

natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



Inhalt 2013

mit Stichwortverzeichnis

1. Hauptbeiträge Seite 2-3
 2. Die Seite Sieben Seite 3
 3. Kurz notiert Seite 4-5
 4. Tipps & Erfahrungen Seite 5-6
 5. Fragen & Antworten Seite 6
 6. Bücher & mehr Seite 6-8
 7. Aktuelle Nachrichten Seite 8-9
 8. Zu guter Letzt Seite 9
- Stichwortverzeichnis Seite 9-15

Die Jahresübersicht
Nachschlagen
leicht
gemacht

Was – Wo – Wie

Das Jahressinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2013 ist in acht Rubriken plus Stichwortverzeichnis gegliedert. Die Rubriken wiederum sind nach Themen (Hauptbeiträge) und Überschriften alphabetisch geordnet. Und so finden Sie sich zurecht: Die hinter Überschrift bzw. Stichwort stehenden Ziffern geben Hefnummer und – nach dem Querstrich – Seitenzahl an. Ein Beispiel: „Aloe vera 1/25f“ bedeutet, dass in Heft 1/2013 (Januar-Ausgabe) ab Seite 25 über die Heilpflanze Aloe vera berichtet wird.

1. Hauptbeiträge

BEWUSST-SEIN

Heft/Seite

Was allen Wechsel überdauert (Lorenz Marti)	1/10
Die Suche führt in unser Inneres (Willigis Jäger) ...	2/10
Und alles strömt zurück ... (Sandra Andrea Huber) ..	3/10
Im Dialog mit der Landschaft (Helmut Schreier)	4/10
Tanz mit dem Jahrhundert (Stéphane Hessel)	5/10
Draußen zu Hause (Lisa Trümner)	6/10
Eins mit den Sternen über mir (Cordula Mears-Frei)	7/10
Hand in Hand mit dem Leben (Sandra Andrea Huber)	8/10
Fangt an! (Hans-Peter Dürr)	9/10
Das Buch unseres Lebens (Andreas Salcher)	10/10
Alles in uns schweige (David Steindl-Rast)	11/10
Mut ist nicht die Abwesenheit von Furcht (Nelson Mandela)	12/10

ERNÄHRUNG

Heft/Seite

Du bist, was du isst. Ernährung aus ayurvedischer Sicht (Iris Anjan Meindermann)	2/22
Weizengrasssaft – Energiespender mit Heilpotenzial (Sadhya Suthau)	3/30
Wildkräuter – Frühlingsrezepte aus der Natur (Susanne Erbach)	4/24
Für heiße Tage: Fruchtig-frische Bowlen (Viola Rudloff)	6/46
Gesunde Durstlöcher: Kefir und Buttermilch (Viola Rudloff)	7/46
Neuer Schwung für müde Zellen: Kokoswasser (Mathilde Betti)	8/48
Fruchtige Köstlichkeiten: Marmeladen mit Kräutern & Gewürzen (Viola Rudloff)	9/46
Indische Chutneys – Ein Hauch von Exotik (Viola Rudloff)	12/48

GANZHEITLICH HEILEN

Heft/Seite

Für den modernen Menschen: Die neuen Schüßler-Salze (Rosina Sonnenschmidt)	1/12
Altes Wissen – neue Wege: Ayurveda in Europa (Iris Anjana Meindermann)	2/12
Haare, Haut & Nägel – Gesund von Kopf bis Fuß (Heinz Scholz)	4/32

Die Heilkunst der Sufis – Sie schöpfen aus den Quellen einer jahrtausendealten Tradition (Yan d'Albert)	6/22
---	------

GESUNDES LEBEN

Heft/Seite

Winterfest durch sanfte Abhärtung (dgk/Iris Eisenbeiß)	1/46
Säure-Basen-Balance. Wege aus der Übersäuerung 1. Teil (Claudia Dörfler)	3/12
Säure-Basen-Balance. Aktiv gegen chronische Übersäuerung 2. Teil (Claudia Dörfler)	4/40
Manuka-Honig heilt nicht nur Wunden (Ilse Auerswald)	5/22
Thalassotherapie – Kraft aus dem Meer schöpfen (Barbara Simonsohn)	6/40
Kann denn Sonne Sünde sein? (Dr. Konrad Taubert)	7/22
Lauf dich glücklich (Marion Kaden)	9/22
Saunen – aber richtig! (Manfred Backhaus)	11/46
Paschimottan-Asana – Die Kopf-Knie-Stellung. Über Grenzen hinauswachsen mit einer einfachen Yoga-Übung (Manuela Maria Walbrühl)	12/34

HOMÖOPATHIE

Heft/Seite

Neues Wissen für Gartenliebhaber – Homöopathie für Pflanzen (Bettina-Nicola Lindner)	4/12
Borreliose – Hintergründe und Heilung aus homöopathischer Sicht (Dr. Peter Alex)	6/12

IM GESPRÄCH MIT

Heft/Seite

Rüdiger Schache: Ein Ja im richtigen Moment kann alles verändern (Anne Devillard)	1/32
Christiane Maute: Ein vielversprechender Ansatz – Pflanzen kurieren mit Homöopathie (Heidi Brand) ..	4/18

KINDERGESUNDHEIT

Heft/Seite

Anthroposophische Medizin: Kranke Kinder sanft behandeln (Dr. Isabel Bloss)	9/30
--	------

KÖRPER UND SEELE

Heft/Seite

Morgenrituale – Ein guter Tag fängt morgens an! (Jo Zielinski)	4/46
Yin Yoga – Sanfte Dehnung in stiller Aufmerksamkeit (Doris Iding)	8/40

KRANKHEIT & HEILUNG Heft/Seite

Gesunder Darm – ein Leben lang. Ganzheitliche Vorsorge und Behandlung von Darm-Polypen (Dr. Isabel Bloss)	3/44
Was tun bei Juckreiz? Wenn es juckt, schuppt und brennt (Heinz Scholz)	5/38
Morbus Sudeck – Eine rätselhafte Erkrankung der Gelenke (Iris Eisenbeiß)	11/22

MENSCH & GESELLSCHAFT Heft/Seite

Was ist mit unserer Jugend los? Erwachsen werden in einer unreifen Gesellschaft (Peter Maier)	5/12
--	------

MENSCH, NATUR UND UMWELT Heft/Seite

Hoffnung für die Bienen (Günter Friedmann)	6/12
Naturerfahrung – Mit der Sprache des Waldes zu sich selbst finden (Bastian Barucker)	10/44

NATURHEILKUNDE Heft/Seite

Pflanzenwässer – Sanfte Heilung mit Hydrolaten (Ingrid Kleindienst-John)	6/34
Traditionelles Heilwissen aus der Steiermark (Birgit Oswald)	9/38

PFLANZENHEILKUNDE Heft/Seite

Ingwer – Feurige Wurzel aus dem Garten Eden (Hildegard Willms-Béyard)	2/46
Gemmotherapie – Heilen mit Pflanzenknospen (Barbara Kunick-Wünsche)	3/36
Die Spargelkur – Ein gesunder und delikater Genuss (Manfred Backhaus)	5/36
Amla – Die heilige Frucht des Ayurveda (André Madaus)	7/32
Viel mehr als nur Gewürz: Kurkuma – die gelbe Heilwurzel (Ilse Auerswald)	10/38
Die blaue Wegwarte – Eine Pflanze für den gestressten Städter (Dr. Günter Harnisch)	11/38

SANFTE MEDIZIN Heft/Seite

Universalheilmittel aus aller Welt. Von Aloe bis Weihrauch – eine Auswahl (Irene Dalichow)	1/22
Aku-Taping. Die sanfte Alternative zu Schmerzmitteln (Dr. Ingfried Hobert)	2/32
Kalte Waschungen – Sanft entgiften und die Abwehr stärken. Kuhnsche Rumpffreibäder (Manfred Backhaus)	7/40

Im Fluss der Natur: Heilende Pflanzen für eine gute Durchblutung (Barbara Schuhrk)	8/32
Zeolith – Ein Lavagestein zur natürlichen Entgiftung (Iris Eisenbeiß)	10/30
Der Zauber der Berührung (Annette Lübbers)	11/12
Die vergessenen Öle der Bibel (Birgit Oswald)	12/40

SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN Heft/Seite

Wie neugeboren durch Basenbäder (Dr. Peter Jentschura)	3/24
Natürlich schöne Haare (Walheide Tisch)	7/12

WEGE NACH INNEN Heft/Seite

Die Raunächte – Räucherrituale zwischen den Jahren (Christine Fuchs)	1/38
Träume – Botschafter der Nacht. Traumarbeit in der Traditionellen Tibetischen Medizin (Christine Koch)	2/38
Biografisches Schreiben – Die heilende Kraft des Wortes (Anna Platsch)	10/12
Alltag als Übung (Sabine Gundert)	11/30
Der Angst ein Lächeln schenken (Doris Iding)	12/12
Naturheilmittel für die Seele in Not (Iris Eisenbeiß)	12/19
Wie Meditation die Angst umwandelt (Karen Guckes-Kühl)	12/22

WISSENSWERTES Heft/Seite

Risiko Aluminium – Ein unbedenklicher Alleskönner? (Torsten Engelbrecht)	8/22
Gefährliche Helfer Psychopharmaka: Ritalin, Antidepressiva & Co. (Irene Stolze)	9/12
Interview mit Robert Whitaker zum Thema Psychopharmaka (Torsten Engelbrecht)	9/15
Der Einfluss von Giften und Ernährung auf die Psyche (Torsten Engelbrecht)	9/19
Homöopathie als Alternative zu Ritalin (Heike Sebastian)	9/20
Hundenasen zur Früherkennung – Dem Krebs auf der Spur (Fabrice Müller)	10/22
Birkenzucker Xylit – Der gesunde Süßstoff (Hildegard Willms-Béyard)	12/24

ZUR DISKUSSION Heft/Seite

Welthunger: Wir könnten alle satt werden ... (Barbara Decker)	5/28
--	------

2. Die Seite Sieben

	Heft/Seite
Brücken schlagen (Thich Nhat Hanh)	2/7
Das Einzige, was zählt (Neale Donald Walsch)	1/7
Das Leben erfahren (Thich Nhat Hanh)	11/7
Der lange Weg zur Freiheit (Nelson Mandela)	10/7
Die wahren Zeichen (Rumi)	6/7
Frühling (Hermann Hesse)	4/7

Innere Entschlossenheit (Dalai Lama)	12/7
Mit Liebe erziehen (Anselm Grün)	9/7
Neuer Geist (Albert Schweizer)	5/7
Reiselied (Hermann Hesse)	7/7
Vertrauen (Theresa von Avila)	8/7
Verwandlung (Norman Vincent Peale)	3/7



3. Kurz notiert

A	Heft/Seite	L	Heft/Seite
Abnehmen: Mehr Schlaf hilft	3/8	Light-Getränke erhöhen Diabetes-Risiko	9/9
Aktive Kinder sind schlauer	10/9	M	Heft/Seite
Akupunktur gegen chronische Schmerzen	2/9	Magnesium-Mangel durch Arzneimittel	4/9
Akupunktur statt neuem Kniegelenk	1/8	Menschen in Kriegszeiten optimistischer als heute?	12/9
Ambrosia reizt die Schleimhäute	5/9	Morbus Crohn durch Antibiotika?	6/9
Antibiotika fördern Darmentzündung bei Kindern ..	1/9	Mungobohnen-Extrakt hilft gegen Sepsis	4/8
B	Heft/Seite	N	Heft/Seite
Bach-Musik wirkt angstlösend	9/8	Natur beflügelt die Kreativität	7/9
Balneotherapie fördert das Abnehmen	5/8	Negative Gedanken: Ab in den Papierkorb!	10/8
Bio-Obst und -Gemüse deutlich weniger belastet ..	1/9	Neuer Ratgeber: Einfaches Entgiften durch Ölziehen	3/9
Brustkrebs: Besser leben mit Vitamin C	3/9	Neugier auf Gemüse schon im Kindergarten wecken	12/9
C	Heft/Seite	Nierensteine durch zu viel Vitamin C	8/9
Chia-Samen als Lebensmittel zugelassen	7/8	O	Heft/Seite
Chorsingen lässt Herzen im gleichen Takt schlagen	12/8	Oolong-Tee hilft bei Juckreiz	8/8
E	Heft/Seite	Optimismus senkt den Cholesterinspiegel	7/9
Eheglück durch Schweigen und Konfliktvermeidung	11/8	P	Heft/Seite
F	Heft/Seite	Pausen für die Kreativität	4/9
Fettreiche Fische können Leben verlängern	9/9	Pollenbelastete Mutter, asthmatische Kinder	5/8
Fingerübungen für Hand und Kopf	1/8	R	Heft/Seite
Fitness in der Schwangerschaft beugt Kaiserschnitt vor	11/8	Rosmarinöl bringt graue Zellen auf Trab	10/9
Fremdbestimmte Arbeit schlägt aufs Herz	5/8	S	Heft/Seite
G	Heft/Seite	Salbei hilft auch Männern	6/9
Gehörschäden durch Musik: Auf den Kopfhörer kommt's an	3/8	Salbei hilft beim Abstillen	2/8
Gerechtigkeitssinn: Schon Fünfjährige zeigen Fairness	9/8	Schimmelbefall im Haus fördert Asthma	12/8
Gesundheitsrisiko Glutamat	7/9	Sorge dich nicht, strample!	4/8
Glückliche Partner sind auch gute Eltern	10/8	Spürhunde erschnüffeln Keime	3/8
Grüner Tee schützt Frauen	4/9	Stressbewältigung: Auch ein „falsches“ Lächeln hilft	2/9
H	Heft/Seite	T	Heft/Seite
Harte Kost schützt vor Zahndefekten	11/9	Tango: gut fürs Gemüt	5/9
Häufiges Schwitzen schützt vor Schlaganfall	10/8	Tomaten verhindern Depressionen	8/8
Heilendes Mitgefühl	1/9	U	Heft/Seite
Hoffnung für Fibromyalgie-Betroffene	7/8	Übergewicht beginnt im Mutterleib	4/8
Hustenarznei Honig wissenschaftlich anerkannt ..	2/8	Unerfüllter Kinderwunsch? Die Schilddrüse untersuchen lassen	8/9
K	Heft/Seite	V	Heft/Seite
Kaffee und Tee schützen vor Zuckerkrankheit	12/8	Vegetarier haben gesündere Herzen	8/9
Keine Gojibeeren bei blutverdünnenden Medikamenten	11/9	Vitalpilz unterstützt Krebstherapie	9/9
Kieselerde: Ein Schwamm gegen Giftstoffe	6/8	Vitamin D ohne Pillen	3/9
Kinder-Frühstücksflocken: In jeder zweiten Packung zu viel Zucker	2/9	W	Heft/Seite
		Wie Gefühle unser Gedächtnis lotsen	11/9
		Wilde Hecken für den Garten	6/8

Z	Heft/Seite
Zu hoher Salzkonsum: Weißdorn senkt Blutdruck ...	5/9
Zu viel Salz im Brot	6/8
Zu wenig Wertschätzung kann depressiv machen ...	6/9

4. Tipps & Erfahrungen



A	Heft/Seite
Apfelbrühe gegen Nervosität	8/53
Augentrost für gereizte Augen	3/52
B	Heft/Seite
Bachblüten bei Zähneknirschen	12/53
Balsamico-Essig gegen Fruchtfliegen	6/53
Besser konzentrieren bei Hitze	8/52
Borretschöl: Wirksam nicht nur bei Hautproblemen	9/52
Breitwegerich bei entzündeten Wunden	7/53
C	Heft/Seite
Colitis ulcerosa: Weihrauch hat geholfen	12/53
D	Heft/Seite
Dem Winter mit Sauerkraut trotzen	2/52
Der Zimtapfel – eine Diätfrucht	4/52
Dünger vom Frühstückstisch	4/52
Dunstumschlag mit Zinnkraut	2/53
E	Heft/Seite
Eibischwurzeltée – der Tee im Winter	1/52
Ein Kraut zum Kochen: Liebstöckel	8/53
Eine bunte Amerikanerin, heilsam und lecker	3/53
Essig senkt den Blutzucker	6/53
F	Heft/Seite
Feines Sauerkraut aus dem Mixer – Rezept	2/52
Feta-Creme mit Kräutern	11/52
Feta-Käse – gesunde Delikatesse	11/52
Fit bleiben mit Wasser und Zitrone	3/53
Fitmacher für müde Füße	2/53
Frischobst-Alternativen	4/53
G	Heft/Seite
Gesichtsreinigung mit Mandelmus	9/53
Gesunde Eisbombe: Die gefrorene Zitrone	5/52
Gesünder grillen	7/52
Ghee selbst herstellen	1/53
Glühwein: Heiß geliebt, nicht nur auf Weihnachtsmärkten	12/52
Gurke belebt und erfrischt	7/53
Gut für die Blase: Zwiebelwickel	5/52
H	Heft/Seite
Hamamelis bei Sonnenbrand	8/53
Heilkraft des Schneeglöckchens	4/52

Heißes Wasser gegen Blasenentzündung	11/53
Hilfe für die Winterhaut	1/53
I	Heft/Seite
Intelligente Stromzähler	1/52
K	Heft/Seite
Kartoffeln lieber ohne Schale essen	9/52
Kerbel für Kenner	7/52
Kohlrabi – das Gemüse für die kalte Jahreszeit ...	11/53
L	Heft/Seite
Lavendelöl gegen Migränekopfschmerz	2/52
Leinöl nicht mehr bitter	9/53
M	Heft/Seite
Mamathek: Babyzubehör leihen statt kaufen	10/52
Myrrhentinktur bei Aphthen	4/53
O	Heft/Seite
Ohrenweh manchmal harmlos	2/53
Öl bei Aufkleberresten auf dem Marmeladenglas	10/53
P	Heft/Seite
Pflanzenstärkung im Frühjahr	3/53
Pflanzliche Alternativen zu Tiermilch	10/52
R	Heft/Seite
Rainfarn gegen Ungeziefer	10/53
Reizhusten lindern mit Quittenkernen	7/53
Reparieren statt wegwerfen: Das zweite Leben der Dinge	9/53
Rhabarber - die Wurzel der Barbaren	6/53
Rote-Bete-Saft gegen Erkältung	10/53
S	Heft/Seite
Salat gut bei Prellungen	2/53
Salbeiessig für eine schöne Haut	5/53
Schafwolle heilt Ohrenentzündung	11/53
Seegrass-Dämmstoff aus den Tiefen des Meeres ...	11/52
Sonnenhut wirksam bei Sonnenallergie	5/53
Spargel-Frischetest	6/53
Süßlupine als hochwertige Eiweißquelle	9/52
T	Heft/Seite
Teeceremonie der besonderen Art: Japanischer Matcha	6/52

U	Heft/Seite
Ungewöhnliche Delikatesse: Süßkartoffeln	1/52
Universalheilmittel Rotöl	4/53
W	Heft/Seite
Warzen und Zahnherde	3/53
Wasser hält uns in Schwung	10/53
Weizenkleie für eine glatte Haut	8/52

Wermutauflage für die Verdauung	12/52
Wertvolle Hilfen bei Kopfschmerzen	12/53
Wie lange sind Gewürze haltbar?	3/52
Winterliche Delikatesse: Die Haferwurzel	3/52
Z	Heft/Seite
Zeckenstich sofort desinfizieren	5/53
Zimtwein – nach Hildegard von Bingen	12/52

5. Fragen & Antworten

A	Heft/Seite
Altersschwerhörigkeit – was tun?	1/54
Austernkalk für Stabilität und Zuversicht	12/54
B	Heft/Seite
Bakterielle Scheideninfektion	8/54
Basistherapie bei hohem Blutdruck	9/54
D	Heft/Seite
Dosierung von Teufelskrallen-Präparaten	4/55
E	Heft/Seite
Effektive Mikroorganismen für den Springbrunnen	11/55
Einfrischen von Speiseölen?	7/55
F	Heft/Seite
Fehlgeburt durch Stress?	4/54
H	Heft/Seite
Haarspliss beheben	6/55
Hartnäckige Entzündung der Ohrspeicheldrüse ..	12/54
Hitzewallungen in den Wechseljahren	10/54
I	Heft/Seite
Infektionsquelle Kindertagesstätte	3/54
Ingwer für Kleinkinder?	6/54
K	Heft/Seite
Krankenhauskeim MRSA mit Aromaölen behandeln?	2/54
Kribbelnde Finger während des Schlafs	7/54
M	Heft/Seite
Mundsoor nach Antibiotika-Behandlung	12/55

N	Heft/Seite
Nanoteilchen in Bratpfannen	9/55
Naturheilkunde bei Drehschwindel	6/54
Naturheilkunde bei Netzhautablösung	8/54
P	Heft/Seite
Potenziertes Thallium gegen Haarausfall	9/55
R	Heft/Seite
Risiko Teflongeschirr?	3/54
S	Heft/Seite
Sauna und tägliche Rasur bei Rosacea	3/55
Seelische Einflüsse bei Osteoporose	7/54
Starkes Immunsystem gegen Haarbalgmilben	2/54
R	Heft/Seite
Tötet Meerrettich auch „gute“ Bakterien ab?	1/54
V	Heft/Seite
Vitamine – hitzebeständig oder nicht?	11/54
Vitaminverlust beim Tiefgefrieren?	5/55
Vorhofflimmern und Yoga	5/54
W	Heft/Seite
Wieviel Kokoswasser ist ratsam?	10/55
Z	Heft/Seite
Zittern in Händen und Armen	10/55
Zu niedrigen Cholesterinspiegel anheben	8/55
Zuckendes Augenlid nach Schicksalsschlag	2/54

6. Bücher & mehr

A	Heft/Seite
Angst als Chance. Diagnose Krebs: Brücken zur Selbstheilung und zu einem neuen Lebensgefühl (Kristina Brode)	11/57
B	Heft/Seite
Backen mit Buchweizen (Modesta Bersin)	1/56

Bekanntes und vergessene Gemüse. Ethnobotanik, Heilkunde und Anwendungen (Wolf-Dieter Storz)	3/57
Bewusst anders. Erfahrungen eines Öko-Pioniers (Georg Schweisfurth)	5/57
Biodiversität. Unsere wertvollste Ressource (Carsten Neßhöfer)	8/56

Blütendivas 2013 – Vom Wesen der Pflanzen.
Wandkalender, 12 Motive 1/56

D Heft/Seite

Das einfache Leben. Vom Glück des Wenigen
(John Lane) 2/57

Der Homo empathicus. Ein Leitbild für die
humanökologische Neuordnung einer
nachhaltigen Gesellschaft (Helmut J. Wagner) 6/56

Die 50 besten Erkältungs-Killer
(Sven-David Müller) 11/57

Die Gaben der Unvollkommenheit. Lass los,
was du glaubst sein zu müssen, und umarme,
was du bist (Brené Brown) 7/57

Die Heilkraft der Klosterkräuter. Schmerzstillend –
Entzündungshemmend – Entspannungsfördernd
(Axel Gutjahr) 6/57

Die Heilkraft des inneren Arztes
(Sabine Goette) 6/57

Die Kraft der mitfühlenden Kommunikation.
Wie Worte unser Leben verändern können
(Andrew Newberg/Mark Robert) 10/56

Die Kunst der Heilung nach Hildegard von Bingen
(Wighard Strehlow) 2/57

Die neue Kräuter-Apotheke Gottes.
40 weitere Heilpflanzen sammeln und
anwenden (Eva Aschenbrenner) 5/56

Die revolutionäre Kraft des Mitgeföhls
(Konstantin Wecker/Bernard Glassmann) 12/57

Die Ruhe im Wasserglas. Entspannungs- und
Trancegeschichten, die Seele und Körper
harmonisieren (Daniel Wilk) 8/56

Die Weisheit der Pflanzen. Überliefertes Heilwissen
für die Praxis von heute (Matthew Wood) 4/56

E Heft/Seite

Ein Leben voller Staunen. Im Gespräch mit
Hans-Peter Dürr und Sue Dürr (Anne Devillard) 9/56

Ein Licht auf deinem Weg (Anselm Grün) 11/56

Erleuchtung finden in einer lauten Welt. Buddhas
Botschaft für den Westen (Jack Kornfield) 9/56

F Heft/Seite

Free Energy. Energiewende – verblüffend einfach ()
Wolfgang Henkel/ ohanna Henkel-Waishofer) 3/56

G Heft/Seite

Gabel statt Skalpell. Gesund durch Ernährung auf
pflanzlicher Grundlage (Gene Stone) 7/57

Geborgen im Leben. Wege zu einem erfüllten Dasein
(Elisabeth Kübler-Ross/David Kessler) 2/56

Gelebte Spiritualität. Wege der Annäherung
(Rüdiger Porep, Hrsg.) 1/57

Gewürze. Fünfzig Gewürze und hundertfünfzig
Rezepte (Tanja Grandits) 8/56

H Heft/Seite

Hausmittel aus aller Welt – Frauen berichten
(Annette Kerckhoff/Edith Weber) 5/56

Heilmittel der Sonne
(Margret Madejsky/Olaf Rippe) 7/56

Ho'oponopono als Weg zur Selbstliebe
(Klaus Jürgen Becker) 4/57

Homöopathie für Notfälle und akute Erkrankungen
(Alok Pareek/R. S. Pareek) 10/57

I Heft/Seite

Impfen – Pro & Contra. Das Handbuch für die
individuelle Impfentscheidung (Martin Hirte) 9/57

J Heft/Seite

Jahr 2052. Eine globale Prognose für die nächsten
40 Jahre. Der neue Bericht an den Club of Rome
(Jorgen Randers) 3/56

K Heft/Seite

Kolloidales Silber. Das gesunde Antibiotikum
für Mensch und Tier
(Werner Kühni/Walter von Holst) 10/57

Krebs – eine Umweltkrankheit? Risiko minimieren –
Therapie optimieren (Klaus-Dietrich Runow) 8/57

L Heft/Seite

Licht. Die faszinierende Geschichte
eines Phänomens (Rolf Heilmann) 8/57

Lob der Pause. Von der Vielfalt der Zeiten und der
Poesie des Augenblicks (Karlheinz A. Geißler) 1/56

M Heft/Seite

Mami, ist das vegan? Ein Erlebnisbericht –
mit einem Vorwort von Ruediger Dahlke
(Jumana Mattukat) 4/56

Meine letzte Stunde. Ein Tag hat viele Leben
(Andreas Salcher) 6/56

Meine Waffe ist das Wort (Nelson Mandela) 10/56

Milch. Vom Mythos zur Massenware
(Andrea Fink-Keßler) 4/57

Mit Musik Körper, Geist und Seele heilen
(Wilhelm Jobst) 9/57

Mythos Mobilfunk. Kritik der strahlenden Vernunft
(Werner Thiele) 2/56

N Heft/Seite

Neuland – Durch die Wüste zu mir selbst.
3000 Kilometer durch die Sahara
(Andrea Vogel/Beatrice Keck) 1/57

P Heft/Seite

Peace Food – Das vegane Kochbuch
(Ruediger Dahlke) 12/56

Philosophie fürs Leben ... und für
gefährliche Situationen (Jules Evans) 4/56

R Heft/Seite

Raus bei Regen, Wind und Schnee.
Werken, Spielen, Naturerleben bei Schlechtwetter
(Fiona Danks/Jo Schofield) 9/57

Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der
wirklich Erfolgreichen (Denis Mourlane) 7/56

S Heft/Seite

Schulinfarkt. Was wir tun können, damit es Kindern,
Eltern und Lehrern besser geht (Jesper Juul) 9/56

Suppen, die glücklich machen
(Cornelia Schinharl) 11/56

T	Heft/Seite	Weisheit der Erde. Von der Erde lernen, heißt, leben lernen (<i>Dolores LaChapelle</i>) 6/56	
		Weisheit der Welt. Worte zum Glücklichsein (<i>Christian Leven</i>) 12/56	
		Wenn der Körper plötzlich Alarm schlägt! Das Selbsthilfebuch bei Angst- und Panikattacken (<i>Dr. Christina Wiesermann</i>) 2/56	
		Wenn ein Wunder geschieht. Inspirierende, wahre Geschichten über Heilung, Hoffnung und Liebe (<i>Dr. Bernie S. Siegel</i>) 3/56	
V	Heft/Seite	Z	Heft/Seite
		Zeit für Rituale. Kraftvolle Impulse für ein erfülltes Leben (<i>Lore Galitz</i>) 12/56	
Von hier zur Erleuchtung. Die zeitlose Weisheit des großen tibetischen Weisen Tsong-kha-pa, erklärt für das Leben in der modernen Welt (<i>Dalai Lama</i>) 12/57			
W	Heft/Seite		
Was die Pflanzen wissen. Wie sie sehen, riechen und sich erinnern (<i>Daniel Chamowitz</i>) 7/56			

7. Aktuelle Nachrichten



A	Heft/Seite	L	Heft/Seite
Anis – Heilpflanze des Jahres 2014 12/58		Lebensmittel-Deklaration: Erste positive Bilanz 11/58	
Auch Jungen pubertieren früher 2/59		Lebensmittelkontrolle braucht mehr Transparenz ... 10/59	
B	Heft/Seite	M	Heft/Seite
Behinderte Kinder – Wunderkinder 1/58		Meckervogel Bekassine bedroht 1/59	
Beruhigungsmittel machen Barsche wild 7/59		Mehr Papierverbrauch durch Computernutzung 1/58	
Bio wächst weltweit 3/58		Mehr Patientenrechte bei Behandlungsfehlern 7/58	
Broschüre: Umweltbewusster Umgang mit Papier 3/58		N	Heft/Seite
Bürgerbegehren gegen Wasserprivatisierung erfolgreich 7/59		Neue Studien beweisen: Mittelmeerkost stärkt die Gesundheit 7/58	
C	Heft/Seite	Neues Verfahren: Rotwein ohne Schwefel 6/58	
Chinesische Heilkräuter mit Pestiziden belastet ... 12/59		Nocebo-Effekt: Negative Erwartung kann krank machen 9/59	
D	Heft/Seite	O	Heft/Seite
Das Gift auf unserer Haut 2/58		Ökowald: Gut für den Klimaschutz 9/59	
Der hohe Fleischkonsum ist das Problem 4/59		P	Heft/Seite
E	Heft/Seite	Pflanzen säen und Strom ernten 8/58	
Erste Grüne Partei in Japan gegründet 11/59		R	Heft/Seite
F	Heft/Seite	Ratgeber: Fragen zur Pflege 6/58	
Falscher Edelfisch 5/58		Reaktorkatastrophe: Die Kinder in Japan leiden als erste 5/58	
G	Heft/Seite	Roundup-Herbizid: Unkrautvernichtungsmittel auch auf deutschen Äckern 5/59	
Gentechnik: Ein Logo soll Auskunft geben 8/59		S	Heft/Seite
Grüne Dächer gegen die Hitze 5/58		Schlechte Zeiten für Korallenriffe 4/58	
Grünes Licht für Geburt in eigenen vier Wänden .. 10/58		Sonarverbot beendet Wal-Strandungen 8/59	
H	Heft/Seite	Süßstoff Neotam noch gefährlicher? 6/59	
Hilfe für Internetabhängige 2/58		T	Heft/Seite
Holz aus altem Zeitungspapier 11/59		Teilen statt wegwerfen 3/59	
Hundert Liter Wasser für einen Liter Kuhmilch 9/58		Tierversuche überflüssig 6/59	
I	Heft/Seite	V	Heft/Seite
Immer mehr Patienten nutzen ganzheitliche Tumorthapie 10/59		Versteckter Alkohol 1/59	
K	Heft/Seite		
Klimawandel online 3/59			

Vorsicht bei verpacktem Räucherfisch	4/59
W	Heft/Seite
Wasser ist Leben	2/59
Wie heimisch sind regionale Produkte wirklich?	9/58

Z	Heft/Seite
Zündstoff Kleidung	4/58

8. Zu guter Letzt



B	Heft/Seite
Bildung für ein wertvolles Leben (<i>Anne Devillard</i>) ..	9/66
D	Heft/Seite
Den Lebenssinn neu ausrichten (<i>Ruediger Dahlke</i>) ..	3/66
Die Welt zu einem besseren Ort machen (<i>Dr. Ingfried Hobert</i>)	2/66
F	Heft/Seite
Fackelträger für mehr Frieden und Gerechtigkeit (<i>Hans Harress</i>)	12/66
I	Heft/Seite
Immer schön langsam (<i>Susanne Elten/Oshotimes</i>)	11/66
Intelligentes Wachstum: Wachsen mit der Natur (<i>Anne Devillard</i>)	6/66

L	Heft/Seite
Lob der Vielfalt (<i>Harald Pschyrembel</i>)	7/66
M	Heft/Seite
Momente der Schönheit (<i>Maria Stiefl-Cermák</i>)	8/66
R	Heft/Seite
Ritter ohne Furcht und Tadel (<i>Nivano/Oshotimes</i>)	5/66
V	Heft/Seite
Vom immerwährenden Neuanfang (<i>Maria Stiefl-Cermák</i>)	1/66
Von der Natur berührt werden (<i>Rita Rose</i>)	4/66
Z	Heft/Seite
Zum Lebenskünstler werden (<i>Anne Devillard</i>)	10/66

STICHWORTVERZEICHNIS

A	Heft/Seite
Abendritual – Vorbereitung auf einen friedlichen Morgen	4/51ff,
Abhärten, sanftes – im Winter	6/53
Abnehmen • Schlafen hilft	3/8,
• durch Entschlackung im Basenbad ..	3/28f
• Balneotherapie fördert	5/8
Abstillen– Salbei hilft bei	2/8
Abwehrstärkung • mit Schüßlersalzen	1/16f,
• im Winter	1/46ff,
• durch Sonnenlicht	7/29ff,
• durch Botenstoff Oxytocin	11/12ff,
• durch richtiges Saunen	11/46ff
Achtsamkeit – üben bei Hektik und Lärm	11/34ff
Adenom – Wucherung von Darmpolypen	3/45f
ADHS – und Psychopharmaka	9/12ff
Agar-Agar – Geliermittel	9/47ff
Ägypter • Öle für Zeremonien und gegen Krankheit	12/40ff
Akupressur – und Aku-Taping	2/33f
Akupunktur • bei Kniebeschmerzen	1/8,
• gegen chronische Schmerzen ..	2/9,
• und Aku-Taping	2/33f
Aku-Taping – Sanfte Alternative zu Schmerzmitteln	2/32ff
Alex, Dr. Peter – Homöopathie bei Borreliose	6/16ff
Algenpackung – bei Thalassotherapie	6/44ff
Alkohol, versteckter – in alkoholfreiem Bier	1/59
Allergie • Juckreiz bei	5/38ff,
• positive Wirkung von Xylit auf ..	12/24ff,
• und Aluminium	8/26ff

Aloe – bis Weihrauch: Universalheilmittel	1/22ff
Aloe vera	1/25f
Altersschwerhörigkeit – was tun?	1/54f
Alufolie – allgegenwärtig	8/22ff
Aluminium • Risiko: Ein unbedenklicher Alleskönner?	8/22ff,
• Deos ohne	11/6
Alzheimer – und Aluminium	8/26ff
Amalaki, saure – indische Amla-Beere ..	7/32ff
Ambrosia – reizt Schleimhäute	5/9
Amla – Die heilige Frucht des Ayurveda	7/32ff
Angst • als Chance bei Krebserkrankung (Buch)	11/57,
• ein Lächeln schenken	12/12ff,
• überwinden	5/10ff
Angstattacken – Selbsthilfe bei (Buch) ...	2/56
Angststörung – bekämpfen mit Psychopharmaka	9/12ff
Anis – Heilpflanze des Jahres 2014	12/58
Anthroposophie – für kranke Kinder ..	9/30ff
Antibiotika • fördern Darmentzündung bei Kindern ..	1/9,
• Morbus Crohn durch	6/9
Antibiotikum, natürliches – Manuka-Honig	5/22ff
Antidepressiva – immer häufiger verordnet	9/13ff
Antlitzdiagnose – und Schüßlersalze ..	1/14f
Apfelbrühe – gegen Nervosität	8/53f
Apfelkonfitüre – mit Karotten und Zitrone	9/50ff
Aphthen – Myrrhentinktur	4/53
Apitherapie – Heilen mit Bienenprodukten	7/16ff
Aromatherapie – mit Hydrolaten	6/36ff

Arteriosklerose – Heilpflanzen gegen ..	8/34ff
Arthritis – Folge von Übersäuerung ..	3/16f
Arzt, innerer – Heilkraft des (Buch)	6/57
Asthma • Schimmelbefall fördert	12/8,
• verbessern durch richtiges Saunen	11/48ff,
• kindliches – bei Pollenallergie der Mutter	5/8
Aufkleberreste – mit Öl entfernen	10/53
Augenlid, zuckendes • nach Schicksalsschlag	2/54f,
• Folge von Stress	4/6,
• Kalziummangel	6/6
Augentrost – für gereizte Augen	3/52
Austernkalk – für Stabilität und Zuversicht	12/54f
Autoimmunerkrankungen • und Schüßlersalze	1/16f,
• Vorbeugung durch Sonnenlicht	7/29ff
Ayurveda • in Europa	2/12ff,
• Amla, die heilige Frucht des ..	7/32ff,
• Kokoswasser als Heilmittel	8/50ff
Ayurveda-Kliniken	2/11f
Azidose – Übersäuerung	3/14f
B	Heft/Seite
Babyzubehör – leihen statt kaufen	10/52
Bach, Johann Sebastian – Musik wirkt angstlösend	9/8
Bachblüten – Chicory, blaue Wegwarte	11/43ff,
• gegen Angst	12/21ff,
• gegen Juckreiz	5/38ff
Balneotherapie – fördert Abnehmen ..	5/8
Balsamico-Essig – gegen Fruchtfliegen	6/53
Basen bildend – Lebensmittel ..	3/20f, 4/42f
Basenbäder – Wie neugeboren durch	3/24f

Basissalze – 12 Schüßlersalze	1/14f
Begeisterung, ansteckende – von Hans-Peter Dürr	9/10ff
Behandlungsfehler – Patientenrechte bei	7/58
Beine, offene – Basenbad gegen	3/26f
Bekassine – „Meckervogel“ bedroht	1/59
Beruhigungsmittel • machen Barsche wild	7/59,
• zur Leistungssteigerung	9/13ff
Berührung – Zauber der 11	12ff
Beweglichkeit, bessere • durch Yin Yoga	8/46ff,
• durch Laufen	9/22ff
Bibelöle, vergessene	12/40ff
Bienensterben – • Homöopathie gegen das	4/22ff,
• Hoffnung für die Bienen	7/12ff
Bienenvölker, bedrohte	7/12ff
Biodiversität – wertvolle Ressource (Buch)	8/56
Bio-Lebensmittel • weltweites Wachstum	3/58,
• abgelaufene: Verwertung statt Wegwerfen	5/32ff
Bio-Sauna – Saunen, aber richtig	11/46ff
Birkenzucker – Xylit: Der gesunde Süßstoff	12/24ff
Blähungen – regulieren mit Kurkuma	10/40ff
Blasenentzündung • Heublumenaufgabe aus der Steiermark	9/38ff,
• heißes Wasser gegen	11/53
Blasenkrebs – Hundenasen schnüffeln Tumorzellen	10/25ff
Blasenleiden • Spargel gut bei	5/48ff,
• Zwiebelwickel bei	5/52
Blattläuse – Homöopathie gegen	4/13ff
Bleivergiftung – Schädigung des Immunsystems durch	6/19ff
Blutdruck, hoher • Weißdorn senkt	5/9,
• Heilpflanzen gegen	8/34ff
• Basistherapie	9/54f
Blutdruckregulation – durch richtiges Saunen	11/48ff
Blutdrucksenkung – mit Herzkohärenz-Übungen	12/6
Blüten, essbare – Rezepte	4/24ff
Blütendivas – Wandkalender 2013	1/56
Blütenessenzen – aus der Steiermark	9/45ff
Blutgruppentät – findet zu wenig Beachtung	6/6
Blutreinigung • mit Weizengrassaft	3/31f,
• mit Amla-Beere	7/35ff
Blutzucker • Essig senkt	6/53,
• Birkenzucker Xylit senkt	12/27ff
Borreliose • Therapie mit Nosode	2/6,
• Hintergründe und Heilung aus homöopathischer Sicht	6/12ff
Borretschöl – für die Haut und Frauenleiden	9/52
Bowlen, fruchtig-frische – für heiße Tage	6/46ff
Bratpfannen – Nanoteilchen in	9/55f
Braunfäule – Homöopathie gegen	4/13ff
Breitwegerich – lindert entzündete Wunden	7/53
Bronchitis – bei Kindern anthroposophisch behandeln	9/30ff
Brot, deutsches – zu viel Salz	6/8
Brustkrebs – bessere Lebensqualität mit Vitamin C	3/9
Buchweizen – Backen mit (Buch)	1/56
Buddhismus – bei Angstsymptomen	12/13ff
Budwig-Müslī – Universalheilmittel	1/25f

Burnout – blaue Wegwarte gegen	11/38ff
Bürstentechnik, besondere – unterstützt Ausscheidung	3/27f
Buttermilch – und Kefir: gesunde Durstlöcher	7/46ff

C Heft/Seite

Cellulitis – Folge von Übersäuerung	3/16f
Chai, ayurvedischer – Rezept	2/30
Chemotherapie – Zeolith erleichtert	10/36ff
Cherimoyas – Zimtapfel, wohlschmeckender	4/52
Chia-Samen – als Lebensmittel zugelassen	7/8
Chicorée – Verwandte der blauen Wegwarte	11/40ff
Cholesterinspiegel • Aloe vera senkt	1/25f,
• Optimismus senkt	7/9
Chutneys, indische – ein Hauch von Exotik	12/48ff
Cocktail, heilender – aus Kurkuma und Tomaten	10/42ff
Colitis ulcerosa • Weihrauch bei	1/30f,
• Weihrauch hat geholfen	12/53
Colonhydrotherapie – Umstimmung des Darmes	3/49f
Curry – Kurkuma ist Bestandteil von	10/38ff

D Heft/Seite

Dächer, grüne – gegen Hitze	5/58
Dämmstoff, baubiologischer – Seegras	11/52
Dampfbad – stärkt die Abwehr	1/50f
Dankbarkeit • im Sufismus	6/30ff,
• Leben in	11/10ff
Darm, gesunder • ein Leben lang	3/44ff,
• Schwermetalle ausleiten	5/6
Darmpolypen – Ganzheitliche Vorsorge und Behandlung	3/44ff
Darmreinigung • mit Weizengrassaft	3/32f,
• und Leberreinigung	4/44ff
Darmsanierung • gegen Juckreiz	5/38ff,
• mit Xylit	12/28ff
Darmvorsorge, regelmäßige	3/47f
Dasein – vom Glück des	1/10ff
Dattel-Chutney – selbstgemacht	12/48ff
Demenz, digitale – Buchempfehlung	2/6
Deodorant • Aluminium in	8/22ff,
• ohne Aluminium	11/6
Depression • Vitamin D und Lichttherapie heilen	5/6,
• Wenig Wertschätzung erzeugt	6/9,
• Tomaten verhindern	8/8,
• bekämpfen mit Psychopharmaka	9/12ff
Desinfektion – Zedernholöl zur	12/44ff
Deutschlandreise – mit Rucksack	6/10ff
Diabetes • Aloe vera bei	1/25f,
• Hundenasen zur Frühwarnung	10/27ff,
• positive Wirkung von Xylit auf	12/24ff
Diabetes-Risiko – durch Light-Getränke	9/9
Dialog, ermutigender – durch Hans-Peter Dürr	9/10ff
Dickdarmkrebs – Vorsorge ist wichtig	3/46f
Dorn-Methode – Therapie bei Morbus Sudeck	11/27ff
Doshas, drei – im Ayurveda	2/16f
Drehschwindel – Naturheilkunde gegen	6/54
Duftlampe – mit Hydrolaten	6/37ff
Durchblutung, bessere • heilende Pflanzen	8/32ff,
• bei Morbus Sudeck	11/25ff

Durchfall • Aloe vera bei	1/25f,
• Zeolith bei	10/36ff
Dürr, Hans-Peter – Fangt an!	9/10ff,
• Leben voller Staunen (Buch)	9/56
Durstlöcher, gesunde • frische Fruchtbowle	6/47ff,
• Kefir und Buttermilch	7/46ff

E Heft/Seite

Echinacea – bei Sonnenallergie	5/53
Edfelisch – unter falschem Namen im Handel	5/59
EFT-Klopfakupunktur – Therapie bei Morbus Sudeck	11/27ff
Eheglück – durch Schweigen und Konfliktvermeidung	11/8
Eibischwurzeltee – Wintertee	1/53
Eichendorff, Josef von – Gedicht	11/10ff
Eigenbluttherapie – gegen Juckreiz	5/38ff
Einfachheit – vom Glück des Wenigen (Buch)	2/57
Einfrieren – von Speiseölen	7/54f
Einkehr, innere – während der Raunächte	1/41f
Einsamkeit – durch zu wenig Berührung	11/14ff
Einssein – mit den Sternen über mir	7/10ff
Eiweißquelle, hochwertige – Süßlupine	9/52
Elektrolytausgleich – Kokoswasser für	8/50ff
Elektrosmog – begünstigt Borreliose	9/6
Emotionen – und Berührung	11/14ff
Empörung – Aufruf zur	5/10ff
Energiewende – verblüffend einfach (Buch)	3/56
Entgiften • durch Ölziehen, Ratgeber	3/8,
• in der Sauna	11/46ff,
• mit blauer Wegwarte	11/38ff,
• mit Gemmotherapie	3/39f,
• mit Zeolith-Lavagestein	10/30ff
Entsäuerung – mit basischen Mineralstoffen und Wasser	4/42ff
Entschlackung – im Basenbad	3/25f
Entschleunigung – bei Wandern durch Deutschland	6/10ff
Entspannen • beim Warten im Supermarkt	11/32ff,
• durch Basenbäder	3/24ff,
• Geschichten zur Harmonisierung (Buch)	8/56,
• in der Sauna	11/46ff
Entwässern – mit Spargel	5/46ff
Entzündungen • Sandelholzöl gegen	12/46ff,
• Weihrauch gegen	1/30f,
• Weihrauch gegen	12/44ff
Enzymtherapie – bei Morbus Sudeck	11/25ff
Epilepsie – Hundenasen zur Frühwarnung	10/27ff
Ergänzungssalze – 15 Schüßlersalze	1/14f
Erkältung • bei Kindern anthroposophisch behandeln	9/30ff,
• Ingwer gegen	2/48f,
• Rote Bete-Saft gegen	10/53,
• vorbeugen durch sanfte Abhärtung	1/47f,
• Ysopöl gegen	12/46ff
Erkältungs-Killer – 50 beste natürliche (Buch)	11/57
Erleuchtung – in lauter Welt finden (Buch)	11/56
Ernährung • aus ayurvedischer Sicht	2/22ff,
• Säure-Basen-Ausgleich	3/15f,
• vedische und ayurvedische	8/6
Ernährung, gesunde • für schöne Haare	8/12ff,
• Gesund durch pflanzliche (Buch)	7/57

Ernährungsregeln, ayurvedische	2/24f
Er schöpfung	
• bessern mit Thalassotherapie	6/44ff
• Kraft tanken mit Yogaübung	12/34ff
Essig	
• senkt Blutzucker	6/53,
• gegen Juckreiz	5/38ff
Evolution – Lebensformen kommen und gehen	1/10f

F	Heft/Seite
Fehlgeburt – durch Stress?	4/54
Feldenkreis – Therapie bei Morbus Sudeck	11/26ff
Feta-Käse – gesunde Delikatesse	11/52
Fibromyalgie – Störung kleiner Nervenfasern	7/8
Fieber – frischer Ingwer gegen	2/47f
Finger, kribbelnde – während Schlaf	7/54f
Fingernägel, brüchige – Nagellack schadet	5/6
Fingerübungen – gut für Hand und Kopf	1/8
Fische, fettreiche – verlängern das Leben	9/9
Fitmacher – Wasser mit Zitrone	3/53
Fleischkonsum, hoher	
• ist das Problem	4/59
• Übersäuerung durch	3/14f
Fleischverzicht – im Ayurveda	5/6
Flohsamenschalen – für die Verdauung	4/44f
Foodsharing	
• Internetportal	3/59,
• Lebensmitteltauschringe	5/33ff
Frauenleiden	
• Galbanumöl gegen	12/45ff
• weiße Taubnessel bei	4/26f
Frischobst – Alternativen: Garten, Balkon, Gemüseboxe	4/53
Fruchtbowlen, frische – für heiße Tage	6/46ff
Fruchtfliegen – Balsamico-Essig gegen	6/53
Frühstücksflocken – zu süß für Kinder	2/9
Functional Food – blaue Wegwarte ist Rohstoff	11/43ff
Füße, müde – Übung mit Tennisball	2/52

G	Heft/Seite
Galbanum – vergessenes Bibelöl	12/45ff
Ganzkörpermassage, ayurvedische	2/18f
Garten – wilde Hecken für den Gartenapothek, homöopathische – für Pflanzen	6/8
Gastritis – Zeolith bei	4/15f
Gastritis – Zeolith bei	10/36ff
Gebärmutterhalskrebs – Hundenasen zur Frühwarnung	10/26ff
Geborgenheit	
• durch Berührung	11/14ff,
• im Leben (Buch)	2/56
Gedächtnis, besseres – durch Weihrauch	1/30f
Gedanken, negative	
• loslassen	10/8,
• Schalter auf Ja umlegen	1/33f
Gedankenkarussell, ständiges – zur Ruhe kommen	11/30ff
Gefäßkrankungen – Pflanzen für bessere Durchblutung	8/33ff
Gehen, bewusstes – bei Zeitmangel	11/33ff
Geist, angstvoller – meditieren bei	12/14ff
Geist, freier – durch Laufen	9/24ff
Geist, wacher – mit einfacher Yogaübung	12/34ff
Gelassenheit	
• durch Naturbetrachtung	4/11ff,
• üben inmitten der Hektik	11/32ff
Gelbwurzel – Heilwurzel Kurkuma	10/38ff
Gelée Royale – in Apherapie	7/17ff

Gelenksteifigkeit – bei Morbus Sudeck	11/24ff
Gemmotherapie	
• Erfolge mit	6/6,
• Heilen mit Pflanzenknospen	3/36ff
Gemüse	
• bekannte und vergessene (Buch)	3/57,
• in selbstgemachten Chutneys	12/48ff
Gemüse, tiefgefrorenes – Vitaminverlust	5/55f
Gentechnik – Logo gibt Auskunft	8/59
Gerechtigkeitssinn – schon bei Kindern	9/8
Geruchssinn, außerordentlicher – bei Hunden	10/23ff
Geschmacksrichtungen – im Ayurveda	2/24f
Geschwür – Aloe vera bei	1/25f
Gesellschaft, unreife – Erwachsene werden in	5/12ff
Gesichtsreinigung – mit Mandelmilch	9/53
Getränk – der Hundertjährigen: Kefir	7/48ff
Getreidesaft – aus Weizengras	3/32f
Gewalt	
• an Schulen	5/13ff, 9/15ff
Gewürze	
• Beschreibung und Rezepte (Buch)	8/56,
• Haltbarkeit von	3/52
Ghee	
• geklärte Butter im Ayurveda	2/28f,
• selbst herstellen	1/53
Gicht	
• Folge von Übersäuerung	3/16f,
• durch Spargel ausgelöst	5/48ff
Gifte	
• in Kleidung	2/58,
• ausleiten mit Basenpulver	3/25f,
• Kieselerde gegen	6/8
Gingerol – ätherisches Öl der Ingwerwurzel	2/47f
Ginkgo – gegen Durchblutungsstörungen	8/36ff
Glück	
• des Daseins	1/10ff,
• erfahren durch Botenstoff Oxytocin	11/12ff,
• inneren Schalter umlegen	1/32f,
• empfinden trotz Hektik und Lärm	11/33ff
Glücksgefühl – durch Chrom in blauer Wegwarte	11/44
Glühwein – heiß geliebt	12/52
Glutamat – Gesundheitsrisiko	7/9
Gojibeeren – nicht zusammen mit Blutverdünnung	11/9
Grillen, gesünder	7/52
Grippe – vorbeugen durch sanfte Abhärtung	1/47f
Großstadtlärm	
• Orte des Schweigens in	11/10ff,
• Stille trotz	11/30ff
Grüner Lehm – aus der Steiermark	9/38ff
Guarana – Alternative zu Kaffee	4/49ff
Gurke – belebt und erfrischt	7/53
Güsse, kalte – zur Abwehrsteigerung	1/49f

H	Heft/Seite
Haar, dünnes – kräftigen	8/14ff
Haarausfall	
• durch Mineralstoffmangel	4/33ff,
• natürliche Hilfen	8/20ff,
• potenziertes Thallium gegen	9/55f
Haarbalgmilben – starkes Immunsystem gegen	2/54f
Haare – natürlich schöne	8/12ff
Haare, Haut & Nägel – Gesund von Kopf bis Fuß	4/32ff
Haarspliss – beheben	6/54
Haarwasser	
• für glänzendes Haar	8/15ff,
• mit Hydrolaten	6/37ff
Haferwurzel – Winterliche Delikatesse	3/52
Hagebutte, wilde – Braunhirse ergänzt	3/6

Halsentzündung – bei Kindern anthroposophisch behandeln	9/30ff
Halschmerzen	
• Manuka-Honig bei	5/24ff,
• vorbeugen durch sanfte Abhärtung	1/47f
Hamamelis – bei Sonnenbrand	8/53
Harnsäure – Spargel löst	5/48ff
Harze – zum Räuchern	1/42f
Hausapotheke – mit Universalheilmitteln	1/22ff
Hausgeburt, sichere – niederländische Studie	10/58
Hausmittel – aus aller Welt (Buch)	5/56
Haut	
• Hilfe im Winter	1/53,
• Weizenkleie für glatte	8/52,
• rissige durch Mineralstoffmangel	4/33ff,
• schöne durch Basenbad	3/25f
Hautkrebs – vorbeugen	7/28ff
Hautreinigung – durch Saunen	11/46ff
Hauttypen – und Sonnenbestrahlung	7/27ff
Hautverbrunnung – Kokoswasser heilt	8/50ff
Hebamme – wertvoll, aber nicht wertgeschätzt	1/6
Hecken, wilde – für den Garten	6/8
Heilerde – Universalheilmittel	1/26f
Heilkräuter	
• aus der Steiermark	9/38ff,
• chinesische pestizidbelastet	12/59
Heilöle – Heilkunst der Sufis	6/22ff
Heilung – nach Hildegard von Bingen (Buch)	2/57
Heilwissen, traditionelles	
• aus der Steiermark	9/38ff,
• überliefertes, Weisheit der Pflanzen (Buch)	4/56
Helicobacter pylori	
• Manuka-Honig bei	5/24ff,
• Zeolith bei	10/36ff
Herpes labialis – durch Sonnenstrahlen	7/29ff
Herz, gesundes – Vegetarier haben	8/9
Herzinfarkt – Heilpflanzen gegen	8/34ff
Herzrhythmusstörung	
• Atemmuskulatur lockern	8/6,
• Heilpflanzen gegen	8/34ff
Hessel, Stéphane	
• Ritter ohne Furcht und Tadel	5/66,
• Tanz mit dem Jahrhundert	5/10ff
Heublumenbäder – aus der Steiermark	9/38ff
Hexenschuss	
• frischer Ingwer gegen	2/47f,
• Heublumenaufgabe aus der Steiermark	9/38ff
Hildegard von Bingen	
• Heilung (Buch)	2/56,
• Zimtwein nach	12/52
Hirse – gesund für die Haare	8/14ff
Hitzewallungen – in Wechseljahren	10/54f
Holz – aus altem Zeitungspapier	11/59
Homo empathicus – der neue Mensch (Buch)	6/56
Homöopathie	
• auch für Rosen	6/6,
• für Notfälle (Buch)	10/57,
• für Pflanzen	4/12ff,
• Hintergründe und Heilung der Borreliose	6/12ff,
• Pflanzen kurieren mit Homöopathie	4/18ff,
• und Schüßlersalze	1/16f
Honig	
• als Therapie	2/8,
• in Apherapie	7/17ff,
• Manuka-Honig	5/22ff,
• heimsichen, nicht kochen	9/6
Hopfen – Wirkung bei Männern und Frauen	1/6
Hormonschwankungen – Haarprobleme durch	8/12ff
Hörschaden – durch falsche Kopfhörer	3/8
Hörvermögen, schlechtes – bei Kindern anthroposophisch behandeln	9/30ff

Humor – Heilkunst der Sufis	6/22ff
Hunde – zur Krebsfrüherkennung	10/22ff
Hunger – Wir könnten alle satt werden	5/28ff
Husten	
• bei Kindern anthroposophisch behandeln	9/30ff, 2/47f,
• frischer Ingwer gegen	2/47f,
• Honig als Therapie anerkannt	2/8,
• Manuka-Honig bei	5/24ff,
• vorbeugen durch sanfte Abhärtung	1/47f
Hustentee – mit Spitzwegerich	4/26f
Hydrolate – Heilung mit Pflanzenwässern	6/34ff
Hydrotherapie – Abwehrsteigerung im Winter	1/48f

I	Heft/Seite
Im Gespräch mit	
• Christiane Maute	4/18ff,
• Dr. Martin Grunwald	11/12ff,
• Jean Ziegler	5/35ff,
• Wam Kat	5/30ff,
• Robert Whitaker	9/15ff,
• Ruediger Schache	1/32ff
Immunschwäche – Basis für Borreliose	6/12ff
Immunsystem	
• Stärkung durch Ingwer	2/48f,
• Stärkung durch Kefir	7/48ff,
• Stärkung durch Myrrhe	12/43ff,
• Stärkung im Winter	1/49f,
• starkes, gegen Haarbalgmilben	2/54f
Immunsystem, kollektives – und Borreliose	6/14ff
Impfen	
• Pro und Contra (Buch)	9/57,
• gemäßigt, ist auch fragwürdig	11/6,
• Schädigung des Immunsystems durch	6/19ff
Impfstoffe – Aluminium in	8/22ff
Indien	
• Ayurveda als Tradition	2/13ff,
• Chutneys selbstgemacht	12/48ff
Infrarotkabine – Saunen, aber richtig	11/46ff
Ingwer	
• Feurige Wurzel aus dem Garten Eden	2/46ff,
• für Kleinkinder?	6/54,
• gegen Fischgeruch	4/6
Innenschau, ehrliche – für Weiterentwicklung	12/10ff
Insektenvernichtungsmittel – und Bienensterben	7/14ff
Internetabhängigkeit – Hilfe bei	2/58
Israeliten – Öle für Zeremonien und gegen Krankheit	12/40ff

J	Heft/Seite
Jäger, Willigis – Suche führt in unser Innerstes	2/10f
Jahreswechsel – Übergang vorbereiten	1/40f
Jahreszeiten – beobachten im Wald	10/44ff
Japan – erste Grüne Partei	11/59
Ja-Sagen – im richtigen Moment kann alles verändern	1/32ff
Johanniskraut	
• gegen Angst	12/20ff,
• lindert Schmerzen bei Morbus Sudeck	11/26ff
Juckreiz	
• Oolong-Tee hilft	8/8,
• Wenn es juckt, schuppt und brennt	5/38ff
Jugend	
• Dialog mit der, Hans-Peter Dürr	9/10ff,
• was ist los mit unserer Jugend?	5/12ff

K	Heft/Seite
Kabat-Käferbohne – aus der Steiermark	9/38ff
Kaffee-Ersatz – blaue Wegwarte ist	11/38ff
Kaffee kapseln – Aluminium in	8/22ff
Kaffeersatz – gut für Rhododendron und Regenwürmer	4/57
Kaiserschnitt – Fitness beugt vor	11/8
Kalmus – vergessenes Bibelöl	12/45ff

Kalte Waschungen – sanft entgiften und die Abwehrkräfte stärken	7/40ff
Kapuzinerkresse, große – eine bunte Amerikanerin	3/53
Karies – Prophylaxe mit Birkenzucker Xylit	12/24ff
Kartoffeln – ohne Schale essen	9/52
Kassia – vergessenes Bibelöl	12/44ff
Kava-Kava – gegen Angst	12/19ff
Kefir	
• Getränk der Hundertjährigen	7/48ff,
• mit Sojamilch	9/6,
• und Buttermilch: gesunde Durstlöcher	7/46ff
Kerbel – Gewürz für Kenner	7/52
Kieselerde – Schwamm gegen Giftstoffe	6/8
Kieselensäure	
• für Haar und Haut	4/38ff,
• zur Haarkräftigung	8/14ff
Kinder, aktive – sind schlauer	10/9
Kinder, kranke – mit Anthroposophischer Medizin sanft behandeln	9/30ff
Kinderwunsch, unerfüllter – Ursache Schilddrüse	8/9
Kinesio-Taping – Aku-Taping ist Weiterführung	2/33
Kirche – der Stille in Großstädten	11/33ff
Kleidung, fair gehandelte	4/58
Klimaschutz – Ökowald gut für	9/59
Klimawandel – online	3/59
Kliniken, europäische – mit Ayurveda-Abteilung	2/14ff
Kloster – inmitten des Alltags	11/10ff
Klosterkräuter – Heilkraft der (Buch)	6/57
Knoblauch – gegen Durchblutungsstörungen	8/36ff
Knospen, frische – für Gemmotherapie	3/37ff
Kohlrabi – für kalte Jahreszeit	11/53
Kokosmilch – nicht gleich Kokoswasser	8/50ff
Kokoswasser	
• neuer Schwung für müde Zellen	8/49ff,
• wie viel ist ratsam?	10/55
Kommunikation	
• gewaltfreie, für Schulen	5/14ff,
• Kraft der mitfühlenden (Buch)	10/56
Kompresse, heilende – mit Hydrolaten	6/36ff
Konfitüre – Marmelade aus ganzer Frucht	9/48ff
Konfliktlösung, hawaiianische – Weg zur Selbstliebe (Buch)	4/57
Konzentration, bessere	
• bei Hitze	8/52,
• verminderte, und Psychopharmaka	9/12ff
Kopfhaut, trockene – natürliche Hilfen	8/19ff
Kopf-Knie-Yoga – über Grenzen hinauswachsen	12/34ff
Kopfschmerzen – wertvolle Hilfen	12/53
Korallenriffe, gefährdete	4/58
Kraft – tanken mit Kopf-Knie-Yogaübung	12/34ff
Kraftlosigkeit – durch hektischen Alltag	3/10ff
Kraftquelle – durch Ruhe im Alltag	3/10ff
Krampfadern – Pflanzen gegen	8/36ff
Krankenhauskeim	
• und Aromaöle	2/54f,
• Manuka-Honig gegen	5/22ff
Kräuter, frische	
• für Fruchtböwe	6/48ff,
• wilde, Rezepte	4/14ff
Kräuterapotheke – Gottes (Buch)	5/56
Kräuter Mischung – Räuchern während Raunächte	1/42f
Kreativität	
• am Arbeitsplatz durch Pausen	4/9,
• durch biografisches Schreiben	10/12ff,
• Natur beflügelt	7/9

Krebs	
• Deutsch-ungarische Forschungsergebnisse	8/62,
• Früherkennung durch Hundenasen	10/22ff,
• Umweltkrankheit? (Buch)	8/57
Kreberkrankung – Angst als Chance (Buch)	11/57
Krebsrisiko, verringertes – durch Sonnenlicht	7/29ff
Krebstherapie, ganzheitliche	
• im Trend	10/59,
• Vitalpilz unterstützt	9/9
Krebsvorsorge – Leinöl zur Kreislauf – Kokoswasser stabilisiert	1/26f, 8/51ff
Kren – aus der Steiermark	9/38ff
Kribbeln – in Fingern	7/54f
Kühne, Louis – Rumpfreiabad	7/40ff
Kürbis-Chutney – selbstgemacht	12/48ff
Kürbiskernöl, gesundes – aus der Steiermark	9/38ff
Kürbismarmelade – mit Ingwer, Zimt und Nelken	9/49ff
Kurkuma – die gelbe Heilwurzel	10/38ff

L	Heft/Seite
Lächeln	
• der Angst ein ... schenken	12/12ff,
• falsches, hilft auch bei Stress	2/9
Laddhus, ayurvedische – gehaltvolle Süßigkeit	2/30
Landschaft – im Dialog mit	4/10ff
Landwirtschaft – Homöopathie für die Langsamkeit – statt Multitasking	4/19ff, 11/66
Längsrillen – an Nägeln	4/35ff
Lärm, alltäglicher – Orte des Schweigens in	11/10ff
Laufen – Sich glücklich	9/22ff
Laufmeditation – Praxis aus Tibet	9/28ff
Läuse – natürliches Shampoo gegen	8/18ff
Lavapulver – Zeolith zur natürlichen Entgiftung	10/30ff
Lavendelöl – gegen Migränekopfschmerz	2/52
Leben, reifes	
• spirituelle Reise (Buch)	5/56,
• spirituelles, in Arbeit und Familie	11/34ff
Lebensbuch, eigenes – schreiben	10/10ff
Lebensformen – Vielfalt der	1/10f
Lebensfreude	
• aus sich selbst heraus	1/10f,
• bekunden	5/10ff,
• durch Naturerlebnisse	10/50ff
Lebenskünstler – in unsicheren Zeiten	10/66
Lebenslauf, eigenen – in Biografie schreiben	10/10ff
Lebensmittel	
• Positive Bilanz bei Deklaration	11/58,
• basisches, Weizengrasssaft	3/31ff,
• gesunde, im Kindergarten	12/9
Lebensmittelkontrolle – mehr Transparenz	10/59
Lebensmittelpreise – Diktat multinationaler Konzerne	5/36ff
Lebensmittelverschwendung – Netzwerke gegen	5/32ff
Lebenssinn – neu ausrichten	3/66
Lebensverlängerung – durch fettreiche Fische	9/9
Leber-Galle-Leiden – Ackerkratzdistel gegen	4/27f
Leberstärkung – bei Entsäuerung	4/42ff
Lehmmassagen – aus der Steiermark	9/38ff
Leinöl	
• mit Vakuumpumpe länger haltbar	9/53,
• Universalthmittel	1/27ff,
• zur Krebsvorsorge	1/26f
Leistungsdruck – in Schule, Beruf und Familie	9/13ff

Licht	
• auf unserem Weg (Buch)	11/56,
• faszinierende Geschichte des (Buch)	8/57,
• Warten auf das	1/39f
Lichttherapie – gegen Juckreiz	5/38ff
Liebstöckl – Kraut zum Kochen	8/53
Light-Getränke –	
erhöhen Diabetes-Risiko	9/9
Linsepesto, ayurvedisches – Rezept	2/28
Lippenbalsam, heilender –	
mit Kurkum	10/40ff
Lippenherpes	
• Balsam mit Kurkuma	10/40ff,
• Teebaumöl bei	4/6
Lungenembolie –	
Heilpflanzen gege	8/34ff
Lungenkrebs – Hundenasen schnüffeln	
Tumorzellen	10/25ff
Lymphdrainage – durch Klebebände	2/34f

M	Heft/Seite
Magenbeschwerden – bei Kindern	
anthroposophisch behandeln	9/30ff
Magen-Darm-Infekt – bei Kindern	
anthroposophisch behandeln	9/30ff
Magen-Darm-Probleme –	
Kokoswasser gegen	8/50ff
Maibowle – frische Sommerbowle	6/48ff
Maiskolben – Xylit-Herstellung aus	12/24ff
Mamathek	
Babyzubehör leihen statt kaufen	10/52
Mandela, Nelson – Botschaft	12/10ff
Mandelenzündung – bei Kindern anthropo-	
sophisch behandeln	9/30ff
Mandelmus – Gesichtereinigung mit	9/53
Mangelbewusstsein –	
Fülle wahrnehmen	1/34f
Mango-Chutney – selbstgemacht	12/48ff
Manuka-Honig –	
heilt nicht nur Wunden	5/22ff
Marmeladen –	
mit Kräutern & Gewürzen	9/46ff
Matcha, japanischer –	
besondere Teezeremonie	6/52
Maute, Christiane –	
Pflanzenhomöopathie	4/13ff
Medihoney – medizinischer Honig	
mit Manuka	5/25ff
Medikamente	
• Aluminium in	8/22ff,
• Langzeitfolgen	12/6
Meditation	
• gegen Angst, wissenschaftliche	
Erkenntnisse	12/22ff,
• Laufen ist wie	9/24ff,
• und Yoga	8/40ff,
• abendliche, Vorbereitung	
auf die Nacht	2/42f,
• buddhistische, gegen Angst	12/14ff
Meeresalgen – in Thalassotherapie	6/43f
Meerrettich –	
zur Vorbeugen gegen Keime	1/54f
Meerwasser – Thalassotherapie mit	6/40ff
Mehltau – Homöopathie gegen	4/13ff
Meister Eckhart –	
Frage nach Lebenssinn	1/10f
Melancholie – Zeichen unserer Zeit	3/10ff
Melasse, schwarze	
• Buch-Bezug	3/6,
• doch schädlich?	4/6,
• kostbares Abfallprodukt	2/6
Menschenrechte, verletzte –	
und Nahrungsmangel	5/35ff
Meridiane –	
aktivieren durch Yin Yoga	8/42ff
Migränekopfschmerz –	
Lavendelöl gegen	2/52
Mikroorganismen, effektive –	
für Springbrunnen	11/55
Mikroorganismen, gesunde –	
in Kefir	7/46ff
Milch – vom Mythos zur	
Massenware (Buch)	4/57
Milchsäurebakterien, gesunde –	
in Kefir	7/48ff

Mineralsalze – 9 neue Schüßlersalze	1/12ff
Mineralstoffe, viele – in Kokoswasser	8/50ff
Mitgefühl	
• revolutionäre Kraft des (Buch)	12/57,
• wirkt heilend	1/9
Mittelmeerkost, gesunde –	
Studie beweist	7/58
Mittelohrentzündung – bei Kindern	
anthroposophisch behandeln	9/30ff
Mobilfunk – Mythos (Buch)	2/56
Morbus Crohn	
• durch Antibiotika	6/9,
• Weihrauch bei	1/30f
Morbus Sudeck – rätselhafte	
Erkrankung der Gelenke	11/22ff
Morgenrituale – Ein guter	
Tag fängt morgens an!	4/46ff
Moringa oleifera –	
gegen ständige Erschöpfung	3/6
MRSA	
• Krankenhauskeim mit	
Aromaölen behandeln	2/54f,
• Krankenhauskeim	
Staphylococcus aureus	5/23ff
Mundhygiene –	
mit Birkenzucker Xylit	12/24ff
Mundsoor –	
nach Antibiotika-Behandlung	12/55f
Mungobohnen –	
Extrakt hilft gegen Sepsis	4/8
Musik	
• für gute Laune am Morgen	4/48ff,
• Heilkunst der Sufis	6/22ff,
• Körper, Seele, Geist heilen (Buch)	9/57,
• von Bach wirkt angstlösend	9/8
Musiktherapie – bessert	
Morbus Sudeck	11/28ff
Muskelabbau – bei Morbus Sudeck	11/23ff
Muskelverletzung, schmerzende –	
Aku-Taping bei	2/35f
Mut – ist nicht die	
Abwesenheit von Furcht	12/10ff
Myrrhe	
• vergessenes Bibelöl	12/43ff,
• bei Aphthen	4/53
Myrte – vergessenes Bibelöl	12/46ff

N	Heft/Seite
Nachthimmel – Schlafen im Freien	7/10ff
Nägel, brüchige – Naturheilkunde bei	4/35ff
Nagelbettentzündung	
• Naturheilkunde bei	4/35ff,
• Teebaumöl bei	1/29f
Nagelpilz – Naturheilkunde bei	4/35ff
Nagelprobleme –	
durch Mineralstoffmangel	4/33ff
Nahrungsmittel –	
Nachschlagewerk (Buch)	10/6
Nahrungsmittelunverträglichkeit –	
Juckreiz bei	5/38ff
Nanopartikel – in Bratpfannen	9/55f
Nasennebenhöhlenentzündung –	
bei Kindern anthroposophisch	
behandeln	9/30ff
Nasenspray – mit Xylit selbermachen	12/30ff
Natur-Defizit-Syndrom – Kinder	
entfremden sich von der Natur	10/46ff
Naturerfahrung – mit der Sprache	
des Waldes zu sich selbst finden	10/44ff
Naturkosmetik – für schöne Haare	8/12ff
Naturschlaf	
• bei Wanderung	6/10ff,
• Schlafen im Freien	7/10ff
Neotam – gefährlicher Süßstoff?	6/59
Nervenleiden	
• lindern durch Schüßlersalze	1/16f,
• und Aluminium	8/29ff
Nervenschmerzen, starke –	
bei Morbus Sudeck	11/22ff
Nervosität	
• Apfelbrühe bei	8/53,
• blaue Wegwarte gegen	11/38ff
Nesselsucht – Juckreiz bei	5/38ff
Netzhautablösung –	
Naturheilkunde bei	8/54f

Neurodermitis – verbessern durch	
richtiges Saunen	11/48ff
Neuroleptika –	
zur Leistungssteigerung	9/13ff
Nierenleiden – Spargel gegen	5/48ff
Nierenstärkung – bei Entsäuerung	4/42ff
Nierensteine – durch viel Vitamin C	8/9
Nobelpreis, alternativer – Fackelträger	
für Frieden und Gerechtigkeit	12/66
Nocebo-Effekt – negative Erwartung	
macht krank	9/59
Notarzt, spiritueller –	
Erfahrungsbericht	11/36ff

O	Heft/Seite
Obama, Barack –	
über Nelson Mandela	12/10ff
Ödeme – Spargel entwässert	5/49ff
Ohrenentzündung – Schafwolle heilt	11/53
Ohrenschmerz – manchmal harmlos	2/53
Ohrspeicheldrüse –	
hartnäckige Entzündung beheben	12/54f
Öko-Pionier – Erfahrungen (Buch)	5/57
Ökowald – gut für Klimaschutz	9/59
Ölanwendungen – im Ayurveda	2/17f
Öle, ätherische – in Hydrolaten	6/36ff
Öle, vergessene – der Bibel	12/40ff
Ölziehen	
• Ratgeber zum Entgiften	3/8,
• zur Entsäuerung	4/42ff
Omega-3-Fettsäuren – in Leinöl	1/27f
Oolong-Tee – bei Juckreiz	8/8
Optimismus, mehr – bei Menschen	
in Kriegszeiten	12/9
Orientierungslosigkeit – heutiger	
Jugendlicher	5/12ff
Osteoporose	
• Folge von Übersäuerung	3/16f,
• positive Wirkung von Xylit auf	12/24ff,
• seelische Einflüsse	7/54f,
• Vorbeugung durch Sonnenlicht	7/29ff

P	Heft/Seite
Panchakarma – im Ayurveda	2/17f
Panikstörung –	
Angst ein Lächeln schenken	12/17ff
Papier – Broschüre:	
bewusster Umgang	3/58
Papierverbrauch, vermehrt –	
durch Computernutzung	1/58
Partner, glückliche – gute Eltern	10/8
Paschimottan-Asana –	
einfache Yogaübung	12/34ff
Patientenrechte –	
bei Behandlungsfehlern	7/58
Pause – Lob der (Buch)	1/56
Peace food –	
veganes Kochbuch (Buch)	12/56
Pestizide – und Bienensterben	7/14ff
Pflanzen	
• gesunde, durch Homöopathie	4/13ff,
• säen, Strom ernten	8/58,
• überliefertes Heilwissen (Buch)	4/56,
• Weisheit (Buch)	7/56
Pflanzenstärkung – im Frühjahr	3/53
Pflanzenwässer –	
sanfte Heilung mit Hydrolaten	6/34ff
Pflege – Ratgeber für Angehörige	6/58
Philosophie – fürs Leben (Praxisbuch)	4/56
Pilzprophylaxe – durch Basenbad	3/25f
Pollenallergie –	
von Mutter, asthmatisches Kind	5/8
Polypen	
• bei Kindern anthroposophisch	
behandeln	9/30ff,
• Schleimhautvorwölbung ins	
Darmvolumen	3/45f
Prellungen	
• Aloe vera bei	1/25f,
• Salat hilft bei	2/52
Produkte, regionale –	
wie heimisch sind sie	9/58

Prognose, globale – für die nächsten 40 Jahre (Buch)	3/56
Propolis – in Apitherapie	7/17ff
Prostatabeschwerden – Kürbiskernöl aus der Steiermark	9/38ff
Prostatakrebs – Hundenasen zur Frühwarnung	10/26ff
Psychologie – im Ayurveda	2/17f
Psychopharmaka – Gefährliche Helfer: Ritalin, Antidepressiva & Co.	9/12ff
Pubertät – auch bei Jungen früher	2/59

Q	Heft/Seite
Quecksilber – Schädigung des Immunsystems durch	6/19ff
Querrillen – an Nägeln	4/35ff
Quittengelee – mit Basilikum	9/48ff
Quittenkerne – lindern Reizhusten 7/53	

R	Heft/Seite
Rachenmandeln – bei Kindern anthroposophisch behandeln	9/30ff
Radiccio – Verwandter der blauen Wegwarte	11/40ff
Radioaktivität – Schädigung des Immunsystems durch	6/19ff
Rainfarn – gegen Ungeziefer	10/53
Rastlosigkeit – durch Ängste	12/12ff
Rasur, tägliche – bei Rosacea	3/55f
Räucherfisch, verpackter – Vorsicht vor Keimen	4/59
Räuchern – Rituale zwischen den Jahren	1/38ff
Raunächte – Räucher-Rituale zwischen den Jahren	1/38ff
Reaktorkatastrophe – japanische Kinder leiden	5/58
Regenwald – schwarze Komposterde (Buch)	5/57
Regenwaldvernichtung – durch Aluminiumabbau	8/24ff
Regionalerzeugung – von Lebensmitteln	5/36ff
Reibebäder – kalte Waschungen	7/42ff
Reisekrankheit – Ingwer beugt vor	2/48f
Reizhusten – Linderung mit Quittenkernen	7/53
Reiztherapie	
• durch Meeressalgen	6/44ff,
• Rumpfreibebäder	7/43ff
Religion, traditionelle – westöstliche Weisheit	2/10f
Reparieren – statt wegwerfen	9/53
Resilienz – unentdeckte Fähigkeit (Buch)	7/56
Rhabarber – Wurzel der Barbaren	6/53
Rheuma	
• bessern mit Thalassotherapie	6/44ff,
• Folge von Übersäuerung	3/16f
Ritalin	
• gefährliche Helfer	9/12ff,
• verursacht psychische Störungen	9/16ff
Rituale	
• Raunächte	1/38f,
• Zeit für (Buch)	12/56
Rohkost – zur Ausleitung von Säuren	4/43f
Rosacea	
• Hagebuttenkernöl bei	7/6,
• Sauna und tägliche Rasur bei	3/55f
Rosengewächse – Homöopathie für	4/19ff
Rosenwasser, reines – in Apotheken	9/6
Rosmarinöl – für Konzentration und Gedächtnis	10/9
Rote Bete – Saft gegen Erkältung	10/53
Rotöl – Universalheilmittel	4/53
Rotwein – ohne Schwefel	6/58
Roundup-Herbizid – auf deutschen Äckern	5/59
Rückenschmerzen	
• bessern mit Thalassotherapie	6/44ff,
• bessern mit Yin Yoga	8/46ff
Rückentraining – mit Yin Yoga	8/46ff

Ruhe, innere	
• bewahren im Alltag	11/10ff,
• in Großstadt finden	11/33ff
Rumpfreibebad	
• nach Louis Kuhne	7/40ff,
• nicht für jeden	11/6
S	Heft/Seite
Saatgut-Diktatur – Vielfalt statt	7/66
Salbei	
• hilft auch Männern	6/9,
• hilft beim Abstillen	2/8
Salbeissig – für schöne Haut	5/53
Salbung, biblische – mit Ölen	12/42ff
Sandelholz – vergessenes Bibelöl	12/46ff
Sauerkraut – Smoothie-Rezept	2/52
Säugling – Berührung ist Grundbedürfnis	11/12ff
Sauna	
• bei Rosacea	3/55f,
• stärkt die Abwehr	1/50f
Saunen – aber richtig!	11/46ff
Säure bildend – Lebensmittel	3/18f, 4/42f
Säure-Basen-Balance	
• Aktiv gegen chronische Übersäuerung	4/40ff,
• Wege aus der Übersäuerung	3/12ff
Säuren – entschlacken mit Basenbad	3/25f
Schache, Ruediger – Im Gespräch mit	1/32ff
Schädlinge – Homöopathie gegen pflanzliche	4/18ff
Schadstoffausleitung	
• mit Gemmotherapie	3/40f,
• mit Zeolith-Lavagestein	10/30ff
Schadstoffbelastung, weniger – bei Bio-Obst und -Gemüse	1/8
Schafwolle – heilt Ohrenentzündung	11/53
Scheideninfektion, bakterielle – Tipps	8/54f
Schlacken, saure – mit Zeolith-Lavagestein ausleiten	10/30ff
Schlaf, gesunder – durch abendliche Meditation	2/42f
Schlaflosigkeit	
• blaue Wegwarte gegen	11/38ff,
• bessern mit Thalassotherapie	6/44ff,
• mit Gemmotherapie heilen	3/43f
Schlaganfall – häufiges Schwitzen schützt vor	10/8
Schmerzen	
• Aku-Taping gegen	2/32ff,
• Weihrauch gegen	1/30f,
• chronische, Akupunktur hilft	2/9,
• bei Morbus Sudeck	11/20ff
Schnecken – Homöopathie gegen	4/13ff
Schneeglöckchen – Heilkraft	4/52
Schnupfen	
• bei Kindern anthroposophisch behandeln	9/30ff,
• vorbeugen durch sanfte Abhärtung	1/47f
Scholten, Dr. Jan – Homöopathie bei Borreliose	6/16ff
Schreiben, biografisches – Die heilende Kraft des Wortes	10/12ff
Schule – Gewalt an	5/12ff
Schulinfarkt – was tun? (Buch)	9/56
Schuppen	
• durch Mineralstoffmangel	4/33ff,
• natürliche Hilfen	8/19ff
Schüßler, Wilhelm – Begründer der Biochemischen Heilweise	1/14f
Schüßler-Salze	
• bei Morbus Sudeck	11/26ff,
• gegen Juckreiz	5/38ff,
• neue, für den modernen Menschen	1/12ff
Schwangerschaft – Fitness beugt Kaiserschnitt vor	11/8
Schweigen – Alles in uns schweige	11/10ff
Schwerhörigkeit – im Alter	1/54f
Schwermetalle	
• ausleiten mit Chlorella, Bärlauch, Koriander	4/35ff,
• ausleiten mit Spargel	5/48ff,
• Schädigung des Immunsystems durch	6/19ff,
• mit Zeolith-Lavagestein adsorbieren	10/30ff

Schwitzen, häufiges – Schutz vor Schlaganfall	10/8
Seegras – baubiologischer Dämmstoff	11/52
Seele – in Not, Naturheilmittel	12/19ff
Sehnsucht	
• nach einfachem Leben	6/10ff,
• nach transzendentaler Erfahrung	2/10ff
Sekem-Bienenprojekt – in Ägypten	7/21ff
Selbstfindung – durch Wüstenwanderung (Buch)	1/57
Selbstversorgung – Modell der Zukunft	5/34ff
Selenmangel – Ausgleich durch Paranüsse	1/6
Serotonin	
• durch Morgenlicht	4/48ff,
• hoher Anteil in blauer Wegwarte	11/44ff
Signaturrenne – und blaue Wegwarte	11/43ff
Silber, kolloidales – für Mensch und Tier (Buch)	10/57
Silent touch – Heilkraft der stillen Berührung	11/20ff
Singen – im Chor beugt Herzkrankheiten vor	12/8
Sodbrennen	
• Folge von Übersäuerung	3/16f,
• Zeolith bei	10/36ff
Solarium – kein Sonneneratz	7/31ff
Sonne	
• Heilmittel der (Buch)	7/56,
• ins Leben bringen	3/10ff
Sonnenallergie – Echinacea bei	5/53
Sonnenbrand	
• Aloe vera bei	1/25f,
• Hamamelis bei	8/53
Sonnenlicht – Kann denn Sonne Sünde sein?	7/22ff
Sonnenschutz, passender	7/27ff
Spagyrik – gegen Angst	12/21ff
Spargel	
• Frischetest	6/53,
• Kur, ein gesunder und delikater Genuss	5/46ff
Speiseöl – Einfrieren von	7/54f
Spiritualität, gelebte (Buch)	1/57
Spitzwegerich – Hustentee mit	4/26f
Springbrunnen – effektive Mikroorganismen für	11/55
Spurenelemente – in Schüßlersalzen	1/14f
Spürhunde – erschnüffeln Keime	3/8
Steiermark – traditionelles Heilwesen	9/38ff
Sternenhimmel – Naturerlebnis	10/46ff
Stille	
• Leben in Dankbarkeit	11/10ff,
• mitten in der Stadt	11/30ff,
• im Alltag	11/10ff
Stirnguss, ayurvedischer	2/17f
Stoffwechsel	
• anregen mit kalten Waschungen	7/42ff,
• im Ayurveda: Agni und Ama	2/24f,
• regulieren mit Kurkuma	10/38ff
Stress	
• Fehlgeburt durch	4/54,
• Haarprobleme durch	8/12ff,
• Lächeln hilft bei	2/9
Strom – ernten, Pflanzen säen	8/58
Stromzähler,	
• intelligente	1/52f,
• lieber meiden	3/6
Sufis – Heilkunst der Sufis	6/22ff
Suppen – machen glücklich (Buch)	11/56
Süßkartoffel – ungewöhnliche Delikatesse	1/52f
Süßstoff, gefährlicher – Neotam?	6/59
Symbioselenkung – Vorsorge für Darmpolypen	3/48f
T	Heft/Seite
Taketina – Kraft heilsamer Rhythmen (Buch)	3/57
Talente – entwickeln	9/10ff
Tangotanz – gut für die Seele	5/9

Tanz	
• Heilkunst der Sufis	6/22ff
• mit dem Jahrhundert	5/10ff
Taping – asiatisches Heilkonzept	2/32ff
Tauschring – für Lebensmittel	5/22ff
Tee, grüner – schützt Frauen vor Krebs	4/9
Teebaumöl – Universalheilmittel	1/28ff
Teezeremonie – mit japanischem Matcha	6/52
Teflongeschirr – ein Risiko?	3/54f
Terra preta – Komposterde aus dem Regenwald (Buch)	5/57
Teufelskrallen – Dosierung	4/55
Thalassotherapie – Kraft aus dem Meer schöpfen	6/40ff
Thallium, potenziertes – gegen Haarausfall	9/55f
Thrombose	
• Heilpflanzen gegen	8/34ff
• Gefahr verringern durch Ingwer	2/49
Tibetische Medizin – Traumdeutung mithilfe der	2/44f
Tiermilch – pflanzliche Alternativen	10/52
Tierversuche – überflüssig	6/59
Tomaten – verhindern Depressionen	8/8
Transzendenz – Suche nach	2/10ff
Traumarbeit – in der Traditionellen Tibetischen Medizin	2/38ff
Traumdeutung – mithilfe der Tibetischen Medizin	2/44f
Träume – Botschafter der Nacht	2/38ff
Tropentrank, belebender – Kokoswasser	8/49ff
Tumorzellen – Früherkennung durch Hundenasen	10/23ff
Türkisches Dampfbad – Saunen, aber richtig	11/46ff
U	Heft/Seite
Überkeit – frischer Ingwer gegen	2/47f
Überaktivität – und Psychopharmaka	9/12ff
Übergangsrituale – für Jugendliche	5/12ff
Übergewicht – beginnt im Mutterleib	4/8
Übersäuerung – Weizengrasssaft gegen	3/33f
Umweltbelastung – durch Aluminiumabbau	8/26ff
Umweltgift – blaue Wegwarte nimmt auf	11/43ff
Unachtsamkeit – gegenüber dem eigenen Leben (Buch)	6/56
Ungeziefer – Rainfarn gegen	10/53
Unglücklichsein – beruht auf Nein-Sagen	1/32f
Universalheilmittel – aus aller Welt	1/22ff
Universum – vom Glück des Daseins	1/10ff
Unkraut, essbares	4/26ff
Unkrautvernichtungsmittel – Roundup auf deutschen Äckern	5/59
Unruhezustände – blaue Wegwarte gegen	11/38ff
Unvollkommenheit – ist eine Gabe (Buch)	7/57
UV-Licht, schädlich – oder nicht	7/25ff
V	Heft/Seite
Vegan	
• Erlebnisbericht (Buch)	4/56
• gegen Welthunger	4/36ff
Vegetarismus – spontane Reaktion auf „Peace Food“	1/6
Venentee – gegen Durchblutungsstörungen	8/36ff
Verdauung	
• Regulation durch Ayurveda	2/24f
• regulieren mit Kurkuma	10/40ff
• frischer Ingwer bei Problemen	2/47f
Vergangenheit – verarbeiten durch Schreiben	10/12ff
Verhaltensstörungen – bei Kindern und Jugendlichen	9/13ff
Verstauchung – Aku-Taping bei	2/35f
Vertrauen – ins Leben	8/10ff

Visionen – Menschen mit	9/10ff
Visionssuche – Übergangsritual für Jugendliche	5/16ff
Vitalität, gesteigerte	
• durch Laufen	9/24ff
• durch Sauna	11/46ff
• mit Weizengras	3/32f
• durch Naturerlebnisse	10/46ff
Vitalpilz – unterstützt Krebstherapie	9/9
Vitamin C	
• hoher Gehalt in Amla-Beere	7/32ff
• Nierensteine durch zu viel	8/9
Vitamin D – ohne Pillen	3/8
Vitamine – hitzebeständig oder nicht	11/54
Vitaminmangel – Haarprobleme durch	4/33ff
Vitaminverlust – beim Tiefgefrieren	5/55f
Vulkangestein – Zeolith zur natürlichen Entgiftung	10/30ff
W	Heft/Seite
Waldmeister, frischer – für Fruchtbowle	6/48ff
Waldspaziergang – Sprache des Waldes	4/10ff
Wal-Strandungen – Ende durch Sonarverbot	8/59
Wam Kat – Mobile Volksküche gegen die Verschwendung	5/30ff
Warzen	
• Gänsedistelsaft gegen	4/27f
• und Zahnherde	3/53
Wascherde – für Haar und Haut	10/6
Wasser	
• Bildkalender 20013	2/59
• Frischekick für Körper und Geist	10/53
Wasseranwendung – Rumpfreibebäder nach Kuhne	7/40ff
Wasserprivatisierung – Bürgerbegehren erfolgreich gegen	7/59
Wasserverbrauch, immenser – für einen Liter Milch	9/58
Watsu – bei Thalassotherapie	6/44ff
Wechselduschen – wecken Lebensgeister	4/48ff
Wechseljahre – Hitzewallungen in	10/54f
Wegwarte, blaue – Eine Pflanze für den gestressten Städter	11/38ff
Weihnachtsrezepte – mit Birkenzucker Xylit	12/32ff
Weihrauch	
• Universalheilmittel	1/30ff
• vergessenes Bibelöl	12/44ff
Wein – ohne Schwefel, Adresse	9/6
Weisheit	
• der Erde (Buch)	6/56
• der Welt (Buch)	12/56
• tibetische (Buch)	12/57
• westöstliche, spiritueller Weg	2/10f
Weißdorn – senkt Bluthochdruck	5/9
Weißkraut – gegen Morgensteifigkeit	2/6
Weiwai, Ai – Ritter ohne Furcht und Tadel	5/66
Weizengrasssaft – Energiespender mit Heilpotenzial	3/30ff
Weizenkleie – für glatte Haut	8/52
Welthunger – Wir könnten alle satt werden	5/28ff
Wermutauflage – bei Völlegefühl	12/52
Wetter, schlechtes – Werken, Spielen (Buch)	9/57
Whitaker, Robert – Interview mit	9/15ff
Wickel, basische	3/27f
Widerstandskämpfer – Stéphane Hessel	5/10ff
Wildkräuter – Frühlingsrezepte aus der Natur	4/24ff
Winterhaut – Hilfe für die	1/53
Wintersonnenwende – und Raunächte	1/41f
Winterzeit – Raunächte	1/38f
Wirbelsäule, beweglichere – durch Yin Yoga	8/46ff
Wissen, altes – neue Wege im Ayurveda	2/12ff

Wort – als Waffe (Buch)	10/56
Wunde, schlecht heilende	
• Manuka-Honig bei	5/24ff
• entzündete, Breitwegerich bei	7/53
Wunder – inspirierende und wahre Geschichten (Buch)	3/56
Wundheilung, schlechte – durch Mineralstoffmangel	4/33ff
Wurmbefall – frischer Ingwer gegen	2/47f
X	Heft/Seite
Xylit – der gesunde Süßstoff	12/24ff
Y	Heft/Seite
Yin Yoga – Sanfte Dehnung in stiller Aufmerksamkeit	8/40ff
Yoga – und Vorhofflimmern	5/54f
Yogastellung, einfache – über Grenzen hinauswachen	12/34ff
Ysop – vergessenes Bibelöl	12/46ff
Z	Heft/Seite
Zähneknirschen – Bachblüten bei	12/53
Zahnfleischentzündung – Teebaumöl bei	1/29f
Zahnherde	
• und Warzen	3/53
• Ursache für Fehlgeburt	8/6
Zahnpasta – Aluminium in	8/22ff
Zauber – der Berührung	11/12f
Zeckenentfernung – richtige Zange	8/6
Zeckenstich	
• sofort desinfizieren	5/53
• und Homöopathie	6/12ff
Zedernholz – vergessenes Bibelöl	12/44ff
Zeitungspapier – Holz aus	11/59
Zellstoffwechsel, optimaler – durch Gemmotherapie	3/39f
Zentrierung – in unruhigen Zeiten	3/10ff
Zeolith	
• Ein Lavagestein zur natürlichen Entgiftung	10/30ff
• Aluminium nicht bedenkenlich	12/6
Zichorie – blaue Wegwarte	11/40ff
Ziegler, Jean – Interview	5/35ff
Zimtapfel – Diätfrucht	4/52
Zimtwein – nach Hildegard von Bingen	12/52
Zinnkraut – Dunstumschlag	2/53
Zitrene, gefrorene – gesundes Gewürz	5/52
Zitronengras – Himbeermarmelade mit	9/49ff
Zivilisationskrankheiten – neue Schlüsselrolle für	1/12ff
Zuckerersatz, gesunder – Birkenzucker Xylit	12/24ff
Zuckerkrankheit – Kaffee und Tee schützen vor	12/8
Zwiebelwickel – bei Blasenleiden	5/52

natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

UNSER LESER-SERVICE BIETET IHNEN
DEN BEZUG VON

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

Interessiert? Auf der vorletzten Umschlagseite jeder
NATUR & HEILEN-Ausgabe haben wir für Sie die
entsprechenden Bestellkarten bereits vorbereitet.

Oder besuchen Sie unsere Internet-Seiten:

www.naturundheilen.de/bestellen



*Gesund.
Leben.
Ganzheitlich.*

VERLAG NATUR & HEILEN

Nikolaistraße 5 | 80802 München | Tel. +49 (0) 89/380159-10 | Fax +49 (0) 89/380159-16

info@naturundheilen.de | www.naturundheilen.de

Machen Sie NATUR & HEILEN zu einem bleibenden, wertvollen Nachschlagewerk