

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

# 2010

## 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 BÜCHER</b>	VII+VIII
<b>8 ZU GUTER LETZT...</b>	IX
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>	IX-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: „Leinensäckchen 11/47“ bedeutet, dass in Heft 11 (November-Ausgabe) auf Seite 47 über „Leinensäckchen als Duftkissen“ berichtet wird.

1

## HAUPT BEITRÄGE

### BEWUSST-SEIN

	Heft/Seite
Das Buch der Natur (Omraam Mikhaël Aïvanhov)	10/10
Das innere Ziel (Eckhart Tolle)	1/10
Das Leiden und die Aufhebung des Leidens (Eckhart Tolle)	11/10
Die Kunst der Autorität – „Autorität ist die menschliche Fähigkeit, andere mittels Begeisterung zu führen“ (Bernhard Moestl)	9/10
Erhebt euch über die Lebensbedingungen (Omraam Mikhaël Aïvanhov)	12/10
Gelegenheit (David Steindl-Rast)	8/10
Lebt in der Poesie (Omraam Mikhaël Aïvanhov)	5/10
Mut zur Krise (Geseko von Lüpkel)	6/10
„Sei offen für alles, was dir begegnet, aber folge deinem eigenen Stern“ (Anselm Grün)	3/10
Stell Dich in den Fluss des Lebens (Anselm Grün)	7/10
Suche nach dem Zentrum (Omraam Mikhaël Aïvanhov)	2/10
Und hätte die Liebe nicht ... (Ruth Pfau)	4/10

### ERNÄHRUNG

	Heft/Seite
Das Comeback der Gewürzkräuter: Dill (Irene Dalichow)	10/46
Duftender Bratpfel zum Advent (Viola Rudloff)	12/30
Genuss und Gesundheit: Die Kunst, das Essen mit allen Sinnen zu genießen (Fabrice Müller)	5/26
Grüne Smoothies: Gesundheit, die man trinken kann (Hildegard Willms-Béyard)	8/34
Klein und unspektakulär, aber voller Nährstoffe: Die Avocado (Viola Rudloff)	6/48
Lust auf Suppen? Die besten Rezepte für den Winter (Hildegard Willms-Béyard)	2/48
Weihnachtliche Gewürze aus fernen Ländern (Nicola Hölderle)	12/32
Wurzelpetersilie: Ein kraftspendender Schlankmacher (Willi Dommer)	3/48

### FRAUENHEILKUNDE

	Heft/Seite
Brustkrebs-Früherkennung: Die Illusion von Sicherheit – Zweifel am Mammographie-Screening (Anke Engelman)	5/20

Kleiner Unterschied – mit großer Wirkung: Frauen sind anders krank als Männer (Dr. Michaela Döll)	3/40
---	------

### GANZHEITLICH HEILEN

	Heft/Seite
Depression: Wege aus der dunklen Nacht der Seele (Dr. Ruediger Dahlke)	2/14
Galina Schatalova: Das System der natürlichen Gesundheit – Vital und gesund über 100 werden (Carolin Gering)	10/12
Homöopathie für Tiere: Die sanfte Alternative (Barbara Kunick-Wünsche)	7/22
Lieben lernen: Das Abenteuer Paarsynthese – Paartherapie als Seelendialog (Anette Lübbers)	5/32

### GANZHEITLICH LEBEN

	Heft/Seite
Keine Zeit! Vom richtigen Umgang mit der Zeit (Fabrice Müller)	1/26

### GESUNDES LEBEN

	Heft/Seite
Akne: Ist die Milch schuld? (Torsten Engelbrecht)	8/26
Gesundheit, die man schnuppern kann: Kräuter- und Duftkissen zum Selbermachen (Mirjam Hirsch)	11/46
Heute schon geschmaut? Neue Esstechnik, die fit und schlank macht (Annette Busse)	6/20
Neues Lebensgefühl durch Fasten (Dr. Ruediger Dahlke)	4/22
Schisandra – Die Gesundheitsbeere für gute Laune (Barbara Simonsohn)	2/42
Schnee und Eis als Fitnesspartner – Schnee ist selbst bei Minustemperaturen gesund (Linda Freutel)	1/40
Seide – Luxus und Medizin zugleich (Barbara Kunick-Wünsche)	10/38
Wasser – wie viel ist wirklich gesund? (Barbara Kunick-Wünsche)	3/12
Wellness für die Füße: Füße wie Samt und Seide (Pia Heepen)	5/46

### HILFE ZUR SELBSTHILFE

	Heft/Seite
Dauerbrenner Schwedenbitter (Hildegard Willms-Béyard)	1/34

2010

**HOMÖOPATHIE**

Heft/Seite

- ADHIS: Kinder als Spiegel unserer unruhigen  
Zeit – Homöopathie als Ausweg  
(Dorit Zimmermann) 9/12
- Autopathie – Das Auto aus heiterer und  
homöopathischer Sicht. Interview mit  
Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss  
(Marc Roger Reichel) 8/18

**INTERVIEW**

Heft/Seite

- Der Weg aus der Angstspirale. Interview mit  
Thomas Hübl (Dr. Nadja Rosmann) 11/42
- Die Weichen für die Gesundheit werden bereits  
in der Kindheit gestellt. Interview mit  
Dr. Friedrich Graf (Heidi Brand) 22/10
- „Ich handele, also bin ich.“ Interview mit  
Frances Moore Lappé (Geseko von Lübke) 6/26
- Das Wahre hinter dem Schönen erleben.  
Interview mit dem Dirigenten Mark Mast  
(Irene Stolze) 5/38
- In dem Augenblick, indem wir Ja sagen,  
findet Veränderung statt. Interview mit  
François Roustang (Anne Devillard) 12/36
- Vom Spiel des Lebens und seinen Gesetzen.  
Interview mit Dr. Ruediger Dahlke  
(Anne Devillard) 7/36

**KÖRPER UND SEELE**

Heft/Seite

- Aquatische Körperarbeit. Entspannen –  
loslassen – auftanken – heilen  
(Annerose Sieck) 8/52
- Mit Vegetodynamik Blockaden lösen –  
Vom Glück durch achtsame Berührung  
(Margot Esser) 7/42
- Modernes Stress-Management mit klassischen  
Entspannungs-Methoden  
(Constanze Lüdicke) 11/20

**MENSCH UND KOSMOS**

Heft/Seite

- Die Jahreszeiten in uns – Die Botschaft des  
Winters (Benno Werner) 12/22

**MENSCH UND NATUR**

Heft/Seite

- Bäume und Mondholz – Besondere Eigenschaften  
des nach Mondzyklen geschlagenen Holzes  
(Fabrice Müller) 8/42
- Biodiversität – Warum die Vielfalt des Lebens auf  
der Erde unbedingt bewahrt werden muss  
(Hans Harress) 8/10
- Gartenarbeit als Therapie – Das Glück des  
Gärtners (Constanze Lüdicke) 4/12
- Wenn die Erde krank macht ... – Erdstrahlen,  
Wasseradern und Gitterkreuze: Gefahren  
erkennen (Pia Heepen) 4/44

**NATURHEILKUNDE**

Heft/Seite

- Arabische Medizin: Heilkunst aus 1001 Nacht  
(Dr. Ingfried Hobert) 12/10
- Arthritis und Arthrose – Wenn die Gelenke nicht  
mehr mitmachen (Margot Müller) 1/14

- Barotrauma beim Fliegen: Was hilft gegen  
Ohrenschmerzen? (Jens Bielenberg) 6/34
- Die Botschaft kranker Gelenke: Die Sprache des  
Körpers verstehen (Margret Rupprecht) 1/20
- Die Haut als Spiegel der Seele: Neurodermitis  
(Dr. Isabel Bloss) 3/20
- Enzyme – Wunderwerke des Lebens: Gesund  
durch flüssige Konzentrate (Hildegard  
Willms-Beyárd) 11/36
- Erfahrungsbericht einer Betroffenen  
(Neurodermitis) (Kathrin Rick) 3/24
- Medizinische Kohle: Das Naturpräparat für die  
Haus- und Reiseapotheke  
(Renate Petra Mehrwald) 7/30

**NATURKOSMETIK**

Heft/Seite

- Aus Wäldern und Wiesen: Alles für die  
Schönheitsfarm zu Hause (Linda Freutel) 4/40

**PFLANZENHEILKUNDE**

Heft/Seite

- Beifuß – Das Kraut der Magier und Schamanen  
(Marion Kaden) 7/48
- Die pflanzliche Hausapotheke: 9 Klassiker für  
die Gesundheit (Barbara Schuhrk) 10/24
- Echtes Eisenkraut: Die Druidenpflanze mit starker  
Heilkraft (Barbara Kunick-Wünsche) 6/40
- Hanf als Medizin – Cannabis, die berüchtigt-  
berühmte Heilpflanze (Barbara Schuhrk) 2/24

**SANFTE MEDIZIN**

Heft/Seite

- Fieber: Nicht unterdrücken, sondern fördern!  
(Marion Kaden) 2/38
- Leben mit Morbus Parkinson, Teil 1: Mögliche  
Ursachen, Symptome und Behandlungswege  
(Dr. Isabel Bloss) 11/28
- Leben mit Morbus Parkinson, Teil 2: Erfahrungs-  
bericht: Mein Freund Parkinson  
(Dr. Wigand Lange) 12/44
- Liebesmittel aus der Natur – Spurensuche von  
Aphrodites Garten bis in die Neuzeit  
(Barbara Schuhrk) 5/12
- Sonnen-Vitamin – Vitamin D: Der Schutzschild  
für die Gesundheit (Dr. Konrad Taubert) 7/12
- Urtinkturen: Das Ur-Wesen der Pflanzen als  
Quell der Gesundheit (Barbara Schuhrk) 3/33
- Wärme hilft heilen – Von Sonnenlicht bis  
Hyperthermie (Gisa Buehrer-Lucke) 2/34

**WISSENSWERTES**

Heft/Seite

- Die Zukunft liegt im Meer – Von der Nutzung  
der Algen, Muscheln und Quallen als Heil-  
mittel und zur Gewinnung von Biotreibstoff  
(Heiner Uberl) 6/12
- Risiko Naturdrogen (Barbara Schuhrk) 3/10

**ZUR DISKUSSION**

Heft/Seite

- Homöopathie im Kreuzfeuer (Susanna Boldi-  
Labusgal) 10/50
- Impfung gegen Schweinegrippe:  
Jetzt einen klaren Kopf bewahren!

# 2

## SEITE NEUN

10 gute Gründe, sich nicht gegen Schweinegrippe impfen zu lassen (Dr. Ingfried Hobert)	1/46
Impfungen auf dem Prüfstand – 7. Stuttgarter Impfsymposium: Eine Bestandsaufnahme (Susanna Boldi-Labusga)	11/12

Nanotechnologie und Lebensmittel – Die neue Supertechnik oder Verbraucherbetrug? (Dr. Andrea Flemmer)	4/328
---	-------

# 3

## KURZ NOTIERT

	Heft/Seite
<b>D</b> ein Licht (Neale Donald Walsch)	3/9
Die Heiligen Schriften der Natur (Saupaquanil)	8/9
<b>E</b> ntscheidung (Anthony de Mello)	9/9
<b>F</b> rühling (Hermann Hesse)	4/9
<b>L</b> ebens-Zyklen (Neale Donald Walsch)	12/9
<b>N</b> eues wagen (Ulrich Schaffer)	6/9

<b>Ö</b> ffne die Augen (Ulrich Schaffer)	5/9
<b>P</b> ositive Emotionen (Dalai Lama)	11/9
<b>S</b> ein (Haznat Inayat Khan)	1/9
Sinnperlen (Alexa Kriele)	2/9
Spüre das Leben (Eckhart Tolle)	7/9
<b>V</b> erschmelzung (Ulrich Schaffer)	10/9

<b>A</b>	Heft/Seite
Aggressiv und impulsiver durch Gummibärchen, Schokolade und Co?	7/8
Akupunktur statt Antidepressivum	4/8
Arthrose: Blutegel statt Kunstknie	11/6
Auch die Ohren brauchen Pause	8/8
Auf Shoppen programmiert: Das Gehirn von Kaufsüchtigen tickt anders	4/6
Augenschäden durch Bungee-Springen	12/6
Ausgleichend wirkende Mandalas für das neue Jahr	1/8
Autistische Kinder suchen Kontakt zu Therapie-hunden	5/7
Avocado-Extrakt stoppt Wachstum von Prostata-Zellen	10/8

<b>B</b>	Heft/Seite
Baby-Supernase	7/8
Barfuß joggen ist besser für die Gelenke	6/6
Blütenessenzen für die Chakren	2/8

<b>D</b>	Heft/Seite
Dem Trübsinn davonlaufen	1/6
Der Body-Mass-Index sagt nichts aus	5/8
Dezibel machen Druck	3/7
Die Kraft der Berührung	3/6
Die Tränen trocknen	1/8

<b>E</b>	Heft/Seite
Eingeschlafene Hände durch Karpaltunnel-syndrom	10/6
Eiweißgehalt in Säuglingsnahrung beeinflusst Gewicht	6/6
Elternleitfaden: Schulprobleme durch Hörstörungen	11/6
Erkältung bei Kindern: Bettruhe statt Medika-mente	1/8
Erst die Sonnencreme, dann das Insekten-abwehrmittel	9/6

<b>F</b>	Heft/Seite
Folsäuremangel in der Schwangerschaft und Hyperaktivität	9/8

Frauen essen anders als Männer	8/7
Frühgeburten häufiger bei beleibten Müttern	10/6

<b>G</b>	Heft/Seite
Gebirgsklima schützt die Gefäße	3/8
Gestampft und nicht püriert	12/6
Gesund leben zahlt sich aus	7/7
Gesundheitsgefahr für Kinder: Alaun in selbstgemachter Kreide	2/6
Gewichtsanstieg sitzt bei Frauen tief	12/8
Gicht? Magermilch senkt Harnsäurespiegel	8/8
Gute Laune schärft den Verstand	10/8
Gute Laune stoppt Herzinfarkt	10/7

<b>H</b>	Heft/Seite
Häufiges Spucken: Hinweis auf Milchallergie	12/7
Heidelbeeren gegen Darmentzündungen	6/8
Hier drückt der Kinderschuh	6/7
Hochdosierte B-Vitamine bremsen Hirn-atrophie im Alter	11/7
Hohes Scheidungsrisiko in Patchworkfamilien	8/6
Homöopathie bei Ärger und Kränkung	9/7
Homöopathie für Garten und Landwirtschaft	4/6
Hopfen und Malz gegen Knochenschwund	9/6
Hyperthermie verbessert Lebenserwartung bei Blasenkrebs	10/7

<b>I</b>	Heft/Seite
Induktionskochen: Gefahr bei Herzschritt-macher?	11/7
Ingwer gegen Schwangerschaftsübelkeit	12/8

<b>K</b>	Heft/Seite
Kaffee als Angstauslöser	12/7
Kaninchen: Willkommen! Mitbewohner in Blindeneinrichtung	4/7
Karate gegen Kopfschmerz?	5/7
Kinder brauchen Gespräche	8/7
Kinder vor Vergiftungen schützen	2/8
Kinderlos infolge von hohen Ansprüchen	12/8
Kneippen gegen Bluthochdruck	8/8
Kopfschmerzen auf Flugreisen: viel trinken!	9/6
Kreuzweh mit Vitamin D geheilt	3/8

Krippe stört nicht die Mutter-Kind-Bindung 9/8  
 Kurkuma – Wunderwurzel aus dem tropischen  
 Südostasien 10/6

**L** Heft/Seite  
 Lachen für den Appetit 12/6  
 Leinsamen senken Cholesterinspiegel 8/7

**M** Heft/Seite  
 Magnesium beugt Migräne vor 2/6  
 Magnesiumtherapie bei Herzbeschwerden und  
 Burnout 7/7

Mediterrane Kost schlägt fettarme Diät 3/6  
 Melissenöl bremst Herpesviren aus 4/6  
 Migräne mit Aura verdoppelt Schlaganfall-  
 Risiko 3/7

Mit Pflanzen verhüten 10/7  
 Mit wenig Geld ökologisch und genussvoll  
 speisen 3/6

Mutterliebe macht Stress wett 9/8

**N** Heft/Seite  
 Nach Quallenstich ist Duschen verboten! 9/8  
 Naturheilkunde für zu Hause 2/8  
 Neue Untersuchungen: Babys lieben Mozart 5/8

Neue Wissenschaft ist den Genen in puncto  
 Geschmack auf der Spur 2/6  
 Nicht aus Fehlern, aus Erfolgen lernen wir 11/8

Niederländische Studie belegt: Hausgeburten  
 sind so sicher wie im Krankenhaus 3/8  
 Nikotin-Kaugummi: Abruptes Aufhören ist  
 besser 2/8

Nitratgehalt der Roten Rüben senkt den  
 Blutdruck 10/8

**P** Heft/Seite  
 Papaya – Balsam gegen die raue Winterhaut 1/7  
 Pflanzen besitzen angeborenes Immunsystem 3/6  
 Piercings können in der Haut festfrieren 3/6

**R** Heft/Seite  
 Ratgeber: Hoffnung für Schnarcher und  
 Schnarcher-Opfer 4/8

Risiko durch Hormontherapie plus Rauchen 1/6  
 Rituale sind gut für die Gesundheit 12/7

**S** Heft/Seite  
 Salzwasser-Spülung kräftigt das Zahnfleisch 6/8  
 Schädigt das Lesen in der Dämmerung wirklich  
 unsere Augen? 7/6

Schreibabys: Bakterien im Spiel 6/8  
 Schulbank schlimmer als Konsole 4/8

Schule: Ausstattung mit Holz verändert Belastung  
 bei Schülern 5/6

**B** Heft/Seite  
 Beschwerden durch Titannagel nach Hallux  
 valgus-Operation 7/54

**F** Heft/Seite  
 Feigenpflaster und weitere bewährte Hausmittel  
 aus der Bibel 1/54

Schutz vor Blitzschlag bei Gewitter 6/6  
 Selbstbestimmt leben 1/8

Senioren schlafen mit Baldrian am besten 11/6  
 Solarien so gefährlich wie Rauchen 10/6  
 Sonnenschutz für die Augen 6/6  
 Statt Speck lieber Olivenöl 7/8

Stillen schützt Mütter vor Rheuma 7/8  
 Stillprobleme nach Brustwarzenpiercing 1/8  
 Stress überträgt sich 7/6  
 „Surfen“ fürs Gehirn 9/7

**T** Heft/Seite  
 Tabakrauch erhöht das Risiko einer Hirn-  
 hautentzündung 11/8  
 Tiefe Gespräche fördern das Wohlbefinden 10/7

**U** Heft/Seite  
 Übelkeit auf Reisen 7/7  
 Übergewicht begünstigt hastiges Essen 4/8

Urlaubsmitbringsel: Chikungunya-Fieber 4/6  
 Ursache für Gefäßentzündungen gefunden 11/8

**V** Heft/Seite  
 Vegetarische Ernährung in der Praxis 6/7  
 Vitamin A schützt möglicherweise vor Hör-  
 minderung im Alter 5/7

Vitamin-D-Mangel bei vielen Rheuma-  
 Patienten 5/8  
 Vor Mitternacht ins Bett – das hält die Blut-  
 gefäße elastisch 3/7

**W** Heft/Seite  
 Warum Tomatensaft im Flugzeug so beliebt ist 11/7  
 Wäschewaschen bei niedrigen Temperaturen 7/6  
 Wassertrinken hält Kinder schlank 6/7

Web-Adressbuch mit jeder Menge Geheim-  
 tipps 1/6  
 Weltrangliste der Vitamin-C-reichsten Früchte 5/6

Wenig Erziehung, viele Pfunde 9/7  
 Weniger Antibiotika-Resistenzen durch  
 Bio-Eier 10/8

Wenn Fisch, dann Bio 2/7

**Y** Heft/Seite  
 Yoga gegen Lampenfieber 2/7

**Z** Heft/Seite  
 Zecken-Risiko nimmt ostwärts zu 8/8  
 Zehenfehlstellung durch zu kleine Kinder-  
 schuhe 8/6

Zu viel Fruchtzucker in Fertiglernsmitteln 6/8  
 Zu viele Keime in Nudeln 8/6  
 Zug um Zug unglücklicher 12/8

**G** Heft/Seite  
 Gefährdung der Gesundheit durch Soja-  
 Produkte? 6/54  
 Gendefekt Darmpolypen 8/55

Gibt es so etwas wie eine  
 Natur-Pille? 2/54  
 Grauschleier in der Wäsche 8/55

# 5

## TIPPS

<b>H</b>	Heft/Seite
Hüftkopfnekrose	9/56
<b>J</b>	Heft/Seite
Juckender Hautpilz	11/54
<b>K</b>	Heft/Seite
Knochenbruch im Kleinkindalter	12/54
<b>L</b>	Heft/Seite
Lorenzos Öl	5/54
Lorenzos Öl bei Multipler Sklerose	12/55
<b>M</b>	Heft/Seite
Magnesiumkur bei Muskelkrämpfen	3/54
<b>P</b>	Heft/Seite
Parästhesie bei Polyneuropathie	7/54
<b>S</b>	Heft/Seite
Schlafmittelabhängigkeit	10/55

Schlafstörungen bei älteren Menschen	4/55
Schmerzen nach Oberschenkel-Trümmerbruch	3/54
Schmerzhafte Parodontitis	11/55
Starke Schmerzen bei Fibromyalgie	10/54
<b>U</b>	Heft/Seite
Untergewicht: viele mögliche Ursachen	4/54
<b>V</b>	Heft/Seite
Verwachsungen nach Gallenblasen-OP?	6/54
Vorsorge gegen Leistenbruch	1/54
<b>W</b>	Heft/Seite
Was hilft bei brüchigen, gespaltenen Fingernägeln?	5/55
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zyste im Oberkiefer	2/54

<b>A</b>	Heft/Seite
Alte und neue Apfelsorten: Braeburn ist der Beste	9/55
Ameisen mit Gerüchen stoppen	8/54
<b>B</b>	Heft/Seite
Bachblüten für die Raucherentwöhnung	1/53
Backpulver gegen Sodbrennen	12/53
<b>C</b>	Heft/Seite
Cherry-Tomaten – klein, aber fein	6/52
<b>D</b>	Heft/Seite
Das Aktiv-Passiv-Programm zur Vitalisierung und Entspannung	2/52
Der Frische-Test bei Eiern	4/53
Der Weiße Andorn – das bittere Kraut des Passah-Festes	4/52
Die Gewürznelke – Heilpflanze des Jahres 2010	1/52
Die Maca-Knolle: Gut für „das Leben und die Liebe“	11/52
<b>E</b>	Heft/Seite
Efeu: Eine Ranke für den freien Atem	3/52
<b>H</b>	Heft/Seite
Haferstroh gegen Nervenschmerzen	7/53
Heilerde bei Halsschmerzen	10/53
Hilfe bei leichten Verbrennungen	11/53
<b>J</b>	Heft/Seite
Juckreiz beim Mückenstich	6/53
<b>K</b>	Heft/Seite
Kaffee und Zitrone gegen Kopfschmerzen	5/53
Kartoffeln gegen geschwollene Augen	8/54
<b>M</b>	Heft/Seite
Mandeln: Gesunde Sonnenfrüchte im Winter	12/52
Meerrettich beugt Erkältungen vor	9/55
Mineralwasser für guten Zahnschmelz	2/53

<b>N</b>	Heft/Seite
Nasenbluten mit Bindfaden stoppen	12/53
<b>P</b>	Heft/Seite
Plattfirsiche: Köstlichkeit aus dem Süden	8/54
Preiselbeeren bei Harnwegs-Entzündungen	9/55
Pulswickel für Hand- und Fußgelenke	7/53
<b>R</b>	Heft/Seite
Rotnase im Winter?	11/53
<b>S</b>	Heft/Seite
Salbeiblatt gegen Entzündungen im Mund	6/53
Salbeiblätter für die Mundhygiene	5/53
Saures bei Appetitmangel	1/53
Schmerzhafte Muskelknötchen	3/53
Schonende Fiebersenkung	3/53
Schröpfen gegen Spannungskopfschmerzen	2/53
<b>V</b>	Heft/Seite
Vogelkirsche – Baum des Jahres 2010: Wildobst mit Heilkraft	5/52
<b>W</b>	Heft/Seite
Warmes Olivenöl hilft bei Hustenattacken	4/53
Wasabi und Meerrettich: Wurzeln, die zu Tränen rühren	10/52
Wenn der Ischias wieder schmerzt	10/53
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zucchini – mit essbaren Blüten eine Delikatesse	7/52

<b>A</b>	Heft/Seite
Ab Juli 2010: Neues EU-Logo für alle Bio-Produkte	5/56
Afrika: Grüne Mauer gegen Wüsten- ausbreitung	12/56
Alternativer Nobelpreis 2010 ehrt die Macht des Wandels von unten	12/57
<b>B</b>	Heft/Seite
Biophotonen-Forschung: Durch japanische Wissenschaftler bestätigt	9/58
Bücher, Bücher, Bücher – und die Digitalisierung schreitet voran	12/56
<b>C</b>	Heft/Seite
Chance für Bio-Holzkohle gegen globale Erderwärmung	6/57
<b>D</b>	Heft/Seite
Das stille Sterben der Kulturpflanzen	7/56
Die Sibirische Schwertlilie: Blume des Jahres 2010	2/56
Die Trauer und der Tod	11/57
<b>E</b>	Heft/Seite
Endometriose: Mangelnde Information bei betroffenen Frauen	6/57
Energiesparlampen: Gifte reduzieren	3/56
Erfolgsgeschichte Fairer Handel	2/57
Erste Noten für Pflegeheime veröffentlicht	3/56
Erstes Palliativzentrum für Kinder eröffnet	10/56
<b>F</b>	Heft/Seite
Frankreich hat Stevia zugelassen	1/56
<b>G</b>	Heft/Seite
Gengift im Fluss	4/56
Ginkgo und Co. nicht aus dem Internet!	4/57
<b>H</b>	Heft/Seite
Haare färben ohne Risiko – geht das?	1/56
Handbuch rezeptfreie Medikamente	1/56
Haushalt: Klassische Rollenverteilung hält sich hartnäckig	10/56
Homöopathie bei Brustkrebs wirksam – wissenschaftlich belegt	10/57

<b>I</b>	Heft/Seite
Indien beschließt Genehmigungsaufschub von gentechnisch veränderten Pflanzen	6/56
<b>K</b>	Heft/Seite
Klebeschinken – ein weiterer Lebensmittel- betrug	9/58
Kolumbien: Biosprit gefährdet Mensch und Natur	5/56
Kühlung von oben	6/56
<b>M</b>	Heft/Seite
Menschen mit Behinderung: Gelungene Integration ins Berufsleben	8/56
<b>N</b>	Heft/Seite
Nanosilber gehört nicht in Textilien und Kosmetika	11/56
<b>P</b>	Heft/Seite
Pflanzenvorhang als Energiesparer	3/56
<b>S</b>	Heft/Seite
Sieg für die Hennen: Ab 2012 keine Legebatterien mehr	8/56
Sind Brieftauben eine Alternative zum Internet?	5/57
Solardächer können 40 Prozent des Stroms liefern	11/56
Strahlenbelastung durch Diagnostik nimmt zu	7/57
Studie belegt: Wiederholte Antibiotika-Gabe schädigt dauerhaft Darmflora	12/57
<b>T</b>	Heft/Seite
Trinkwasser mit Sonnenstrahlen entkeimt	2/56
<b>V</b>	Heft/Seite
Verstrahlte Früchte aus Osteuropa	10/56
<b>W</b>	Heft/Seite
Wenn Betreuer und Familienangehörige eine Auszeit brauchen ...	3/56
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zu viele Gebärmutterentfernungen in Deutschland im Vergleich zu Frankreich und England	4/56

<b>A</b>	Heft/Seite
Alles, was du tun kannst für dein Glück. Übungen für Körper, Seele und Geist (Thich Nhat Hanh)	5/58
<b>D</b>	Heft/Seite
Das Frauen-Gesundheitsbuch. Symptome ver- stehen – Krankheiten behandeln (Dr. med. Ingrid Gerhard)	1/59
Das Rote Buch. (C.G. Jung, Hrsg. Sanou Shamdasani)	3/58
Das Schattenprinzip. Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite (Ruediger Dahlke)	11/58

Der Weg zu dir selbst. Das kleine Buch des Pilgers (Bruder Jakobus)	4/58
Die Chinesische Tempelküche. Vegetarische Originalrezepte aus berühmten buddhistischen Klöstern (Martina Hasse)	10/58
Die geheime Sprache der Vögel. Den Vögeln lauschen, sich berühren lassen, von ihnen lernen (Ralph Müller)	7/59
Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben (Ruediger Dahlke)	1/58
Die schönsten Liebesrezepte. Aphrodisische Küche einfach sinnlich (Ruth Johnson)	5/59

Die Spuren der Seele. Was Hand und Fuß über uns verraten (Ruediger Dahlke, Rita Fasell) 7/58  
 Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz (Monika Gruhl) 4/58  
 Die wahren Visionäre unserer Zeit (Martin Häusler) 4/58

**E** Heft/Seite  
 Ein neues Denken – ein neuer Mensch – eine neue Welt (Eckhart Tolle, Sri Aurobindo) 9/57

**F** Heft/Seite  
 Fragen an den Mond. 250 Antworten zu Gesundheit, Haushalt und Garten im Einklang mit dem Mond (Johanna Paungger, Thomas Poppe) 7/59

**G** Heft/Seite  
 Geheilt vom Schmerz. Erfolgsgeschichten chronisch Kranker (Thomas Hartl) 4/59  
 Grenzenlose Kraft (Serge Kahili King) 8/58

**H** Heft/Seite  
 Handbuch Stress-Bewältigung. Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen (Doris Kirch) 2/58  
 Heiliges Feuer. Schamanen und Älteste der Welt (Sven Nieder, Angela Babel) 10/59  
 Heilung (Deepak Chopra) 12/59  
 Homöopathie gegen Stress (Dr. med. Ralph Werner, Ulrike Arras) 11/59

**K** Heft/Seite  
 Krankgeheilt: Warum wir Ärzten nicht alles glauben sollten (Berthold Block) 10/58

**L** Heft/Seite  
 Leichte Sommerküche (Claudia Seifert, Sabine Hans) 6/59  
 Lexikon der Frauenkräuter (Margret Madejsky) 5/58  
 Liebe und Dankbarkeit: Der universelle Code (Masaru Emoto) 12/58

**M** Heft/Seite  
 Meditation und Gehirn. Alte Weisheit und moderne Wissenschaft (Heinz Hilbrecht) 12/59  
 Mein Programm für mehr Gesundheit. Bewegung – Ernährung – Entspannung (Ruediger Dahlke) 3/59  
 Meine Heilpflanzenschule (Ursel Bühring) 3/58  
 Mütter und Töchter. Frauen erzählen von einer ganz besonderen Beziehung (Ruth Eder, Edith von Welser-Ude) 5/59

**N** Heft/Seite  
 Naturheilkunde für jeden. Ein Wegweiser für eine bessere Gesundheit (Dr. Jürgen Freiherr von Rosen) 9/57  
 Natürliche Hormontherapie. Alles Wissenswerte über Hormone, die Ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei ins Gleichgewicht bringen können (Dr. med. Annelie Scheuernstuhl, Anne Hild) 8/58  
 Nervennahrung. Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis (Dr. Andrea Flemmer) 2/59

**P** Heft/Seite  
 Physik und Transzendenz: Die großen Physiker unserer Zeit über ihre Begegnung mit dem Wunderbaren (Hrsg. Hans-Peter Dürr) 10/588

**R** Heft/Seite  
 (R)Evolution 2012. Warum die Menschheit vor einem Evolutionssprung steht (Dieter Broers) 1/58

**S** Heft/Seite  
 Schenk deiner Seele ein Lächeln. Worte, die gut tun (Sylvia und Ulrich Sander) 12/58  
 Schmelzt das Eis in euren Herzen! Aufruf zu einem geistigen Klimawandel (Hrsg. Christoph Quarch) 10/59  
 Schreiben als Weg. Von der kreativen Kraft des Wortes (Anna Platsch) 6/58  
 Sonnige Aussichten. Wie Klimaschutz zum Gewinn für alle wird (Franz Alt) 11/58  
 Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR (Linda Lehrhaupt, Petra Meibert) 9/57

**U** Heft/Seite  
 Über Liebe, Glück und was im Leben wichtig ist. Buch der Antworten (Dalai Lama) 6/58  
 Unerklärliche Beschwerden. Chronische Schmerzen und andere Leiden körpertherapeutisch verstehen und behandeln (Helga Pohl) 8/59

**V** Heft/Seite  
 Vom Geist des Heilens. Die Rückkehr der Ganzheit (Dr. med. Wolfgang Bittscheidt) 11/58  
 Warum es ums Ganze geht. Neues Denken für eine Welt im Umbruch (Hans-Peter Dürr) 2/58  
 Wenn das Leben auf den Magen schlägt. Ganzheitliche Selbsthilfe für einen gesunden Stoffwechsel (Susann und Katrin Sontag) 7/58  
 Wie aus Beruf Berufung wird: Erfolg und Glück aus Sicht des Familien-Stellens (Thomas Schäfer) 2/59

**W** Heft/Seite  
 Wir – Wege zur Verbundenheit (Pyar Troll-Rauch) 3/59

**Y** Heft/Seite  
 Yoga in der Traumtherapie (Regina Weiser, Angela Dunemann) 8/59

**Z** Heft/Seite  
 Zen im 21. Jahrhundert (Willigis Jäger, Doris Zölls, Alexander Poraj) 1/59  
 Zusammen ist man nicht allein. Alternative Wohnprojekte für Jung und Alt (Jutta Besser) 6/58



<b>E</b>	Heft/Seite	<b>P.S.</b>	Heft/Seite
Erfolgreicher Kampf von David gegen Goliath	2/66	(Elisabeth Hoffmann) (Karin Jacoby)	1/66 2/66
<b>F</b>	Heft/Seite	(Uwe Schlegelmilch) (Hans Harress)	3/66 4/66
„Fabrik der Zukunft“ für Bedürftige	9/66	(Hans Harress) (Uwe Schlegelmilch)	5/66 6/66
<b>M</b>	Heft/Seite	(Uwe Schlegelmilch) (Annette Lübbbers)	7/66 8/66
Mit Kardamom und Kurkuma Kindern helfen	6/66	(Karin Jacoby) (Uwe Schlegelmilch)	9/66 10/66
		(Uwe Schlegelmilch) (Barbara Friedhelmi)	11/66 12/66

## STICHWORT VERZEICHNIS

<b>A</b>	Heft/Seite		Heft/Seite
Abendland – Morgenland Medizin in	12/13f	Alternativmedizin – bei Endometriose	6/57f
Abhängigkeit – von Schlafmitteln	4/55f	Alterungsprozess, verlangsamer	10/12f
Abhärtung – durch Hitze und Kälte	10/19f	Alzheimer – Besserung durch Garten-	4/19f
Absenzen, epileptische		therapie	8/54
– Heilung durch Hanf-Tee	7/4	Ameisen – mit Gerüchen stoppen	7/54f
Abtreibungsmittel, mittelalterliches	3/49f	Ameisenlaufen – Behandlung bei	7/54f
– Wurzelfetersilie		Parästhesie	7/54f
Abwehrkraft		Anamnese, homöopathische – Auto	8/18ff
– Stärkung durch Echtes Eisenkraut	6/45f,	wird einbezogen in	8/18ff
– Unterdrückung durch Adjuvantien	11/14f,	Andorn, Weiber – bitteres Kraut des	4/52f
– bessere durch Enzyme	11/38f,	Passah-Festes	9/20f
– Steigerung durch Fasten	4/25f	Androctonus – Homöopathie bei ADHS	7/40f
Acetaldehyd – in Mineralwasser	1/4	Anfang, der – Gesetz des Lebens	7/40f
Achtsamkeit		Angst	
– für sich selbst	3/10f,	– Ausgleich durch aquatische Körper-	8/52f,
– Stress bewältigen (Buch)	9/57	arbeit	12/7,
AD(H)S – Kinder als Spiegel unserer Zeit	9/12f,	– Auslöser Kaffee	4/14f,
– Ernährungsumstellung bei	12/4,	– Heilchancen durch Gartenarbeit	6/32f,
– Kinder als Spiegel unserer Zeit	9/12f	– neu interpretieren	11/12f,
Adjuvantien, gefährliche		– vor Impfscheidung	11/43f
– in Impfsen	11/14f	– Wege aus der	11/42ff
Advent		(Interview mit Thomas Hübl)	
– duftender Bratapfel zum	12/31ff	Angstspirale – Wege aus der (Interview mit	11/42ff
Affinitätsgesetz		Thomas Hübl)	
– wie Resonanz-Gesetz	7/38f	Anthroposophie	
Afrika		– Gesund durch Gartenarbeit	4/15f,
– Grüne Mauer gegen die Wüste	12/56	– Medizin bei M. Parkinson	11/34f,
Agaricus		– Zusammenhang mit Urntinkturen	3/37f
– Homöopathie bei ADHS	9/18f	Anti-Baby-Pille, natürliche	2/55f
Agrar-Diesel		Antibiotika – geschädigte Darmflora durch	12/57f
– Erhöhung des Treibhauseffektes	7/57f	(Studie)	
Aivanhov, Omraam Mikhaël		Antibiotika-Resistenz	10/8
– Lebt in der Poesie	5/10f	– weniger durch Bio-Eier	10/8
Akinese		Antibiotikum, natürliches	10/2f
– Unbeweglichkeit bei M. Parkinson	11/30f	– Vasabi und Meerrettich	4/8
Akne		Antidepressivum – Akupunktur statt	3/25f
– Ist die Milch schuld?	8/26ff,	Antimonum crudum – bei Neurodermitis	9/55f
– keine durch Milchverzicht	11/4	Apfelsorten – neue und alte	5/12f,
Aktivkohle		Aphrodisiaka	12/20f
– Sammelname für ausgeglöhte Kohle	7/30f	– Aphrodités Garten	12/5ff
Aktiv-Passiv-Programm		– orientalische Duftstoffe als	12/5ff
– Vitalisierung und Entspannung	2/52f	Aphrodité – Göttin der Liebe	
Akupunktur		Appetitlosigkeit	
– bei Neurodermitis	3/28f,	– Lachen gegen	12/6,
– statt Antidepressivum	4/8	– besser mit Schwedenbitter	1/39f,
Akzeptanz – des Leidens	11/10f	– Saures essen bei	1/53,
Akzeptieren – der Umstände ist Heilung	12/36ff	– Wurzelfetersilie bei	3/49f
Alaun		AquaRelax – Regeneration im Wasser	8/50f
– in Knete gefährlich	2/6	Aquatische Körperarbeit	8/48ff
Alexander, Frederick Matthias		– Entspannen, autanken, heilen	12/12ff
– Erfinder der Alexander-Technik	11/24f	Arabische Medizin	9/7
Alexander-Technik		– Heilkunst aus 1001 Nacht	10/31f
– schlechte Haltung ändern durch	11/24f	Ärger – Homöopathie bei	5/27f
Algen – Heilmittel und Biotreibstoff	6/13ff	Arnika – Erste-Hilfe-Kraut	5/27f
Algenextrakte – für medizinische Kosmetik	6/18f	Aroma – Erkennen durch Schmecken	4/43f,
Alkohol – Negativ-Folgen bei Männern und	3/43f	Aromatherapie	6/46f
Frauen	3/43f	– gegen Stress	8/11f
Alkopops – Konsum von jungen Frauen	3/43f	– Zitronenverbene für Energie und	11/8
Alter		Dynamik	1/44ff
– und Vitamin D	7/14ff,	Artenvielfalt – Aussterben der	9/4,
– Vitamin B gegen Hirnatrophie	11/7	Arteriosklerose	11/6,
		– durch Immunreaktion auf Cholesterin	1/14ff
		Arthritis – Hilfe für die Gelenke	9/4,
		Arthrose	11/6,
		– Bambus Silicea	1/14ff,
		– Blutegel statt Kunstknie	6/4
		– Hilfe für die Gelenke	10/41f
		– Selbsthilfegruppen	3/52f
		Arzneimittelüberprüfung	2/66
		– durch Tierversuche	
		Arzneipflanze 2010 – Efeu	
		Ärzte – ohne Grenzen (P.S.)	
		Aske – Notwendigkeit für Genuss	5/30f
		Atemübungen – nach Galina Schatolova	10/16f
		Atmung, richtige – Galina Schatolova	10/13f
		Atomstrom	
		– verlängerte Laufzeit fragwürdig (P.S.)	11/66
		Aufbiss-Schiene – bei Kiefergelenkstörung	10/38f
		Aufklärung, mangelhafte	
		– pro und contra Impfungen	11/16f
		Auflagen – zu Hause machen (Buch)	2/8
		Aufmerksamkeitsdefizit – Homöopathie bei	9/12ff
		Augen	
		– Schaden durch Lesen in Dämmerung? 7/6,	
		– Sonnenschutz	6/6,
		– Kartoffeln gegen geschwollene	8/54
		Augenblick	
		– akzeptieren	11/10ff,
		– leben im	1/33f
		– Veränderung durch Ja-Sagen	12/36f
		Augenschaden – durch Bungee-Springen	12/6
		Aura – bei Migräne verdoppelt	
		– Schlaganfall-Risiko	3/7
		Ausdauer-Training – bei Depression	2/22f
		Ausrüstung – für den Sport im Winter	1/43f
		Aussterben – der Artenvielfalt	8/11f
		Austausch – Schlüssel zum Leben	10/11f
		Auszeit	
		– als Sabbatjahr	1/30f,
		– für Betreuer und Familienangehörige	3/56f
		Autismus – Kinder lieben Therapieuhde	5/7
		Autogenes Training – Umpolung von	11/22f
		Stress auf Ruhe	
		Automarken – Charakteristika für	8/19f
		Anamnese	
		Autopathie – Auto aus homöopathischer	8/18ff
		Sicht	9/10ff
		Autorität, echte – Kunst der	11/22f
		Autosuggestion – mit Autogenem Training	12/14f
		Avicenna – Arzt und Wissenschaftler in	12/14f
		Persien	
		Avocado – Kalorienbombe voller	6/48ff
		Nährstoffe	10/8
		Avocado-Extrakt – stoppt Prostatakrebs	2/52f,
		Ayurveda	4/57
		– Hautkur zur Entspannung	
		– Heilpflanzen aus dem Internet	
<b>B</b>	Heft/Seite		
Babygewicht – Beeinflussung durch	6/6		
Milchweiß-Gehalt			
Babys			
– lieben Mozart	5/8,		
– unterscheiden Düfte	7/8		
Bachblüten			
– bei Depression	2/22f,		
– bei Neurodermitis	3/30f,		
– für die Raucherentwöhnung	1/53,		
– für winterliche Einkehr	12/26f,		
– Vervain bei Fanatismus	6/45f		
Bachler, Käthe – radiästhetische			
Forschungen	4/50f		
Backpulver – gegen Sodbrennen	12/53		
Bad, ansteigendes – für die Füße	5/48f		
Baden – Rubbelkur danach	4/42f		
Bäder – als Wärmetherapie	2/35f		
Baldrian			
– bei Schlafstörungen	4/55f,		
– für Senioren-Schlaf	11/6,		
Bambus Silicea – bei Arthrose	9/4		
Barfußgehen – für gute Fuß-Durchblutung	5/48f		
Barfußmeditation – Kraft und Ruhe mit	5/50f		
Barotrauma – Hilfe bei Ohrenschmerzen	6/34ff		
Bauholz – nach Mondzyklen geschlagen	8/45f		

Bäume – nach Mondzyklen geschlagen	8/42ff
Baumwollschkächen – als Duftkissen	11/47f
Beduinemedizin – Säule arabischer Medizin	12/14f
Behinderung	
– Integration in Arbeitswelt durch Gartentherapie	4/19ff,
– Integration ins Berufsleben	8/56,
– Ausgleich durch Wassertherapie	8/52f
Beifuss – Kraut der Magier und Schamanen	7/48ff
Beinwell – Heilung nach Knochenbruch	3/55f
Beipackzettel – für Männer ausgelegt	3/45f
Bernstein – und Heilkräuter (Buch)	3/4
Beruf – wird zur Berufung (Buch)	2/59
Berufung – Leben in Armut (Ruth Plau)	4/10f
Beruhigungsmittel – Frauen konsumieren	3/45f
Berührung – hilft bei defekten Arbeitsgeräten	3/6
Berührung, achtsame – durch Vegetodynamik	7/42f
Beschleunigung – heutige Tendenz	1/28f
Beschwerden, unerklärliche – verstehen und behandeln (Buch)	8/59
Besonderheiten – der Parkinson-Kranken	12/46f
Beäubungsmittel – Gesetz für Naturdrogen	9/32f
Bete, rote – Nitratgehalt in Bewegung	10/8
– bei Arthrose	1/24f,
– Therapie bei M. Parkinson	11/32f,
– richtige: Galina Schatalova	10/13f
Bewegungsapparat – Homöopathie für Tiere	7/26ff
Bewegungseffizienz – Rigor bei M. Parkinson	11/30f
Beziehung – Wiederherstellung durch Fehleranalyse	5/34f
Bibel – bewährte Hausmittel aus Bildungsweg – soziale Herkunft entscheidet	9/66
Bilsenkraut – Naturdrogen für Kinder	9/33f
Bindungsinstinkt – durch gemeinsame Erlebnisse	4/4
Bingen, Hildegard v. – der Weiße Adorn	4/52f
Bio-Diversität – Lebensvielfalt bewahren	8/10ff
Biografie – Manfred Köhnlechner (Buch)	6/4
Bio-Holzkohle – gegen globale Erwärmung	6/57
Bio-Lebensmittel	
– Bewertung von (P.S.)	7/66,
– für gesunde Ernährung	5/31f,
– Verkaufszahlen unverändert (P.S.)	4/66
Bio-Logo, neues – EU-Logo für Bio-Produkte	5/56
Biophotonen – japanische Wissenschaftler bestätigen	9/58
Bio-Produkte – mit neuem EU-Logo	5/56
Biosprit – Zerstörung des Regenwaldes	5/57f
Bittermandel – Aroma in Mäßen	12/52f
Bitterstoffe	
– gegen Darmträgheit	1/39f,
– im Weißen Adorn	4/52f
Blasenentzündung	
– besser mit Echten Eisenkraut	6/44f,
– Preiselbeeren bei	9/55,
– Wärme lindert	2/36f
Blasenkrebs – Hyperthermie bei Blätterpilze – Wirkung von Kräutern	10/7
Blattgemüse – trinken durch Standmixer	9/34f
Blattgrün – für Grüne Smoothies	8/36f
Blindeneinrichtung – Kaninchen-Therapie in Blitzschlag – Schutz vor	8/35f
Blockaden – lösen durch Feldenkrais-Übungen	4/77
Blutdruck, hoher – Nitratgehalt in	6/6
Roten Beten senkt	11/26f
Blütenessenzen – für Chakren	10/8
Blutfehlwerte, bessere – durch Schmauen	2/8
Bluthochdruck – durch Lautstärke	6/21f
Blutverteilung – im Winter anders	3/7
Body-Mass-Index – ohne Aussage	12/25f
Bourette-Seide – Seidenarten für die Gesundheit	4/54f,
Bowen-Methode – empfehlenswert	5/8
Boyesen, Gerda – Entdeckerin der Psychoperistaltik	9/41f
Braeburn-Apfelsorte – ist die beste Brandrodungen – Zerstörung der Artenvielfalt	4/4
Bratapfel, duftender – zum Advent	7/44f
Brennholz – nach Mondzyklen geschlagen	9/55f
Brennnessel, kriegerische – Klassiker der Hausapotheke	8/17f
Briefftauben – Alternative zum Internet?	12/31ff
Bronchitis – Hilfe durch Dill-Öl	8/45f
Broschüre – endometriose verstehen	10/16f
Brotsuppe – Rezept	5/57
Brust- und Lendenwirbel – Bedeutung bei Arthrose	6/57f
Brustkrebs – Zweifel an Mammographie-Screening	2/50f
Brustkrebs-Behandlung – Standard statt individuell	1/20f

– wissenschaftlicher Nachweis der Homöopathie	10/57
Brustwarzenpiercing – macht Stillprobleme	1/8
Buch	
– das Rote (Buch), von C.G. Jung	3/58,
– der Natur lesen	10/10ff
Bücher – Digitalisierung schreitet voran	12/56
Buchweizen – vergessene Kulturpflanze	10/48ff
Bungee-Springen – Augenschäden durch Burnout	12/6
– und Magnesiumtherapie	7/7f,
– Vorstufe zur Depression	2/19f

<b>C</b>	<b>Heft/Seite</b>
Calcium carbonicum – bei Neurodermitis	3/25f
Calcium phosphoricum – bei ADHS	9/20f
Calciumspiegel – Vitamin D reguliert	7/13f
Cannabinoide – Inhaltsstoffe von Cannabis	2/26f
Cannabis – die umstrittene Heilpflanze	2/24ff
Cannabis-Studien – belegen gute Wirksamkeit	2/32f
Cantharidenpflaster – bei Gürtelrose	2/4
Cardiospermum halicacabum – bei Neurodermitis	3/25f
Cellibadache, Sergiu – buddhistischer Stardirigent	5/41f
Chakren – Blütenessenzen unterstützen	2/8
Charakter	
– Voraussetzung für Autorität	9/11f
– individueller: und Automarke	8/20f
Charisma – Autorität von innen	9/11f
Cherry-Tomaten – klein, aber fein	6/52f
Chikungunya-Fieber – Urlaubsmitbringsel	4/6
Chlorophyll – eingefangene Sonnenenergie	8/35f
Cholesterin – Gefäßentzündung durch Immunreaktion auf	11/8
Cholesterinspiegel – Leinsamen senken	8/7
Chor – Körper als Instrument	5/43f
Chorprobe – Fokussierung auf Musik	5/39f
Christentum – Ordensfrau Ruth Plau	4/10f
Chronisch-krank – Erfolgsgeschichten (Buch)	4/58
Code, universeller – Liebe und Dankbarkeit (Buch)	12/58
Cöllen, Michael – Psychologie der Liebe	5/33ff

<b>D</b>	<b>Heft/Seite</b>
Dahlke, Dr. Ruediger	
– und das Fasten	4/22ff
– Interview	7/36ff
Dalai Lama	
– Über Liebe, Glück etc. (Buch)	6/58
Damiana	
– Belebender Likör	5/16f,
– Wirkung von Kräutern	9/34f
Darmentzündungen – Hilfe durch Heidelbeeren	6/8
Darmflora, zerstörte	
– bei seborrhoischem Ekzem	3/4,
– durch Antibiotika (Studie)	12/57f
Darmpolypen – Gendefekt	8/55f
Darreinigung – mit Medizinischer Kohle	7/31f
Darmträgheit – behandeln mit Bitterstoffen	1/39f
Datteln – Medizin der Beduinen	12/14f
Degeneration – der Nervenzellen bei M. Parkinson	11/29f
Demenz – Besserung durch Gartenarbeit	4/19f
Denken, neues	
– neuer Mensch (Buch)	9/57,
– Welt im Umbruch (Buch)	2/58
Depression	
– Bewegung gut bei	1/6,
– globale Pandemie	6/30f,
– Wege aus der	2/14ff
Depressionsrate, hohe – in Deutschland	2/16f
Destruktivität – von mentalen Landkarten	6/30f
Diabetes	
– mediterrane Ernährung besser als fettarme	3/6,
– seltener durch Fasten	4/25f
Diagnosen, falsche – bei Mammographie-Screening	5/20f
Diagnostik – Zunahme der Strahlenbelastung	7/57
Diäten – haben Hochkonjunktur	4/23ff
Dichtung – Leben in der Poesie	5/10f
Dill – Comeback eines Gewürzkrauts	9/46ff
Dillkissen – für unruhige Kinder	11/48f
Dill-Öl, ätherisches – und Honig-Öl-Mixtur	9/49f
Dillsamen – als Arznei	9/48f
Dinkel-Sellerie-Suppe – Rezept	2/50f
Dirigent – muss warten können	5/41f
Dopamin, fehlendes	
– in Substantia nigra bei M. Parkinson	11/31f
Dosierung – Homöopathie bei Tieren	7/24ff
Dosierungsanleitung – auf Männer abgestimmt	3/45f
Drei-Schichten-System – Sportkleidung im Winter	1/43f
Drogen, biogene – Naturdrogen für Kinder	9/30f
Drogenabhängigkeit – von Ritalin	9/17f

Drogen-Missbrauch – Naturdrogen für Kinder	9/30f
Dronabinol (THC) – Inhaltsstoff der Hanfpflanze	2/26f
Druck – durch Widrigkeiten des Lebens	12/10f
Druidenpflanz – Echtes Eisenkraut	6/40ff
Düfte – Steigerung der Sinnlichkeit	5/18f
Duftkissen – zum Selbermachen	11/46ff
Duftstoffe, orientalische – für die Liebe	12/20f
Dulcamara – bei Neurodermitis	3/25f
Durchfall – Medizinische Kohle bei	7/30ff
Durst – wieviel Trinken ist gesund?	3/12ff
Dysfunktion, craniomandibuläre	
– Kiefergelenkstörung	10/34ff

<b>E</b>	<b>Heft/Seite</b>
Echinacea – roter Sonnenhut	10/29f
Efeu – Arzneipflanze des Jahres 2010	3/52f
Efeu-Blätter – Anwendung äußerlich und innerlich	3/52f
Efeukranz – Bedeutung für die Götterwelt	3/52f
Ehekissen – aphrodisierendes Kräuterkissen	11/49f
Eier – Frische-Test bei Einkaufsrevolution – Verbraucher entscheiden (P.S.)	4/53
– entscheiden (P.S.)	12/66
Einkehr, winterliche – Zeit der Einsamkeit – Wärme gegen	12/26f
Einzelmittel – Homöopathie für Tiere	2/41f
Eis – schmelzen im Herzen (Buch)	7/25ff
Eisenhut – Schmerzlinderung nach Knochenbruch	10/59
Eisenkraut, Echtes – Druidenpflanze mit starker Heilkraft	3/55f
Eiweiß – hoher Anteil in Grünen Smoothies	6/40ff
Eiweißgehalt – beeinflusst Babygewicht	6/6
Elektrolyte – und Wasservergiftung	3/15f
EMDR-Methode – Traumatherapie bei Parkinson	12/50f
Emotionen – Zusammenhang mit Düften	5/27f
Empfängnisverhütung – mit Pflanzen (Buch)	10/7
Empfängnisverhütung, natürliche Endometriose	2/55f
– Mangel an Informationen	6/57f,
– Vitamin K hilft	7/4
Energie – sparen mit Pflanzenvorhang	3/56f
Energiearbeit – löst Blockaden bei M. Parkinson	12/51f
Energiesparlampen – Reduktion von Giften	3/57
Energieverbrauch – bei speziellen Waschgängen	7/6
Energieversorgung	
– Lösungen aus dem Meer	6/14f
– fragwürdiger Atomstrom (P.S.)	11/66
Engelstrompete – Risiko Naturdrogen	9/30f
Entgiftung – welche Trinkmenge	3/15f
Entspannung	
– durch Autogenes Training	11/22f
– für die Füße	5/49f,
– mit dem Aktiv-Passiv-Programm	2/52f
Entspannungs-Methoden, klassische – modernes Stress-Management	11/20ff
Entspannungsverfahren – nach Gallenblasen-OP	6/55f
Entwicklungsprozess – Zeit nehmen für Entzündungen	9/29f
– der Weiße Adorn gegen	4/52f
– Regulation durch Enzyme	11/38f
Enzyme	
– aus Seidenraupen	9/43f
– Wunderwerke des Lebens	11/36ff
Enzym-Konzentrate, flüssige	
– Wunderwerke des Lebens	11/36ff
Epigenetik – Zusammenhang mit Vegetodynamik	7/44f
Epilepsie – mutmachendes Buch	7/4
Erbsensuppe – Rezept	2/50f
Erde – Magnetfelder im Umbruch	4/45f
Erdstrahlen – Wasseradern, Gitternetz: Gefahr erkennen	4/44ff
Erfahrungsbericht	
– einer Neurodermitis-Betroffenen	3/24ff
– Mein Freund Parkinson	12/44ff
Erfahrungsheilkunde – Anwendung von Efeu	3/52f
Erfolg	
– Lernen aus	11/8,
– und Familien-Stellen (Buch)	2/59
Erfüllung, innere – durch Austausch mit Natur	10/11f
Erheben – über die Lebensbedingungen	12/10ff
Erkältung	
– Kinder brauchen Bettruhe	1/8
– Meerrettich beugt vor	9/55
Erlebnis pur – Schönheit Kraft der Natur	4/40ff
Ernährung	
– bei Arthrose	1/24f,
– bei Neurodermitis	3/21f,
– für Gesundheit und Genuss	5/27f,
– nach Gallenblasen-OP	7/55f,
– und Vitamin D	7/18f,
– Vorschläge bei M. Parkinson	11/32f,
– heilkräftige: Galina Schatalova	10/13f,

- mediterrane: besser als fettarme bei Diabetes	3/6
- westliche: Gift für die Haut	8/31f
Ernährungsgewohnheiten – beeinflussen	
Durst	3/13ff
Ernährungsirrtum – Milch und Schokolade	8/32f
Ernährungsstrategien – für die Zukunft	6/14f
Ernährungstherapie – bei Depression	2/22f
Erste-Hilfe – Hömopathie für Tiere	7/26ff
Erziehung – Leitsätze für neues Bewusstsein	9/10ff
Essen	
- für gutes Gedächtnis (Buch)	2/59
- mit allen Sinnen genießen	5/26ff, 4/23f,
- mit Pausen	4/8
- hastiges: begünstigt Übergewicht	5/26ff
Essgenuss – mit allen Sinnen	
Essverhalten	
- schwer änderbar	6/24f,
- von Frauen und Männern	8/7
Europäische Union	
- Vorschriften zu Nanotechnologie	4/35f
Eustachische Röhre – dicht beim Barotrauma	6/36f
Evolution – braucht Krisen	6/10f

<b>F</b>	Heft/Seite
Fähigkeit, menschliche – Führung durch Autorität	9/10f
Fahrzeug – Resonanz mit Besitzer	8/21f
Fairtrade – statt Ausbeutung (P.S.)	12/26f
Fasten – Erweiterung des Bewusstseins	4/24ff
Fasten-Euphorie – durch Wachstumshormone	4/25f
Fastenkur – schafft neues Lebensgefühl	4/23ff
Fastenplan – Tipps zur Durchführung	4/28f
Fehldiagnosen, häufige – bei Mammographie-Screening	5/20f
Fehlstellung, craniomandibuläre	10/38ff
Feige – Heilpflanze arabischer Heilkunst	12/18f
Feigenpflaster – Hausmittel aus der Bibel	1/54f
Feldenkrais, Moshé – spielerische Körperschulung	11/25f
Fenchel – Kraut für Magen und Darm	10/32f
Fermentation – flüssiger Enzympräparate	11/39ff
Fertiglebensmittel – zu viel Fruchtzucker	6/8
Fette, tierische – Olivenöl statt Fettsäuren, essenzielle – in Avocados	6/49f
Fettverbrennung – und Untergewicht	4/54f
Feuer, heiliges – Schamanen für die Welt (Buch)	10/59
Fibromyalgie – starke Schmerzen bei Fieber	10/54f
- heilt jede Krankheit	2/34f,
- Pulswickel an Gelenken	7/53,
- Senkung mit lauwarmen Essigwasser-Socken	3/53
Finanzkrise – neue Wege im Lebensmittelhandel	2/66
Fingernägel, brüchige – Hilfe für	5/55f
Fisch – besser Bio	2/17
Fitness – besser durch Gartentherapie	4/16f
Fledermäuse – Gefahr durch Barotrauma	6/38f
Fliegen – Kopfschmerzen durch Wassermangel beim	9/6
Fliegenpilze – Wirkung von Kräuterdrogen	9/34f
Fließeigenschaft, bessere – des Blutes durch Enzyme	11/38f
Flugreisen – Kopfschmerzen durch Wassermangel	9/6
Fluss – des Lebens	5/5, 7/10ff
Flüsse – Gengifte in	4/56
Folsäuremangel – und Hyperaktivität	9/8
Forschung, medizinische – nur für Männer	3/45f
Frankreich – Zulassung für Stevia	1/56f
Frauen	
- anders krank als Männer	3/40ff,
- Beschwerden besser mit Beifuss	7/49f,
- zu viele Gebärmutterentfernungen	4/56f
Frauenbeschwerden – Pflanze gegen	6/44f
Frauen-Gesundheitsbuch – Symptome und Behandlung (Buch)	1/59
Frauengesundheitszentren – Unterstützung Krebs-Betroffener	5/25f
Frauenkräuter – Lexikon (Buch)	5/58
Fremdweiß – im Impferum	9/26f
Frieden – Echtes Eisenkraut als Sinnbild des	6/41f
Frischpflanzen-Präparate – aus Heilpflanzen	3/33ff
Früchte	
- mit viel Vitamin C	5/6,
- verstrahlte: aus Osteuropa	10/56
Fruchtzucker – zu viel in Fertiglebensmitteln	6/8
Früherkennung – Zweifel an Brustkrebs-Screening	5/20ff
Frühgeburt – häufiger bei übergewichtigen Müttern	10/6
Frühstück – Smoothie zum	8/39f
Führung – durch Begeisterung	9/10f
Fünf-Elemente – Schisandra als Frucht der	2/42f
Füße	
- wie Samt und Seide	5/46ff,
- zeigen Seele (Buch)	7/58

Fußgymnastik – Verbesserung der Durchblutung	5/48f
Fußpflege – mit Schüßlersalzen und Teebaumöl	5/48f
Fußpilz – Behandlung mit Propolis	5/51f
<b>G</b>	Heft/Seite
Galgant – weihnachtliches Gewürz	12/34f
Gallenblasen-Operation – Alternativmedizin bei Verwachsungen	6/54f
Ganzheitsmedizin – bei Neurodermitis	3/21f
Garten	
- Hilfe durch Homöopathie	4/6,
- mit alten Obstsorten	7/57f,
- innerer 9/4	
Gartenarbeit – als Therapie	4/12ff
Gärtnern – im irdischen Paradies	4/12ff
Gaumenfreude – beim Schmauen	6/21f
Gebärmutterentfernungen – in Deutschland zu häufig	4/56f
Gebirgsklima – Schutz der Gefäße	3/8
Gebote, zwanzig – für Parkinson-Kranke	12/48f
Geburt – Erleichterung durch Beifuss	7/49f
Geburtsvorbereitung – mit aquatischer Körperarbeit	8/53f
Gefäße	
- Plaques-Abnahme durch Schisandra	2/45f,
- elastische: durch Schlaf vor Mitternacht	3/7
Gefäßentzündung – Ursache gefunden	11/8
Gefäßschutz – durch Gebirgsklima	3/8
Gefäßsystem – Schutz durch Serrapeptase	9/43f
Gefühl – für eigenen Trinkbedarf	3/19f
Gegensätze – beim Paar	7/38ff
Gegenwart – als Zeit des Erlebens	1/28f
Gegenwärtigkeit, absolute – bedeutet Heilung	12/39f
Gehen – gesunde Bewegung	10/19f
Geist, entspannter – durch entspannte Muskulatur	11/23f
Geld	
- in Zusammenhang mit Zeit	1/28f,
- Bio essen trotz wenig	3/6
Gelegenheiten – nicht verpassen	8/10ff
Gelenke – Schonung durch barfuß joggen	6/6
Gelenkentzündungen – Naturheilkunde bei	1/4ff
Gemüse	
- aus der Region bevorzugen (P.S.)	8/66,
- hoher Wasseranteil	3/13f
Gemüsesuppe – mit regionalem Gemüse	2/49ff
Gender Medicine	3/40ff
Gene – für den Geschmack entdeckt	2/6
Gengifte – in Gewässern	4/56
Genießen – des Essens mit allen Sinnen	5/26ff
Genmais – Gifte in Gewässern	4/56
Genetik – keine Erlaubnis in Indien	6/56f
Genuss	
- durch sinnliche Wahrnehmung	5/28f,
- mit Schmauen	6/21f
Genussmittel – und Liebesmittel	5/16f
Geopathologie – Forschung krankmachender Strahlen	4/46f
Geruchssinn	
- geschulte Wahrnehmung durch Gartentherapie	4/15f,
- Unterscheidung von 4000 Gerüchen	5/27f,
- Verfeinerung durch Schmauen	6/21f,
- von Babys	7/8
Geschlecht – Zusammenhang mit Chromosomen	3/41f
Geschmacksgene – Zusammenhang Ernährung und Gene	2/6
Geschmackssinn	
- geschulte Wahrnehmung durch Gartentherapie	4/15f,
- Verfeinerung durch Schmauen	6/21f,
- Verlust des	5/27f
Gesundheit	
- vier Anforderungen der	7/7,
- Vitamin D lebensnotwendig	7/12f,
- Weichenstellung in der Kindheit	9/22ff,
- welche Wassertrinkmenge?	3/12ff
Gesundheitskosten – senken durch Homöopathie	9/54f
Gesundheitsprogramm – Bewegung, Ernährung, Entspannung (Buch)	3/59
Gesundheitsrisiko – durch Nanopartikel?	4/37f
Gesundheitsvorsorge – durch Impfverzicht	11/17f
Gesundung, natürliche – System der Getreide-Ersatz – Buchweizen	10/49ff
Gewürze	
- in arabischer Heilkunst	12/20f,
- Spenden für Kinder in Not	6/66,
- weihnachtliche: aus fernen Ländern	12/32ff
Gewürzkraut, aromatisches – Dill	9/46ff
Gewürznelke, die – Heilpflanze des Jahres 2010	1/52f
Gicht – Magermilch senkt Harnsäurespiegel	8/8
Gifte	
- Bindung durch Aktivkohle	7/30ff,
- Reduktion in Energiesparlampen	3/57
Ginkgo – mangelhafte Qualität im Internet	4/57
Globalisierung	
- Grund für Depressionen	2/18f,

- regionales Gemüse ist besser (P.S.)	8/66
Glück	
- des Gärtners	4/12ff,
- Übungen für Körper, Seele und Geist (Buch)	5/58,
- unabhängig von äußeren Umständen (Buch)	12/11f,
- und Familien-Stellen (Buch)	2/59
Glückshormone – durch Schmauen	6/21f
Göttliche, das – in der Musik	5/42f
Graf, Dr. Friedrich	
- Impfkritiker	11/17f,
- Interview	9/22ff
Granatapfel – Heilpflanze arabischer Heilkunst	12/18f
Grauschleier – in der Wäsche	8/55f
Grüner Tee – Wirkung gegen M. Parkinson	12/49f
Gürtelrose – Cantharidenpflaster hilft	2/4
<b>H</b>	Heft/Seite
Haar, gesundes – durch Brennnessel	10/26f
Haare	
- färben ohne Risiko?	1/56f,
- Ölpackung kräftigt	2/52f
Haarfärbemittel – hohes Gesundheitsrisiko?	1/56f
Haferstroh – gegen Nervenschmerzen	7/53
Hallux valgus – Beschwerden durch Titan-nagel	7/54f
Halsschmerzen – Heilerde bei	10/53
Halswirbelsäule – Bedeutung bei Arthrose	1/20f
haltung, schlechte – ändern durch Alexander-Technik	11/24f
haltungsschäden – durch Schulbank	4/8
Handbuch – Rezeptfreie Medikamente	1/56f
Hände	
- zeigen Seele (Buch)	7/58,
- eingeschlafene: durch Karpaltunnelsyndrom	10/6
Handel, Fairer – Erfolgsgeschichte	2/56
Handeln – also bin ich Interview mit Frances Moore Lappé	6/26ff
Hanf	
- als Medizin	2/24ff,
- Rumfordkampagne	4/4
Hanföl – kosmetisches und medizinisch genutzt	2/26f
Hanf-Tee – Epilepsie geheilt durch	7/4
Harnsäurespiegel – Magermilch senkt	8/8
Harnwege, ableitende – Wurzelpetersilie bei Infekten	3/49f
Harnwegs-Entzündungen – Preiselbeeren bei	9/55
Hartmann, Dr. Klaus – Impfkritiker	11/15f
Haschisch – Cannabis-Harz	2/26f
Hausapotheke	
- Medizinischer Kohle	7/30ff,
- pflanzliche:	9
- Klassiker der	10/24ff
Hausgeburten, sichere – Niederländische Studie	3/8
Haut – Piercings frieren fest	3/6
Haut, gesunde – durch Brennnessel	10/26f
Hauterkrankung	
- Homöopathie für Tiere	7/28f,
- Akne durch Milchkonsum	8/26ff,
- Heilung durch Seide	9/38ff,
- besser durch Enzyme	11/38f
Hauptpflege – mit Avocado-Ölen	6/51f
Hauptpilz, juckender –	11/54f
Healing Dance – Balance für Körper, Geist und Seele	8/51f
Helebot – aus Buchweizen	10/50f
Heidelbeeren – gegen Darmentzündungen	6/8
Heilen – vom Geist des (Buch)	11/58
Heilerde – bei Halsschmerzen	10/53
Heilkost – aus Buchweizen	10/49f
Heilkraft – der Vogelkirsche	5/52f
Heilkunst, arabische – aus 1001 Nacht	12/12ff
Heilmassage – nach Dr. Simeon Presse	7/4
Heilose – Musik ist	5/42f
Heilpflanzen	
- Efeu	3/52f,
- Hanf, seine Tradition	2/28ff,
- adaptogene: Heilwirkung	2/44f,
- nach Gallenblasen-OP	7/54f,
- Zubereitung als Urtrink	3/33f
Heilpflanzen Schule, Freiburger (Buch)	3/58
Heilschlaf	
- im Winter	12/28f,
- in arabischer Medizin	12/16f
Heilsbstanzien – aus dem Meer	6/17f
Heilung	
- durch absolute Gegenwärtigkeit	12/39f,
- durch Körperbewusstsein (Buch)	12/52
Heilung, natürliche – drei Säulen der	10/13f
Heilverfahren, sanfte – für Tiere	7/22f
Heizdecke – als Wärmetherapie	2/35f
Heleborus niger – Homöopathie bei ADHS	9/20f
Herbal Ecstasy – Naturdrogen für Kinder	9/30f
Herpesviren – durch Melissenöl gebremst	4/6
Herstellung, eigene – von Urtrinkuren	3/38f
Herzbeschwerden – und Magnesiumtherapie	7/7

Herzkrankungen – bei Frauen und Männern	3/42f
Herzinfarkt – gute Laune stoppt	10/7
Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und Vitamin D	7/12ff
Heublumenbad – Anwendung zu Hause	4/40f
Heublumenkissen – Entspannung, Erkältung, Rheuma	11/49f
Heublumensäcken – als Wärmetherapie	2/35f
Hildegard von Bingen – zum Efeu	3/52f
Himmelsduft – in Kräuterkissen	11/47f
Hingabe – an de Moment	12/38f
Hirnatriopathie – Vitamin B gegen HNO-Heilkunde – Erste Hilfe beim Barotrauma	11/7 6/35f
Holz – Heilkräfte der Bäume	8/46f
Holzfüllen – altes Wissen von Mondholz	8/42ff
Holz Möbel – verbessern Schulbelastung	5/6
Homöopathie	
– Arzneimittelbild Carbo vegetabilis	7/33ff
– Ausweg bei ADHS	9/12ff
– bei Ärger und Kränkung	9/7
– bei Arthrose	1/19f
– bei Brustkrebs wirksam	10/57
– bei Depression	2/22f
– bei M. Parkinson	11/33f
– bei Neurodermitis	3/23f
– beim Fliegen	6/39f
– für Garten und Landwirtschaft	4/6
– für Tiere	7/22ff
– gegen Stress (Buch)	11/59
– im Kreuzfeuer	9/50ff
– Mittel können unterdrücken	5/4
– Mittelwahl und Automarke	8/22f
– Zusammenhang mit Urnturen	3/34f
Honig-Öl-Mixtur – bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit	9/49f
Hopfen – bei Schlafstörungen	4/55f
Hören – Besserung durch Vitamin A	5/7
Hormonprobleme – Hilfe durch Schisandra	2/46f
Hormonproduktion – im Winter anders	12/25f
Hormontherapie	
– plus Rauchen mit hohem Krebsrisiko	1/6
– natürliche (Buch) 8/58	
Hörstörungen – Leitfaden bei Schulproblemen	11/6
Hörverlust – Trommelfellriss beim Flug	6/37f
Hüftgelenk – Bedeutung bei Arthrose	1/20f
Hüftkopfnekrose	9/56f
Hühneraugen – durch zu enge Schuhe	5/47f
Humanmedizin – nutzlose Tierversuche	10/43f
Hunger	
– in Welt der Fülle	6/28f
– weniger: beim Fasten	4/27f
Husten	
– Heilwirkung des Efeu	3/52f
– Hilfe durch warmes Olivenöl	4/53
Hygiene – Vorschriften im Koran	12/15f
Hyoscyamus – Homöopathie bei ADHS	9/19f
Hyperaktivität	
– durch Folsäuremangel in Schwanger-schaft 9/8	
– Ernährungsstellung bei	12/4
Hypericum – gegen Depression	2/21f
Hyperthermie	
– bei Blasenkrebs	10/7
– in Wärmetherapie	2/34f
Hypnotherapie – Tempelschlaf ist Vorläufer	12/17f

Induktionsherd – Gefahr bei Herzschritt-macher	11/7
Industrie – Zusammenhang mit Aktivkohle	7/33ff
Informationsflut – durch das Internet	9/27f
Infrarotlicht – als Wärmetherapie	2/37f
Ingwer – gegen Schwangerschaftsübelkeit	12/8
Insektenspray – nach Sonnencreme	9/6
Inspirationsquelle – eigene Lebendigkeit	5/10f
Insulin – Zusammenhang mit Milch	8/31f
Interesse, heiteres – am Augenblick entwickeln	11/44f
Interessenskonflikte – Industrie und Behörden bei Impfungen	11/15f
Internet – Verkauf mangelhafter Phyto-pharmaka	4/57
Interview	
– Dr. Friedrich P. Graf	9/22ff
– mit François Roustang	12/36ff
– mit Geseko v. Lüpke	6/26ff
– mit Ruediger Dohlke	7/36ff
– mit Thomas Hübl	11/42ff
Ischiasschmerzen, plötzliche – Hilfe bei Islam – Prophetenmedizin des Mohammed	10/53 12/15f

**J** Heft/Seite

Jacobson, Edmund – progressive Muskel-Relaxation	11/23f
Jahreszeiten – Botschaft des Winters	12/22ff
Ja-Sagen – Veränderung durch Interview mit François Roustang	12/36ff
Job – statt Berufung, bei Depression	2/19f
Joggen	
– darf besser für Gelenke	6/6
– Kältelauf im Winter	1/44f
Johanniskraut, sonniges – Klassiker der Haus-apotheke	10/28f
Juckreiz	
– bei Neurodermitis	3/21f
– Hilfe bei Mückenstich	6/53
Jugendliche – schwierige Kranken-Anamnese	9/24f
Jung, C. G.	
– Das Rote Buch (Buch)	3/58
– Theorie der unbewussten Schatten-seiten	7/38f

**K** Heft/Seite

Kaffee	
– als Angstlöser	12/7
– besser pur	2/4
– nur zusammen mit Wasser?	3/14f
– und Zitrone bei Kopfschmerz	5/53
Kaffeekohle – Buchempfehlung	11/4
Kalium – in Quinoa	1/4
Kälte	
– erstarrte Molekularbewegung	2/35f
– winterliche: für Gesundheit nutzen	12/23f
Kamelmilch – Medizin der Beduinen	12/14f
Kamille, sagenhafte – Klassiker der Hausapo-theke	10/27f
Kamillenkissen – gegen Bauchweh bei Kindern	11/48f
Kampfkunst – Nei Gong Fu	2/4
Kaninchen – in Blindeneinrichtung	4/7
Kanon – der Medizin von Avicenna	12/14f
Karate – gegen Kopfschmerz	5/7
Kardamom – weihnachtliches Gewürz	12/32f
Karies – Schutz durch Schmalen	6/21f
Karpaltunnelsyndrom – eingeschlafene Hände durch	10/6
Kaskadenfermentation – bei flüssigem Enzym-präparat	11/39f
Katastrophendienst – Erste Hilfe von Ruth Pflau	4/10f
Katzenseuche – Behandlung mit Homöopathie	7/29f
Kaufentscheidung, bewusste – statt Kaufrausch (P.S.)	12/66
Kaufsucht – Gehirn funktioniert anders	4/6
Kausystem – und Kiefergelenkstörung	10/36f
Kenzeichnungspflicht – von Nano-Produkten	4/36f
Khan, Hazrat Inayat – Lehrer des Sufismus	12/17f
Kiefergelenk – Ursache vieler Beschwerden	10/34ff
Kinder	
– aggressiv durch Zucker?	7/8
– Gesundheitsgefahr durch Alaunnete	2/6
– häufiges Barotrauma im Flugzeug	6/36f
– Palliativzentrum, erstes für	10/56
– schlanker durch Wassertrinken	6/7
– und ADHS	9/12ff
– vor Vergiftungen schützen (Broschüre)	2/8
– autistische: suchen Kontakt mit Hunden	5/7
– ungeimpfte: gedeihen kräftiger	11/18f
Kinder-Erkältung – braucht Betrühe	1/8
Kinderkrankungen – Sinn von Kinderhomöopathie – Interview Dr. Friedrich Graf	9/28f 9/22ff
Kinderkrankheiten – alleine meistern	9/23f
Kinderkrippe – stört Mutter-Kind-Beziehung nicht	9/8

Kinderslosigkeit – durch hohe Ansprüche	12/8
Kinderschuhe – oft zu klein	6/7
Kindheit – Weichenstellung für Gesundheit	9/22ff
Kinesiologie – Psycho-, Neurodermitis-Heilung	9/4
Kirschkernkissen	
– als Wärmetherapie	2/35f
– gegen Rheuma, Hexenschuss	5/53f
Klassiker – der Hausapotheke	10/24ff
Klebeschinken – Lebensmittelbetrug	9/58
Kleinkinder – und Wasservergiftung	3/16f
Klimagipfel 2009 – Scheitern des (P.S.)	3/66
Klimaschutz	
– durch Kauf von Bio-Produkten (P.S.)	4/66
– Gewinn für alle (Buch)	11/58
– noch Hoffnung? (P.S.)	3/66
Klimaschwankung – Stimulanz für Körper und Seele	12/24f
Kliniken, psychosomatische	3/29
Klöster, buddhistische – vegetarische Originalrezepte (Buch)	10/58
Knabberische – bei Neurodermitis	8/4
Knappheit – von Ressourcen?	6/29f
Kniegelenk – Bedeutung bei Arthrose	1/21f
Knoblauchöl – Rezept	12/14
Knochen – Wirkung von Vitamin D	7/15f
Knochenbruch – im Kleinkindalter	12/54f
Knochenbruch – Hopfen und Malz gegen	9/6
Kochen	
– leichte Sommerküche (Buch)	6/58
– mit Wurzelpetersilie	3/50f
Kochrezepte, aphrodisische (Buch)	5/59
Kohle, alternative – bindet CO <sub>2</sub> und saure Böden	6/57
Kohle, Medizinische – für Haus- und Reiseapo-theke	7/30ff
Kohlenhydrate – fördern Akne	8/27f
Köhlnlechner, Manfred – Biografie (Buch)	6/4
Kokos – aus Seide für die Gesundheit	9/340f
Kolumbien – Naturgeführung durch Biosprit	5/56f
Kommunikation – Verbesserung durch Gartenarbeit	4/15f
Komposition – Musik vermitteln	5/41f
Kompressen	
– bei Mückenstich	6/53
– zu Hause machen (Buch)	2/8
Konfliktpotential – Chance auf Entwicklung	5/34f
Kooperation – mit Fairness und Mitgefühl	6/31f
Kopfkissen – Duft- und Kräuterkissen für Kopfschmerzen	11/47f
– besser mit Karate	5/7
– durch Wassermangel auf Flugreisen	9/6
– Hilfe durch Kaffee mit Zitrone	5/53
Kopfwelkissen – Kräuterkissen	11/49f
Koran – Vorschriften zur Hygiene Körperarbeit, aquatische – entspannen, aufantken, heilen	8/48ff 11/37f
Körperprozesse – Enzyme steuern alle Körperschulung, spielerische – nach Moshé Feldenkrais	11/25f
Körperstatik – und Kiefergelenk	10/34f
Körpertemperatur – Regulierung im Winter anders	12/25f
Körpertherapie, ganzheitliche – mit Vegetodynamik	7/42ff
Kortison – bei Neurodermitis	3/21f
Kosmetik	
– Verzicht auf Tierversuche	10/45f
– medizinische: mit Algenextrakten	6/18f
Kosmos	
– beherrscht von Gegenpolen	7/38f
– Prinzipien in der Musik	5/40f
– Strahlung aus dem	4/45f
Koubene, Dr. Hans-Joachim – Gynäkologe	5/21f
Kraft	
– der Berührung	3/6
– grenzenlose (Buch)	8/58
– kreative: des Wortes (Buch)	6/58
Kraftplätze – energetische Plätze	4/50f
Krankgeheil – durch Ärzte (Buch)	10/58
Krankheit	
– durch Todesnachricht oder Trauer	11/57
– Symbol bei Depression	2/17f
– unterschiedlich bei Geschlechtern	3/40ff
– Ursachen von	10/13f
– Vorsorge aus ganzheitlicher Sicht	11/19f
Krönkung – Homöopathie bei Kräuterbad – Schönheitsfarm zu Haus	9/7 4/30f
Kräuterdrogen – von Kindern	9/40f
Kräuterrelaxier – Schwedenbitter	1/34ff
Kräuterkissen – zum Selbermachen	11/46ff
Krebs	
– Früherkennung durch Mammo-graphie?	5/21f
– Hoffnung durch Algen	6/19f
– Schisandra hemmt Wachstum	2/46f
– Therapie mit Hyperthermie	2/40ff
– und Vitamin D	7/12ff
Kreuzfeuer – Homöopathie im Kreuzweh – Hilfe durch Vitamin D	9/50ff 3/8



Krise					
– braucht Mut	6/10ff,				
– Frage der Wahrnehmung	6/28f,				
– Bewältigung mit Resilienz (Buch)	4/58				
Kritik – an Impfungen	11/19f				
Küchenplanzen – Dill	46ff				
Küchenpflanzen, alte – im Aussterben	7/56f				
Künste – Leben in der Poesie	5/10f				
Kurkuma – Wunderwurzeln	10/6				
<b>L</b>	Heft/Seite				
Lächeln – Worte, die gut tun (Buch)	12/58				
Lachen – steigert Appetit	12/6				
Lajusticia, Ana Maria – Kampf der Arthrose (Buch)	1/17f				
Lampenfieber – Yoga hilft	2/7				
Landwirtschaft					
– Hilfe durch Homöopathie	4/6,				
– monotone Großfelder	5/6f				
Langsamkeit – wechselt bei Parkinson	12/46f				
Lappé, Frances Moore – Geseko v. Lüpke im Interview mit	6/26ff				
Laserdrucker – Nanopartikel in	1/4				
Laufen					
– für jede Zelle des Körpers	1/4,				
– natürliche Fortbewegung	10/19f				
Laufstärke – fördert Bluthochdruck	3/7				
Lavendelkissen – vertreibt schlechte Gedanken	11/50f				
Leben					
– sich einlassen auf das	7/10ff,				
– und seine Gesetze (Interview mit Ruediger Dahlke)	7/36ff				
Lebendigkeit					
– entscheiden für	11/44f,				
– nicht zu stoppen	7/10ff,				
– Quelle der Inspiration	5/10f				
Lebensbedingungen					
– erhebt euch über die	12/10ff,				
– Glück ist unabhängig von	12/11f				
Lebenshaltung – Genießen ist	5/29f				
Lebenskraft – durch Musik	5/39f				
Lebenskrise – Fasten als Therapie	4/30f				
Lebenskünstler – Leben in Schönheit	5/10f				
Lebensmittel					
– Herstellung mit Nanotechnologie	4/32ff,				
– gute, trotz Finanzkrise	2/66				
Lebensqualität – durch Aufmerksamkeit	1/10ff				
Lebensraum, natürlicher – bewahren	8/11f				
Lebenssinn – fehlt bei Depression	2/18f				
Lebensvielfalt – unbedingt bewahren	8/10ff				
Leberentgiftung – durch Enzyme	11/38f				
Leber-Galle-System – Stärkung durch					
Schisandra	2/45f				
Lebermittel – bei Depression	2/22f				
Lebertran – enthält Vitamin D	7/19f				
Legebatterien – Sieg für die Hennen	8/56				
Lehrmeister, strenger – Mein Freund Parkinson	12/45f				
Leiden					
– durch Unzufriedenheit	7/38f,				
– Aufhebung des	11/10ff,				
– Verstärkung durch ständiges Klagen	12/40f				
Leinensäckchen – als Duftkissen	11/47f				
Leinölen – senken Cholesterinspiegel	8/7				
Leistenbruch – Vorsorge gegen	1/54f				
Leitsätze – für neues Erziehungsbewusstsein	9/10f				
Leitungswasser – oder Mineralwasser	3/18f				
Lesen – in der Dämmerung?	7/6				
Libido – Steigerung der	5/12f				
Licht – für dunkle Winterzeit	12/28f				
Liebe					
– als Resonanzphänomen	7/38f,				
– Gedanken von Ruth Pfau	4/10ff,				
– Zusammenwachsen durch Dialog	5/32ff				
Liebesmittel					
– aus der Natur	5/12ff,				
– Weihrauch, Damiankraut, Ginseng	12/21f				
Liebesrezepte – Aphrodisische Küche (Buch)	5/59				
Liebespiel – Rezepte das	5/16f				
Linsensuppe – Rezept	2/50f				
Lorenzos Öl					
– Behandlung von Muskellähmungen	5/54f,				
– bei Multipler Sklerose	12/55f				
Loslassen					
– von scheinbaren Sicherheiten	11/43f,				
– Vorbedingung für Heilung	12/38f				
Lüpke, Geseko von – Interview mit Frances Moore Lappé	6/26ff				
Lust – Steigerung der	5/12ff				
Luxus – durch Seidenprodukte	9/36ff				
Lycopodium – Homöopathie bei ADHS	9/19f				
Lycopodium clavatum – bei Neurodermitis	3/26f				
<b>M</b>	Heft/Seite				
Maca-Knolle – stärkt Leben und Liebe	11/52f				
Macht – Welt neu zu kreieren	6/31f				
Machtlosigkeit – gegenüber Zukunft	6/26ff				
Magen-Darm-Beschwerden – gekochte Dillfrüchte bei	9/49f				
Magen-Darm-Trakt – Stärkung durch					
Schisandra	2/45f				
Magermilch – senkt Harnsäurespiegel	8/8				
Magie – mit Echtem Eisenkraut	6/41f				
Magnesium					
– bei Arthrose	1/17f,				
– bei Herzbeschwerden und Burnout	7/7,				
– bei Muskelkrämpfen	3/54f,				
– beugt Migräne vor	2/6				
Magnetfeld – Veränderungen des Erdmagnetfelds	4/45f				
Magnetstimulation – bei M. Parkinson	11/34f				
Malaria – mit Beifuss bekämpfen	7/48f				
Mammographie – Zweifel an Screening von Brustkrebs	5/20ff				
Mandalas – für das Jahr 2010 (Kalender)	1/8				
Mandeln – Sonnenfrüchte im Winter	12/52f				
Mangel					
– an Vitamin D	7/15ff,				
– Weltbild des	6/29f				
Männer – anders krank als Frauen	3/40ff				
Marathon – Wasservergiftung bei	3/15f				
Märchen, eigenes – Schreiben (Buch)	8/4				
Marihuana	2/26f				
Marzipan-Bratopfel, beschwipster	12/35f				
Maske – nach dem Peeling	4/42f				
Massage					
– für die Füße	5/49f,				
– rhythmische: nach					
Dr. Wegmann/Hauschka	7/4				
Massagegriffe – bei Vegetodynamik	7/42ff				
Mast, Mark – Interview mit dem					
Dirigenten	5/38ff				
Maulbeerseide – Seidenarten für die					
Gesundheit	9/41f				
3/46f					
Medikamente – und Verträglichkeit					
Meditation – alte Weisheit, neue	12/59				
Wissenschaft (Buch)					
Medizin					
– Konzept der „grünen Kraft“	4/12ff,				
– anthroposophische: bei Neuro-					
dermitis	3/26f,				
– arabische: Heilkunst aus 1001 Nacht	12/12ff				
Medizinpflanze – Sekretanregung durch					
Beifuss	7/49f				
Meer – Nutzung für Heilmittel und Bio-					
treibstoffe	6/12ff				
Meerrettich					
– beugt Erkältung vor	9/55,				
– scharfe Wurzel	10/52f				
Meerwasser-Spray – Hilfe beim Baro-					
trauma	6/38f				
Mehl – aus Buchweizen	10/49f				
Meisterwerk, musikalisches – nach-					
empfinden	5/42f				
Meldspflicht – für Impfschäden	11/33f				
Melissen – bremsst Herpesviren	4/6				
Mensch – Naturfeind Nr. 1	8/17f				
Menstruationsbeschwerden –					
Wärme lindert	2/36f				
Methoden, alte – zur Entspannung	11/21f				
Meyer, Dr. Alfons – Impfkritiker	11/33f				
Migräne					
– Aura verdoppelt Schlaganfall-Risiko	10/34f,				
– durch Kiefergelenkstörung	12/6,				
– Osteopathie gegen	2/6				
– Vorbeugung durch Magnesium	5/21f				
Mikrokalk – Vorstufe von Brustkrebs	10/11f				
Mikrokosmos – Makrokosmos					
Milch					
– Akne weg durch Verzicht	11/4,				
– schuld an Akne	8/26ff				
Milchallergie – Verdacht bei häufigem					
Spucken	12/7				
Milchmythos – Ist Milch schädlich?	8/28f,				
Mineralstoffe – in Avocados	6/49f				
Mineralwasser					
– für guten Zahnschmelz	2/53,				
– vom Discouter vermeiden	1/4				
Missbrauch – von Autorität	9/11f				
Missemfindungen – bei Polyneuropathie	7/54f				
Mohammed – Prophetenmedizin im					
Orient	12/15f				
Mond – Fragen und Antworten (Buch)	7/58				
Mondholz – nach Mondzyklen geschlagenes					
Holz	8/42ff				
Mondzyklen – Fällen von Bäumen und Mond-					
holz	8/42ff				
6/56f					
Monsanto – keine Erlaubnis in Indien					
Morbus Parkinson					
– Erfahrungsbericht:					
– Mein Freund Parkinson	12/44f,				
– Leben mit	11/28ff				
Morgenland – Abendland Medizin in	12/13f				
Moixibustion					
– mit Beifuss	7/51f,				
– Steißlage gedreht durch	11/4				
Mozart – Babys lieben	5/8				
Mückenstich – Hilfe gegen den Juckreiz	6/53				
Multiple Sklerose					
– Behandlung mit Lorenzos Öl	5/54f,				
– Lorenzos Öl bei	12/55f				
Mundhygiene – Salbei für helle Zähne	5/53				
Mundverdauung – Kraft des Speichels	6/21f				
Muscheln – Nahrungsquelle für Fische	6/13f				
Musik – Das Wahre hinter dem Schönen					
(Interview mit Mark Mast)	5/38ff				
Musizieren – passiv und aktiv zugleich	5/40f				
Muskatnuss – weihnachtliches Gewürz	12/34f				
Muskelkrämpfe – Magnesiumkur bei	3/54f				
Muskellähmung – Behandlung mit					
Lorenzos Öl	5/54f				
Muskeln, schmerzhaft – Massage und					
Auflagen für	3/53				
Muskelpanzer – Lösung durch Vegeto-					
dynamik	7/44f				
Muskel-Relaxation, progressive –					
nach Jacobson	11/23f				
Muskulatur – Entspannung der					
Mut	11/23f				
– zum inneren Wachstum	11/43f,				
– zur Krise	6/10ff				
Mutmacher – für Epilepsie-Betroffene (Buch)	7/4				
Mütter – und Töchter (Buch)	5/58				
Mutter-Kind-Beziehung – Krippe stört nicht	9/8				
Mutterliebe – hebt Stress auf	9/8				
Mysterium – Wirkung der Musik	5/38f				
Mystikerin – Leben der Ruth Pfau	4/10f				
<b>N</b>	Heft/Seite				
Nacht, 1001 – Arabische Medizin	12/12f				
Nachkerzenöl – gegen brüchige Finger-					
nägel	5/55ff				
Nachtschattengewächse – für die Liebe	5/18f				
Nahrungsergänzung – Grüne Smoothies	8/34f				
Nahrungsmittel, richtige – Auswahl	10/15f				
Nanopartikel					
– in Laserdruckern	11/4,				
– in Lebensmitteln	4/34f				
Nanosilber – nicht für Textilien und					
Kosmetika	11/56				
Nanotechnologie – Supertechnik oder					
Verbraucherbetrug?	4/32ff				
Narben – nach Gallenblasen-Operation	7/54f				
Nase, rote – Zinnkrauttee gegen	11/53				
Nasenbluten – stoppen mit Bindfäden	12/53				
Nasensalbe, blaue – mit Kamille	10/27f				
Natrium muriaticum – Homöopathie bei					
ADHS	9/20f				
Natur – als Lehrmeisterin 6/28f, –					
das Buch der	10/10f				
Naturdrogen – Risiko für Kinder und					
Jugendliche	9/30ff				
Naturfeind – Mensch ist Nr. 1	8/17f				
Naturgesetze – Verstoß gegen	10/10f				
Naturheilkunde					
– für jeden (Buch)	9/57				
– für zu Hause (Buch)	2/8,				
– Mittel gegen Depression	2/21ff				

Ökologie	
- neue Wege der	6/15f
- und nachhaltige Zukunftsgestaltung	6/26ff
Öle, ätherische	
- aus Dill	9/49f
- Steigerung der Sinnlichkeit	5/18f
- Tipp gegen Hautbrennen	8/4
Olivenblätler-Tea - Medizin der Beduinen	12/14f
Olivenzöl	
- statt tierischem Fettkonsum	7/8,
- Hilfe bei Hustenattacken	4/53
Ök Katastrophe - und ihre Folgen (IPS)	10/66
Operation	
- bei Leistenbruch?	1/54f,
- bei Arthrose	1/23f
Opferalle - aufgeben durch Wachsamkeit	11/44f
Orangenhaut - Massage mit Eisenkraut-Aufguss	6/45f
Orchester - Einzelner Musiker als Teil des Ganzen	5/44f
Orchesterprobe - Fokussierung auf Musik	5/39f
Ordnung	
- der Natur	4/16f,
- Herstellung durch Fasten	4/24f,
- Musik verschafft	5/41f
Ordnungstherapie - Ernährung, Bewegung bei M. Parkinson	11/31f
Orient - arabische Medizin des Ortswechsel, häufiger - Kinder sind unglücklicher	12/13ff
Osteopathie	
- bei Kiefergelenkstörung	10/38f,
- bei Migräne	12/6
Osteoporose - Hopfen und Malz gegen	9/6

<b>P</b>	Heft/Seite
Paarsynthese - Abenteuer des Seelendialogs	5/32ff
Pakistan - Leben der Ruth Pfau	4/10ff
Palliativzentrum, erstes - für Kinder	10/56
Pandemie	
- geänderte Definition	1/47f,
- globale: Depression als	6/30f
Pandemrix - Schweinegrippe-Impfstoff	1/47f
Papaya - Balsam für raue Haut	1/7
Paradies, irdisches - der Garten	4/12ff
Parasiten - und Untergewicht	4/54f
Parästhesie - bei Polyneuropathie	7/54f
Parkinson	
- Erfahrungsbericht: Mein Freund	
Parkinson	12/44ff
- Leben mit	11/28ff
Parodontitis, schmerzhaft	11/54f
Pars-pro-toto-Prinzip - Gesetz des Lebens	7/41f
Partner - Äußerung der Gefühle	5/34f
Party-Droge - Naturdrogen für Kinder	9/30ff
Patchwork-Familien - hohes Scheidungsrisiko	8/6
Paul-Ehrlich-Institut - zur Schweinegrippe-Impfung	1/49f
Pendel - Methode der Strahlungsorgung	4/50f
Perspektivenwechsel - Fülle statt Not	6/27f
Pfau, Ruth - Armen-Arztin	4/10f
Pflirsich, platter - Köstlichkeit aus dem Süden	8/54f
Pflanzen - besitzen Immunsystem	3/6
Pflanzenheilkunde - Hausapotheke der 9 Klassiker	10/24ff
Pflanzenvorhang - als Energiesparer	3/56f
Pflanzenwelt - Artenschutz	8/11f
Pflegeheime - erste Beurteilungen	3/56f
Pflegepersonal - Auszeit für	3/56f
Pharmaindustrie	
- Milliardengeschäft durch Impfungen	11/16f,
- Urmarmungsversuche der (P.S.)	1/66
Phosphorus - Homöopathie bei ADHS	9/20f
Physik - und Transzendenz (Buch)	10/58
Phytoöstrogene - Gefahr von Brustkrebs?	6/54f
Phytotherapie	
- bei Arthrose	1/19f
- bei Neurodermitis	3/23f
Pickel - durch Milchkonsum	8/26ff
Piercings - frieren fest	3/6
Pilgern - das kleine Buch des (Buch)	4/58
Pille, die - in der Medizin-Geschichte	2/55f
Pilze - Naturdrogen für Kinder	9/33f
Piment - weihnachtliches Gewürz	12/34f
Placebo-Effekt	
- bei Tieren	7/24ff
- und Homöopathie	9/53f
Planet Erde - Magnetfelder im Inneren	4/45f
Plastikflasche - Trinkwasserentkeimung durch Sonnenlicht	2/56
Plattpflirsiche - Köstlichkeit aus dem Süden	8/54f
Poesie - lebt in der	5/10f
Polarität - Gesetz der Gegenpole der Welt	7/38f
Polaritätsgesetz - Rückkehr zur Harmonie	7/38f
Polyneuropathie - Naturheilkunde bei	7/54f
Potenz - Steigerung der	5/18f
Potenzmittel - Macca-Knolle	11/52f
Präsenz - für den Augenblick entwickeln	11/44f
Preiselbeeren - bei Harnwegs-	

Entzündungen	9/55
Programm - für mehr Gesundheit (Buch)	3/59
Programmierung - bei Kaufsüchtigen	4/6
Prophetenmedizin - Heilwissen	
- Mohammeds	12/15f
Propolis - gegen Fußpilz	5/51f
Prostatatrebs - Avocado-Extrakt stoppt	10/8
Proteine - bei Arthrose	1/17f
Prozess, ordnender - durch Orchesterarbeit	5/41f
Prüfungen - Gelegenheit zu wachsen	12/10ff
Psyche - und Vitamin D	7/12ff
Psychiatrie - Effekt von Gartenarbeit	4/14f
Psycho-Kinesiologie - Neurodermitis-Heilung	9/4
Psychosomatik - Deutung bei Neurodermitis	3/30f
Psychotherapie - Königsweg bei	
Depression 2/23f	
Pulswickel - gegen Fieber	7/53

<b>Q</b>	Heft/Seite
Qualität - der Nahrung wichtig	6/23f
Quallen	
- Heilmittel aus dem Meer	6/13f
- Rohstoff für Medizin und Gelatine	8/4
Quallenbrand - Duschen verboten	9/8
Quinoa - Kalumbombe	1/4

<b>R</b>	Heft/Seite
Radiästhetik - Methoden zur Strahlungs-ortung	4/46f
Ratatouille-Salat - mit Zucchini	7/52f
Ratgeber - für Schnarcher	4/8
Rauchen	
- Auswirkungen bei Frauen und Männern	3/43f,
- entwöhnen mit Nikotin-Kaugummi?	2/8,
- plus Hormontherapie mit hohem Krebsrisiko	1/6
Raucherentwöhnung - leichter mit	
Bachblüten	1/53
Raum, innerer - Rückzug bei Prüfung	12/10f
Rauschmittel, natürliche - Risiko für Kinder und Jugendliche	9/30ff
Rechtsregulat - flüssiges Enzymkonzentrat	11/39f
Regeneration - der Zellen im Winter	12/26f
Reich, Wilhelm - Entdecker der Vegeto-therapie	7/42f
Reiki - bei Arthrose	1/18f
Reinigung - durch Beifuss	7/49f
Reiseapotheke - mit Medizinischer Kohle	7/30ff
Reisen - Übelkeit bekämpfen	7/7
Reiseübelkeit - Horizont fixieren	7/7
Reizdarm - Hilfe durch Schisandra	2/45f
Reize - Sucht nach (s.a. ADHS)	9/15f
Reiztherapie - durch Wärme	2/34ff
Rekonvaleszenz - Hilfe durch Schwedenbitter	1/39f
Relaxen - mit System	11/21f
Religion - Fasten als Bestandteil der	4/24f
Resonanz-Gesetz - alles schwingt	7/38ff
Resonanzholz - für Musikinstrumente	8/45f
Revolution 2012 - Evolutionssprunde der Menschheit (Buch)	1/58
Rezepte	
- für Cherry-Tomaten-Pfanne	6/52,
- mit Zucchini	7/52f,
- magisches: aus arabischer Heil-kunde	12/18f,
- für die Schönheit	4/42ff,
- für Wintersuppen	2/50,
- mit Wurzelpetersilie	3/50f,
- süß oder pikant mit Avocados	6/50f
Rezeptfrei - Handbuch für Medikamente	1/56f
Rezeptoren - zum Schmecken und	
Riechen	5/27f
Rheuma	
- Schutz der Mutter durch Stillen	7/8,
- Vitamin-D-Mangel bei	5/8
Rheumakissen - Kräuterkissen	11/49f
Rhythmus, eigenen	
- finden	10/22f,
- innerer: der Jahreszeiten	12/23f
Rigor - Bewegungeththeit bei M. Parkinson	11/30f
Ringelblume	
- heilsam nach Knochenbruch	3/55f,
- Klassiker der Hausapotheke	10/30f
Ritalin - Kinder-Droge	9/14f
Rituale	
- gut für Gesundheit	12/7,
- schamanische: mit Beifuss	7/49f
Rohkost, flüssige - in Grünen Smoothies	8/36f
Rolle, heiße - als Wärmetherapie	2/35f
Rollenverteilung, klassische - im Haushalt	10/56
Röntgen-Reihenuntersuchung - Screening für Brustkrebs	5/20ff
Rotöl - Johanniskrautöl	10/29
Roustant, François - Interview mit	12/36ff
Rubbelkur - Peeling für die Haut	4/42f

<b>S</b>	Heft/Seite
Sabbatjahr - Auszeit nehmen	1/30f
Safran - Heilpflanze arabischer Heilkunst	12/18f
Saftmixer - für Grüne Smoothies	8/36f
Salbei	
- gegen Entzündungen im Mund	6/53,
- Klassiker der Naturheilkunde	12/4,
- für gute Mundhygiene	5/53
Salbengesicht - M. Parkinson-Symptom	11/30f
Salzwasser - Spülung kräftig Zahnfleisch	6/8
Sättigung, schnellere - durch Schmauen	6/21f
Säulen, drei - arabischer Medizin	12/14f
Sauna - als Wärmetherapie	2/35f
Säure-Basen-Gleichgewicht - Regulation durch Enzyme	11/38f
Schafgarbe, feingliedrige - Klassiker der Hausapotheke	10/26f
Schamanen - Rituale mit Beifuss	7/48f
Schatalova, Golina - System natürlicher	
Gesundung	10/12ff
Schattenprinzip - Aussöhnung mit verborgener Seite (Buch)	11/58
Scheidung - und Paarsynthese	5/34f
Scheidungsrisiko, hohes - in Patchwork-Familien	8/6
Schicksalsgesetz	
- Spielregeln fürs Leben (Buch)	1/58
- Spielregeln fürs Leben	7/36ff
Schilling, Jürgen - Entwickler des Schmauens	6/21ff
Schisandra-Beere - bringt Vitalität und	
Energie	2/42ff
Schlaf	
- Baldrian für Senioren	11/6,
- vor Mitternacht für elastische Gefäße	3/7,
- schlechter: auf Störzonen	4/49f
Schlafkissen - Kräuterkissen für	
jung und alt	11/48f
Schlafmittelabhängigkeit - Entwöhnung	10/54f
Schlafstörungen - Melatoninangaben bei	
Senioren	4/55f
Schlaftrunk - Entspannungskur	2/52f
Schlaganfall - Unterschied Frauen und	
Männer	3/43f
Schlamm packungen - als Wärmetherapie	2/37f
Schlank - mit Schmauen	6/20ff
Schlittschuhlauf - als Wintersport	1/45f
Schlucken - bei Ohrendruck	6/38f
Schlüsseltechnologie - Nanotechnologie	4/32f
Schmauen	
- dauerhaft abgenommen	9/4
- fit und schlank durch neue Esttechnik	6/20ff
Schmeckfähigkeit - Verlust der	5/27f
Schmerzen	
- Auflösung durch Akzeptanz	11/10ff,
- Heilung von (Buch)	4/58,
- chronischer: Auflösung durch Spüren	
des Augenblicks	12/40f,
- individuelles Empfinden bei Arthrose	1/21f,
- nach Oberschenkel-Trümmerbruch	3/54f,
- chronische: verstehen und	
behandeln (Buch)	8/59,
- starke: bei Fibromyalgie	10/54f
Schmerz lindern - durch Seidenraupen-	
Enzyme	9/43f
Schmerzpatienten - Verzicht auf	
Cannabis	2/25ff
Schnarcher - Hoffnung für	4/8
Schnee - Sportarten im	1/42f
Schockerlebnis - Auslöser von Parkinson	12/47f
Schönheitsfarm - zu Hause	4/40ff
Schreibabys - wegen Bakterien?	6/8
Schreiben - als Weg (Buch)	6/58
Schröpen - gegen Spannungs-	
kopfschmerz	2/53
Schuhe	
- Zehenfentstellung durch zu kleine	8/6,
- enge: Ursache für Hühneraugen	5/47f
Schulabschluss - wegen fehlender	
Impfung	11/18f
Schulbank - Haltungsschäden durch Sitzen	4/8
Schulbelastung - Holzmöbel verbessern	5/6
Schulkarriere - soziale Herkunft	
entscheidet	9/66
Schulmedizin	
- Behandlung bei Neurodermitis	3/21ff,
- Stellung zum Fasten	4/29f
Schulprobleme - durch Hörstörungen	
(Leitfaden)	11/6
Schultergelenk - Bedeutung bei Arthrose	1/21f
Schultz, Johannes Heinrich - Autogenes	
Training	11/22f
Schüßler Salz	
- Magnesium bei Muskelkrämpfen	3/54f,
- bei Knochenbruch	12/54f
Schutzülle - Haut und Psyche	3/20ff
Schwangerschaft	
- Entspannung durch Wassertherapie	8/53f,
- Ingwer gegen Übelkeit	12/8
Schwarzkümmel - Heilpflanze arabischer	
Heilkunst	12/18f
Schwedenbitter - Kleiner und Großer	1/34ff
Schweinegrippe - alternative Therapie-	
empfehlungen	1/50ff
Schweinegrippe-Impfung	

- 10 Gründe gegen - Immunstärkung statt	1/46ff, 1/4
Schwertlilie, Sibirische - Blume des Jahres 2010	2/56 4/45f
Schwingung - alles ist Seele	5/39f, 7/58 5/32ff 9/36ff 9/44f 9/43f 9/42f 2/34f
- Musik ist Nahrung - Spuren an Händen und Füßen (Buch)	5/39f, 7/58
Seelendialog - Abenteuer Paarsynthese Seide - Luxus und Medizin zugleich	5/32ff 9/36ff
Seidenkoken - Massage für die Schönheit Seidenraupen-Enzym - in der Medizin Seidenwäsche - für Hautprobleme Selbstbehandlung - mit Wärme Selbstheilung - Hilfe zur, bei	9/44f 9/43f 9/42f 2/34f
Neurodermitis	3/28f
Selbsthilfe - für gesunden Stoffwechsel (Buch)	7/58
Selbstmord - nach überstandener Depression	2/18f
Selbstwertgefühl - Steigerung durch Gartenherapie	4/17f
Senioren - bessere Lebensqualität durch Gärtnern	4/18f 9/43f
Serrapeptase - Seidenraupen-Enzym Sesamol - Fußsohlenmassage mit Sexualität - Steigerung der Potenz Sicherheit, scheinbare - Loslassen von Sinnlichkeit - Liebes-Rezepte für Smoothies, grüne - Gesundheit, die man trinken kann	8/34ff 12/53 6/54f 11/56 10/6
Sodbrennen - Backpulver gegen Soja-Produkte - Gefahr für Gesundheit? Solarlächer - liefern 40 Prozent Strom Solarium - Gefährlich wie Rauchen Sommerküche, leichte - ungewöhnliche Rezepte (Buch)	6/58
Sonne	
- aktiviert Vitamin D - in sich selbst suchen	7/12f, 2/11f
Sonnenaktivität, geringe - kalte Winter in Europa	6/56 9/6
Sonnencreme - dann erst Insektenspray Sonnengruß - Galina Schatolova Sonnenhut, roter - Klassiker der Haus- apotheke	10/18f 10/29f
Sonnenlicht	
- als Wärmetherapie - und Vitamin D	2/34f, 7/18f
Sonnenstrahlung - entkeimen Trinkwasser Sonnenstürme - Auswirkungen auf Erde Sonnen-Vitamin - Schutzschild Vitamin D Spagryk - Zusammenhang mit Urinkturen Spannungskopfschmerz -	2/56 9/50f 2/53 9/50f
Schröten gegen Spiegel-Artikel - Homöopathie-Kritik Spiritualität	9/50f 3/4, 4/10f
- oft missbraucht - Ruth Pfau	3/4, 4/10f
Spitzwegerich - bei Mückenstich - König des Weges	6/53, 10/31f
Sport	
- bei Minustemperaturen - bei Neurodermitis	1/40f, 3/30f
Sprache - des Körpers bei Arthrose Sprachenwicklung - Kinder brauchen Gespräche	1/20f 8/7
Spucken, häufiges - Milchallergie Verdacht auf	12/7
Squash-Drinking-Syndrom - bei Kleinkindern	3/17f 3/46f 11/52f
Standarddosierung - falsch für Frauen Stärkungsmittel - Maca-Knolle Stechapfel	3/46f 11/52f
- Kräuterdroge - Risiko Naturdogen	9/36f, 9/30f
Stehauf-Menschen - Strategie des (Buch) Steiflage	4/58 11/4, 7/51f 7/56f
- durch Moxibustion gedreht - Kindsdrehung mit Beifuss	11/4, 7/51f
Sterben, stilles - der Kulturpflanzen Sterblichkeit, eigene - Depression in Zusammenhang mit	7/56f 2/15f 3/10f
Stern - folge dem eigenen! Sternanis - weihnachtliches Gewürz Stevia - Zulassung in Frankreich Stille - einen Raum entwickeln Stillen - Schutz der Mutter vor Rheuma Stillprobleme - nach Brustwarzenpiercing Stoffwechsel	12/34f 1/56f 11/44f 7/8 1/8
- Entgiftung durch Beifuss - Unterschied Frauen und Männer - Verbesserung durch Schmauen - gesunder : Selbsthilfe für (Buch) - Chlorophyll für	7/50f, 3/41f, 6/21f, 7/58, 8/40f
Stoffwechselerkrankheiten - Hilfe durch Schwedenbitter	1/39f 4/51f
Störzone - ganzheitliche Beurteilung Strahlenbelastung - Zunahme durch Diagnostik	7/57
Strahlenmeider - bestimmte Tier- und Pflanzenarten	4/46f
Strahlensucher - bestimmte Tier- und Pflanzenarten	4/46f

Strahlenverseuchung - Früchte aus Osteuropa	10/56 4/45f
Strahlung - aus dem Kosmos Strahlungsarten - der Erde Stramonium - Homöopathie bei ADHS Stress	4/48f 9/18f 11/59, 1/26f, 7/6
- Homöopathie gegen (Buch) - prägt das heutige Leben - Übertragung auf Kinder	11/59, 1/26f, 7/6
Stressausgleich - durch aquatische Körperarbeit	8/52f 2/58
Stressbewältigung - Handbuch (Buch) Stress-Management, modernes - klassische Entspannungs-Methoden Stresssymptome - Hilfe durch Schisandraberebe	11/20ff 2/44f
Strömungsmassage - nach Dr. Simeon Pressel	7/4
Studien, unterschiedliche - für Wirksamkeit der Homöopathie	9/52f 2/11f
Suche - nach dem Zentrum Sucht - Potenzial bei Cannabis? Sufismus - Weisheitslehre des Orient Sulphur - Homöopathie bei ADHS Superinfektion - bei Neurodermitis Supertechnik - Nanotechnologie Suppen - Rezepte für den Winter Symptome	2/31f 12/17f 9/19f 3/21f 4/32ff 2/48ff
- von Vitamin-D-Mangel - geschlechtsspezifische Synchronizität - Zusammenhänge in Allem System - der natürlichen Gesundheit	7/17f, 3/40ff 7/39f 10/12f

<b>U</b>	Heft/Seite
Überdosierung - von Vitamin D	7/20ff
Übergewicht	
- durch hastiges Essen	4/8, 12/8, 9/7, 10/14f, 6/20ff
- genetische Angst vor - ist Erziehungssache - richtige Ernährung bei - weg mit Schmauen	
Übersäuerung - Gelenkbeschwerden durch	1/16f 2/34f
Überwärmung - in Wärmetherapie Umfeld, soziales - wichtig bei M. Parkinson	11/35f 1/35f
Umschläge - mit Schwedenbitter Umstände	12/36f, 12/11f
- akzeptieren wie sie sind - äußere: nicht verantwortlich für Glück Umstimmungstherapie - durch Wärme Umweltaktivistin - frances Moore Laapp Umweltkatastrophen - reduzieren Arten- vielfalt	2/34ff 6/26ff 8/16f
Umzug, häufiger - Kinder sind unglücklicher	12/8
Unbeweglichkeit - Akinese bei M. Parkinson	11/30f 11/30f
Unterdrückung, wiederholte - der Immun- reaktion durch Impfung Untergewicht - viele Ursachen Unterschied, kleiner - große Wirkung bei Frauen, Männerkrankheiten Unterwäsche - aus Seide Urängste - und Wirtschaftskrise Urlaub - Vorsicht Chikungunya-Fieber Urtinkturen - Ur-Wesen der Pflanzen als Gesundheitsquell	11/13f 4/54f 3/40ff 9/42f 11/43f 4/6 3/33f
Urtinktur-Portraits - Frauenmantel, Gänseblümchen Urwesen - der Pflanzen	3/38f 3/33f
<b>V</b>	Heft/Seite
Vegetarier - Buchtipp 6/7, - gesunde Suppen für	2/49ff
Vegetativum - Zusammenhang mit Vegetodynamik	7/42f 7/42ff
Vegetodynamik - Lösung von Blockaden Veränderung - Schlüssel ist Akzeptanz der Umstände	12/36f 9/18f
Veratrum album - Homöopathie bei ADHS Verbene - zitroniger Tee aus Frankreich Verbraucherzentrale - Forderungen zur Nanotechnologie	6/42f 4/36f 11/53
Verbrennung - Schüßler-Salbe gegen Verbundenheit - von allen Menschen (Buch)	3/59
Verdauung	
- anregen mit Schwedenbitter - erleichtert durch Mundvererdauung - Hilfe durch Dill-Öl - Hilfe durch Eischeskraut - Tee mit Beifuss - bessere: durch Enzym-Regulat Verdauungsapparat - Homöopathie für Tiere	1/39f, 6/21f, 9/49f, 6/43f, 7/49f, 11/38f
Verdauungsbeschwerden - Medizinische Kohle bei Verdauungs-Tee - aus Weißem Andorn Verdi - Requiem Vergiftungen, akute - Hilfe durch Aktivkohle	7/27ff 7/30ff 4/52f 5/39f 7/32ff
Vergiftungsunfälle - Kinder schützen (Broschüre)	2/8
Verhaltensstörungen - Homöopathie für Tiere	7/28f
Verhütung	
- mit Pflanzen (Buch) - mit wilder Yams-Wurzel Verstand, scharfer - durch gute Laune Verstopfung - behandeln mit Schweden- bitter	10/7, 5/4 10/8 1/39f
Versuchstiere - Leiden im Namen der Wissenschaft	10/40ff
Vervain - Bachblüte bei Raubbau eigener Energie Verwachsungen - nach Gallenblasen- Operation	6/45f 6/54f
Viagra	
- synthetisches Potenzmittel - pflanzliches: die Wurzelpetersilie Vielfalt, biologische - 2010 Jahr der Visionäre, wahre - unserer Zeit (Buch) Vital - über 100 werden Vitalisierung	5/18f, 3/49f 8/17f 4/58 10/12ff
- durch Grüne Smoothies - mit dem Aktiv-Passiv-Programm Vitamin A - Schutz vor Hörminderung Vitamin C	2/52f 5/7
- bei Arthrose - Früchte-Liste - Hochdosistherapie bei Schweine- grippe	1/17f, 5/6, 1/51f
Vitamin D	
- bei Kreuzweh - Schutzschild für Gesundheit Vitamin K - bei Endometriose	3/8, 7/12ff 7/4

Vitamin-D-Mangel – bei Rheuma	5/8	Wechselbeziehung – Mensch und Natur	10/10ff	Wurzelpetersilie – Kraftspender und Schlankmacher	3/48ff
Vögel – Geheimsprache der (Buch)	7/58	Wechseljahre – Ausgleich durch Soja-Produkte	6/54f	Wüste – Grüne Mauer gegen Ausbreitung	12/56
Vogelkirsche – Baum 2010	5/52f	Weg, der – zu Dir selbst (Buch)	4/58	<b>Y</b>	Heft/Seite
Vogelsprache – Zusammenhänge mit Natur (Buch)	7/58	Weibliche, das – kulturelle Faktoren	3/41f	Yams-Wurzel, wilde – zur Verhütung	5/4
Volksmedizin – Nutzung von Aktivkohle	7/34	Weihnachtszeit – duftender Bratapfel zur Weihrauch – Heilpflanze arabischer Heilkunst	12/31ff	Yoga	
Vordenker, ökologische – Wissenschaftler in Kiel	6/14f	Wein – braucht Trost	12/18f	– für winterliche Einkehr	12/27f,
Vulkanausbrüche – Reaktion zivilisierter Länder (P.S.)	6/66	Wellness – für die Füße	5/46ff	– gegen Lampenfieber	2/7
Vulkanwolke – unheilvolle Auswirkungen (P.S.)	6/66	Welt – braucht neues Denken (Buch)	2/58	– in der Traumtherapie (Buch)	8/59
<b>W</b>	Heft/Seite	Wendepunkt – als heilsamer Einbruch	6/10f	<b>Z</b>	Heft/Seite
Wachstum – erleben durch Garten-therapie	4/16f	Wesenheit – von Pflanzen	3/33ff	Zähneknirschen – und Kiefergelenk-störung	10/37f
Wachstumshormone – in Milch	8/30f	WHO – und die Schweinegrippe	1/48f	Zahnfleisch – Kräftigung durch Salzwasser-Spülung	6/8
Wahre, das – hinter dem Schönen finden	5/40f	Wickel – zu Hause machen (Buch)	2/8	Zahnfleischentzündung, schmerzhaft	11/54f
Wahrnehmungsfähigkeit – Steigerung durch Gartentherapie	4/16f	Wiesenprodukte – Schönheitsrezepte für die Haut	4/42f	Zahnschmelz – Mineralwasser für Zahnschmelzen – Spitzwegerich gegen	10/32f
Waldprodukte – Schönheitsrezepte für die Haut	4/42f	Wildobst – Vogelkirsche	5/52f	Zehen – Fehlstellung durch zu kleine Kinderschuhe	8/6
Walnussblatt-Bad – Anwendung zu Hause	4/40f	Wildpflanzen – Erlebnis der Sinne	5/29f	Zeit – vom richtigen Umgang mit der	1/26ff
Wärme – nach Gallenblasen-OP	6/55f	Wildpflanzenküche – Rezepte aus der Wildseide – Seidenarten für die Gesundheit	5/30f	Zen – im 21. Jahrhundert (Buch)	1/59
Wärmetherapie – natürliches altes Heilmittel	2/34ff	Winter	9/41f	Zentrum – in sich suchen	2/11f
Wärmflasche – als Wärmetherapie	2/35f	– als Fitnesspartner	1/40ff	Ziel – das innere	1/10ff
Warten – ohne etwas zu erwarten	12/42f	– Botschaften des	12/22ff,	Zigaretten – Folgen bei Frauen und Männern	3/43f
Wasabi – scharfe Wurzel aus Japan	10/52f	– kalte: wegen geringer Sonnenaktivität	6/56f	Zimt – weihnachtliches Gewürz	12/32f
Wäschekissen – Kräuter gegen Motten	11/49f	Wir – Wege zur Verbundenheit (Buch)	3/59	Zimtquark – und Bratapfel	12/35f
Wäschewaschen – bei niedrigen Temperaturen	7/6	Wirkverstärker – in Schweinegrippe-Impfstoff	1/47ff	Zinnkrauttee – Nasenwaschung gegen rote Nase	11/53
Wasser		Wirtschaftskrise – Wege aus der Angstspirale	11/43f	Zitronenverbene – in Aromatherapie	6/46f
– aquatische Körperarbeit in	8/48ff,	Wissenschaft – Beweis für Wirksamkeit der Homöopathie	9/51ff	Zittern – Tremor bei M. Parkinson	11/30f
– gutes: Buchtipps	6/4	Wohlbefinden – durch tiefe Gespräche	10/7	Zivilisationskrankheiten	
Wasseradern – Gefahr erkennen	4/44ff	Wohnmobil – Charakteristika für Homöopathie	8/21f	– Akne	8/28f,
Wasser-Shiatsu – aquatische Körperarbeit	8/50f	Wohnprojekte – für Jung und Alt (Buch)	6/58	– Depression	2/14ff
Wasserstrahlen – Regeneration durch Wassertrinken	8/50f	Wu Wei Zi – Schisandrabere als Universalmittel	2/42f	– seltener durch Fasten	4/25f
– hält Kinder schlank	6/7	Wundheilung		Zucchini – essbare Blüten	7/52f
– wie viel ist gesund?	3/12ff	– Hilfe durch Echtes Eisenkraut	6/42f,	Zuckereralge – Biomasse für Treibstoff	6/15f
Wasservergiftung – zu viel in kurzer Zeit	3/15f	– durch Enzyme	11/38f	Zuckerkonsum – Kinder reagieren aggressiv	7/8
Watsu – Wasser-Shiatsu	8/50f	Wünschelrute – Methode der Strahlungsortung	4/50f	Zukunft	
Wattenmeer – Gefährdung durch Menschen (P.S.)	5/66	Wurmbefall – bei Haustieren	7/27f	– entsteht aus Krisen	6/10f, 6/26ff
Web-Adressbuch – mit Geheimtipps (Buch)	1/6		11/43f	– liegt im Meer	6/12ff
				Zukunftstechnologie – Nanotechnologie	4/32f
				Zusatzstoffe, gefährliche – in Impfsen	11/14f
				Zyste – im Oberkiefer	2/54f

## Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

Unser Leser-Service bietet Ihnen den Bezug von

- Einzelheften
- ganzen Jahrgängen (mit Jahresverzeichnis)
- einzelnen Jahresverzeichnissen
- Sammelordnern mit Schubert
- 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