mit 12 Übungen auf CD (Peter A. Levine)	2/58
<b>W</b>	Heft/Seite
Worte der Liebe (Ulrich Schaffer)	8/58
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zurück zur Mitte. Mit tibetischer Lebensweisheit zu Gesundheit und Lebenskraft (Dr. Ingfried Hobert)	6/58

<b>A</b>	Heft/Seite
Arche-Noah-Kindergärten	9/66
<b>B</b>	Heft/Seite
Bio-Baumwolle: Rettung für afrikanische Landwirte?	3/66
Bio-Konsum: Gold für die Schweiz	8/66
<b>G</b>	Heft/Seite
Gesündere Alte	6/66
<b>H</b>	Heft/Seite
Hilfsbereite Menschen bevorzugt?	5/66
<b>I</b>	Heft/Seite
Im Wald leben ohne ihn zu zerstören: Die Urwald-Akademie	12/66
<b>K</b>	Heft/Seite
Kluge Fischer	4/66

<b>L</b>	Heft/Seite
Lidl gibt bei „Basic“ auf	1/66
<b>P</b>	Heft/Seite
P.S.	
(Beate Soval)	1/66
(Walter Koren)	2/66
(Robert Hendricks)	3/66
(Dr. med. Klaus-Dieter Platsch)	4/66
(Robert Willms)	5/66
(Hildegard Willms-Beyárd)	6/66
(Peter Germann)	7/66
(Dr. John Hart)	8/66
(Anita Bind-Klinger)	9/66
(Hans Harress)	10/66
(Hans Harress)	11/66
(Heinz Knieriemen)	12/66

**ZU GUTER  
LETZT...**

# STICHWORT VERZEICHNIS

A	Heft/Seite
Abnehmen	
– im Schlaf	3/6
– mit Metabolic Balance	6/14ff
– gesundes – Frühlingskur mit Frischpflanzensäften	4/12ff
Abszess	
– Heilpflanzen bei	7/40f
– wiederkehrender, der Schweißdrüsen	3/54f
Achtsamkeit – für Glück	2/10ff
Aconit-Öl – bei Muskelkrämpfen	10/4
Aconitum – homöopathisches Erkältungsmittel	11/42f
Adhatoda-Pflanze – gegen Pollenallergie	11/7
ADS – eine Impflolge? (Buch)	11/7
Afrika – Heiltrommeln aus	4/30ff
AHCC – Japanische Heilpflanzmischung für das Immunsystem	1/38ff
Akupunktur	
– zur Narbenentstörung	8/16f
– deutsche, das Bauscheidt-Verfahren	11/26ff
Alantwurzel	2/37f
Alchemist Paracelsus	9/49f
Allergie – gegen Pollen	3/34ff
Allergiker – Naturseifen sind geeignet für	6/30f
Allium Cepa – homöopathisches Erkältungsmittel	11/42f
Alltag	
– ist das Ziel	2/33f
– Kern tantrischer Lehre	9/26f
Alpen-Schamanin – Erfahrungsbericht	12/34ff
Alte – sind gesünder	6/66
Alternativmedizin – erster Lehrstuhl in Berliner Charité	12/56
Altersflecken – Ananas gegen	5/50f
Alzheimer – Vitamine gegen	10/8
Amalgam – Luxemburger Appell für Verbot von	11/4
Amalgam-Geschädigte – Mut durch Information (Buch)	11/4
Amalgam-Kontroverse – was steckt wirklich dahinter?	9/12ff
Amalgam-Studie, Münchner	9/13ff
Ambra grisea – Darmsekret des Pottwals, homöopathisches	8/28
Anämie – Heilmittel für mehr Vitalität	4/24ff
Ananas – in Kosmetik und bei Hautproblemen	5/48ff
Anfälligkeit – für Schädlinge	4/49f
Angelika-Tinktur	2/39
Angst	
– durch Liebe aufgelöst	5/10ff
– Furchtlos leben (Buch)	4/58
– Heiltrommeln gegen	4/30ff
– Wege aus der	4/10ff
Anthroposophie	
– Rhythmische Massage	1/26ff
– Schlehdorn in der Medizin	10/44f
Antike – Vermächtnis großer Ärzte	3/12ff
Antikrebs-Buch – Was uns schützt	5/58
Applaus – der Schmetterlinge	10/10ff
Aqua marina – Meerwasser, homöopathisches	8/22f
Arcana – vergeistigte Arzneien nach Paracelsus	9/49f
Arche Noah-Kindergärten – ökologisches Konzept	9/66
Architektur – Lehm aus mehreren Jahrhunderten	7/24f

Arroganz – ist die größte Krankheit (PS)	3/66
Arteriosklerose – durch gehärtete Fette	1/17f
Arthritis – Radfahren gegen	5/8
Arznei, homöopathische – hat ein spezielles Thema	11/41f
Arzneimittellehre – des Dioskurides	3/18f
Ärzte für die Dritte Welt – 25 Jahre Bestehen	8/56
Ärzte, große	
– Vermächtnis der	3/12ff
– Vermächtnis der	4/40ff
– Vermächtnis der	8/46ff
– Vermächtnis der	9/46ff
Asklepios – Heilgott der Griechen	4/43f
Äskulapstab – Symbol der Heilkunst	4/43f
Asterias rubens – Roter Seestern, homöopathischer	8/24f
Asthma – bei Kindern durch Passivrauchen	10/6
Atmung, richtige – Stoffwechsel ankurbeln (Buch)	8/58
Aufmerksamkeit	
– worauf sie gerichtet wird	11/10ff
– kurze, Übung durch Mikro-Praktiken	9/29f
Aufstellung, systemische – von Körpersymptomen	3/28ff
Aufstriche, süße	7/51f
Auge, trockenes	
– Hilfe durch Hyaluronsäure	4/38f
– durch Wassermangel	2/25f
Augenblick – leben im Augenkrankheiten – Naturheilkunde bei (Buch)	11/6
Aus, baldiges – für Pfefferminze & Co?	6/56f
Ausdauerstport – mit dem Fahrrad	10/47f
Austrocknung – Symptome der Auswege – für chronisch kranke Kinder	12/26ff
Auto-Aggression – Systemische Aufstellung	3/31f
Autoimmunerkrankung	
– Echinacea bei	11/54f
– AHCC lindert	1/43f
Avicenna – Fürst der Medizin	4/45f
Aztekensalbei – Verbot der Heilpflanze	5/56f
Azteken-Schokolade, wärmende – Trink-Rezept mit Kakao	11/22f
Azukibohnen – gegen Sodbrennen	6/53
<b>B</b>	Heft/Seite
Baby-Trinkbrei – macht dick	11/6
Bach-Blütentherapie, originale – neueste Entwicklungen	3/20ff
Backfeigen – Kochrezept	12/48
Backofen – Dören im	12/50f
Bäderkunde, moderne – für Urlaub und Alltag	6/22ff
Bakterien – Zistrose gegen	12/20ff
Balance, emotionale – Interview mit Dr. Roy Martina	6/32ff
Baldrianbad – bei Schlafstörungen	12/53
Baldrianwurzel	2/36f
Balneologie, moderne – für Urlaub und Alltag	6/22ff
Bandscheiben – Nordic Walking entlastet	7/6
Barfußwandern – Alpenvorland (Buch)	9/6
Barometer, grüne – und Blumen-uhren	5/30ff
Basenbildner – Braunhirse	9/43f
Basenkost Hirse	1/48f
Bauchhirn – beeinflusst Magen und Darm	12/38ff
Bauen, ökologisches – mit Naturbaustoff Lehm	7/22ff
Bauern, indische – abhängig von Gen-Saat	7/15f

Baumwolle, biologische – im SEKEM-Projekt	12/56
Baunscheidt-Öl – Hautreizung durch	11/30f
Baunscheidt-Verfahren – Deutsche Akupunktur	11/26ff
Bazillus bulgaricus – milchsäure Bakterien	10/14f
Beachtung – ein menschliches Grundbedürfnis	10/34ff
Beckenfehlstellung – Hämorrhoiden durch	7/4
Beeren-Blätter – heilende Tees	6/48f
Beerenobst, heilendes – Naschen erlaubt!	6/46f
Beete	
– Duft-Barriere gegen Schädlinge	4/50f
– Gründung für	3/50f
Begehren – Motor der tantrischen Philosophie	9/28f
Beikost – macht Babys dick	11/6
Beinwellwurzel	2/37f
Belladonna – homöopathisches Erkältungsmittel	11/42f
Berufsunfälle, viele – ab 11 Uhr	9/7
Berührung, heilsame – Therapeutic Touch	10/28ff
Besinnung – Zeit nehmen zur Betäubungsmittel, örtliche – zur Narbenentstörung	8/16f
Bewegung, regelmäßige	
– fördert Kinder	9/6
– gegen Hämorrhoiden	5/43f
Bewusstseinsverfahren, außergewöhnliche (Buch)	6/59
Bierhefe – zu viel ist schädlich	2/4
Bindegewebe – Bürstenmassage für das	7/44f
Bio-Baumwolle – afrikanisches Rettungsprogramm	3/66
Biochemie – Anregung des Eisenstoffwechsels	4/27f
Bio-Fisch – Logo für den Einkauf	11/49f
Biogarten – der Natur achten	3/48f
Bio-Konsum – Schweiz ist führend	8/66
Biopiraten – Milliardenengeschäfte der Pharmaindustrie (Buch)	6/58
Blasenentzündung	
– Pflanzen gegen	6/40f
– Urintherapie bei	9/4
Blockaden, seelische – Traumabefreiung (Buch)	2/58
Bloss, Dr. Isabel – Interview	5/35ff
Blumenuhren – und grüne Barometer	5/30ff
Blutbildung – Anregung durch Pflanzen und Biochemie	4/24ff
Blutdruck	
– Krafttraining senkt	4/7
– Rote-Bete-Saft senkt	11/8
– und Demenz	11/6
– niedriger, durch Histaminintoleranz	5/18f
Blüten – im naturnahen Garten	3/51f
Blutgerinnung – Cranberry hemmt	1/8
Blutgruppen, unterschiedliche – bei Tieren	10/6
Bluthochdruck	
– durch verspannten Nacken	1/6
– unwillkommene Erbschaft	11/8
Blutmilieu, harmonisches – Heilung durch	2/12ff
Blutwurzschnaps	2/39
Blutzuckerspiegel – Regulierung durch individuelle Ernährung	6/16f
Borreliose	
– drei Expertenmeinungen	5/6
– natürlich heilen (Buch)	3/58
– und Dunkelfeldmikroskopie	2/14f
Botschaften – unseres Körpers (Buch)	9/59
Bräuche, geheimnisvolle – zwischen den Jahren	12/18f

Braunhirse	
– geballte Kraft des Urkorns	9/40ff
– fermentierte	9/44f
Brennnessel – Marspflanze zur Blutbildung	4/27f
Brennnesselblätter – als Schmerzmittel	9/34f
Brennnesselwurzel-Tinktur	2/39
Brombeere – heilendes Beerenobst	6/48f
Brotaufstriche, selbstgemachte – Genuss einmal anders!	7/48ff
Brust – Mikroverkalkungen in	2/54f
Brustabszess – durch Bügel-BH?	6/54f
Bryonia – homöopathisches Erkältungsmittel	11/42f
Bügel-BH – Brustabszess durch	6/54f
Bürstenkunde – Grundlage für Bürstenmassage	7/46f
Bürstenmassage, stimulierende – Fit und schwingvoll durch	7/42ff
Butter – „gutes“ Fett	2/47f

<b>C</b>	Heft/Seite
Calcium	
– Einnahme zusammen mit Magnesium	10/54f
– Lieferant Sango-Koralle	7/30ff
Candida, getarnte – im Blut	2/14f
Candida-Pilze – Parasiten im Blut	2/12ff
Cashewnüsse – allergieauslösend	3/8
Cayennepfeffer – als Schmerzmittel	9/36f
Chininsulfat – bei Restless Legs	9/54f
Cholesterin	
– im Ei	3/42f
– erhöhtes, durch Transfette	1/16f
– schlechtes, Senkung auf natürlichem Weg	9/52f
Cholesterinlüge (Buch)	5/4
Cistus incanus – Zistrose gegen Infektionen	12/20ff
Cistus-Tee – Schutz vor Schlaganfall	6/4
Cluster – Rezeptbausteine für Bach-Blütentherapie	3/26f
Colibakterien – in Blasenwand fördern Infekte	8/6
Colon-Hydro-Therapie – bei Reizdarmsyndrom	12/43f
Concholinum – Perlmutter, homöopathisches	8/25f
Corallium Rubrum – Rote Koralle, homöopathischer	8/23f
Cranberry – Blutgerinnungshemmer	1/8
Crash-Diät – unbedingt vermeiden	4/14f
Cumarin – in Deos und Lotionen	9/7
Cypraea eglantina – Kaurischnecke, homöopathische	8/26f

<b>D</b>	Heft/Seite
Dahlke, Dr. Ruediger – Interview	1/30ff
Darm	
– Seife als Medizin	6/29f
– nervöser, Hilfen für	12/38ff
Daumen, schnappender	12/54f
Dekubitus – ganzheitliche Wundversorgung	7/39f
Demenz – und Blutdruck	11/6
Deos – Cumarin in	9/7
Depression	
– hat kulturelle Variationen	12/8
– Rosenwurz hilft bei	11/36f
– beeinträchtigt Alltag	1/6
– Schüsslersalze gegen	1/20ff
– Ursache für Diabetes	5/8
Diabetes	
– Depressionen als Ursache	5/8
– AHCC senkt Zuckerspiegel	1/41f
Diabetes-Risiko – durch Transfette	1/18f
Diaminoxidase – notwendig zum Histaminabbau	5/15f
Diäten – Vergleich mit Metabolic Balance	6/19f
Dickdarmentzündung – durch Wassermangel	2/22f

Dimension, neue – in der Medizin (Buch)	10/7
Dinge, kleine – Gott der Dinkel – Urgetreide im Hochmittelalter	1/10ff
Diaskurides – Vermächtnis großer Ärzte	8/50f
Dörrobst, selbstgemachtes – altes Trockenverfahren	3/12ff
Dr. Matthias Rath – Orthomolekulares Prinzip	12/46ff
Dr. Ruediger Dahlke – Interview	3/4
Düngen, natürliches	1/30ff
Dunkelfeldmikroskopie – qualitative Beurteilung des Blutes	3/50f
Durchblutung – Anregung durch Bürstenmassage	2/14f
Durchfall	7/44f
– bei Reizdarm	12/40f
– Süßstoff als Auslöser	7/7

<b>E</b>	Heft/Seite
Echinacea – bei Autoimmunerkrankung?	11/54f
Edelstein-Behandlung – der Hildegard v. Bingen	8/49f
Eheprobleme – Falsche Zurückhaltung der Frauen	2/8
Ei – Allerlei übers Ei	3/40f
Eigenverantwortung – gesellschaftliche Pflicht (PS)	1/66
Einfach leben – Interview mit Anselm Grün	4/20ff
Einfachheit – das eigene Leben gestalten	4/20ff
Einschlafhilfe – Fußbad als Eisenmangelanämie – Heilmittel für mehr Vitalität	6/26f
4/24ff	
Ekzem, chronisches – Heilpflanzen bei	7/40f
Elektroschrott – Gefahr durch Elektromog – im Kinderzimmer vermindern	8/8
Empathie – Kraft der Energieblockaden	3/57f
– durch Narben	5/36f
– lösen durch Heiltrommeln	8/12f
Energiefelder – Systemische Befreiung von Störungen (Buch)	4/30ff
7/59	
Energysdrinks – Warnung vor Entgiftungskuren – Paracelsus als Pionier	9/56
9/50f	
Entsäuerung, extra- und intrazelluläre – Dosierungshinweise	1/4
Enzyme – schön durch Erbrechen, zyklisches	5/48ff
8/54f	
Erdnuss-Allergie – ernst nehmen	10/8
Erfindergeist, menschlicher – mit Ehrfurcht vor der Natur (PS)	5/66
9/25f	
Erholung – in geeigneter Landschaft	
Erkältung	
– Wasseranwendungen und Wickel	1/53
– Zistrose gegen	12/20ff
Erkältungsmittel, homöopathische – psychologische Bedeutung	11/42f
Erkenntnis – durch homöopathische Arzneien	11/42f
Ernährung – beeinflusst inneren Thermostat	8/34ff
Ernährungsplan, individueller – mit Metabolic Balance	6/14ff
Erschöpfung, körperliche – Rosenwurz hilft bei	11/36f
Erste Hilfe – für Obdachlose per Fahrrad	4/56f
Essen, gesundes – statt Pillen	6/6
Eukalyptusöl – bei Zeckenstich	8/53
EU-Kommission – Amalgam-Konflikt	9/18f
Euphorbium – bei Heuschnupfen	4/53

Familie – in Not, „Wellcome“-Initiative	5/56f
Familien, homöopathische – Arbeit mit (Interview mit Massimo Mangialavori)	8/30ff
Fangmethoden, zweifelhafte – von Meeresfischen	11/48f
Faserstoffe – sind wichtig für den Darm	6/4
Fasten	
– bei Gelenkschmerzen	5/7
– für Körper und Seele (Buch)	5/58
– großes Buch vom	9/58
Fehlgeburt – Koffein erhöht Risiko	7/8
Feigwarzen	
– behandeln	9/54f
– Sadebaum-Spitzen gegen	12/4
– tägliches Sitzbad gegen	10/53
Feinstaub – Pflanzen im Einsatz	9/56
Feld – ansteckender Heilung bauen Felder, elektro-magnetische – Schutz durch Lehm	1/36f
7/28f	
Fette	
– gutes, keine Angst vor	2/46ff
– schädliche und heilsame	1/12ff, 2/46ff
– gehärtete	1/14f
Fettleibigkeit – Krebsrisiko	2/17
Fisch-Einkauf – Ratgeber von WWF und Greenpeace	11/50f
Fischerei, intelligente – Umwelt-schutzpreis	4/66
Fischfang, nachhaltiger – von großer Bedeutung	11/47f
Fischöl – reduziert Schmerzmittel bei Rheuma	12/7
Fluggäste – als Keimstreuer	1/6
Fortschritt – durch Widerstände	7/10ff
Frieden – aktiv tun	12/10ff
Friskkäse – selbstgemachte Aufstriche	7/50f
Friskornbrei	
– Originalrezept nach Dr. Bruker	12/4
– nährstoffreicher	10/52f
Frischpflanzensäfte – gesundes Abnehmen mit Früchtebrot – Backrezept	4/12ff
12/48	
Frühchen – leise, langgehaltene Töne fördern	10/56
Frühlingserwachen – bewährte Mittel	3/52f
Frühlingskur – mit Frischpflanzensäften	4/12ff
Frühstück, regelmäßiges – hält schlank	9/7
Führen lassen – in Zustimmung zu sich selbst	3/10ff
Furunkel – Heilpflanzen bei Fuß, diabetischer – chronisches Wunde	7/40f
7/39f	
Fußpilz – Heilpflanzen bieten Chancen	5/54f

<b>G</b>	Heft/Seite
Galen – Vermächtnis großer Ärzte	3/12ff
Galgant – bei Herzproblemen nach Hildegard v. Bingen	8/50f
Gallensteine	
– Jojo-Effekt fördert	6/8
– Kur mit Olivenöl gegen	5/26f
Gänseblümchen – Salat	3/53
Gänsestopfleber – als Weltkultur-erbe?	12/56
Garten, sinnlicher – Gestaltungstipps (Buch)	7/59
Gärtnern, naturnahes – wenn schon, dann biologisch	3/46ff, 4/46ff
Gaumenmandel – Operation bei Kindern	4/54f
Gebärmutterentfernung	
– erhöht Inkontinenzneigung	12/6
– zu häufige Operationen	10/56
Gebärmutterhalskrebs – Ungereimtheiten bei Impfung	2/56f

	Heft/Seite		Heft/Seite
Gebetsheilung – Kunst der (Erfahrungsbericht)	12/34ff	<b>H</b>	
Gebirge – Gesunde Luft zur Regeneration	6/24f	Haar	
Geburt – Fest der (Buch)	12/59	– elektrisches, Hilfen bei	11/53
Gedanken, heilende – für jeden Tag	1/59	– struppiges, Ölpackung	7/53
Gefühle		Haferpflaster – bei Ischialgie	9/53
– als Frühwarnsignale	6/36f	Hämochromatose – Eisenüberschuss im Blut	8/4
– unausgeglichene, Landschaft wirkt Wunder	9/23f	Hämorrhoiden	
Gegenwart – annehmen	9/10ff	– das verschwiegene Leid	5/40ff
Gehen – mit dem Augenblick	3/10ff	– infolge Beckenfehlstellung	7/4
Gehirnjogging		– Mumijo-Zäpfchen helfen	6/4
– Finger-Mudra	1/4	Handgelenk – Sudeck-Syndrom an Handy – Suchtgefahr bei Jugendlichen	10/56
– Studien	12/6	Harnröhrentzündung – Pflanzen gegen	6/40f
Geimpfte – sind häufiger krank als Ungeimpfte	11/16f	Harnwegsinfekte – Hintergründe und Therapie	6/38ff
Geist, geordneter – ermöglicht inneren Frieden	12/12f	Hausapotheke – für Allergiker	3/34ff
Geistiges Heilen – Dachverband für	12/30f	Hausmittel, bewährte – Buch zur Selbsthilfe	5/6
Gelassenheit, innere – seelischem Leid begegnen mit	6/10ff	Hausstaubmilben – Allergie während Heizperiode stärker	3/8
Gelenke – Hyaluronsäure für Gelenkschmerzen – Fasten hilft	4/36ff	Hautpeeling – mit Hefe und Leinsamen	6/53
Gemüt – Einfluss der Nahrung	8/36f	Hautreizung – durch Bauscheidt-Verfahren	11/26ff
Gene – beeinflussen Essensvorlieben	4/7	Headsche Zonen – Verbindung von Hautarealen mit Organen	11/28f
Genfood-Skandal – Monsanto-Film von Google gelöscht	8/4	Hecken – aus Schlehdorn bieten Schutz	10/41f
Genmais – Gerichtsurteil pro Imkerei	8/57f	Heidelbeere	
Gen-Saaten – weltweiter Anbau	7/15f	– heilendes Beerenobst	6/49f
Gentechnik		– nicht als Heilmittel zu empfehlen	10/4
– verschlimmert die Armut	10/57	– schaden doch nicht	12/4
– grüne, Hoffnung oder Albtraum?	7/12ff	Heilerin – Werdegang einer Heilige Hildegard – Vermächtnis einer großen Heilerin	8/46ff
Gesichtsmasken – mit Ananas	5/50f	Heilmethode, energetische – Therapeutic Touch	10/28ff
Gesund – mit Feuer, Erde, Luft & Wasser	6/22ff	Heilmittel, größtes – ist unser Wesen (Interview mit Willigis Jäger)	2/28ff
Gesundbeten – zweifelhafter Ruf	12/36f	Heiloasen – für chronisch kranke Kinder	12/26ff
Gesundheit, ansteckende – Interview mit Dr. R. Dahlke	1/30ff	Heilpflanzen – erkennen und anwenden (Buch)	3/59
Gesundheitsreform, teure	12/8	Heilpilzmischung, japanische – AHCC	1/38ff
Getreide, mineralstoffreichstes – Braunhirse	9/41f	Heilströmen, japanisches – bei Schluckauf	12/53
Gewebeentwässerung – Anregung durch Bürstenmassage	7/44f	Heiltrommeln – Neue Kraft schöpfen durch	4/30ff
Gewicht		Heilungskräfte – Aktivierung durch Berührung	10/30f
– Regulierung mit Metabolic Balance	6/14ff	Heilungswege, innere – Interviews mit Persönlichkeiten (Buch)	12/59
– ideales, Mythos vom	4/14f	Heilweisen, geistige – großes Potenzial	12/29f
Gift, nicht-radioaktives – Spitzenreiter Quecksilber	9/12f	Hepatitis C – AHCC heilt	1/42f
Ginseng des Nordens – Rosenwurz	11/34ff	Herz, gesundes – durch positive Lebenseinstellung	1/7
Ginsengwurzel	2/37f	Herzengespannkraut – Geheimnis gelüftet	2/8
Glas – gesundes Verpackungsmaterial	2/44f	Herz-Kreislauf-System – Stärkung durch AHCC	1/41f
Gleichgewicht, emotionales – Interview mit Dr. Roy Martina	6/32ff	Heuschnupfen	
Globalisierung – erreicht Kliniken	11/56	– Euphorbium bei	4/53
Glück		– Honig gegen	5/53
– ist der Weg	2/10ff	Hildegard von Bingen – Vermächtnis großer Ärzte	8/46ff
– Buch	1/58	Hilfsbereitschaft – Babys erkennen	5/66
Glücklichsein – Affirmationen (Buch)	2/58	Hilfsstoffe, technische – in Lebensmitteln	7/55f
Goji-Beere – Wundermittel	12/7	Himbeere – heilendes Beerenobst	6/47f
Gott – der kleinen Dinge	1/10ff	Himmelsrichtung – Bäume zeigen die	5/31f
Grauer Star – Vitamin E verlangsamt	7/7	Hindernisse – ermöglichen Fortschritte	7/10ff
Grenzen, natürliche – Leben in	4/22f	Hingabe – Bedeutung der Hippokrates – Vermächtnis großer Ärzte	3/12ff
Grippe			
– homöopathische Behandlung (Buch)	3/8		
– Zistrose gegen	12/20ff		
Grippeimpfung			
– neue Zweifel	1/57		
– ist sie sinnvoll?	11/12ff		
Grün, Anselm – Interview	4/20ff		
Grundbedürfnis, menschliches – Beachtung ist	10/34ff		
Grüntee – Schutz vor Schlaganfall	4/6		
Gynäkologie – wird Frauenberuf	5/6		
		Hirse – Spitzenreiter unter den Getreiden	1/46ff
		Histamin – überschießende Immunreaktion	3/36f
		Histaminose – Krank durch Histaminüberschuss in Nahrungsmitteln	5/12ff
		Histamin-Unverträglichkeit	
		– Darmflora sanieren	11/4
		– durch Nahrungsmittel	5/12ff
		Hitzewallungen – weniger Kaffee und Nikotin	9/6
		Hodenkrebs – unerklärliche Zunahme	9/8
		Holz & Wald-Ratgeber – für sinnvollen Einkauf	12/57
		Holzprodukte – Einkaufs-Ratgeber	9/56
		Homöopathie	
		– Arzneien aus dem Meer	8/20ff
		– bei Hämorrhoiden	5/42f
		– Bewusstwerdung am Beispiel von Erkältungssymptomen	11/38ff
		– für Frauen (Buch)	10/59
		– Kindertypen (Buch)	11/8
		– Scannen von Arzneimitteln	12/54f
		Homöopathie-Glossar, kleines	8/27f
		Honig	
		– gegen Heuschnupfen	5/53
		– und Zimt: Mischung mit Heilkraft	8/52f
		Honig-Zwiebelsaft – gegen Husten	1/53
		Hormone	
		– Kritischer Ratgeber	1/58
		– Regulierung durch Ernährungsumstellung	6/17f
		Hospizbewegung – Erfahrungen mit der (Buch)	11/59
		HPV-Impfstoff	
		– zunehmender Zweifel	11/57
		– Ungereimtheiten	2/56f
		Hühnerrei – Nährwerte	3/40ff
		Husten	
		– Antibiotika unnütz	3/7
		– hartnäckiger, Honig-Zwiebelsaft gegen	1/53
		Hyaluronsäure – Segen für die Gelenke	4/36ff
		<b>I</b>	Heft/Seite
		Igel – Helfer gegen Schädlinge	4/48f
		Imhotop – Vermächtnis großer Ärzte	4/40ff
		Imkerei – Gerichtsurteil gegen Genmais	8/57f
		Immunreaktion, überschießende – durch Histamin	3/36f
		Immunsystem	
		– Mangostan-Frucht stärkt das	8/44f
		– Stärkung durch AHCC	1/38ff
		– Steigerung mit Olivenblattextrakt	5/25f
		– Stimulierung durch Zistrose	12/21f
		Impfbuch – der Kreativen Homöopathie (Buch)	4/59
		Impfen	
		– Ungereimtheiten bei HPV-Impfung	2/56f
		– gegen Grippe	11/12ff
		Impffolge – ADS? (Buch)	11/7
		Impfschäden – durch Grippe-schutz-Impfung	11/15f
		Index, glykämischer – Einteilung der Nahrungsmittel	6/17f
		Infekt, grippaler – und echte Grippe	11/13f
		Infektionen – Zistrose gegen	12/21f
		Ingwer – als Schmerzmittel	9/37f
		Ingwerwurzel	2/38f
		Inkontinenz – steigt durch Gebärmutterentfernung	12/6
		Innenreise – Gehen im Augenblick	3/10ff
		Insekten – Helfer gegen Schädlinge	4/48f
		Insulinresistenz – Folge falscher Lebensweise	6/16f
		Interessenskonflikt – Amalgam-Wissenschaftler im	9/17f

Interview	
- mit Dr. Ruediger Dahlke	1/30ff
- mit Anselm Grün	4/20ff
- mit Daniel Odier	9/26ff
- mit Dr. Harald Wiesendanger	12/29f
- mit Dr. Isabel Bloss	5/35ff
- mit Dr. Roy Martina	6/32ff
- mit Massimo Mangialavori	8/30ff
- mit Willigis Jäger	2/28ff
Intoleranz – auf Histamin	5/12ff
Ischialgie – Haferpflaster bei	9/53

<b>J</b>	Heft/Seite
Jäger, Willigis – Interview	2/28ff
Japan-Kristalle – Wasserkefir	10/16f
Jetzt – Leben im	4/10ff
Joghurt – Getränk der Hundert-jährigen	10/12ff
Jojo-Effekt – fördert Gallensteine	6/8

<b>K</b>	Heft/Seite
Käfig-Ei – industrieller Verzicht auf Kaiserschnittnarbe – Beschwerden bessern durch Narbenentstörung	8/14f
Kakao – Medizin der Götter	11/18ff
Kakaoschalen – Tee-Rezept	11/25f
Kalender	
- 2009, Paul Coelho:	
Herausforderungen	12/58
- phänologischer, zehn Jahreszeiten des	5/33f
- praktischer 2009, Eva Aschenbrenner	12/58
Kalk – Orangen- und Kartoffelschalen gegen	5/53
Kämpfer, mutige – gegen Biotech-Weltkonzern Monsanto	7/12ff
Karotten – besser gegart essen	6/7
Kartenset – Bach-Blütentherapie	3/25f
Kartoffelschalen – gegen Kalk	5/53
Käseaufstriche – selbstgemacht	7/50f
Kauen, richtige – zur Gewichtsreduzierung	7/4
Kefir – Getränk der Hundert-jährigen	10/12ff
Kennzeichnungspflicht – für Obst und Gemüse	5/56f
Kern, innerer – Suche nach dem Kieferbereich – Verspannungen im Kiefer-Entzündung – Gesundheitsgefahr	9/27f 3/54f
Kiefernharzmittel – gegen Reizhusten	2/53
Kieselsäure – Hirse reich an Kieselsäuregehalt, hoher – in Braunhirse	1/47f 9/41f
Kinder	
- brauchen Bewegung	9/6
- schwerkranke, Heiloasen für	12/26ff
- überbehütete, verletzen sich mehr	6/8
Kindergärten – Arche-Noah-Konzept	9/66
Kindergesundheit – raus aus der „Sitzwelt“	8/8
Kindertypen – in Homöopathie (Buch)	1/8
Kiwi – und Zespri	5/52f
Klettenwurzel	2/39
Klimaerwärmung – Ostsee liegt vorne	4/57
Klimaschutz – richtiges Waschen zum	9/57
Klimaveränderung – weitreichende Folgen (PS)	2/66
Kliniken – Globalisierung erreicht	11/56
Klostermedizin – der Hildegard v. Bingen	8/48f
Knie, entzündetes – Borreliose als Ursache	9/8
Knochendichte, verringerte – durch Antidepressiva	12/6
Knorpel – Aufbau durch Hyaluronsäure	4/38f
Kolloidales Silber – Richtige Dosierung	1/54f

Kondylome – behandeln	9/54f
Konflikt – Praxis einer Streitschlichterin (Buch)	8/58
Konzentrat – wertvoller Vitalstoffe im Dörrobst	12/49f
Kopfschmerzen – durch Wassermangel	2/23f
Koralle – wertvoller Calcium-Lieferant	7/30ff
Koriander – Gewürz mit Heilwirkung	4/52f
Korianderkraut, frisches – zur Schwermetallausleitung	9/53f
Körperpflege, erfrischende – mit Ananas	5/48ff
Körperreinigung – mit Naturseifen	6/28ff
Körpersignale – für spirituellen Weg	6/34f
Körpersymptome – systemische Aufstellung	3/28ff
Körperwärme – als Stromerzeuger	12/7
Kraftquelle Ölbaum – Genuss und Gesundheit aus dem Süden	5/22ff
Krafttraining – senkt Blutdruck	4/7
Krankenhaus – Einsatz von heilsamer Berührung	10/30f
Krankheit	
- Symbol und Weg	1/34f
- Ursachen und Symptome	3/29f
Kränkungen – hinterlassen Wunden	5/34ff
Kräuterbutter – selbstgemacht	7/50f
Kräuterheilkunde – Kraut und Unkraut (Buch)	5/58
Krebs	
- durch hohen Fleischkonsum	6/8
- Natürlich Vorbeugen und Nachsorgen (Buch)	5/58
Krebshilfe – Kinderbuch Namibia	7/6
Krebspatienten – Stimmungsaufheller nützen	6/4
Krebsrate, steigende – wegen fragwürdiger Tests	7/56
Krebsrisiko – durch Fettliebbarkeit	2/7
Krebstherapie	
- AHCC zur Abwehrstärkung	1/40f
- Hoffnung durch chinesische Heilpflanzen	7/57
Kuckuck – Vogel des Jahres 2008	3/56f
Kum Nye – Selbstheilung durch Entspannung (Buch)	2/59
Kumys – Heiltrank aus vergorener Stutenmilch	10/12ff

<b>L</b>	Heft/Seite
Lachen – erobert die Welt	1/11f
Lachsbutter – selbstgemacht	7/50f
Landminen-Koralle – Calcium-Lieferant	7/33f
Landschaft – als Therapie	9/20ff
Laserbehandlung – zur Narbenentstörung	8/17f
Lauretana-Wasser – ungeeignet für Kolloidales Silber	5/4
Läuse – Ansteckung auf dem Sofa	6/8
Lavendel, echter – Heilpflanze des Jahres 2008	6/52f
Leben	
- im Jetzt	4/10ff
- in Leidenschaft umarmen (Interview mit Daniel Odier)	9/26ff
Leben, langes	
- vier Regeln für	6/6
- Gesetz des	11/56
Lebensdauer – Vitamin D beeinflusst	3/7
Lebensfluss – durch rhythmische Massage	1/26ff
Lebensfreude – und Leichtigkeit durch Emotionale Balance	6/32ff
Lebenskunst – Schlüssel zum Glück	3/14f
Lebensmittel	
- Nicht kennzeichnungspflichtige technische Hilfsstoffe	7/55f
- oder Lebensgefahr? (Buch)	11/59
- thermische Wirkung	8/38f
- unbedenkliche Verpackungen?	2/42f

Lebensräume, zerstörte – Flora und Fauna bedroht	7/57
Lebenswecker – Gerät zur Baunscheidt-Nadelung	11/29f
Leberflecken – vorbeugen	8/55f
Leberwickel – mit Olivenöl	5/26f
Lehm – Ökologisches Bauen und Sanieren	7/22ff
Lehmbau – Architektur aus mehreren Jahrhunderten	7/24f
Leid, seelisches – innere Gelassenheit bei	6/10ff
Leidenschaft – Impuls der Spontaneität	9/31f
Lenker, passender – verhindert viele Beschwerden	10/50f
Lernstrategien, ähnliche – Kinder und Hunde	7/6
Licht – Grundpfeiler zur Gesundheit	3/14f
Lichtenergie – in Biogemüse	4/51f
Lidl – gibt bei Basic auf	1/66
Liebe – Urquelle des Kosmos (Buch)	7/58
Lieben – heißt Vertrauen	5/10ff
Linné, Carl von – Blumenuhr	5/33f
Lippenekzem – Linderung mit TCM	3/4
Loben, sinnvolles – fördert Kritikfähigkeit	8/7
Luffa-Schwamm – Massage für empfindliche Haut	7/47f
Lungenleistung – sinkt mittags.	8/8
Lust – am Leben ist nicht käuflich	4/23f

<b>M</b>	Heft/Seite
Macawurzel	2/38f
Machtstrategie – Gentechnik-Weltkonzern Monsanto	7/14f
Magen	
- Schankest mit Hirse	1/51f
- nervöser, Hilfen für	12/38ff
Magen-Darm-Beschwerden – durch Histamin-Überschuss	5/15f
Magen-Schleimhautentzündung – durch Wassermangel	2/22f
- Rollkur lindert Schmerzen	5/54f
Magnesium – Einnahme zusammen mit Calcium	10/54f
Mahonie – bei Schuppenflechte	2/6
Mandelbutter – selbstgemacht	7/50f
Mangel, empfunder – durch Vertrauen aufheben (PS)	9/66
Mangialavori, Massimo – Interview	8/30ff
Mangostan – kleine Frucht ganz groß	8/42ff
Margarine – kontra Butter	2/50f
Maroni – Leberschutz der Hildegard v. Bingen	8/50f
Martina, Dr. Roy – Interview	6/32ff
Massage	
- rhythmische, im Fluss des Lebens	1/26ff
- Rückenstärkung von Kassen	4/4
- stimulierende, mit Bürsten	7/42ff
Matzenbrot – entlastet und heilt	11/52f
Maulwurf – Helfer gegen Schädlinge	4/48f
Medikament, gefälschte – Schutz durch individuelle Apotheke	8/56f
Meditation – ermöglicht inneren Frieden	12/12f
Medizin	
- heißt Vergebung (Interview mit Dr. Isabel Bloss)	5/34ff
- neue Dimensionen (Buch)	10/7
- altägyptische, Wurzeln der Medizin	4/41f
- zukunftsweisende (PS)	4/66
Medizinpilze – gesund mit (Buch)	4/6
Medusa – Ohrenqualle, homöopathische	8/23f
Meer – Aufenthalt für die Gesundheit	6/23f
Meeresfisch – gute Laune mit	11/46ff
Meereskoralle – Sango-Koralle	7/33f

Meeresmittel, homöopathische – Sehnsucht nach Leben in Sicherheit	8/20ff	Nelkenwurz-Tinktur – bei Zahnfleischentzündung	4/53	Pflanzenöle	
Meerrettich – Heilrezepte, Anwendungen (Buch)	10/58	Nervosität – Heiltrommeln gegen	4/30ff	– Qualität, Anwendung, Wirkung (Buch)	4/4
Meerrettichwurzel	2/38f	Neurodermitis – Risiko durch Antibiotika	8/8	Pflanzenschutzmittel – Roundup von Monsanto	7/14f
Menthholzigarettfen – großes Suchtrisiko	4/7	Neurotransmitter – Regulationen durch Mineralsalze	1/22f	Pflanzenstoffe, sekundäre – in Braunhirse	9/42f
Meridiane		Nichtbeachtung – lässt uns verkümmern	10/35f	Pflegeeinrichtungen – Einsatz von Therapeutic Touch in Pharaonen – Naturapotheke der Pharmakologie – Ursprünge der Phosphat – Regeln für Wurst verschärft	4/57
– Aktivierung durch Heiltrommeln	4/32f	Nierenbeckenentzündung – Pflanzen gegen	6/40f	Physica – Heilpflanzenbuch Hildegard v. Bingen	8/47f
– Durchtrennung verursacht Blockaden	8/12ff	Nierenentzündung – Pflanzen gegen	6/40f	Phytin – in Braunhirse	9/44f
Metabolic Balance		Nobelpreise, alternative 2007 – Lösungen globaler Probleme	1/56f	Phyto-Piraterie – moderne Pflanzenjäger (PS)	7/66
– Buchbegleiter	9/4	Nordic Walking – entlastet Bandscheiben	7/6	Plastikverpackungen, bedenkliche Plätzchen, vollwertige – zur Weihnachtszeit	12/52f
– Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung	6/14ff	Notfallapotheke – für die Seele (Buch)	4/58	Poesie, heilende (Buch)	2/6
Metalle – nach Paracelsus	9/50f	<b>O</b>		Pollenallergie	
Mikroorganismen, gesundheitsfördernde	2/4	Obdachlose – Erste Hilfe per Fahrrad	4/56f	– Adhotada-Pflanze gegen	11/7
Mikro-Praktiken – im Tantra	9/29f	Obst, gedörrtes – selbstgemacht	12/46ff	– Hausapotheke des Allergikers	3/34ff
Mikroverkalkungen – in der Brust	2/54f	Odier, Daniel – Interview mit Olbaum – Kraftquelle	9/26ff	Pollenflug – länger und stärker	4/6
Milch, biologische – weniger Ekzeme	8/6	Ol-Eiweiß-Kost	5/22ff	Potenzial, kreatives – Aufmerksamkeit ist die Quelle	11/10ff
Milchprodukte, vergorene – Kefir, Kumys, Joghurt	10/12ff	– fragwürdige Buchempfehlung	10/4	Prellungen – essigsäure Tonerde bei 8/53	
Milchpulver-Skandal – in China (PS)	11/66	– Ol-Eiweiß-Kost (Buch)	7/58	Progesteron, natürliches – durch Wild Yam	9/4
Milchsäure – große Heilwirkung	10/19f	Olivenbaum – Kraftquelle aus dem Süden	5/22ff	Prolaktin – repariert Myelinschicht	4/8
Milieu, besonderes – des Meeres	8/31f	Olivenblattextrakt – weites Wirkspektrum	5/24f	Psychiatrie – Alternativen zur (Buch)	1/58
Minderwertigkeitskomplex – Heiltrommeln gegen	4/30ff	Olivenöl – in der Naturheilkunde	5/26f	Psychologie – homöopathischer Erkältungsmittel	11/42f
Mineralsalze – gegen Depressionen	1/20ff	Olmühlen – für Speiseöle	2/50f	Psychosomatik	
Mitgefühl – wichtigste Eigenschaft zum Heilen	12/36f	Olquellen, umstrittene – Ökostrom aus Palmöl zerstört Urwald	4/56f	– Feld ansteckender Gesundheit aufbauen	1/30ff
Mobilfunk – hemmungsloser Ausbau	2/4	Omega-3-Fettsäuren, wertvolle – in Meeresfisch	11/47f	– Verletzungen auflösen durch Vergebung	5/34ff
Monsanto – Biotech-Weltkonzern (s. Gentechnik, grünel)	7/12ff	Onkologie – Therapeutic Touch in Operationsnarben – Heilung durch Entstörung	8/12ff	Psychotherapie, spirituelle (Buch)	5/58
Montags-Diät – schlank und fit	1/52f	Opferrolle – zu wahrer Größe gelangen	5/39f	Pulsatilla – homöopathisches Erkältungsmittel	11/44f
Müdigkeit – Rosenwurz hilft bei Mulchen – im Biogarten	11/36f	Orangenschalen – gegen Kalk Ordnung, äußere – folgt der inneren	5/53	<b>Q</b>	
Mumijo – Zäpfchen helfen bei Hämorrhoiden	6/4	Oregano – ist Medizin	12/10f	Qigong – lindert Schmerzen	5/8
Münchner Amalgamstudie – was steckt wirklich dahinter?	9/12ff	Orient – Quelle der Weisheit	7/6	Qualität – der Hühnerrei	3/43f
Mundgeruch – was hilft wirklich?	4/54f	Orientierung, nächtliche – von Vögeln	4/44f	Quarkauflauf – selbstgemacht	7/50f
Murex Purburea – Purpurschnecke, homöopathische	8/25f	Osterei – Farben aus der Natur	3/6	Quecksilber – Gefahr durch Amalgam	8/14f
Musik – verändert Gehirn	1/6	Ostsee – droht Dünger-Tod	3/44f	Quintessenz – Vervollkommnung des Stofflichen	9/49f
Muskelkrämpfe		<b>P</b>		<b>R</b>	
– Aconit-Öl gegen	10/4	Paracelsus – ewige Suche nach der Heilenssz	9/46ff	Rachegedanken – umwandeln durch Vergebung	5/36f
– wiederkehrende	6/54f	Parasiten – im Blut	2/12ff	Radfahren	
Mut – zur Freude (PS)	6/66	Parasiten-Befall – auch Haushalt sanieren	4/4	– gegen Arthritis	5/8
Mütter, berufstätige – mehr Liebe für Kinder	2/6	Parkinson		– gesundes, alles rund ums Fahrrad	10/46ff
Myelinschicht – Prolaktin repariert	4/8	– große Schritte gegen	10/7	Rauhnächte, 12 – Zeit zur Besinnung	12/15f
Myom – Kochbuch	3/7	– Ist Vorbeugung möglich?	7/54f	Raumklima, gesundes – durch Naturbaustoff Lehm	7/27f
<b>N</b>		– Zusammenhang mit Pestiziden	11/8	RDS – Reizdarmsyndrom	12/38ff
Nachtkerzenöl – als Schmerzmittel	9/38f	Passivrauchen – Asthma bei Kindern durch	10/6	Recht – wer heilt, hat	12/37f
Nähe – Angst vor (s. Meeresmittel, homöopathische)	8/20ff	Patentierung		Reizdarmsyndrom – Hilfen bei	12/38ff
Nahrungsmittel – mit viel Histamin	5/17f	– genveränderter Schweine (PS)	10/66	Reizhusten – Kiefernharzmilch gegen	2/53
Namibia – Kinderbuch zur Krebshilfe	7/6	– von Saatgut	7/19f	Reizmagen – Hilfen bei	12/38ff
Nano-Technologie – in Lebensmitteln birgt Risiken	8/7	Pestizide		Repertorium, homöopathisches – in Taschenbuchformat	4/6
Narben		– zerstören den Ordnungsprozess der Natur	4/46f	Ressource, therapeutische – Landschaft als	9/20f
– frische, Sonne meiden	4/8	– Zusammenhang mit Parkinson	11/8	Restless Legs – hilft Chininsulfat?	9/55f
– Heilung durch Narbenentstörung	8/12ff	– unsichtbare, in Landwirtschaft	6/57f	Revolutionär – Außenseiter Paracelsus	9/46ff
Narbenentstörung	8/12ff	Pestwurz – als Schmerzmittel	9/38f	Rheuma	
Nasendusche – gegen Allergien	3/39f	Petersilie – als Heiltee	2/53	– Bürstenmassage gegen	7/44f
Nasenpflegeöl – gegen Pollenallergie	3/39f	Pfefferminzöl – als Schmerzmittel	9/34f	– Fischöl reduziert Schmerzmittelbedarf	12/7
Nasenpolypen, hartnäckige	1/54f	Pflanzen		Rheumasalbe – aus Ölbaum nach H. v. Bingen	5/27f
Nasen-Rachen-Raum – Zistrose hemmt Entzündung	12/22f	– für das Schlafzimmer	7/8	Rheumatisches, akute – Hilfen	3/53
Naturbaustoff – Lehm	7/22f	– genmanipulierte, Kampf gegen Pflanzengemeinschaften – im Bio-Garten	7/16f		
Natur-Erleben – gesund durch Naturschutz – Kenntnis und Naturliebe als Basis	9/20ff	Pflanzenjagd – moderne Phyto-Piraterie (PS)	4/50f		
Naturseifen – ein Hauch von Exklusivität	6/28ff		7/66		
Nebenwirkung – von Schmerzmitteln	9/33f				
Nelke – als Schmerzmittel	9/37f				

Rhodiola rosea – Rosenwurz, Ginseng des Nordens	11/34ff	Schmetterlinge – Applaus der Schnappfinger	10/10ff 12/54f 11/20f	Stärkung – von Körper und Geist durch Rosenwurz	11/36f
Rhus tox. – homöopathisches Erkältungsmittel	11/44f	Schokolade – Geschichte der Schönheitspflege – mit Oliven- baumpräparaten	5/28f 1/46ff	Steinobstgewächs – Schlehdorn Stiftung Auswege – für chronisch kranke Kinder	10/40/ff 12/28f 10/10ff
Rhythmen – der Jahreszeiten (IPS)	12/66	Schonkost – Hirse	2/6	Stille – trotz Lärm und Hektik	10/10ff
Rhythmische Massage – Anthro- posophische Medizin	1/26ff	Schuppenflechte – Mahonie hilft bei Schüssler-Salze	5/43f 2/6	Stimmungsauflhebung – durch Meeresfisch	11/47f
Rhythmus, zirkadianer – und gesunder Schlaf	11/54f	– bei Hämorrhoiden	2/6	Stoffwechsel – Regulierung mit Metabolic Balance	6/14ff 6/7
Rituale – Innehalten im Alltag	4/23f	– bei Wechseljahrsbeschwerden	1/20ff	Stress – macht alt	12/7
Robin, Marie-Monique – mutige Monsanto-Recherchen	7/20f	– gegen Depressionen	4/8	Sucht – Jugendliche brauchen das Handy	10/56 3/33f
Rollkur – gegen Magenschleim- hautentzündung	5/54f	– gegen Schlafstörungen		Suchtfaktor – Mangel an Beachtung	10/38f 2/55f
Rosenwurz – Ginseng des Nordens	11/34ff	Schutz – durch homöopathische Meeresmittel	8/20f 12/22f 11/12ff	Sudeck-Syndrom – an Handgelenk	8/42ff
Rote-Bete-Saft – senkt Blutdruck	11/8	– vor Infektionen mit Zistrose		Südsee-Frucht – Mangostan	11/44f
Rückenschmerzen – gigantisches Geschäft	2/7	Schutzimpfung – gegen Grippe	9/53	Sulfur – homöopathisches Erkältungs- mittel	11/8ff 7/7
Rückzug, winterlicher – zwischen den Jahren	12/16f	Schwangerschaft – Rauchen schadet dem Baby	12/8	Tabu-Thema – Hämorrhoiden	5/40ff
Ruhe – oberstes Gebot für Rückzug	12/16f	Schwarzkümmelöl – gegen Allergien	3/37f 10/66	Tantra – Rückkehr zum ursprüng- lichen Wesen	9/27ff
<b>S</b>	Heft/Seite	Schweinepatentierung (PS)	3/54f	Teff – glutenfreie Zwerghirse	5/5
Safran – mehr als Gewürz	8/7	Schweißdrüsen-Abszesse, wiederkehrende	9/53	Temperamente – Einfluss der Heiltrommeln auf	4/33f 9/35f
Saftcocktails, gesunde	4/17f	Schwermetall-Ausleitung – frisches Korianderkraut zur	2/14f 11/48f 2/14f	Thalassotherapie	6/24f
Säffelehre – gerührt und geschmährt	3/17f	Schwermetallbelastung – im Dunkelfeldmikroskop	2/14f 11/48f	Therapeutic Touch – heilsame Berührung	10/28ff 8/66
Salz – macht Kinder dick	9/7	– in Meeresfischen	2/14f	Thermostat, innerer – Beeinflussung durch Ernährung	8/34ff
Sango-Koralle, naturbelassene – wertvoller Calcium-Lieferant	7/30ff	– im Blut	2/14f	Thymian, vielseitiger – unterschätztes Heilkraut	7/52f
Sanieren, ökologisches – Mit Naturbaustoff Lehm	7/22ff	Schwungung – und Gesundheit (Buch)	3/58	Tibet – Lebensweisheiten zur Gesundheit (Buch)	6/58 10/15f
Sattel, geeigneter – nach indivi- duellen Bedürfnissen	10/49f	Seefisch – gute Laune mit Seele	11/46ff	Tibetischer Pilz – Kefir	10/15f
Sauerrahmbutter – Vorzug vor anderer Butter	12/54f	– in Not eine Sprache geben – Notfallapotheke für die	3/28ff 4/58	Tinnitus – auch Kinder betroffen	5/8 1/7
Scannen – homöopathischer Arzneimittel	12/54f	Seelenblues – eine Mineral- stofffrage	1/20ff	Tod – individueller Umgang mit Tonerde, essigsäure – bei Prellungen	8/53
Schädlingsbekämpfung – ohne Gift	4/46ff	Seelenbotschaft – von Harnwegs- infektionen	6/42f	Transfettsäuren – Vorsicht vor schädlichen Fetten!	1/12ff
Schadstoffe – in Lebensmittelver- packungen	2/42ff	Seelenwohl – für Mütter kranker Kinder	12/32f	Trauma-Heilung – Weg aus der Angst	6/4 2/58
Schamane – Kunst der Gebets- heilung	12/34ff	Sehstörungen – Naturheilkunde bei (Buch)	11/6	Trichomonaden, getarnte – im Dunkelfeldmikroskop	2/14f
Schilddrüse – späte Erkennung von Krankheiten	4/8	Seifen – handgesiedet oder hand- gegossen	6/31f 9/4	Trinken – welches Wasser ist das beste?	2/27f
Schlaf, gesunder – und zirkadianer Rhythmus	11/54f	– mit Reisöl	6/28ff	Trockenes Auge – Hilfe durch Hyaluronsäure	4/38f
Schlafstörungen – Baldrianbad bei 12/53 – durch Wassermangel 2/23f – Schüsslers „heiße Sieben“ gegen	4/8	– edle, ein Hauch von Exklusivität	9/6	Trockenobst, selbstgemachtes – altes Trockenverfahren	12/46ff
Schlafzimmer – Pflanzen für Schlaganfall	7/8	Seilspringen – fördert Kinder	9/6	Trommeln – Neue Kraft schöpfen durch	4/30ff 9/58
– elektrische Impulse verbessern – Motorik	9/8	SEKEM-Projekt – Anbaufläche wächst dank Biobaumwolle	12/56	Tropenfrüchte – Medizin (Buch)	
– Schutz durch Grüntee	4/6	Sekundenschlaf – Entscheidung über Leben und Tod	8/6		
Schlaganfall-Risiko – durch gehärtete Fette	1/17f	Selbstheilungsprozess – unterschiedliche Wege	6/34f		
Schlank – mit Montags-Diät	1/52f	Selbsthilfe – mit bewährten Hausmitteln (Buch)	5/6		
Schlankheit – durch regelmäßiges Frühstück	9/7	Selbstliebe – Mangel verursacht Leid	6/36f 1/35f		
Schlankheitskur, gesunde	4/17f	Selbstsuche – mithilfe von Krankheit	1/31f		
Schlehe – einheimisches Wildobst als Heil- und Hausmittel	10/40ff	Selbstverantwortung – des Patienten	10/54f		
Schlick, salziger – Anwendungen Schluckauf	6/24f	Senk-, Spreiz- und Knickfuß	7/18f		
– japanischen Heilströmen bei – mag keinen Essig	12/53 10/53	Shiva, Vandana – indische Umweltschützerin	8/10ff 9/49f		
Schmauen – richtiges Kauen zum Abnehmen	7/4	Sicherheit, innere – durch Vertrauen	3/4		
Schmeiser, Percy – Saatgutzüchter gegen Monsanto	7/16f	Signaturenlehre – nach Paracelsus	1/54f		
Schmerz – durch Wassermangel	2/21f	Silber, kolloidales – Laurentana Wasser zur Herstellung	10/49f 6/53		
– seelischer, schafft Bewusstsein	6/10ff	– richtige Dosierung	3/57f		
– durch Narben	8/12f	Sitzposition, richtige – Einstellen beim Fahrad	6/25f		
– Qigong lindert	5/8	Sodbrennen – Azukibohnen gegen	2/8		
Schmerzentstehung – Grundlagen der	9/33f	Sonne, schwarze – Phänomen	8/35f		
Schmerzlinderung, mangelhafte – bei Krebspatienten	2/7	Sonnenlicht – als Heilquelle	12/10ff		
Schmerzmittel, pflanzliche – Alternative zu synthetischen	9/32ff	Spaziergang – reduziert Blutdruck	8/22f 6/10ff		

Urwald-Akademie – im Wald leben ohne Zerstörung	12/66
UV-Belastung – richtiges Sonnenbaden	8/22f

V	Heft/Seite
Venus mercenaria – Venusmuschel, homöopathische	8/25f
Verbundkartons – Polyethylen in Verdauung, schlechte – durch schlechte Stimmung	12/40f
Vergangenheit – Ängste durch Verweilen in der – Aufräumen mit Mustern aus	4/10ff 6/34f
Vergebung – Medizin, die wir brauchen	5/34ff
Verletzungen, emotionale – auflösen durch Vergebung	5/34ff
Verpackungen, unbedenkliche – von Lebensmitteln?	2/42ff
Versöhnung – altes Wissen und Wissenschaft	1/33f
Verspannungen – im Kieferbereich	3/54f
Vertrauen – Lieben führt zu – schenkt innere Sicherheit	5/10ff 8/10ff
Viren – Zistrose gegen	12/20ff
Virus-Hepatitis – AHCC heilt	1/42f
Vision – vom Weltfrieden	12/13f
Visionen – der heiligen Hildegard v. Bingen – spiritueller Lehrer (Buch)	8/47f 11/58
Vitamin C – verbessert die Eisenaufnahme	4/26f
Vitamin D3 – im Winter wichtig	11/53
Vitamin E – verlangsamt Grauen Star	7/7
Vollenden – was man ist (Buch)	3/59

W	Heft/Seite
Wahrnehmung – schärfen für kleine Dinge – von Glück	1/10ff 2/10ff
Walnussbaum – Baum des Jahres 2008	2/52f
Wandertouren – attraktiv für Jung-Akademiker	7/56

Wasser – Geschmack ist entscheidend – trinken wir genug? – destilliertes, für kolloidales Silber	4/4 2/20ff 1/54f
Wasseranwendungen – für zu Hause	6/25f
Wasserpfeifen – gesundheitsgefährdend	6/6
Wechseljahre – Schüsslersalze bei Beschwerden	2/6
Weg – aus der Angst	4/10ff
Weglassen – von Überflüssigem	4/22f
Weichmacher – in Lebensmittelverpackungen	5/4
Weidenrinde – als Schmerzmittel	9/35f
Weihnachtszeit – vollwertige Plätzchen zur	12/52f
Wellcome-Initiative – Ehrenamtliche Familien in Not	5/56f
Weltfrieden – ist machbar	12/10ff
Werterhaltung – Dörren bedeutet	12/49f
Wesen, tiefstes – Quelle ordnender Heilkraft	2/31f
Wickel – bei Erkältung	1/53
Widerstände – ermöglichen Fortschritte – innere, abbauen	7/10ff 9/10f
Wiederholung – Lernen durch, ein Naturgesetz	11/40f
Wiesendanger, Dr. Harald – Interview mit	12/29f
Wild Yam – natürliches Progesteron	9/4
Wildobst, einheimisches – Schlehe	10/40ff
Wildpflanzen – Kochbuch	4/58
Winterschlaf – Erwachen aus dem – für die Seele	3/52f 12/14f
Wirklichkeit, innere – Reise zur Seele (Buch)	11/58
Wissen, altes – für eine neue Zeit (Buch)	9/58
Wohlfühlbuch – Gesundheit für jeden Tag	8/58
Worte – der Liebe (Buch)	8/58
Wunden, chronische – ewige Herausforderung der Medizin	7/36ff
Wundheilung – Prozess der	7/36ff

Wurst, phosphatfreie – Regeln verschärft	4/57
Wurzelfüllung, korrekte – schwer durchführbar	10/22f
Wurzeln, heilkräftige – essen und zur Gesundheit	2/34ff 2/39
Wurzeloile	
Wurzelspitzenresektion – fragwürdige Heilmaßnahme	10/23f

Y	Heft/Seite
Yang-Nahrungsmittel – wärmend	8/36f
Yin-Nahrungsmittel – kühlend	8/36f
Yoga – für das Gesicht (Buch)	10/58

Z	Heft/Seite
Zahn, nervtoter – Gesundheitsgefahr	10/20ff
Zahnärzteverbände – Widerstand	9/13f
Zahnfleischentzündung – Nelkenwurz-Tinktur bei	4/53
Zahnherde – Diagnose-Methoden – unerkannte Gefahr für die Gesundheit	10/25f 10/20ff
Zahnschmerzen – Nelkenöl gegen	7/53
Zeckenstich – Eukalyptusöl bei	8/53
Zeitlosigkeit – Versenken in der Stille	10/10ff
Zen-Kalender 2008	1/08
Zespri – und Kiwi	5/52f
Zimt – und Honig, Mischung mit Heilkraft	8/52f
Zink – gegen Allergien	3/38f
Zistrose – antioxidativer Schutz – gegen Viren, Bakterien & Co	6/4 12/20ff
Zuhören – lernen und Beachtung schenken	10/39f 4/10ff
Zukunft – Hoffnung auf	
Zuversicht – Wiederentdeckung der (Buch)	10/58
Zweierbeziehung – Versklavung lösen	10/37f
Zwerghirse – glutenfreies Teff	5/5

## Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

Unser Leser-Service bietet Ihnen den Bezug von

- Einzelheften
- ganzen Jahrgängen (mit Jahresverzeichnis)
- einzelnen Jahresverzeichnissen
- Sammelordnern mit Schubser
- Abonnements/Geschenkabonnements

Interessiert? Auf der letzten Umschlagseite von NATUR & HEILEN haben wir für Sie die entsprechenden Bestellkarten bereits vorbereitet.

Oder besuchen Sie unser Internet-Portal:

[www.NATURUNDHEILEN.de/bestellen](http://www.NATURUNDHEILEN.de/bestellen)

GESUND. LEBEN. GANZHEITLICH.

VERLAG NATUR & HEILEN  
Nikolaistraße 5  
80802 München  
Tel. +49 (0)89/38 01 59-10  
Fax +49 (0)89/38 01 59-16  
info@naturundheilen.de  
www.NATURUNDHEILEN.de