

natur&heilen

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



Inhalt 2014

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 Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2014 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: „Aronia 12/12ff“ bedeutet, dass in Heft 12/2014 (Dezember-Ausgabe) ab Seite 12 über die Beere Aronia berichtet wird.

1. Hauptbeiträge

BEWUSST-SEIN

Heft/Seite

Mit dem anderen mitschwingen (<i>Gerald Hüther</i>) ...	1/10
Mut zur Verletzlichkeit (<i>Brené Brown</i>)	2/10
Geduld im Großen wie im Kleinen (<i>Eugen Herrigel</i>)	3/10
Der Magie des Lebens folgen (<i>Felix Wolf</i>)	4/10
Das Haus meines Lebens (<i>Anselm Grün</i>)	5/10
Unser Platz im großen Ganzen (<i>Michael Tischinger</i>)	6/10
Wir sind die Erde (<i>Thich Nhat Hanh</i>)	7/10
Es ist etwas in mir, das nach tiefer Veränderung ruft (<i>Stéphane Hessel</i>)	8/10
Der Funke (<i>Kristine Barnett</i>)	9/10
Mit weitem Herzen (<i>TD Thompson</i>)	10/11
Leise Töne für laute Zeiten (<i>Lorenz Marti</i>)	11/10
Segnen – das besondere Wort (<i>Karin Andrea Myriel Moisel</i>)	12/10

ERNÄHRUNG

Heft/Seite

Kochen für die Sinne (<i>Naomi Becker</i>)	2/46
Was ist dran an der Steinzeit-Diät? (<i>Caroline Gering</i>)	3/32
Kirschenfasten (<i>Modesta Bersin</i>)	6/32
Chia-Samen. Energiequelle der Azteken (<i>Barbara Simonsohn</i>)	7/40
Reich an Vitalstoffen & schmackhaft – Süßsauer eingelegtes Gemüse (<i>Viola Rudloff</i>)	9/48
Kohl – Ein Wintergemüse der besonderen Art (<i>Hanne Walter</i>)	11/40
Köstliche Weihnachtsbäckerei – glutenfrei (<i>Irene Stolze</i>)	12/44

GANZHEITLICH HEILEN

Heft/Seite

Seelische Begleitung bei Krebs. Sich dem Leben öffnen (<i>Dr. Kristina Brode</i>)	6/12
Eine Idee bewegt die Welt. Fünfzig Jahre Kinesiologie (<i>Claudia Niklas/Andreas Niklas</i>)	8/22
Beseelte Medizin für jedes Temperament. TEM: Europa besinnt sich auf seine Heiltradition (<i>Christine Radmayr</i>)	10/12
Entspannen durch Zittern, Klopfen und Strömen – Energetische Stressbewältigung (<i>Irisa S. Abouzari</i>)	11/22
Die Magie der Musik (<i>Yan D'Albert</i>)	12/12

GANZHEITLICH LEBEN

Heft/Seite

Weisheit der Schamanen – In den Mokassins eines anderen gehen (<i>Sylvia Grübl</i>)	4/32
Für ein menschliches Miteinander – Gesundes Kommunizieren (<i>Angela Dietz</i>)	5/40
Auf der Suche nach alternativen Lebensformen (<i>Carola Feddersen</i>)	6/22
Lust auf Meer! (<i>Annerose Siek</i>)	7/12

GESUNDES LEBEN

Heft/Seite

Mehr Lebensenergie mit Pu-Erh-Tee aus China (<i>Hildegard Willms-Beyard</i>)	2/40
Jala Neti – Yogische Nasenreinigung (<i>Diana Grohs</i>)	3/38
Die Brennnessel-Kur zur Blutreinigung und für neue Vitalität (<i>Manfred Backhaus</i>)	4/32
Vegan essen – vegan leben. Die Notwendigkeit eines Wandels (<i>Carola Feddersen</i>)	5/12
Sag mir, was dir fehlt, und ich sage dir, wohin du reisen sollst (<i>Bettina-Nicola Lindner</i>)	8/44

HOMÖOPATHIE

Heft/Seite

Okoubaka – Medizin aus Afrika (<i>Hildegard Willms-Beyard</i>)	1/46
Polaritätsanalyse in der Homöopathie. Die Symptome sagen alles (<i>Heidi Brand/Dr. Heider Frey</i>)	7/30
Vom tieferen Sinn der Kinderkrankheiten (<i>Dorit Zimmermann</i>)	9/12

IM GESPRÄCH MIT

Heft/Seite

Dr. Friedrich Graf: Homöopathie & Wechseljahre. Abschied und Neuanfang (<i>Heidi Brand</i>)	2/13
--	------

KÖRPER UND SEELE

Heft/Seite

Wenn Patient und Arzt zusammenwirken ... Chronisch krank – Begleitung auf einem Stück des Weges (<i>Dr. Hansjörg Ebell</i>)	1/22
Laufen, Atmen, Spüren ... Den Körper neu wahrnehmen (<i>Peter Wolf</i>)	3/44
Träger-Therapie. Die Entdeckung der Leichtigkeit (<i>Constanze Lüdicke</i>)	9/30
Pilates – Stärke aus der Mitte (<i>Heidi Brand</i>)	10/38

KRANKHEIT & HEILUNG Heft/Seite

Müde, erschöpft und schwach? Das unterschätzte Epstein-Barr-Virus (<i>Iris Eisenbeiß</i>)	1/30
Wenn der Nacken schmerzt. Das Halswirbelsäulen-Syndrom – ganzheitlich betrachtet (<i>Susanne Erbach</i>)	5/24
Rheuma – ganzheitlich gesehen (<i>Laura Westphal / Melita Nasitta</i>)	10/30
Risikofaktor für die Gefäße – Homocystein, das neue „Cholesterin“? (<i>Laura Westphal/Melita Nasitta</i>)	11/32

MENSCH & GESELLSCHAFT Heft/Seite

Freude am Lernen – ein Leben lang (<i>Gerald Hüther</i>)	9/22
--	------

MENSCH, NATUR UND UMWELT Heft/Seite

Naturgärten – Nischen für ein Leben in Fülle (<i>Susanne Erbach</i>)	4/12
Gesund bauen, gesund wohnen – energieeffizient, umweltschonend, naturnah (<i>Marc Wilhelm Lennartz</i>)	8/12
Heilkräfte des Waldes – Einheimische Bäume, Sträucher, Pilze (<i>Bettina-Nicola Lindner</i>)	11/12

NATURHEILKUNDE Heft/Seite

Ursubstanz Silizium. Mit Kieselsäure gesünder, schöner, jünger (<i>Heinz Scholz</i>)	7/46
Kräuter-Verreibungen für die Hausapotheke. Süße Medizin leicht selbst herstellen (<i>Christine Radmayr</i>)	8/30

NATURKOSMETIK Heft/Seite

Natürlich schön mit Pflanzenkraft. Aloe vera, Wildrose und Grapefruit (<i>Irene Dalichow</i>)	5/46
---	------

PFLANZENHEILKUNDE Heft/Seite

Juwelen der Hildegard-Medizin (<i>Hildegard Willms-Béyart</i>)	10/22
Dem Winter trotzen. Exotische Früchte und Elixiere für ein starkes Immunsystem (<i>Constanze Lüdike</i>)	12/22

SANFTE MEDIZIN Heft/Seite

Heilgeist in der Flasche. Medizinalweine, Heilschnäpse und -liköre (<i>Barbara Kunick-Wünsche</i>)	1/38
Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues (<i>Fiona-Livia Bachmann</i>)	2/22
Coenzym NADH. Zündstoff für mehr Energie (<i>Barbara Kunick-Wünsche</i>)	3/24
Leitfaden für eine gesunde Darmflora (<i>Claudia Dörfler/Dr. Doris Nestl-Treiber</i>)	4/22
TaKeTiNa – Heilung durch Rhythmus (<i>Gundula Madeleine Tegtmeier</i>)	5/32
Sanfte Breuss-Massage. Dem Rücken etwas Gutes tun (<i>Rainer Gugenhan</i>)	6/46
Neuraltherapie nach Huneke. Wieder in Fluss kommen durch Narbenentstörung (<i>Bettina-Nicola Lindner</i>)	7/22

WEGE NACH INNEN Heft/Seite

Auswege finden, Auszeiten nehmen. Orte zum Krafttanken (<i>Sabrina Gundert</i>)	1/12
Auf dem Herzensweg (<i>Sabrina Gundert</i>)	2/32
Erntedank ist jeden Tag. Dankesrituale im Alltag (<i>Annerose Sieck</i>)	10/44
Zur eigenen Berufung finden – Wege zu einem erfüllten Leben (<i>Susan Friedrich</i>)	11/48
Heilsame Erinnerungen – Wärmflaschen fürs Herz (<i>Annerose Sieck</i>)	12/42

WISSENSWERTES Heft/Seite

Wasser – Quell des Lebens. 1. Teil: Wie gesund ist unser Trinkwasser wirklich? (<i>Carola Feddersen</i>)	3/12
Wasser – Quell des Lebens. 2. Teil: Wasserreinigungs- und Belebungsmethoden im Überblick (<i>Carola Feddersen</i>)	4/44
Hebammen ohne Zukunft? (<i>Verena Wagner</i>)	6/38
Mogelpackungen. Das Geschäft mit der Frische-Illusion (<i>Carola Feddersen</i>)	8/36
Vitamin K ₂ – das vergessene Vitamin (<i>Hildegard Willms-Béyart</i>)	9/40
Ein Stoff mit Risiken – Verwandlungskünstler Silikon (<i>Laura Westphal/Melita Nasitta</i>)	12/32

2. Die Seite Sieben

Heft/Seite

Begeisterung (<i>Dadi Janki</i>)	9/7	Nacht im Wald (<i>Christian Morgenstern</i>)	11/7
Beziehungen (<i>Neale Donald Walsch</i>)	6/7	Ruhe im Herzen (<i>Meister Eckhart</i>)	12/7
Der Himmels-Webstuhl (<i>Lied vom Indianerstamm der Tewa</i>)	4/7	Sehnsucht nach dem Großen (<i>Rainer Maria Rilke</i>)	3/7
Einverstanden sein (<i>Anselm Grün</i>)	10/7	Seine höhere Natur nähren (<i>Omraam Mikhaël Aïvanhov</i>)	5/7
Entwicklung (<i>Norman Vincent Peale</i>)	1/7	Vom Lebensnachmittag (<i>Anne Morrow Lindbergh</i>)	2/7
Mit sich selbst beginnen (<i>Erich Fromm</i>)	8/7	Wieder still (<i>Hermann Hesse</i>)	7/7



3. Kurz notiert

A	Heft/Seite	I	Heft/Seite
Abwechslungsreiche Kost stärkt kindliche Abwehrkraft	7/9	Ingwer-Öl lindert Übelkeit nach Narkose	5/8
Aktivkohle bei Vergiftungen	2/9	J	Heft/Seite
Alte Apfelsorten gut für Allergiker	1/8	Johanniskrautöl stört hormonelle Verhütung	10/8
Apfel genauso wirkungsvoll wie cholesterinsenkendes Medikament	4/8	K	Heft/Seite
Auch Medikamente und Kosmetik enthalten Gluten	5/8	Knochen mögen aktive Kinder	7/8
B	Heft/Seite	L	Heft/Seite
Bauchweh bei Sauerstoffmangel	2/8	L-Arginin: Tausendsassa unter den Aminosäuren	3/9
Bei Beschwerden öfter an die Schilddrüse denken!	12/8	Leinöl für die Herzgesundheit	3/9
Besser atmen dank Yoga	1/9	M	Heft/Seite
Birkenrinde für schnellere Wundheilung	7/9	Macht Musizieren sprachgewandter?	8/9
Bisphenol A in Kunststoff bald ersetzt?	7/8	Mammografie im Zwielicht	9/8
Blutdruck senken mit Sonnenlicht	6/9	Mandeln raus – Operation meistens nicht sinnvoll	3/9
C	Heft/Seite	Multiple Sklerose: Linderung der Beschwerden durch Sport	5/8
Chlorella bindet giftige Metalle	5/8	N	Heft/Seite
Cholesterinsenker aus der Natur: fermentierter Roter Reis	7/8	Nachhaltig heizen mit Olivenkernen	8/8
Coenzym Q10 in der Krebstherapie	11/8	Natürliches Schmerzmittel	3/8
D	Heft/Seite	Nierensteine mögen keinen Sport	11/8
Den Tag mit einem Frühstück beginnen	2/8	P	Heft/Seite
Die Natur hilft, zukunftssträchtig zu entscheiden	9/8	Pestwurz hilft bei Migräne	6/9
E	Heft/Seite	Propolis: Die Lösung gegen Antibiotika-Resistenz	8/9
Ein Pilz für Magen und Darm	8/9	R	Heft/Seite
Ein Rauchstopp lohnt sich jederzeit	2/9	Rhododendron als neue Antibiotika-Quelle?	11/8
Energydrinks belasten Herz und Gehirn	10/8	Roter Ginseng lädt die Akkus wieder auf	6/8
Ernährung beeinflusst emotionale Entwicklung bei Kindern	5/8	S	Heft/Seite
Ernährung: Zivilisationskrankheiten meist vermeidbar	10/8	Schneller gesund mit einem guten Buch	1/9
Essighaltige Salatdressings gegen Keime	5/8	Schokolade: süßes Gift bei Akne	6/8
G	Heft/Seite	Schulhunde helfen Lesen lernen	9/8
Geistige Altersvorsorge mit Fremdsprachen	9/8	Schwarzkümmel gegen Unfruchtbarkeit bei Männern	11/8
Gemüse: Je grüner, desto mehr sekundäre Pflanzenwirkstoffe	11/8	Seelenstreichler Heil-Ziest	4/8
Gute Bücher fördern die Anteilnahme	4/9	Starke Kinderknochen brauchen Magnesium	1/8
Gutes Selbstwertgefühl dank Sportverein	12/8	Starker MRSA-Schutz aus der Natur	12/8
H	Heft/Seite	Süßholz hilft bei Halsschmerzen nach Operation	1/8
Hoch dosiertes Vitamin C bei Hörsturz	6/9	T	Heft/Seite
Hoher Blutdruck: Vorsicht mit grünem Tee!	7/9	Tabletten besser mit Wasser einnehmen	11/8
Homocystein – Risikofaktor für Demenz	10/8	V	Heft/Seite
Hormonähnliche Chemikalien in Körperpflegeprodukten	2/9	Vielnutzer: Augen leiden unter Smartphones	12/8
		Vitamin E fördert die Genesung bei Tumorerkrankungen	9/8

W	Heft/Seite
Was die Milch zum Allergen macht	12/8
Weizenunverträglichkeit: Nicht immer ist Gluten schuld	8/8
Weniger ist mehr	4/8

Z	Heft/Seite
Zehn Regeln für Vollwertkost aktualisiert	3/8
Zu viel Fernsehen: Erhöhter Blutdruck bei Kindern	10/8
Zwischen 80 und 100 steigt der Optimismus!	4/9

4. Tipps & Erfahrungen



A	Heft/Seite
Augenbeschwerden durch Smartphone und PC: Malve beruhigt trockene, gereizte Augen	8/52
Augentrockenheit beheben	7/53
B	Heft/Seite
Baobab-Baum für weiche Haut	3/52
Bärlauch: Frühlingspflanze mit Bärenkräften	4/52
Bei Bronchitis und Halsschmerzen: Huflattich	3/53
Beschwerdefrei durch Armbäder	4/53
Bierhefe bei Mundwinkelrisen	11/52
Blutzucker mit Hafer reduziert	11/52
Bockshornklee macht Appetit	7/52
Brotaufstriche für Veganer	11/52
C	Heft/Seite
Cholesterinspiegel senken mit Heidelbeer-Traubensaft	2/53
D	Heft/Seite
Deospray nach Hildegard von Bingen	6/52
Duftpapier vertreibt schlechte Gerüche	11/52
F	Heft/Seite
Flohsamen-Pulver gegen Darmträgheit	10/52
Franzbranntwein hilft bei Krampfadern	5/52
G	Heft/Seite
Gesunde Badewannenfreuden	2/52
Giersch – Wildkraut gegen Rheuma und Gicht	6/52
Gierschsalbe bei Muskelverspannungen	10/52
Goldmilch für bewegliche Gelenke	2/53
Goldrute hilft bei Reizblase	6/63
H	Heft/Seite
Heilerde bindet Schadstoffe	4/53
Heilwolle für alle Fälle	2/53
Homöopathische Reiseapotheke – die fünf wichtigsten Mittel	8/52
K	Heft/Seite
Katzenschnupfen mit Homöopathie heilbar	6/53
Kein Weihnachten ohne Weihnachtsstern!	12/52
Knie mögen Bewegung	10/52

Kräftige Haare und Nägel: zu biotinhaltigen Lebensmitteln greifen!	4/52
Kühlung bei Verletzungen: ja – aber richtig	9/52
M	Heft/Seite
Magnolien – Blütenpracht mit Heilwirkung	6/53
Meerrettichwasser frischt die Abwehr auf	9/52
N	Heft/Seite
Nasendusche mit Emser-Salz	2/53
Neu: Schwarzer Quinoa	1/52
O	Heft/Seite
Ozonwerte erholen sich langsam	7/52
P	Heft/Seite
Porree zur Stärkung am Ende des Winters	3/52
Q	Heft/Seite
Quendel-Salbe bei Hautirritationen	12/52
R	Heft/Seite
Regenwürmer und Artenvielfalt vertreiben Schnecken	7/53
Rückenschmerzen durch Verdauungsstörung	8/52
S	Heft/Seite
Salbe und Spray gegen Heuschnupfen – selbstgemacht	4/53
Salzwasser gegen Dornwarzen	7/53
Schafgarbe bei schmerzhafter Regel	9/52
Schnelle Hilfe bei Durchfall	10/52
Schnupfenkeime „verduften“ mit Eukalyptusöl	1/52
Schöne glänzende Haare	1/53
Schwarzer Rettich für Galle und Atemwege	3/53
Schwarzkümmelhonig macht Kinder stark	1/53
Schwarzkümmelöl stärkt die Abwehr	10/52
Schwindel gemindert durch Ginkgo	12/52
Seitan – Fleischersatz für Gourmets	9/52
Seitan-„Schnitzel“	12/52
Sommerliche Durstlöscher für Kinder	8/52
U	Heft/Seite
Unterschätzt, doch unschlagbar bei Husten und Wunden: Spitzwegerich	1/53

W	Heft/Seite
Waldmeister: Ein aromatisches Kraut zum Genießen	5/52
Waldmeister-Bowle	5/52
Warme-Socken-Salbe	3/53
Was tun bei Wadenkrämpfen?	9/52
Was tun mit überreifen Bananen?	8/52
Welche Krankenkasse ist die richtige?	11/52

Wermut – die zwei Seiten der Medaille	5/52
Z	Heft/Seite
Zimt und Honig – Heilkräftige Hausmedizin	12/52
Zirbelkiefer reguliert den Blutdruck	5/52
Zitronenkernöl gegen Parasiten im Körper	9/52
Zusatzstoffe, E-Nummern und Co. im Test	5/52
Zypressen-Zedern-Spray	4/53

5. Fragen & Antworten

A	Heft/Seite
Abwehrsteigerung bei Riesenzelltumoren	5/54
Algen – eine „grüne Gefahr“?	6/55
B	Heft/Seite
Bachkantaten – wohltuend für Geist und Gemüt ..	1/54
Bockshornklee als Tee und Wickel	2/55
Bullrich-Salz, Backpulver oder Kaiser-Natron?	8/54
C	Heft/Seite
Chronischer Tinnitus	7/54
E	Heft/Seite
Einweichen von Getreide wegen Phytinsäure	6/54
Empfehlungen bei sinkender Knochendichte	6/54
Entzündung des Gehörgangs	2/54
G	Heft/Seite
Gelegentliches Herzrasen	12/54
Gelenkschmerzen bei nasskaltem Wetter	3/54
Gift im Blatt-Tee?	3/55
H	Heft/Seite
Handekzem	10/54
Harz gegen Magen-Darm-Probleme	8/54
Hefeextrakt gleich Glutamat?	1/54
Hyposensibilisierung bei Wespenallergie	9/54
K	Heft/Seite
Können Haarfarben giftig sein?	5/54
L	Heft/Seite
Leberschutz Mariendisteltee	9/54
Lidrandentzündungen	10/54
Light-Produkte und Diabetes-Risiko	3/54

Lymphödem nach Unfall	1/54
M	Heft/Seite
Mundspülungen mit Effektiven	
Mikroorganismen	12/54
N	Heft/Seite
Naturheilkunde für leichte Form der Epilepsie	5/54
P	Heft/Seite
Phantomschmerzen nach Beinamputation	7/55
R	Heft/Seite
Reizklima – was ist darunter zu verstehen?	12/54
Rieselhilfe im Speisesalz	4/54
Rissige, verhornte Fersen	7/55
Rohkost bei Colitis ulcerosa?	4/54
S	Heft/Seite
Sanfte und effektive Hilfe im Kampf gegen das Vergessen durch rTMS	9/54
Schlechte Durchblutung der Zehen	11/54
Spinat mit oder ohne Milchprodukte	11/54
Spirulina-Algen bei Schilddrüsenüberfunktion	8/54
T	Heft/Seite
Tränende Augen durch Augentrockenheit	4/55
U	Heft/Seite
Übersteigter Geruchssinn	2/54
V	Heft/Seite
Verfilzte Haare am Hinterkopf	11/54
W	Heft/Seite
Wiederkehrende Harnwegsinfektionen	10/54

6. Bücher & mehr

A	Heft/Seite
Ändere deine Worte und du änderst deine Welt (<i>Andrea Gardner</i>)	7/57
Auf den Spuren der Intuition (<i>Thomas Gonschior</i>) ..	3/56

Aufbruch. Frauen machen sich stark für eine Kultur des Friedens (<i>Anna Gamma, Pia Gyger, Annette Kaiser, Sabine Lichtenfels</i>)	6/56
--	------

B	Heft/Seite
Berge sind stille Meister. Spirituelle Begleitung auf dem Weg durchs Gebirge (Knut Waldau/Helmut Betz)	8/56
Blumen des Glücks musst du selbst pflanzen (Phil Bosmans)	4/56
Bluthochdruck natürlich Behandeln. Heilmittel, die den Blutdruck senken. Das können Sie selbst tun (Dr. Andrea Flemmer)	2/56
D	Heft/Seite
Darm-IQ. Wie das Bauchhirn unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steuert (Joachim Bernd Vollmer)	7/56
Das große Cholesterin-Kochbuch (Sven-David Müller/Christiane Weißenberger)	4/57
Das Lexikon der alten Gemüsesorten (Marianna Serena/Michael Suanjak/Beat Brechbühl/Franca Pedrazzetti)	4/56
Das Prinzip Placebo. Wie positive Erwartungen gesund machen (Antje Maly-Samiralow)	11/56
Der Hildegard Heilmittel Kompass. Die 100 wichtigsten Rezepturen und Anwendungen (Wighard Strehlow)	8/56
Die Heilkraft des Gehens. Gesunder Rücken, bewegliche Gelenke, starke Füße (Wim Luijpers)	9/58
Die Kunst vegan zu backen (Axel Meyer)	12/56
Die Organ-Uhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu)	11/56
Die Quark-Öl-Kur. Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung nach Dr. Johanna Budwig (Irmgard Maria Gräf)	10/56
Die Welt ist voll von Leben (Rabindranath Tagore/Martin v. Kämpchen (Hrsg.))	2/56
E	Heft/Seite
Ein ganz besonderer Saft – Urin. Die Apotheke des Körpers (Carmen Thomas)	3/57
Einfach leben – dankbar leben. 365 Inspirationen (David Steindl-Rast)	5/56
Einfach. Jetzt. Machen! Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen (Rob Hopkins)	10/56
Es ist etwas in mir, das nach Veränderung ruft. Der Sehnsucht folgen (Beate Winkler)	4/56
Essbare Stadt. Wildwuchs auf dem Teller – Vegetarische Rezepte mit Pflanzen aus der Stadt (Maurice Maggi)	5/56
F	Heft/Seite
Familienrezepte glutenfrei (Aran Goyoaga)	7/56
Frei werden von der Vergangenheit. Trauma-Selbsthilfe nach der EMDR-Methode (Francine Shapiro)	2/56
G	Heft/Seite
Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance. Selbstbewältigung durch Herz-Resonanz (Regine Herbig)	10/56

Gehe zu den Sternen (Ricarda Thaler)	9/58
Gesund in den Himmel. Der miasmatische Heilweg. Ein homöopathisches Lese- und Lehrbuch (Dr. Ghomas W. A. Koch)	1/56
Gesunde Haut. Nach Hildegard von Bingen (Ellen Heidböhmer)	2/57
Grundrecht auf Glück. Bhutans Vorbild für ein gelingendes Miteinander (Ha Vinh Tho)	12/56
Gut sein. Und was der Einzelne für die Welt tun kann (Thich Nhat Hanh)	7/56
H	Heft/Seite
Handbuch der Pflanzenöle. Für Praxis, Wellness und Hausapotheke (Helmut Göppel/Sabine Kirschner)	5/57
Heilpflanzen der Antike. Mythologie, Heilkunst und Anwendung (Christian Rättsch)	10/56
Herzinfarkt vorbeugen und heilen. Neue Erkenntnisse zur Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Tamara Lebedewa)	12/56
Hol dir einen Stern vom Himmel (Anton Lichtenauer)	12/56
Homöopathie für Skeptiker (Irene Schlingensiefen/Mark-Alexander Brysch)	2/57
I	Heft/Seite
Im Dialog mit dem Körper. Wie Sie mit Achtsamkeit Krankheitssymptome entschlüsseln und heilen (Susanne Kersig)	6/56
Im Hier und Jetzt liegt alles. Der Weg zum Glück (Anthony de Mello)	6/56
In der Mitte liegt die Kraft. Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt (Hinnerk Polenski)	11/56
J	Heft/Seite
Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein. 100 Momente der Achtsamkeit (Jon Kabat-Zinn) ..	10/56
K	Heft/Seite
Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser. Die eigenen Grenzen verschieben und Sicherheit gewinnen (Verena Bentele)	4/57
Krebs und Homöopathie. Natürliche Hilfe bei den häufigsten Nebenwirkungen von Chemo-, Strahlentherapie und Operation (Dr. Jean-Lionel Bagot)	3/56
L	Heft/Seite
Laborwerte verstehen (Maria Lohmann)	6/56
Leben ist anders. Lohnt es sich? Und wofür? Bilanz eines abenteuerlichen Lebens (Ruth Pfau) ..	5/56
M	Heft/Seite
Magic is real. Die Magie des Lebens (Evelyn Stierle)	11/56
Maria Trebens Heilerfolge. Briefe und Berichte von Heilerfolgen mit dem Kräuterbuch Gesundheit aus der Apotheke Gottes (Maria Treben)	3/57
Mind over Medicine. Warum Gedanken oft stärker sind als Medizin (Lissa Rankin)	9/58

P	Heft/Seite
Pflanzliche Urntinkturen und homöopathische Heilmittel selbst herstellen (<i>Christian Sollmann</i>) ...	8/56
R	Heft/Seite
Rachel Carson. Pionierin der Ökologiebewegung. Eine Biografie (<i>Dieter Steiner</i>)	6/56
Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich (<i>Monika Gruhl</i>)	9/58
Rezepte (111) gegen erhöhte Cholesterinwerte. Auslöser kennen – Blutfette senken (<i>Sonja Carlsson</i>)	1/57
Rudern für die Stille. Eine Frau. Ein Boot. Ein Ozean (<i>Janice Jakait</i>)	9/57
S	Heft/Seite
Sei du selbst und verändere die Welt. (<i>Dain Heer</i>)	8/56
Selbsterkenntnis. Auf dem Weg zum befreiten Geist (<i>Krishnamurti</i>)	11/56
Slow Food. Genussführer Deutschland 2014 (<i>Slow Food Deutschland, Hrsg.</i>)	1/56

Small is beautiful. Die Rückkehr zum menschlichen Maß (*Ernst Friedrich Schumacher*) ... 1/57

T	Heft/Seite
Traumhotels für wenig Geld. 275 Geheimtipps, bei denen Lage, Stil und Preise stimmen. Schweiz und Nachbarländer (<i>Claus Schweitzer</i>)	5/57

W	Heft/Seite
Was Menschen bewegt (<i>Gabriele Hartlieb (Hrsg.)</i>) ...	9/58
Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks (<i>Verena Kast</i>)	7/57
Weisheit des ungesicherten Lebens (<i>Allan Watts</i>) .	3/57

Y	Heft/Seite
Yoga gegen Ängste. Dem Körper vertrauen und den Geist stärken (<i>Doris Iding</i>)	12/56

Z	Heft/Seite
Zenkalender 2014 – Augenblicke der Stille	1/56

7. Aktuelle Nachrichten



A	Heft/Seite
Alternativer Nobelpreis 2014 für Menschenrechte, Pressefreiheit und den Kampf gegen den Klimawandel	12/58
Angstlösende Pflanze Kava-Kava rehabilitiert?	11/58
Apotheker bestätigen starke Nachfrage nach Homöopathika	6/58
B	Heft/Seite
Beachtlicher Zuwachs bei Waldorfschulen	9/58
Belgien: Homöopathie in Not	8/58
Bio-Lebensmittel doch gesünder!	11/58
Biologische Schädlingsbekämpfung statt Monsanto-Gentechnik	9/58
Borreliose immer noch zu sehr unterschätzt	7/59
C	Heft/Seite
Chance für krummes Gemüse	3/58
D	Heft/Seite
Das Elektrofahrrad: Transportmittel der Zukunft ...	5/58
Das Weihnachtsgeschenk der anderen Art: Einen Baum verschenken	12/58
Der Skandal um das angebliche Grippemittel Tamiflu	7/58
Die Erde für die nächsten Generationen bewahren	4/59
Die Kultur der Reparatur	5/58
E	Heft/Seite
Existenznot der Hebammen verschärft sich	3/58

F	Heft/Seite
Finger weg von Rotbarsch, Aal und Makrele!	6/58

G	Heft/Seite
Grünland nimmt weiter ab	9/58

H	Heft/Seite
Handeln für den Umweltschutz	10/58

Handelsabkommen mit Folgen fürs Gesundheitswesen	12/58
--	-------

Hans-Peter Dürr: Ein großer Mann und herausragender Wissenschaftler	8/58
---	------

I	Heft/Seite
Im Trend: Heizen mit erneuerbaren Energien	3/59

Internet: Abhängigkeit von Facebook nimmt zu ...	3/59
--	------

J	Heft/Seite
Junge Menschen stehen auf Bio	1/59

Jute statt Plastik ist aktueller denn je	2/59
--	------

L	Heft/Seite
Luftverschmutzung ist das größte Gesundheitsrisiko	6/58

M	Heft/Seite
Mit digitalen Geräten zum Lesen verführen?	1/59

Mobiltelefone mindern männliche Fruchtbarkeit ...	7/58
---	------

N	Heft/Seite
Naturheilkunde im Trend	4/58

Neue Öko-Verordnung: Bio-Branche in Gefahr ...	10/58
--	-------

R	Heft/Seite
Rettet die Bibliotheken!	4/58
S	Heft/Seite
Sand am Meer wird immer weniger	5/58
Selbstmedikation in der Natur	10/58
Siegel für nachhaltige Kleidung geplant	8/58
Statt Antibiotika: Ersttherapie mit Pflanzen	2/58
Strom und Wärme fürs Haus	5/58
T	Heft/Seite
Tageszeitung: Ritual am Morgen bald passé?	9/58
Trauben-Eiche: Gerüstet gegen den Klimawandel	1/58

Tschernobyl – 28 Jahre danach: Lebensmittel immer noch belastet?	4/59
U	Heft/Seite
Unübersichtlicher Label-Dschungel	2/58
W	Heft/Seite
Waldorfabsoventen: bis ins hohe Alter gesünder ..	6/58
Weibliche Behandler: von Krebspatienten bevorzugt	11/58
Weltorganisation für Naturheilkunde gegründet ..	11/58
Z	Heft/Seite
Zugvögel reagieren auf die Klimaerwärmung	7/59

8. Zu guter Letzt



B	Heft/Seite
Berührbar bleiben (<i>Hildegard Willms-Beyárd</i>)	5/66
C	Heft/Seite
Cannabis-Eigenanbau. Legal, illegal ...? (<i>Uwe Schlegelmilch</i>)	10/66
D	Heft/Seite
Dass es dich und mich gibt ... (<i>Maria Stiefl-Cermák</i>)	6/66
Der Fluss des Lebens (<i>Hildegard Willms-Beyárd</i>)	7/66
Der innere Samen der Bewusstwerdung (<i>Anne Devillard</i>)	3/66
G	Heft/Seite
Gesund bleiben – die Weichen richtig stellen (<i>Dr. Ruediger Dahlke</i>)	1/66

H	Heft/Seite
Homöopathie zwischen den Fronten (<i>Mark-Alexander Brysch</i>)	2/66
M	Heft/Seite
Mischt euch ein! (<i>Harald Psyhrembel</i>)	8/66
Mit Liebe das Denken verändern (<i>Roland Ropers</i>) ...	9/66
S	Heft/Seite
Seelennahrung (<i>Maria Stiefl-Cermák</i>)	12/66
U	Heft/Seite
Unsere wahre Heimat (<i>Fiona-Livia Bachmann</i>)	4/66
W	Heft/Seite
Werte statt Wachstum (<i>Oliver Sachs</i>)	11/66

STICHWORTVERZEICHNIS

A	Heft/Seite
Abwehrkraft	
• abwechslungsreiche Kost stärkt	7/9
• gesunde, durch gesunde Darmflora ..	4/22ff
• stärken mit exotischen Früchten	12/12ff
• stärken mit Schwarzkümmel	10/52
• stärken gegen Epstein-Barr-Virus	1/31ff
• stärken mit Heilwein Hildegard v. Bingen	1/38ff
• stärken durch Nasenspülung	3/38ff
Acerola – Kirsche zur Abwehrsteigerung	12/12ff
Achtsamkeit – sich selbst gegenüber ..	5/10ff
Aderlass – Schröpfen, Humoralpathologie	10/12ff
ADHS – Behandlung mit homöopathischer Polaritätsanalyse ..	7/30ff
Akne	
• Kieselsäure-Gel zur äußeren Anwendung	7/40ff
• Schokolade ist Gift bei	6/8
Algen – grüne Gefahr?	6/55
Allergie	
• alte Apfelsorten sind gut bei	1/8
• und Asthma durch Baumaterialien ..	8/12ff
• Urlaub an Nordsee	8/44ff

• Besserung durch Nasenspülung	3/38ff
Allergietest – mit Kinesiologie	8/22ff
Aloe vera-Gel – natürlich schön mit Pflanzenkraft	5/46ff
Aluminiumverpackung – Risiko	8/36ff
Angelikawein – bei Magen-Darm-Beschwerden	1/38ff
Angina pectoris – Erste Hilfe mit Galgant	10/22ff
Anteilnahme – gute Bücher fördern	4/8
Antibiotika	
• Ersttherapie mit Pflanzen statt	2/58
• Okoubaka gegen Folgen von	1/46ff
• zerstören gesunde Darmflora	4/22ff
Antibiotika-Resistenz	
• Propolis bei	8/9
• Schafgarbe bei	10/22ff
Apfel – alternativer Cholesterinsenker ..	4/8
Apfelsorten – alte, sind gut für Allergiker	1/8
Armmuskeltest – Instrument der Kinesiologie	8/22ff
Aroma – von Öl-Essenzen für die Küche	2/46ff

Aronia – Kraftbeere zur Abwehrsteigerung	12/12ff
Arteriosklerose – Homocystein ist Risikofaktor	11/32ff
Arthritis – rheumatoide	10/22ff
Arthrose – chronisches Rheuma	10/22ff
Asthma – Urlaubsziel Meer	8/44ff
Atemtechnik	
• bessern durch Yoga	1/9
• bei Pilates	10/38ff
Aufgehobensein – im großen Ganzen ..	6/10ff
Augen – tränende durch Augentrockenheit	4/55
Augenblick – jeder kann ein Lehrer sein (Buch)	10/56
Ausdauer – mit Chia-Samen erlangen	7/40ff
Auswege – finden, Auszeiten nehmen	1/12ff
Auszeiten	1/12ff
Authentizität – auf dem Herzensweg ..	2/32ff
Autismus – den eigenen Funken folgen	9/10ff

Aviva-Methode –
bei hormonellen Schwankungen 1/6

B Heft/Seite

Bachkantaten – für Geist und Gemüt 1/54
Backen
• ohne Gluten 12/44ff
• veganes (Buch) 12/56
Backformen – aus Silikon 12/32ff
Backpulver – Bullrich-Salz
oder Kaisernatron 8/54
BadeFREUDen – mit Meersalz,
Heublumen, Rosmarin 2/52f
Bakterien – gesunde, für Darmflora 4/22ff
Bananenbrot – mit überreifen Bananen 8/53
Bandscheiben – Verschleiß lindern
mit Breuß-Massage 6/46ff
Baobab-Baum – für weiche Haut 3/52
Bärlauch –
Frühlingspflanze mit Bärenkräften 4/52
Bärlauchtinktur – selbstgemacht 4/52
Bärwurzkur – bei Darmbeschwerden 10/22ff
Basenkost – Ernährung bei Rheuma 10/22ff
Bauchhirn – zweites Gehirn 4/22ff
Bauchspeicheldrüse – Unterstützung
durch Okoubaka 1/46ff
Bauchweh –
Sauerstoffmangel bei Flugreisen 2/8
Bauen – gesundes Wohnen und 8/12ff
Baum – verschenken:
Weihnachtsgeschenk 12/58
Beckenbodenmuskulatur –
Kräftigung durch Pilates 10/38ff
Begeisterungsfähigkeit
• Freude am Lernen durch 9/22ff
• eines Kindes bewahren 1/10ff
Beginnenhof –
Gemeinschaft in Spiritualität 6/22ff
Bénédictine – König der Liköre 1/38ff
Berge – stille spirituelle
Begleiter (Buch) 8/56
Berufung – finden: Wege zu einem
erfüllten Leben 11/48ff
Berührbar – bleiben (PS) 5/66
Betäubungsmittel –
Injektion bei Narbenentstörung 7/22ff
Bewegung
• in kalter Luft belebt 3/44ff
• in rhythmischen Schritten 5/32ff
Bhutan –
Bruttonationalglück in (Buch) 12/56
Bibliotheken – Rettung der 4/58
Bierhefe – Rohstofflieferant für
Coenzym NADH 3/24ff
Bio-Branche –
Gefahr durch neue Öko-Verordnung 10/59
Bioprodukte
• junge Menschen lieben 1/59
• doch gesünder 11/58
Birke – Baum zum Entschlacken 11/12ff
Birkenrinde –
Schnellere Wundheilung mit 7/9
Blasenentzündung –
Kirschenfasten bei 6/32ff
Blatt-Tee – Gift im 3/55f
Blutgefäße –
elastisch durch Kieselsäure 7/40ff
Bluthochdruck
• bei Kindern durch Fernsehen 10/9
• senken mit Sonnenlicht 6/9
• durch Elektromog 5/4
• natürlich behandeln (Buch) 2/56
• Vorsicht vor grünem Tee 7/9
Blutreinigungskur – mit Brennnessel 4/38ff
Blutzucker – mit Hafer reduziert 11/53
Bockshornklee
• Tee und Wickel 2/55f
• zur Appetitsteigerung 7/53
Böninghausen-Methode –
Grundlage für Polaritätsanalyse 7/30ff

Borreliose
• Buchempfehlung 6/4
• immer noch unterschätzt 7/59
Brennnessel
• Kur zur Blutreinigung und für
neue Vitalität 4/38ff
• Serotonin in 6/4
Breuß-Massage –
dem Rücken etwas Gutes tun 6/46ff
Brotaufstriche – für Veganer 11/52
Brown, Brené –
Mut zur Verletzlichkeit 2/10ff
Brunnenkresse –
Verreibung bei Erkältung 8/30ff
Brustimplantate –
aus Silikon, ein Skandal 12/32ff
Buddha –
Seminarhäuser für Auszeiten 1/12ff

C Heft/Seite

Cannabis –
Eigenanbau legal, illegal (PS) 10/66
Cellulite
• Grapefruitkernöl gegen 5/46ff
• mit Kirschen gegen 6/32ff
Chemotherapie
• Okoubaka lindert 1/46ff
• seelische Begleitung bei 6/12ff
Chia-Samen
• Energiequelle der Azteken 7/40ff
• Einweichen vor Verzehr 9/6
Chlorella – bindet giftige Metalle 5/8
Cholesterin
• Chia-Samen senkt LDL 7/40ff
• fermentierter roter Reis senkt 7/8
• großes Kochbuch (Buch) 4/57
• senken mit Pu-Erh-Tee 2/40ff
• Heidelbeer-Traubensaft senkt 2/53
• 111 Rezepte gegen erhöhtes (Buch) 1/56
Coenzym – mehr Zellenergie
durch NADH 3/24ff
Colitis ulcerosa – Rohkost meiden 4/54
Cranberry – Fitnessfrucht
zur Abwehrsteigerung 12/12ff

D Heft/Seite

Dampfdestillation –
Wasserfiltration mit 4/44ff
Dankbarkeit
• für das, was ist 10/10ff
• Gedächtnis des Herzens 10/44ff
DankeRituale – im Alltag 10/44ff
Darm – Bauchhirn steuert
Wohlbefinden (Buch) 7/56
Darmbakterien – aufbauen 4/22ff
Darmkrankung – Okoubaka bei
chronischer Entzündung 1/46ff
Darmflora – Leitfaden für
eine gesunde 4/22ff
Darmpflege
• mit Chia-Samen 7/40ff
• mit Bärwurzkur 10/22ff
Darmträgheit –
Flohsemen-Pulver gegen 10/53
David – gegen Goliath, Jubiläum (PS) 8/66
Demenz
• Risikofaktor Homocystein 10/9
• Musiktherapie bei 12/12ff
Deospray
• nach Hildegard v. Bingen 6/52
Depression
• Hilfe zur Selbsttransformation (Buch) 8/57
• Urlaubsziel Sonne und Licht 8/44ff
Diabetes
• Risiko durch Light-Produkte 3/55f
• Chia-Samen stabilisiert
Blutzuckerspiegel 7/40ff
Dorn-Methode
• Therapie bei HWS-Syndrom 5/24ff
• Wirbelsäulentherapie 6/46ff
Dornwarzen – Salzwasserbäder gegen 7/53
Druidenfaust – Yoga der Druiden 10/12ff
Duftpapier –
vertreibt schlechte Gerüche 11/53

Dunkelfeld-Mikroskopie – zur Klärung
von Epstein-Barr-Infektion 1/31ff
Durchblutung
• steigern mit Brennnesselzweigen 4/38ff
• bessere durch Kirschenfasten 6/32ff
Durchfall
• und Erbrechen: Akutmittel
Okoubaka 1/46ff
• schnelle Hilfe 10/52
Dürr, Hans-Peter – Nachruf 8/59
Durstlöcher – im Sommer für Kinder 8/53

E Heft/Seite

Effektive Mikroorganismen –
Mundspülung mit 12/55
Eiche – Baum für Lebenskraft 11/12ff
Eierstockzyste – Hormon-Yoga gegen 2/22ff
Einlegen –
von süßsaurem Obst und Gemüse 9/48ff
Eisenbedarf – und vegan essen 5/12ff
Eiweiß – in Fleisch, Fisch, Eiern,
Samen, Nüssen 3/32ff
Eiweißbedarf – und vegan essen 5/12ff
Eiweißmast –
in Steinzeit-Diät bedenklich 3/32ff
Elektrofahrrad –
Transportmittel der Zukunft 5/58
Elektrotherapie
• Therapie bei HWS-Syndrom 5/24ff
Elixiere – tropische,
für starkes Immunsystem 12/12ff
Emotional Freedom Technique, –
Klopfakupressur EFT 11/22ff
Empathie
• mit anderen bewahren 1/10ff
• lernen, in den Schuhen
eines anderen 4/32ff
Energie – Entladung gegen Stress 11/22ff
Energieeffizienz –
gesund bauen und wohnen 8/12ff
Energieleitbahn –
Basis für Kinesiologie 8/22ff
Energieförderant – NADH bei Demenz,
Parkinson, Tumorthherapie 3/24ff
Energiemangel – Pu-Erh-Tee gegen 2/40ff
Energiequelle – Chia-Samen der
Azteken und Mayas 7/40ff
Energietau – in Wirbelsäule
beheben mit Breuß-Massage 6/46ff
Energydrinks –
belasten Herz und Gehirn 10/9
Entfremdung –
des Menschen von der Erde 7/10ff
Entgiftung
• mit Pu-Erh-Tee 2/40ff
• durch Wintergemüse Kohl 11/40ff
Entschlacken
• mit Brennnesselkur 4/38ff
• mit Kirschen gegen Cellulite 6/32ff
Entspannung
• durch Trager-Therapie 9/30ff
• im Wald 11/12ff
• durch Zittern, Klopfen und
Strömen 11/22ff
Entzündung
• Kohl wirkt gegen 11/40ff
• weniger durch Vitamin K₂ 9/40ff
Epilepsie –
Naturheilkunde bei leichter Form 5/55
Epstein-Barr-Virus –
unterschätztes Virus 1/31ff
Erde
• bewahren für nächste Generationen 4/59
• wir sind Teil der 7/10ff
Erickson, Milton –
Hypnotherapie für chronisch Kranke 1/22ff
Erinnerungen
• durch Musik geweckt 12/12ff
• heilsame, aus der Kindheit 12/42ff
Erkältung – Nasenspülung bessert 3/38ff
Ernährung
• pflanzliche und tierische
der Steinzeit 3/32ff

• beeinflusst emotionale Entwicklung	
• bei Kindern	5/8
• vegan essen und leben	5/12ff
Erntedank – ist jeden Tag	10/44ff
Essig – Salatdressing gegen Keime	5/8
Ethik – und vegane Lebenseinstellung	5/12ff
Eukalyptusöl – gegen Schnupfen	1/52

F Heft/Seite

Falten – füllen mit bedenklichem Silikon	12/32ff
Feldenkrais – Therapie bei HWS-Syndrom	5/24ff
Fersen – Tipps gegen rissige, verhornte	7/55
Fichte – gegen Atembeschwerden	11/12ff
Fieber – Entwicklungsschub durch	9/12ff
Filtermethoden – von Trinkwasser	3/12ff
Fingerhalten – im Jin Shin Jyutsu	11/22ff
Folienverpackung – Frische-Illusion bei Lebensmitteln	8/36ff
Folsäure – gegen hohe Homocysteinwerte	11/32ff
Fracking – umweltschädliche Gasförderung	3/12ff
Franzbranntwein – lindert Krampfadern	5/53
Frauenmantel – Verreibung bei Frauenleiden	8/30ff
Frauenort – Kloster nur für Frauen	1/12ff
Frei, Dr. Heiner – Interview mit	7/30ff
Freiheit – Urlaubsgefühl am Meer	7/12ff
Freiheitsgefühl – beim Atmen, Laufen, Spüren	3/44ff
Fremdsprachen – geistige Altersvorsorge	9/9
Freude – Lernen durch	9/22ff
Freunde – willkommen heißen	5/10ff
Frieden – Frauen machen sich stark für (Buch)	6/56
Frischhaltefolie – biologische	12/6
Frischkräuter – Ersatz durch Öl-Essenzen	2/46ff
Frischpflanzen – konservieren durch Verreibung	8/30ff
Fruchtbarkeit – Mobiltelefone mindern männliche	7/58
Frühstück – wichtig zu Tagesbeginn	2/8
Füße – selbstgemachte Salbe gegen kalte	3/53

G Heft/Seite

Galgant – Erste Hilfe bei Herznotfall und Angina pectoris	10/22ff
Gänseblümchen – für den Hautstoffwechsel	8/30ff
Ganzkörpertraining – Pilates	10/38ff
Garten – Natur- statt Kulturgärten	4/12ff
Gebäudedämmung – umweltschonend	8/12ff
Gebirge – Heilfaktor Waldklima und Höhenlage	8/44ff
Geborgenheit – und Sicherheit durch Rhythmus	5/32ff
Geburts helfer – in Not	6/32ff
Gedächtnis	
• durch Vitamin K ₂ verbessert	9/40ff
• wiedererlangt durch Rockmusik	12/12ff
Gedanken – loslassen beim Laufen	3/44ff
Gedankenkraft – oft stärker als Medizin (Buch)	9/57
Geduld – im Kleinen wie im Großen	3/10ff
Gefühle – regulieren durch Herzresonanz (Buch)	10/56
Gehen – Heilkraft des (Buch)	9/56
Gehörgang – Entzündung	2/54ff
Gelenkigkeit – durch Körpertraining	3/32ff

Gelenkschmerzen – bei nasalkaltem Wetter	3/54ff
Gemeinschaft – Sehnsucht nach	6/22ff
Gemüse	
• Chance für krummes	3/58
• süßsauer eingelegt	9/48ff
Gemüsesorten – Lexikon alter (Buch)	4/56
Gemütsymptom	
• für homöopathische Polaritätsanalyse	7/30ff
Genussfähigkeit – durch Verzicht	4/8
Geruchssinn – übersteigert	2/54ff
• Armbäder gegen	4/53
Geschichten – sind Gleichnisse	11/10ff
Gesundheitsvorsorge – Weichen rechtzeitig stellen (PS)	1/66
Getreide – einweichen wegen Phytinsäure	6/54
Gewichtsabnahme – durch Kirschenfasten	6/32ff
Gewürzessig – selbstgemacht	9/48ff
Giersch – Wildkraut gegen Rheuma und Gicht	6/52
Gierschsalbe – bei Muskelverspannungen	10/53
Ginkgo – mindert Schwindel	12/53
Ginseng – roter ist Kraftquelle	6/8
Glück	
• muss man selbst pflanzen (Buch)	4/56
• Weg zum (Buch)	6/56
Glückshormone	
• durch Waldspaziergänge	11/12ff
• durch Magie der Musik	12/12ff
Glutamat – gleich Hefextrakt	1/55
Gluten	
• in Medikamenten und Kosmetik	5/8
• Familienrezepte ohne (Buch)	7/56
• Weihnachtsbäckerei ohne	12/44ff
Goldmilch – für bewegliche Gelenke	2/53
Goodheart, Dr. George – Entwickler der Kinesiologie	8/22ff
Gradierung – homöopathische, nach Bönninghausen	7/32ff
Graf, Dr. Friedrich – Im Gespräch mit	2/12ff
Granadilla – exotische Frucht zur Abwehrsteigerung	12/12ff
Grander-Wasser – zur Wasserveredelung	4/44ff
Grapefruitkernöl – natürlich schön mit Pflanzenkraft	5/46ff
Grippemittel – Skandal um Tamiflu	7/58
Grundtemperature – vier	10/12ff
Grundwasser – Gefährdung durch Gülle	3/12ff
Grünland – nimmt ab: Report	9/59
Gurken – nach Spreewälder Art	9/48ff

H Heft/Seite

Haare	
• glänzend durch gesunde Ernährung	1/53
• und Nägel kräftigen durch Biotin	4/52
• verfilzte am Hinterkopf	11/55
Haarfarben – und schlechte Leberwerte	5/54
Haarmaske – Avocado als Alternative zu Silikongel	12/32ff
Hagebutte – gegen Gelenkschmerz	11/12ff
Halschmerzen	
• bei Pfeifferschem Drüsenfieber	1/31ff
• Hufblatt bei	3/53
Halswirbelsäulen-Syndrom – Wenn der Nacken schmerzt	5/24ff
Handekzem – Tipps	10/53
Hanf – Schutzpflanze gegen Schädlinge	12/6
Harmonie – durch Melodie und Rhythmus	12/12ff
Harnwegsinfekt – wiederkehrende	10/53
Hauptsymptom – für homöopathische Polaritätsanalyse	7/30ff

Hausapotheke – Kräuter-Verreibungen selbst herstellen	8/30ff
Hausstaubmilben – weniger Allergie durch Nasenspülung	3/38ff
Haut	
• bessere durch Kirschenfasten	6/32ff
• Straffheit, Elastizität, Festigkeit mit Kieselsäure	7/40ff
• gesunde, nach Hildegard v. Bingen (Buch)	2/57
Hautleiden – Urlaub am Meer	8/44ff
Hautregeneration – mit Wildrosenöl	5/46ff
Hebammen	
• freie, Existenznot verschärft sich	3/58f
• ohne Zukunft?	6/38ff
Hefextrakt – nicht gleich Glutamat	3/6
Hefeflocken – in veganer Küche	5/12ff
Heilerde	
• bindet Schadstoffe	4/53
• reich an Kieselsäure	7/40ff
Heilfasten – nach Buchinger bei Rheuma	10/33ff
Heilfieber – ist gesund	9/12ff
Heilkräfte – des Waldes	11/12ff
Heilkräuter – für Medizinalweine und -schnäpse	1/38ff
Heilpflanzenß	
• der Antike (Buch)	10/56
• Verreibungen selbst herstellen	8/30ff
Heiltradition – Europa besinnt sich auf seine	10/12ff
Heilwässer – mineralreiche	3/12
Heilwein – Pro und Contra	1/38ff
Heilwolle – für alle Fälle	2/53
Heil-Ziest – Seelenstreichler	4/8
Heimat – innere Auseinandersetzung (PS)	4/66
Heiserkeit – Kräuterwein mit Königskerze und Fenchel	1/38ff
Heizen – mit erneuerbaren Energien im Trend	3/59
Herbst – und Wintergemüse: süßsauer eingelegt	9/48ff
Herpesvirus – ähnlich Epstein-Barr-Virus	1/31ff
Herz	
• mit weitem	10/10ff
• Erinnerungen sind Wärmflaschen fürs Herz	12/42ff
Herzensweg – Vier weise Frauen erzählen	2/32ff
Herzinfarkt	
• Schutz durch Waldspaziergänge	11/12ff
• vorbeugen und heilen (Buch)	12/56
Herzrasen – gelegentliches	12/54
Herzschutz – mit Chia-Samen	7/40ff
Hessel, Stéphane – Suche nach tiefer Veränderung	8/10ff
Heuschnupfen	
• Unterstützung durch Okoubaka	1/46ff
• Salbe und Spray selbstgemacht	4/53
• Auszeit am Meer	7/12ff
Hexenschuss – beheben mit Breuß-Massage	6/46ff
Hildegard v. Bingen	
• Kräuterlikör zur Abwehrstärkung	1/38ff
• Gesunde Haut nach (Buch)	2/57
• Deospray nach	6/52
• Heilmittel-Kompass (Buch)	8/56
• vier Juwelen der Medizin	10/22ff
Hildegard-Medizin – Juwelen der	10/22ff
Hilflosigkeit – bei Krebsdiagnose	6/12ff
Hirnahrung – Chia-Samen	7/40ff
Hirntraining – durch Spielen	9/22ff
Hirschkungenfarn – Stärkung der Abwehr	1/38ff
Hitzewallungen	
• Tofu lindert	2/6
• Rimkus-Methode bei	3/6
Höhle – Heilkraft Reizarmut	8/44ff
Holunder – zur Abwehrstärkung	11/12ff
Holzbau – gesund bauen, gesund wohnen	8/12ff

Home Fitness – Buchtipps für Gehbehinderte	4/6
Homocystein • Risikofaktor für Demenz • das neue „Cholesterin“?	10/9 11/32ff
Homöopathie • Anlaufadressen für Aktivitäten • Apotheker bestätigen starke Nachfrage • Belgien in Not • Diskriminierung der • Fünf wichtigste Mittel für die Reiseapotheke • für Skeptiker (Buch) • Kitzelsäure in der • Kinderkrankheiten und • Polaritätsanalyse in der • potenzierte Okoubakarinde • und Krebs (Buch) • und Wechseljahre • und Wechseljahre • Wissenschaftlichkeit • zwischen den Fronten (PS)	7/6 6/59 8/58 9/6 8/52 2/57 6/53 7/40ff 9/12ff 7/30ff 1/46ff 3/56 2/12ff 4/6 5/4 2/66
Honig – und Zimt, Heilkraft von	12/52
Honigessig – selbstgemacht	9/48ff
Horizont – Symbol für Sehnsucht	7/12ff
Hormoncremes – nicht pauschal ablehnen	3/6
Hormone – in den Wechseljahren	2/12ff
Hormonersatztherapie – während Klimakterium	2/12ff
Hormonschwankung – Hormon-Yoga gegen	2/22ff
Hormon-Yoga – nach Dinah Rodrigues	2/22ff
Hornhaut – an Fersen und Leberreinigung	11/6
Hörsturz – hochdosiert Vitamin C geben	6/9
Hörzeitschrift – Natur & Heilen für Sehbehinderte	5/6
Hufflattich – bei Bronchitis und Halsschmerzen	3/53
Huneke, Dr. Ferdinand – Begründer der Neuraltherapie	7/22ff
Husten – Spitzwegerich heilt	1/53
Hüter, Gerald – Hirnforscher und Pädagoge	9/22ff
HWS-Syndrom • Osteopathie bei • Wenn der Nacken schmerzt	7/6, 5/24ff
Hypnotherapie – nach Milton Erickson	1/22ff

I Heft/Seite

Identität – seinen Platz finden	6/10ff
Im Gespräch mit • Dr. Friedrich Graf • Dr. Heiner Frei	2/12ff 7/30ff
Immunität – durch Krankheit oder Impfung	9/12ff
Immunsystem • Irritation bei Rheuma • stärken mit exotischen Früchten	10/22ff 12/12ff
Impfungen – und Kinderkrankheiten	9/12ff
Infektionsschutz – durch Nasenspülung	3/38ff
Ingwer-Öl – lindert Übelkeit nach Narkose	5/8
Ingwersalz – für asiatische Gerichte	2/48ff
Innehalten – durch Dankesrituale im Alltag	10/44ff
Insektenstich • lindern mit Aloe vera-Gel • Kohlwinkel bei	5/46ff 11/40ff
Internet – Abhängigkeit nimmt zu	3/59
Intuition • auf den Spuren der (Buch) • entsteht aus Offenheit	3/56 10/10ff

J Heft/Seite

Jala Neti – Yogische Nasenreinigung	3/38ff
Jetlag – vermindert durch Coenzym NADH	3/24ff

Jin Shin Jyutsu – Ausgleich der Körperströme	11/22ff
Johanniskrautöl • mit Breuß-Massage zur Nervenberuhigung • stört hormonelle Verhütung	6/46ff 10/8
Juckreiz – heilen mit Aloe vera-Gel	5/46ff

K Heft/Seite

Kaiserschnitt – nimmt ständig zu	6/32ff
Kakao – gut für Kinderknochen	5/4
Kalkablagerungen – in Blutgefäßen weniger durch Vitamin K ₂	9/40ff
Katzenschnupfen – mit Homöopathie heilbar	6/53
Kava-Kava – angstlösende Pflanze rehabilitiert	11/59
Kiefergelenk – Ursache für HWS-Syndrom	5/24ff
Kieselsäure – mit Silizium gesünder, schöner, jünger	7/40ff
Kieselsäure-Gel – für Haarwuchs und Nägel	7/40ff
Kind – Offenheit eines	1/10ff
Kinderkrankheiten • vom tieferen Sinn • Eigenblutnosode bei	9/12ff 11/6
Kinderwunsch – Hormon-Yoga bei	2/22ff
Kindheitsträume – ernst nehmen	11/48ff
Kinesiologie – Fünfzig Jahre	8/22ff
Kinesiotapes – Therapie bei HWS-Syndrom	5/24ff
Kirschenfasten – einfach und effektiv	6/32ff
Kirschkernkissen – Wärme löst Verspannungen	6/32ff
Klimakterium – und Hormone	2/12ff
Klimareiz – Gebirge, Meer, Wüste, Höhle	8/44ff
Klimaschutz – gesund wohnen und bauen	8/12ff
Kloster – Ort zum Krafttanken	1/12ff
Klostermedizin – europäische Heiltradition	10/12ff
Knie – mögen Bewegung	10/53
Knochen – Kinder brauchen Magnesium für starke	1/9
Knochendichte • Empfehlungen bei sinkender • aktive Kinder fördern	6/54 7/8
Knochenstabilität – besser durch Vitamin K ₂	9/40ff
Kochen – für die Sinne	2/46ff
Kohl – Ein Wintergemüse der besonderen Art	11/40ff
Kohlsuppendiät	11/40ff
Kohlwickel	11/40ff
Kommune – Gemeinschaftskultur der Zukunft	6/22ff
Kommunikation • zwischen Arzt und Patient • gewaltfreie, nach Marshall B. Rosenberg • gesunde, für ein menschliches Miteinander	1/22ff 5/40ff 5/40ff
Konflikte – lösen durch gewaltfreie Kommunikation	5/40ff
Konstitution – und Selbstheilungskräfte in TEM	10/12ff
Kontemplation – am Meer	7/12ff
Kopfschmerzen – Neuraltherapie bei Migräne und	7/22ff
Körperpflegeprodukte – hormonähnliche Chemikalien in	2/9
Körpersprache – in Kommunikation beachten	5/40ff
Kosmetika – Silikon in	12/32ff
Kraftnahrung – Chia-Samen der Azteken	7/40ff
Krafttanken – Orte zum	1/12ff
Krankenkasse – welche ist die richtige?	11/53
Krankheitsbild – bestimmt das Urlaubsziel	8/44ff

Krankheitssymptome – entschlüsseln und heilen (Buch)	6/56
Kräuterrezepturen – aus der Klostermedizin	10/22ff
Kräuter-Verreibungen – leicht selbst herstellen	8/30ff
Kräuterweine – für die Gesundheit	1/38ff
Krebs • und Homöopathie (Buch) • weibliche Therapeuten bevorzugt	3/56 11/58
Krebsdiagnose • und Schockreaktion • Erfahrungen nach	6/12ff 8/6
Krebsnachsorge – ganzheitliche	6/12ff
Krebsstherapie – Coenzym Q10	11/9
Kristallbilder – im Wasser nach Masaru Emoto	4/44ff
Kritik – einstecken lernen	2/10ff
Kühlung – bei Prellung, Verstauchung, Insektenstich	9/52
Kürbiskompott – süßsauer eingelegt	9/48ff
Kusskrankheit – Pfeiffersches Drüsenfieber	1/31ff

L Heft/Seite

Laborwerte – verstehen (Buch)	6/57
L-Arginin – wertvolle Aminosäure	3/9
Laufen – Atmen, Spüren: den Körper neu wahrnehmen	3/44ff
Lavaerde – Vorsicht bei chemisch gefärbtem Haar	1/6
Lavendelsalz – für mediterrane Gerichte	2/48ff
Leaky-Gut-Syndrom – Löcher in der Darmschleimhaut	4/22ff
Leben • einfach und dankbar (Buch) • gelebtes zählt (Buch) • Welt ist voller (Buch)	5/56 7/57 2/56
Lebenselixier – Wasser ist	3/12ff
Lebensformen – auf der Suche nach alternativen	6/22ff
Lebensfreude • eines Kindes bewahren • durch Trager-Therapie	1/10ff 9/30ff
Lebensgemeinschaft – Modelle der Zukunft	6/22ff
Lebensmittel – unverarbeitet besser	3/32ff
Lebensmittelvergiftung – Akutmittel Okoubaka	1/46ff
Leberschutz – mit Mariendisteltee	9/54
Leberstoffwechsel – anregen mit Pu-Erh-Tee	2/40ff
Lehmbau – Baustoff der Zukunft	8/12ff
Leinöl – für Herzgesundheit	3/9
Lernen • mit Begeisterung • ein Leben lang Freude am	9/10ff 9/22ff
Lesen • beschleunigt Gesundung • lernen mit Schulhunden	1/9 9/9
Levitation – zu Wasserveredelung	4/44ff
Libidosteigerung • durch Schnittlauchsekt • durch Coenzym NADH	1/38ff 3/24ff
Lidrandentzündung – Tipps	10/53
Lidrandmassage – gegen Augentrockenheit	7/53
Liebe – verändert das Denken (PS)	9/6
Liebesbrief – an die Erde	7/10ff
Lindenblüten – gegen Erkältung	11/12ff
Linsenaufstrich – scharfe Sinnesküche	2/49ff
Loslassen – was sein sollte	10/10ff
Luftverschmutzung – größtes Gesundheitsrisiko	6/59
Lungenleiden – Asthma, Bronchitis am Meer besser	7/12ff
Lymphknoten – Schwellung durch Epstein-Barr-Virus	1/31ff
Lymphödem – nach Unfall	1/54

M	Heft/Seite
Maca – Wurzel zur Abwehrsteigerung	12/12ff
Magenbeschwerden	
• Vitalpilz bei	8/9,
• Hilfe durch Okoubaka	1/46ff
Magen-Darm-Probleme – Mastix gegen	8/54
Magie	
• des Lebens folgen	4/10ff
• des Lebens (Buch)	1/56
Magnolien – Heilwirkung der Blüten	6/53
Malve – beruhigt trockene Augen	8/52
Mammografie – im Zwielficht: Ratgeber	9/9
Mandel-OP – meist nicht sinnvoll	3/9
Mangostan – tropische Frucht für die Abwehr	12/12ff
Mariendistel – Leberschutz mit	9/54
Massage – und Trager-Therapie	9/30ff
Massagetechniken – alte	10/12ff
Maßhalten – Rückkehr zum (Buch)	1/56
Mastix – gegen Magen-Darm-Probleme	8/54
Medikamente – mit Wasser einnehmen	11/9
Meditation – in buddhistischem Kloster	1/12ff
Meditationszentrum – ältestes	4/6
Medizin – für jedes Temperament	10/12ff
Medizinälte – Heilschnäpse und -liköre	1/38ff
Meer	
• Lust auf!	7/12ff
• Brustkrebs aufarbeiten (Buch)	10/6
Meeressand – verschwindet als Baustoff	5/59
Meerrettichwasser – frisch Abwehr auf	9/53
Meersalz – in Strandluft	7/12ff
Mehl – glutenfrei: Von Amaranth bis Teff	12/44ff
Mehrgenerationenhaus – Wohnmodell mit Jung und Alt	6/22ff
Melodie – vermittelt Gefühle	12/12ff
Menopause – Hormone in der	2/12ff
Mentastics – aktives Bewegen in Trager-Therapie	9/30ff
Miasma – Homöopathisches Lese- und Lehrbuch	1/56
Migräne	
• Pestwurz hilft bei	6/9
• Neuraltherapie bei	7/22ff
• und Kopfschmerzen: Pilates-Übungen bei	10/38ff
Milchallergie – Ursache für	12/9
Milchprodukte – gesäuerte, reich an Vitamin K ₂	9/40ff
Milz – geschwollen bei Pfeifferschem Drüsenfieber	1/31ff
Milzschwäche – Pu-Erh-Tee hilft bei	2/40ff
Mineralwasser – wie gesund ist es?	3/12ff
Mitfühlen – wie ein Kind	1/10ff
Mittelfindung – durch homöopathische Polaritätsanalyse	7/30ff
Mogelpackungen – Geschäft mit der Frische-Illusion	8/36ff
Mokassins – in den Schuhen eines anderen gehen	4/32ff
Mönchspfeffer – für die Wechseljahre	2/12ff
Morbus Parkinson – mutmachendes Buch	7/6
Moringa – Nährstofffülle zur Abwehrsteigerung	12/12ff
Möwen – Entspannen am Meer	7/12ff
MRSA – Schutz mit Oregano und Schwarzer Johannisbeere	12/8
Müdigkeitssyndrom	
• NADH bessert chronisches	3/24ff
• durch Epstein-Barr-Virus	1/31ff

Müll – durch Verpackungen	8/36ff
Multiple Sklerose – Linderung durch Sport	5/8
Mundbakterien – möglicher Auslöser von Rheuma	10/22ff
Mundspülung – mit Effektiven Mikroorganismen	12/55
Mundwinkelrisse – Bierhefe bei	11/53
Musik – Magie der	12/12ff
Musiktherapie – Einstieg ins Leben	12/12ff
Musizieren – macht sprachgewandter	8/9
Muskelschmerz – beheben mit Breuß-Massage	6/46ff
Muskeltest – Instrument der Kinesiologie	8/22ff
Mut	
• zur Verletzlichkeit	2/10ff
• zur Veränderung	8/10ff
Myogelosen – an der Halswirbelsäule	5/24ff

N	Heft/Seite
Nachhaltigkeit – Siegel für Kleidung	8/58
Nackenschmerzen – Bauscheidt, Cantharidenpflaster, Blutegel gegen	9/6
NADH – Coenzym für mehr Energie	3/24ff
Nahrungsmittel – möglichst roh	3/32ff
Narbenentstörung – wieder in Fluss kommen	7/22ff
Narbenpflege – mit Wildrosenöl	5/46ff
Nasennebenhöhlen – Nasenspülung bei dichten	3/38ff
Nasenspülung	
• mit Emser-Salz	2/52
• yogische Yala Neti	3/38ff
Natto – Sojaprodukt reich an Vitamin K ₂	9/40ff
Naturgärten – Nischen für ein Leben in Fülle	4/12ff
Naturheilkunde	
• im Trend	4/58
• Weltorganisation gegründet	11/59
Nelkenwurz – und ODERmening als Lebermittel	8/30ff
Nervenerkrankungen – Folge von chronischer Epstein-Barr-Infektion	1/31ff
Neugeborenes – Betreuung durch Hebamme	6/32ff
Neuroorientierung – während chronischer Erkrankung	1/22ff
Neuraltherapie – nach Huneke	7/22ff
Neurodermitis – Urlaubsziel Totes Meer	8/44ff
Neurom – Homöopathie bei schmerzdem	2/6
Nierensteine – mögen keinen Sport	11/8
Nobelpreis 2014 – alternativer	12/59
Nosoden – Therapie bei Epstein-Barr-Virus	1/31ff

O	Heft/Seite
Offenheit – im Erwachsenenalter	1/10ff
Ohrenscherzen – besser durch Nasenspülung	3/38ff
Ohrmassage – bei Konzentrationsmangel	8/22ff
Ökodorf – Leben im Wir-Gefühl	6/22ff
Ökohof – Auszeit nehmen	1/12ff
Ökologiebewegung – Biografie von Rachel Carson (Buch)	6/57
Okoubaka – Medizin aus Afrika	1/46ff
Öko-Verordnung – neue: Bio-Branche in Gefahr	12/58
Olivkerne – nachhaltig heizen mit	8/8
Omega-3-Fettsäure – in Chia-Samen	7/40ff
Optimismus – steigt zwischen 80 und 100	4/9
Ordnung – in Nebensächliches bringen	3/10ff

Organuhr – Rhythmus der TCM (Buch)	11/57
Orthomolekulare Medizin – bei Epstein-Barr-Virus	1/31ff
Osteopathie – Therapie bei HWS-Syndrom	5/24ff
Osteoporose – Vitamin K ₂ lindert	9/40ff
Östrogenspiegel – Ausgleich durch Hormon-Yoga	2/22ff
Ozonwerte – erholen sich langsam	7/53

P	Heft/Seite
Parasiten – Zitronenkernöl gegen	9/53
Passionsblume – Verreibung als Nervenbalsam	8/30ff
Patient – Zusammenwirken mit dem Arzt	1/22ff
Peacefood – vegan essen	5/12ff
PET-Flaschen – voller Schadstoffe	8/36ff
Pfeiffersches Drüsenfieber	
• Das unterschätzte Epstein-Barr-Virus	1/31ff
• westliche Heilpflanzen und TCM	3/6
Pflanzenkost – in veganer Küche	5/12ff
Pflanzenöl – Handbuch	5/57
Pflegemittel – Kieselsäure für die Haut	7/40ff
Phantomschmerzen – nach Beinamputation	7/55
Physiotherapie – Träger-Therapie	9/30ff
Piercing – Energieblockade auflösen mit Neuraltherapie	7/22ff
Pigmentflecken – lindern mit Grapefruitöl	5/46ff
Pilates – Stärke aus der Körpermitte	10/38ff
Pilze – Heilkraft des Waldes	11/12ff
Placebo – positive Erwartungen (Buch)	11/56
Planet – Erde	7/10ff
Plaques – Gefäßerkrankungen durch	11/32ff
Plastiktüten	
• Jute statt	2/58
• Müll in großen Mengen	8/36ff
Polarität – Sammlung für die homöopathische Anamnese	7/30ff
Polaritätsanalyse – in der Homöopathie	7/30ff
Pollenallergie – Nasenspülung lindert	3/38ff
Polyarthritis – Form von Rheuma	10/22ff
Porree – Stärkung im Winter	3/52ff
Porridge – mit Chia-Samen	7/40ff
Powerhouse – Kraftzentrum bei Pilates	10/38ff
Problemlösung – durch Empathie	4/32ff
Propolis – bei Antibiotika-Resistenz	8/9
Psycho-Kinesiologie – nach Dr. Dietrich Klinghardt	8/22ff
Psychoonkologie – seelische Begleitung bei Krebs	6/12ff
Psychosynthese – den Lebensinn bei Krebs erkennen	6/12ff
Pu-Erh-Tee	
• vitalisiert	11/6
• mehr Lebensenergie mit	2/40ff

Q	Heft/Seite
Quark-Öl-Kur – nach Dr. J. Budwig (Buch)	10/57
Quendel – Salbe bei Hautirritationen	12/53
Quinoa – schwarzer ist neu	1/52

R	Heft/Seite
Rauchen – Aufhören lohnt jederzeit	2/9
Raumklima – besseres durch Lehm und Stroh	8/12ff
Regeneration	
• Beschwerden bestimmen	
• Urlaubsziel	8/44ff

• Im Fluss des Lebens (PS)	7/66
Reifungsprozess – durch Kinderkrankheiten	9/12ff
Reinigung – von Nasen-Rachen-Region mit Jala Neti	3/38ff
Reiseapotheke – Die fünf wichtigsten Mittel	8/52
Reiseziel – Gesundheitsprobleme sind Wegweiser	8/44ff
Reizblase – Goldrute bei	6/53
Reizdarm – Okoubaka bei	1/46ff
Reizklima	
• Meer	7/12ff
• was ist das?	12/54
Reizmagien – heilen mit Aloe vera-Gel	5/46ff
Reparatur – statt wegwerfen	5/58
Resilienz – für Lehrerinnen und Lehrer (Buch)	9/57
Resonanz – zwischen Arzt und Patient	1/22ff
Rettich – schwarzer für Galle und Atemwege	3/53
Rheuma	
• Urlaubsziel Wüste	8/44ff
• ganzheitlich gesehen	10/22ff
Rhododendron – neue Antibiotika-Quelle	11/9
Rhythmus	
• erlernen mit TaKeTiNa	5/32ff
• schafft Ordnung	12/12ff
Riesenzelltumor – Abwehrsteigerung bei	5/54
Rimkus-Methode – bei Hitzewallungen	3/6
Ringelblume – Kräuterverreibung zur Wundheilung	8/30ff
Rosenberg, Marshall B. – Begründer der Gewaltfreien Kommunikation	5/40ff
Rosmarinsalbe – gegen Schmerzen der HWS	5/24ff
Rosmarintaler – Rezept für die Sinnesküche	2/48ff
Rotwein – aktivierend und verdauungsfördernd	1/38ff
Rückenschmerzen	
• Breuß-Massage	6/46ff
• durch Verdauungsstörungen	8/53
• Pilates-Übungen bei	10/38ff
Rückzug – Kraftorte zum Auftanken	1/12ff
Rudern – über den Ozean für die Stille (Buch)	8/57
S	Heft/Seite
Sanierung – von Altbauten	8/12ff
Sauerkirschen – für die Fastenkur im Sommer	6/32ff
Sauerkraut – reich an Vitamin K ₂	9/40ff
Schachtelhalm – reich an Kieselsäure	7/40ff
Schädlingsbekämpfung – biologische statt Monsanto-Gentechnik	9/58
Schafgarbe	
• bei schmerzhafter Regel	9/53
• bei antibiotikaresistenten Wunden	10/22ff
Schamanenweisheit – In den Mokassins eines anderen gehen	4/32ff
Scharlach – Masern, Keuchhusten, Mumps, Röteln, Windpocken	9/12ff
Schatzsuche – durch Bewusstseinssteigerung	4/10ff
Scheitern – lernen	2/10ff
Schilddrüse	
• Beschwerden in der Menopause	2/12ff
• Spirulina-Algen bei Überfunktion	8/54
Schlafstörungen – verbessert durch NADH	3/24ff
Schleudertrauma – und HWS-Syndrom	5/24ff
Schmerzmittel – natürliches: Tramadol	3/8
Schmerzpatient – Resonanz mit Arzt ist wichtig	1/22ff
Schnecken – Regenwürmer und Artenvielfalt vertreiben	7/53

Schnupfen – yogische Nasenreinigung bei	3/38ff
Schokolade – Rezept mit Tonka-Öl	2/50ff
Schönheit – natürliche, mit Pflanzenkraft	5/46ff
Schönheitswahn – Brustimplantate aus Silikon	12/32ff
Schreibritual – Dankesritual im Alltag	10/44ff
Schulhunde – Lesen lernen mit	9/9
Schultern – und HWS-Syndrom	5/24ff
Schüßlersalz – Silicea	7/40ff
Schwangerschaft – Vertrauensverhältnis mit der Hebamme	6/32ff
Schwarzkümmel	
• stärkt die Abwehr	10/52
• gegen männliche Unfruchtbarkeit	11/8
Schwarzkümmelhonig – macht Kinder stark	1/53
Schweigen – Auszeit im buddhistischen Kloster	1/12ff
Schwindel – Ginkgo mindert	12/53
Seelennahrung – Zeit-Inseln schaffen (PS)	12/66
Segnen – das besondere Wort	12/10ff
Sehnsucht	
• folgen (Buch)	4/56
• nach Bestimmung	8/10ff
Seitan	
• Fleischersatz für Gourmets	9/52
• Schnitzel-Rezept	12/53
Sekundenphänomen – Besserung durch Narbenentstörung	7/22ff
Selbstbestimmung – Wohnmodelle der Zukunft	6/22ff
Selbsterkenntnis – befreiter Geist (Buch)	11/56
Selbstmanagement – aktive Beteiligung des Patienten	1/22ff
Selbstmedikation – der Tiere	10/59
Signaturenlehre – europäische Heiltradition	10/12ff
Silikon – ein Stoff mit Risiken	12/32ff
Silizium – mit Kieselsäure gesünder, schöner, jünger	7/46ff
Simonton, Carl O. – Visualisierung bei Krebsgeschehen	6/12ff
Sinnesküche – Tipps und Tricks	2/48ff
Sinnesreize – in kalter Morgenluft erfrischen	3/44ff
Sinusitis – Nasenspülung bei	3/38ff
Slow food – Genussführer (Buch)	1/56
Smartphones – Augen leiden unter	12/9
Sodbrennen – heilen mit Aloe vera-Gel	5/46ff
Sojabohne – reich an Vitamin K ₂	9/40ff
Solidarität – Grundstein alternativer Lebensformen	6/22ff
Sonnenbrand – Kieselsäure-Gel bei	7/40ff
Sorbit – Zuckeraustauschstoff zum Backe	2/6
Spagyrik – Therapie bei Epstein-Barr-Virus	1/31ff
Speisesalz – Rieselhilfe im	4/54
Spinat – mit oder ohne Milchprodukte	11/54
Spitzwegerich – unterschätzt bei Husten und Wunden	1/53
Sportverein – Kinder brauchen	12/8
Sportverletzung – Träger-Methode nach	9/30ff
Stauen – und das Leben feiern	10/44ff
Steinobst – Fasten mit Kirschen	6/32ff
Steinzeit-Diät – was ist dran?	3/32ff
Sterne	
• vom Himmel holen (Buch)	12/56
• gehe zu den (Buch)	9/56
Stillzeit – Beratung durch Hebamme	6/32ff
Stofftaschen – Alternative zu Plastiktüten	8/36ff

Stoffwechsel – Anregung durch Pu-Erh-Tee	2/40ff
Stoffwechselstörung – Gicht, Osteoporose	10/22ff
Störfeld – durch Narben behandeln	7/22ff
Strand – Lust auf Meer!	7/12ff
Stressbewältigung – energetische durch Körpertherapien	11/22ff
Stroh – Baustoff der Zukunft	8/12ff
Strom – und Wärme fürs Haus	5/59
Styropor – fraglicher Dämmstoff	8/12ff
Supermarkt – Mogelpackungen im	8/36ff
Süßholz – bei Husten durch Narkoseschlauch	1/8
Symptome – sagen alles in der Homöopathie	7/30ff
Symptomgradierung – in der homöopathischen Polaritätsanalyse	7/30ff

T	Heft/Seite
Tablets – Verführung zum Lesen	1/59
Tageszeitung – Ritual am Morgen	9/58
TaKeTiNa – Heilung durch Rhythmus	5/32ff
Talente	
• entfalten durch Begeisterung	9/10ff
• Sich für eigene Fähigkeiten begeistern	11/48ff
TEM – Traditionelle Europäische Medizin	10/12ff
Temperamente – Medizin für alle	10/12ff
Tennisarm – Kohlwickel bei	11/40ff
Tension and Trauma Releasing Exercises – TRE Stressbewältigung	11/22ff
Tierprodukte – Verzicht in veganer Küche	5/12ff
Tinnitus – Tipps gegen chronischen	7/54
Tofu	
• lindert Hitzewallungen	2/6
• in veganer Küche	5/12ff
Töne – leise für laute Zeiten	11/10ff
Touch for Health – Basiswissen für Kinesiologie	8/22ff
Träger-Therapie – Die Entdeckung der Leichtigkeit	9/30ff
Tramadol – natürliches Schmerzmittel	3/8
Trauben-Eiche – gerüstete gegen Klimawandel	1/58
Trauma – Selbsthilfe (Buch)	2/56
Traumamembran – seelischer Schutz bei Krebsgeschehen	6/12ff
Traumhotel – für wenig Geld (Buch)	5/57
Treben, Maria – Heilerfolge (Buch)	3/57
Triggerpunkte – bei HWS-Syndrom	5/24ff
Trinkwasser – wie gesund ist es wirklich?	3/12ff
Trituration – Verreibung von Kräutern und Pflanzen	8/30ff
Trommel – Bewegen nach der	5/32ff
Tropenreise – Okoubaka für alle Fälle	1/46ff
Tschernobyl – aktuelle Belastung nach 28 Jahren	4/59
Tumorerkrankungen – Vitamin E fördert Genesung bei	9/8

U	Heft/Seite
Überfischung – Rotbarsch, Aal, Makrele meiden	6/58
Übergewicht – Pu-Erh-Tee gegen	2/40ff
Umkehrosiose – Wasserreinigung mit	4/44ff
Umwege – führen zum Lebensziel	2/32ff
Umwelt	
• Stiftung „Live To Love Germany“	10/58
Umweltgifte – Ausleiten mit Okoubaka	1/46ff
Umweltschutz – schonend bauen und wohnen	8/12ff

Unfall – Trager-Methode nach	9/30ff
Unfruchtbarkeit – Schwarzkümmel gegen männliche	11/8
Ungeduld – im Alltag wahrnehmen	3/10ff
Unverträglichkeitstest – mit Kinesiologie	8/22ff
Urin – Apotheke des Körpers (Buch)	3/57
Urtinkturen – und Homöopathika selbst herstellen (Buch)	8/56

V Heft/Seite

Vanille-Extrakt – Herstellung	2/48ff
Vegan – essen, vegan leben	5/12ff
Veganer – Brotaufstriche für	11/52
Veganismus – respektvolles Miteinander statt	8/6
Vegetarier – Ovo-Vegetarier, Lacto-Vegetarier, Pesco-Vegetarier	5/12ff
Veränderung – etwas ruft nach	8/10ff
Verbraucherschutz – Mogelpackungen	8/36ff
Verbrennungen – heilen mit Aloe vera-Gel und Wildrosenöl	5/46ff
Verbindenheit – mit der Gemeinschaft	6/10ff
Verdauungsschnaps – selbstgemachter Anislikör	1/38ff
Vergesslichkeit – Repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS) gegen	9/54
Verletzlichkeit – macht stark	2/10ff
Verletzung – Unfall, Schnitt, Schmerzen, Schock und Neuraltherapie	7/22ff
Verreibung – von Kräutern und Pflanzen	8/30ff
Verspannung • loswerden in kalter Morgenluft • Pilates bei	3/44ff 10/38ff
Verständigung – im Gespräch üben	5/40ff
Vertrauen – besser als Kontrolle (Buch)	4/57
Vertrauensperson – notwendig bei Krebsdiagnose	6/12ff
Vier-Säfte-Lehre – europäische Heiltradition	10/12ff
Vision • für den Herzensweg • der Kindheit folgen	2/32ff 11/48ff
Vitalität – durch Pilates	10/38ff
Vitalpilz – Igelstachelbart bei Magenbeschwerden	8/9
Vitamin B12 • und vegan essen • gegen hohe Homocysteinwerte	5/12ff 11/32ff
Vitamin B6 – gegen hohe Homocysteinwerte	11/32ff
Vitamin K ₁ – und K ₂ ; unterschiedliche Aufgaben	9/40ff
Vitamin K ₂ • das vergessene Vitamin • nicht zusammen mit Blutverdünnern	9/40ff 11/6
Vollwertkost – 10 aktuelle Regeln	3/8
Vorstellungskraft – bei Krebs nach Carl O. Simonton	6/12ff

W Heft/Seite

Wacholder – zur Blutreinigung	11/12ff
Wacholderessig – selbstgemacht	9/48ff
Wadenkrämpfe – was tun?	9/53
Wald – Heilkräfte einheimischer Bäume, Sträucher, Pilze	11/12ff
Walddorfschüler – auch im Alter gesünder	6/58
Waldklima – für Herzranke optimal	8/44ff
Waldmeister – vielseitige Heilpflanze	5/52
Waldorfschule – beachtlicher Zuwachs	9/59

Walnuss – Gehirnnahrung durch	11/12ff
Wärmedämmung – mit gesunden Dämmstoffen	8/12ff
Wärmflaschen – fürs Herz	12/42ff
Wasser • Quell des Lebens • Quell des Lebens	3/12ff 4/44ff
Wasseranalyse – für Trinkwasser	3/12ff
Wasseraufbereitung – Methoden im Überblick	4/44ff
Wasserfußabdruck – virtueller bei Produktherstellung	3/12ff
Wasserionisierung – Aufbereitung von Wasser	6/4
Wasserreinigung – und -belebung Methoden im Überblick	4/44ff
Wasserverwirbler – nach Viktor Schauberg	4/44ff
Wechseljahre • Hormone in den • Hormon-Yoga • und Homöopathie Ratgeber	2/12ff 2/22ff 4/6
Weichteilrheuma – Osteoporose, Muskelrheuma, Fibromyalgie	10/22ff
Weihnachtsbäckerei – glutenfrei	12/44ff
Weihnachtsstern – kein Weihnachten ohne	12/52
Weihrauch – und Teufelskralle bei Rheuma	10/22ff
Weisheit • des ungesicherten Lebens (Buch) • Was Menschen bewegt (Buch)	3/57 9/56
Weizenunverträglichkeit – nicht nur durch Gluten	8/8
Wellenspiel – Krafttanken durch	7/12ff
Welt – ändern durch andere Wortwahl (Buch)	7/57
Wermut – zwei Seiten einer Medaille	5/53
Wermutsalbe – bei Arthrose und Gelenkrheuma	10/22ff
Werte – statt Wachstum (PS)	11/66
Wertschätzung – dem Gesprächspartner gegenüber	5/40ff
Wesenskern – Sehnsucht nach eigenem	8/10ff
Wespenallergie – Hyposensibilisierung bei	9/55
Wildpflanzen – heimische für Naturgarten	4/12ff
Wildrosenöl – natürlich schön mit Pflanzenkraft	5/46ff
Wildwuchs – Essbare Stadt (Buch)	5/56
Winter – trotzen mit exotischen Früchten	12/12ff
Winterdepression – Coenzym NADH gegen	3/24ff
Wintertage – Kohlrezepte für kalte	11/40ff
Wirbelfehlstellung – Breuß-Massage bei Rückenschmerzen	6/46ff
Wirbelsäule – und HWS-Syndrom	5/24ff
Wochenbett – Einsatzgebiet der Hebamme	6/32ff
Wohngesundheit – durch Naturbaustoffe	8/12ff
Wohngruppe – gemeinsam statt einsam	6/22ff
Wohnmodelle – der Zukunft	6/22ff
Wunden – Schafgarbe bei Antibiotikaresistenz	10/22ff
Wundheilung • mit Aloe vera-Gel • Birkenrinde für schnellere	5/46ff 7/9
Wüstenlilie – Aloe vera-Gel für die Schönheit	5/46ff
Wyda – Energiegymnastik der Druiden	10/12ff

Y Heft/Seite

Yoga – gegen Ängste (Buch)	12/57
----------------------------	-------

Z Heft/Seite

Zehen – schlechte Durchblutung	11/54
Zellfunktion – verbesserte durch Vitamin K ₂	9/40ff
Zen • die Kunst des Bogenschießens • Gelassenbleiben in der Arbeitswelt (Buch) • im buddhistischen Seminarhaus	3/10ff 11/57 1/12ff
Zimt – Heilkraft von	12/52
Zirbelkiefer – reguliert den Blutdruck	5/53
Zitronenkernöl – gegen Parasiten	9/53
Zitronenmelisse – Verreibung für mehr Gelassenheit	8/30ff
Zittern – neurogenes mit TRE	11/22ff
Zivilisationskrankheiten • durch falsche Ernährung • EPIC-Studie	3/32ff 10/8
Zöliakie – Sprue, Glutenunverträglichkeit	12/44ff
Zugvögel – reagieren auf Klimaerwärmung	7/59
Zukunft – einfach jetzt machen (Buch)	10/57
Zusatzstoffe – und E-Nummern im Test	5/52
Zweisamkeit – statt Einsamkeit (PS)	6/66
Zypressen-Zedern-Spray – gegen Heuschnupfen	4/53

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