

# natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN



## Inhalt 2015

mit Stichwortverzeichnis

1. Hauptbeiträge Seite 2-3
2. Die Seite Sieben Seite 4
3. Kurz notiert Seite 4-5
4. Tipps & Erfahrungen Seite 5-6
5. Fragen & Antworten Seite 6
6. Bücher & mehr Seite 7-8
7. Aktuelle Nachrichten Seite 8-9
8. Zu guter Letzt Seite 9
- Stichwortverzeichnis Seite 10-15

Die Jahresübersicht  
Nachschlagen  
leicht  
gemacht

# Was – Wo – Wie

Das Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2015 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 Heftnummer und – nach dem Querstrich – Seitenzahl an. Ein Beispiel: „Apfelessig – Kur für den Kreislauf 5/53“ bedeutet, dass in Heft 5/2015 (Mai-Ausgabe) auf Seite 53 über die positiven Eigenschaften von Apfelessig für den Kreislauf berichtet wird.

## 1. Hauptbeiträge

### BEWUSST-SEIN

Heft/Seite

Wechselseitige Verbundenheit (Charles Eisenstein) ..	1/10
Der Sternenhimmel (Omraam Mikhaël Aïvanhov) ..	2/10
Vom Haben zum Sein (Verena Kast) .....	3/10
Der kürzeste Weg ins Paradies (Urs-Beat Fringeli) ..	4/10
Wir haben es selbst in der Hand (Robin Haring) ....	5/10
Melodie der Worte (Adelheid Meutes-Wilsing) .....	6/10
Verheißungsvolle Aussichten (Alexandra Kuchenbaur) .....	7/10
Von einer Morgendämmerung zur nächsten (Sylvia Koch-Weser/ Geseko von Lüpke) .....	8/10
Pausen – Erholung und Inspiration (Karlheinz A. Geissler/Jonas Geissler) .....	9/10
Gegenwart des Ewigen (Knut Waldau/Helmut Betz) .....	10/11
Nächstenliebe (Erich Fromm) .....	11/10
Seelenfülle (LD Thompson) .....	12/10

### ERNÄHRUNG

Heft/Seite

Bitterstoffe. Natürliche Verdauungshilfen für die Festtage (Heinz Scholz) .....	1/48
Glutensensitivität – Überempfindlich gegen Gluten? Wenn Sie sich ohne Brot & Pasta eindeutig wohler fühlen (Gabriele Imhäuser) .....	3/12
Die grünen Neun. Die besonderen Wildkräuter der Gründonnerstagsuppe (Christine Radmayr) ...	4/38
Mit Kräutersalz zur salzarmen Küche – gesunde Würze selbst herstellen (Renate Leitner) .....	7/38
Detox-Küche. Einstieg in ein gesünderes Leben (Anika Reuner) .....	9/12
Natürliche Süße – Gesunde Alternativen nicht nur für Diabetiker (Dr. Andrea Flemmer) .....	10/30
Seelenwärmer aus der Küche (Hanne Walter) .....	11/44
Orangeat und Zitronat. Süße Schalen für die Adventsbäckerei (Elisabeth Kögel) .....	12/48

### GANZHEITLICH HEILEN

Heft/Seite

Licht – Lebensspender und Heilmittel (Melita Nasitta / Laura Westphal) .....	2/12
Lesen als Medizin – Die heilsame Wirkung von Büchern. Interview mit Andrea Gerk (Anne Devillard) .....	6/12

Spagyrische Heilmittel nach Alexander von Bernus. Innere Balance mit Pflanzenessenzen (Christina Casagrande) .....	8/12
--	------

### GESUNDES LEBEN

Heft/Seite

Die Quark-Öl-Kur nach Dr. Johanna Budwig. Mehr Zellenergie und neuer Schwung (Irmgard Maria Gräf) .....	1/12
Hausputz mal anders! (Hildegard Willms-Beyárd) ...	3/46
Stretching: Mach dich mal locker – mit sanften Dehnübungen (Linda Freutel) .....	4/46
Trinkmoor – Schwarzes Gold der Erde (Christian Hesse) .....	5/38
Thai Yoga – Loslassen durch achtsame Berührung (Tobias Frank) .....	6/46
Barfußlaufen – Ein Plädoyer für die Füße (Sabrina Fox) .....	8/46
Die Kraft der Berge. Hoch hinauf zu den Schätzen zwischen Himmel und Erde (Carola Feddersen) ...	10/12
Heilsalben – selbst gerührt. Salbenrezepte gegen Husten und Schnupfen, für den Magen und die Haut (Nicole Dobrzynski) .....	12/38

### HOMÖOPATHIE

Heft/Seite

Homöopathie in der Krebstherapie (Aleksandar Stefanovic) .....	5/22
---	------

### IM GESPRÄCH MIT

Heft/Seite

Jean-Lionel Bagot: Homöopathie ist die Heilmetho- de, die die Krebsbehandlung am besten unterstützt. Natürliche Hilfen bei Nebenwirkungen von Chemo- Strahlentherapie und Operationen (Heidi Brand) ....	5/30
---	------

### KÖRPERTHERAPIEN

Heft/Seite

Vitametik – Verspannungen lösen auf Fingerdruck (Thorsten Dargatz) .....	9/40
Shiatsu – Berührung, die bewegt (Ramita Keienburg) .....	11/36

### KÖRPER UND SEELE

Heft/Seite

Für Krebsbetroffene und chronisch Kranke: Das medizinische Guolin Qigong (Bernadett Gera) .....	1/22
--	------

Facial Harmony – Die verjüngende Gesichtsmassage (Iris Eisenbeiß) .....	10/46
Das Magische Wort. Balsam für die Seele: Mantras und Affirmationen (Yan d'Albert) .....	11/28

**KRANKHEIT & HEILUNG** Heft/Seite

Neueste Erkenntnisse aus der Schlafforschung. Was sich bei Schlaflosigkeit bewährt (Dr. Isabel Bloss) .....	1/32
Wenn die Pollen fliegen ... Heuschnupfen: Hintergründe und Hilfen aus der Naturheilkunde (Laura Westphal/Melita Nasitta) .....	4/12
Lichtsensibilität und Sonnenallergie. Wenn Haut und Sonne sich nicht vertragen (Maria Köpf) .....	8/24
Die Bauchspeicheldrüse. Verdauungsbeschwerden und Diabetes – Wenn das Wunderwerk aus der Balance gerät (Laura Westphal/Melita Nasitta) .....	10/22
Die Amygdala. Schlüssel zur Überwindung von Ängsten (Dr. Isabell Bloss) .....	11/12

**MENSCH, NATUR UND UMWELT** Heft/Seite

Permakultur „... ist das Schaffen von kleinen Paradiesen hier auf der Erde.“ (Gundula Madeleine Tegtmeyer) .....	4/30
Streuobstwiesen – Die Vielfalt alter Obstorten nutzen (Manuela Grimm/Erwin Schuster) .....	9/46
Besser wohnen mit Bio-Zierpflanzen – Für Fensterbank & Wintergarten (Jutta Schneider-Rapp) .....	10/38

**NATURHEILKUNDE** Heft/Seite

Magnesiummangel – was hilft? Die optimale Mineralversorgung geht über die Haut (Hildegard Willms-Beyárd) .....	3/32
Natürliches Antibiotikum – Konzentrierte Heilkraft aus Grapefruitkernen (Hildegard Willms-Beyárd) .....	4/20
Oregano-Öl. Viel mehr als ein Gewürzkraut (Hildegard Willms-Beyárd) .....	8/40
Weihrauch, eine himmlische Gabe. Faszinierendes Universal-Heilmittel .....	12/12

**PFLANZENHEILKUNDE** Heft/Seite

Ingwer & Muskatnuss – Zwei wärmende Gewürze aus dem Garten Eden (Carola Feddersen) .....	2/46
Sonnwendkräuter – tragen Licht in Herz und Seele (Christine Radmayr) .....	6/38

**SANFTE MEDIZIN** Heft/Seite

Starke Pflanzen fürs Herz (Dr. Isabel Bloss) .....	2/22
Herz-Atmung zur inneren Balance (Regine Herbig) .....	2/30
Wenn Männer in die Jahre kommen (Rainer Gugenhan) .....	3/22
Vitalpilze aus der Apotheke der Natur. Gegen jede Krankheit ist ein Pilz gewachsen (Carola Feddersen) .....	5/12

Natürliche Hormontherapie. Alternativen für den Mann und die Frau (Dr. Isabell Bloss) .....	6/22
---	------

Starkes Bindegewebe durch sanftes Entgiften. Mit Schüßler-Salzen, Chlorella, Bärlauch und Koriander (Monika Held) .....	7/22
---	------

Radon- und Heilstollen-Therapie. Heilkraft aus den Tiefen unserer Erde (Hanne Walter) .....	8/34
---	------

Panik meistern – zurück ins Leben finden. Die Angst aus heiterem Himmel (Margret Rupprecht) .....	11/18
---	-------

**SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN** Heft/Seite

Natürliche Hyaluronsäure – Ein Jungbrunnen für die Haut (Barbara Kunick-Wünsche) .....	6/30
--	------

**WEGE NACH INNEN** Heft/Seite

Deep Field Relaxation – Tiefenentspannung, Quelle des Wohlbefindens (Birgit Henkes/Roel Henkes) .....	2/40
Aufräumen beginnt im Kopf! (Annerose Sieck) .....	3/42
Naturtherapie. Zu sich selbst finden unter freiem Himmel (Sandra Knümann) .....	7/12
Das heilende Licht (Hildegard Willms-Beyárd) .....	12/22

**WISSENSWERTES** Heft/Seite

Soziale Intelligenz. Wer mit den anderen mitfühlt, hat mehr vom Leben (Carola Feddersen) .....	1/38
Im Zeitkarussell – Beschleunigung und Entfremdung (Carola Feddersen) .....	2/34
Du bist, was du isst. Die Wechselwirkung zwischen Ernährung und Genen (Laura Westphal/Melita Nasitta) .....	5/46
Teilen statt Haben. Meins ist deins – ein neuer Lebensstil (Carola Feddersen) .....	7/32
Leben mit Hochsensibilität – Herausforderung und Gabe (Melita Nasitta/Laura Westphal) .....	9/32

**ZUR DISKUSSION** Heft/Seite

Bio ist Gesünder! Konventionelle und Bio-Produkte im Vergleich (Susanne Aigner) .....	7/46
Masern-Impfung – Was Eltern über Risiken wissen sollten (Torsten Engelbrecht) .....	9/22

## 2. Die Seite Sieben

	Heft/Seite		Heft/Seite
Anfängergeist (David Steindl-Rast)	1/7	Frühling (Hermann Hesse)	4/7
Das Immerwährende (Johann Wolfgang von Goethe)	8/7	Handeln (Albert Schweitzer)	11/7
Der Quelle lauschen (Phil Bosmans)	2/7	Innehalten (Omraam Mikhaël Aïvanhov)	9/7
Der Reichtum der Seele (Anselm Grün)	3/7	Olymp auf Erden (Henry D. Thoreau)	7/7
Es gibt einen Weg (Werner Sprenger)	10/7	Trunken vom Fortschritt (Albert Schweitzer)	5/7
		Wissen (Anthony de Mello)	6/7
		Zuwendung (Ulrich Schaffer)	12/7

## 3. Kurz notiert

A	Heft/Seite	H	Heft/Seite
Altern in bester Gesundheit – mit Bohnen und Linsen	4/9	Handschrift von Schülern: Häufiger unleserlich	12/8
Aminosäure mit beruhigender Wirkung	10/9	Hautkrankheit und seelisches Leiden	7/8
Antidiabetische Pflanzenstoffe entdeckt	6/8	Herzschrittmacher: Handys nicht am Herzen tragen	9/8
Aquarium statt Fernseher	2/8	Hyperthermie in Japan: Schlüsseltherapie bei Krebs	3/9
Arthrose: Beweglicher mit Ingwer	7/8	I	Heft/Seite
Austernpilze stärken das Immunsystem	10/8	Im Stehen lernt es sich besser	10/9
B	Heft/Seite	J	Heft/Seite
Ballaststoffe optimal für Diabetiker	2/9	Ja zu gemischten Schulklassen	1/9
Bei Beschwerden öfter an die Schilddrüse denken!	1/9	K	Heft/Seite
Bienen: wichtiger für den Ernteertrag als Dünger	3/8	Kinder: Tierfelle senken Asthmarisiko	5/8
Blaubeeren bei hohem Blutdruck	8/8	Kinderschuhe mit Gesundheitsrisiko	2/8
C	Heft/Seite	Knoblauch gegen resistente Lungenkeime	11/9
Curcuma bei Hashimoto-Thyreoiditis	5/8	Küchenkräuter gegen Diabetes	1/8
D	Heft/Seite	L	Heft/Seite
Dicke Kinder: Erhöhtes Asthmarisiko	8/8	Laufleistung von Kindern nimmt immer mehr ab	7/9
Die Zeit heilt doch nicht alle Wunden	11/9	Lebensweise beeinflusst maßgeblich Darmflora	9/8
Drei bewährte Heilpflanzen gegen Nierensteine	11/8	Liegt Zufriedenheit in den Genen?	8/9
E	Heft/Seite	M	Heft/Seite
Ehstress und das Herz	12/9	Magnesium gegen Arterienverkalkung	12/8
Embolie-Risiko durch moderne Antibaby-Pillen erhöht	9/9	Makuladegeneration: Gesundes Essen wichtiger als Nahrungsergänzungsmittel	12/8
Erinnerungslücken durch Antidepressiva	4/8	Medizinalpilze zur Alzheimer-Vorbeugung	2/9
Erste Hilfe für traumatisierte Kinder in Krisengebieten	4/9	N	Heft/Seite
F	Heft/Seite	Neuer Fußboden: Atemprobleme bei Kleinkindern?	4/8
Fasten: Heilende Wirkung bestätigt	6/8	Neues Antibiotikum aus Pferdedung-Pilz	3/8
Freie Lunge mit Gekerbter Rosenwurz	6/9	P	Heft/Seite
Frühe Pubertät durch Zucker in Cola & Co.	7/9	Pferde als Therapiebegleiter bei Essstörungen	10/8
G	Heft/Seite	S	Heft/Seite
Gesunder Blutfluss: Tomate vor Grapefruit, Honigmelone und Erdbeere	5/9	Salbei hilft bei Gedächtnisverlust	7/8
Grüner Tee bremst Blutzuckeranstieg	10/9		

Salzkonsum einschränken .....	8/9
Sauna lindert chronischen Kopfschmerz .....	8/8
Schlaf ist keine Zeitverschwendung .....	5/8
Schlaflosigkeit: Ohrakupunktur kann helfen .....	11/8
Schlechtes Cholesterin im Winter höher .....	1/8
Selen hilfreich in der Krebstherapie .....	6/9
Silikonöl in der Kritik .....	11/9
<b>T</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Thermalwasser hilfreich auch bei Stress .....	3/9
Traubenkerne: Bitter aber sehr gesund .....	9/8
<b>V</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Viele Lebensmittel für Babys ungesund .....	6/9
Vorsicht bei Druckfarben an Nahrungsmitteln .....	3/9

<b>W</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Wassergymnastik hilft bei Fibromyalgie .....	4/8
Wie Stress den Gefäßen schadet .....	1/9
<b>Z</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Zahnfleischentzündung: Behandlung schützt die Gefäße .....	5/9
Zu viel Zucker für Darmkrebs verantwortlich? .....	2/8
Zyklusstörungen: Keuschlamm-Extrakt effektiv und gut verträglich .....	12/9

## 4. Tipps & Erfahrungen

<b>A</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Achtsamkeit App: für mehr Gelassenheit im Alltag .....	1/53
Alternative zum handelsüblichen Backpapier .....	6/53
Antipilzdiät: Auf Süßes verzichten .....	2/53
Apeflessig gegen Gelenkrheuma .....	1/53
Apeflessig-Kur für den Kreislauf .....	5/53
<b>B</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Bärentraube hilft bei Blasenentzündung .....	5/52
Beckenbodentraining zur Stärkung des Blasenmuskels .....	11/53
Borax bei verfilzten Haaren .....	2/53
Bronchialasthma verschwindet nach F.X. Mayr-Kur .....	4/53
<b>C</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Chronische Kopfschmerzen durch Gebissverschiebung .....	10/53
<b>D</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Der „Kleine Doktor“ neu aufgelegt .....	4/53
<b>E</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Eigelb – Geheimtipp gegen Schuppen .....	5/53
Eisen nur als Eisen-Chelat einnehmen .....	3/53
<b>F</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Feigen – die Frucht für Feinschmecker .....	9/52
Fenchel-Sirup: Hochgeschätzt bei Schnupfen, Husten und Bronchitis .....	2/52
Frisch auf den Tisch – Aufbewahrungsboxen aus Biokunststoff .....	9/53
Fünf Hausmittel gegen Erkältung & Infekte .....	12/53
<b>G</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Gesund in den Urlaub .....	7/53

Gewürz mit viel Aroma: Asiatisches Zitronengras .....	10/52
Grüner Tee stillt Blutungen .....	4/52
Gut gegen Zahnschmerzen: Rosmarin .....	5/53
<b>H</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Hausmittel bei Nagelbettentzündungen .....	3/53
Heilkraut aus der Kälte: Vogelmiere .....	12/52
Hilfe bei juckender Kopfhaut .....	8/52
<b>I</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Ideal im Sommer: Obsttage mit Weinbergpflirsichen .....	8/52
Ingwer: schnelle Hilfe bei Darmbeschwerden .....	1/53
<b>K</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Kalmus – der heimische Ingwer .....	5/53
Kamillendampfbad gegen Ohrenschmalz .....	12/53
Khella – ein Kraut für das Herz .....	11/52
Kopfschmerzkinder – Ratgeber für Eltern und Kinder .....	2/52
<b>M</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Meerrettichessig lässt Sommersprossen und Leberflecken verblassen .....	6/53
Mit der Faust dem Mausarm vorbeugen .....	6/52
Mit Eigenurin gegen Antibiotika-Allergie .....	2/53
Moorbrei bei Sportverletzungen .....	8/53
<b>N</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Natürliches Antibiotikum Korianderöl .....	2/53
Nierenbeschwerden: Kirschenstieltee .....	8/53
<b>O</b> .....	<b>Heft/Seite</b>
Obstessig macht fit .....	7/52
Okra – zarte grüne Schoten für die Gesundheit .....	8/53



<b>P</b>	Heft/Seite
Pak-Choi-gesund, knackig und kalorienarm	6/53
Pestwurz bei Migräne	7/53
<b>Q</b>	Heft/Seite
Quendel: die kleine „Schwester“ des Thymian	3/53
<b>R</b>	Heft/Seite
Reizdarmsyndrom erfordert ganzheitliche Behandlung	10/52
Rezeptur bei juckender Kopfhaut	11/53
<b>S</b>	Heft/Seite
Sahne-Frischetest	9/53
Salbei bei übermäßigem Schwitzen	9/52
Salziger Reisbrei gegen Durchfall	8/52
Schlafstörungen bei Kindern entgegenwirken	6/52
Schlangengift-Enzyme lindern Gelenkschmerzen	4/53
Schmerzhafte Schründen an den Füßen	9/53
Schüßler-Salbe bei Sonnenausschlag	10/53
Sonnenblumenpulver: Pflanzliches Eiweiß mit vielen Vorteilen	4/53
Spaziergehen bringt mehr als Fitnesstraining	1/53

<b>T</b>	Heft/Seite
Teff: Schmeckt prima und ist auch noch gesund	1/52
Traditionsreiches Thersienöl für Verletzungen der Haut	11/52
Trotz Schärfe gut verträglich: Paprikagewürz	4/52
<b>U</b>	Heft/Seite
Umweltschutz am Arbeitsplatz	3/52
Unterleibsschmerzen? Vorsicht: Endometriose	10/53
<b>W</b>	Heft/Seite
Wassertrinken vor jeder Mahlzeit verringert Übergewicht	11/53
Westdeutsche Blindenhörbücherei: die etwas andere Bibliothek	12/52
Wirksames Naturheilmittel gegen Bluthochdruck	12/53
Wohltat für den Magen – die Kalmuswurzel	3/52
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zupfmassage gegen Orangenhaut	7/52
Zwiebelextrakt macht Narben weich	7/53
Zwiebeln – heilendes Hausmittel aus der Küche	1/52

## 5. Fragen & Antworten

<b>A</b>	Heft/Seite
Alternativen bei starker Regelblutung	1/54
Alternativen zu Silikon-Fugenmaterial	4/54
Alternativen zum Brotverzehr	8/54
Aluminiumausleitung durch Silizium	11/54
<b>B</b>	Heft/Seite
Beschwerden nach Knie-OP	8/55
<b>C</b>	Heft/Seite
Calendula bei Windpocken	4/55
Chlorella und Zink für die Abwehr	12/55
<b>E</b>	Heft/Seite
Endometriose und HPV-Erkrankung	7/54
<b>G</b>	Heft/Seite
Gedächtnis verbessern: Tinktur aus griechischem Bergtee	6/55
<b>H</b>	Heft/Seite
Haare färben: Brennende Kopfhaut	3/54
Hafer macht nicht sauer	1/54
Herzrhythmusstörungen – ganzheitliche Therapie	11/55
Hilfe bei hohen Blutfettwerten	5/54
Hohe Kaliumwerte senken	2/54
Hörfähigkeit möglichst lange erhalten	3/55
Hornlöffel für den Babybrei	10/55

<b>I</b>	Heft/Seite
Immunisierung gegen Röteln	1/55
Inhalieren mit Thymian- und Teebaumöl gefährlich?	2/55
<b>K</b>	Heft/Seite
Knuckle Pads – Schwellungen an den Fingergelenken	9/54
<b>L</b>	Heft/Seite
Leberflecken bei Kindern	12/54
<b>M</b>	Heft/Seite
Mandelsteinchen entfernen	9/54
Mineral- und Vitamin-Check	10/54
Mit natürlichen Mitteln die Venen stärken	6/54
Mit Roggenvollkorn: Insulinspiegel niedrig halten	11/54
Mundwasser selber herstellen	5/54
<b>P</b>	Heft/Seite
Propolis gegen resistente Keime	8/54
<b>S</b>	Heft/Seite
Schlupfwespen gegen Motten	7/55
Schmerzhaftes Zungenbrennen	10/54
Schüßler-Salze bei Gallenkoliken	7/54
Starke Abwehrkraft gegen Alterswarzen	6/54
Süßholzwurzeltee in der Schwangerschaft	12/54

<b>T</b>	Heft/Seite
Tinktur von Brennnesselblättern .....	9/54
<b>U</b>	Heft/Seite
Unterstützung bei Couperose .....	5/55

<b>V</b>	Heft/Seite
Verlorener Geruchs- und Geschmackssinn nach Grippe .....	2/54
Vitamin K2 bei Einnahme von Blutverdünnern? .....	3/54
<b>W</b>	Heft/Seite
Was tun bei abgenutztem Knorpel? .....	4/54

## 6. Bücher & mehr



<b>A</b>	Heft/Seite
Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven (Britta Hölzel/Christine Brähler) .....	11/56
Ändere die Welt! (Jan Ziegler) .....	11/57
Arthrose. Endlich schmerzfrei durch Biostoffe (Prof. Dr. Michaela Döll) .....	6/57
Auf die innere Stimme hören (Holger Eckstein) ....	10/56
<b>B</b>	Heft/Seite
Bienengefährdung, Menschengefährdung? Ein nachhaltiges Miteinander in Gefahr (Stefan Lorenz/Kerstin Stark (Hrsg.)) .....	8/57
<b>D</b>	Heft/Seite
Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit. Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung (Dr. Anne Katharina Zschocke) .....	3/57
Das alternative Kinderwunschbuch. Die besten Naturheilkonzepte für die Fruchtbarkeit (Margret Madejski) .....	6/57
Das große Buch vom Fermentieren (Mary Karlin) .....	10/56
Das Kräuterwissen der Apotheker. Heilpflanzen-Rezepte für meine Hausapotheke (Jan Tomsky und Angelika Throll) .....	1/56
Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute (Viktor E. Frankl) .....	9/57
Das Mixer Kochbuch (Tees Masters) .....	4/56
Der Ja-Kalender 2015 – Für mehr Lebensfreude, Glück und Inspiration .....	1/56
Der Klang des Weltalls. Wie Planetentöne, heilige Klänge und die Musik der Natur heilen können (Hannes Sprado) .....	1/57
Der Regenwurm ist immer der Gärtner (Amy Stewart).....	11/57
Der Stimme des Herzens folgen. Jahreslesebuch (Pierre Stutz) .....	2/56
Der Wegweiser durch die Depression. Der Wissens-Ratgeber (Band II) (Dr. Christina Wiesemann) .....	11/56
Detox Coach. Das 28-Tage-Programm: Sanft entgiften ohne auf Genuss zu verzichten (Jaqueline van Lieshout) .....	7/57
Die Intelligenz der Pflanzen (Stefano Mancuso/Alessandro Viola) .....	10/56
Die Kinderkrankmacher. Zwischen Leistungsdruck und Perfektion – das Geschäft mit unseren Kindern (Beate Frenkel/Astrick Randerath) .....	9/57

<b>E</b>	Heft/Seite
Die Mesotherapie. Das neue Heilverfahren bei akuten und chronischen Beschwerden (Dr. Ursula Kreuzberger) .....	12/57
Die Wunderkraft des Segnens (Manfred Mohr) .....	5/56
Digitaler Turmbau zu Babel. Der Technikwahn und seine Folgen (Werner Thiede) .....	7/56
Drei Geschenkbücher von Eckhart Tolle: 1. Eintauchen in die innere Stille 2. JA zum gegenwärtigen Augenblick 3. Wegweiser in die Freiheit .....	12/57
Dumm wie Brot – das Kochbuch. So verhindern Sie, dass Weizen Ihr Gehirn zerstört. Über 150 glutenfreie Rezepte (Dr. David Perlmutter) .....	8/56
Dumm wie Brot (Dr. David Perlmutter) .....	2/56
<b>E</b>	Heft/Seite
Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern (Luise Reddemann) .....	10/57
Einmachen. Konfitüren, Chutneys, Sirupe, Liköre, Essige, Eingelegtes und Saucen (Pam Corbin) .....	5/56
Es reicht! Abrechnung mit dem Wachstumswahn (Serge Latouche) .....	5/56
<b>F</b>	Heft/Seite
Finde deinen inneren Weg (Willigis Jäger) .....	3/56
Folge der Weisheit, die in dir liegt. Vertrauen in sich selber stärken (Daniel Gottlieb) .....	8/56
<b>G</b>	Heft/Seite
Gesundheit! Für eine menschliche Medizin (Dietrich Grönemeyer) .....	4/57
Glücksökonomie. Wer teilt, hat mehr vom Leben (Annette Jensen und Ute Scheub) .....	1/56
Grüne Antibiotika. Heilkräftige Medizin aus dem Pflanzenreich (Dr. med. Eberhard J. Wormer) ..	9/56
<b>H</b>	Heft/Seite
Heilgeheimnisse aus Europa, China und Russland wiederentdecken (Monnica Hackl) .....	8/57
Heilpflanzenrezepte. Die besten aus der Freiburger Heilpflanzenschule (Ursel Bühring) .....	3/56
Heilung beginnt mit Liebe. Neue Wege zu einer homöopathischen Traumabehandlung (Maike Wittorff) .....	4/56
<b>I</b>	Heft/Seite
Innere Stille finden. Der kontemplative Weg (Miek Pot) .....	9/56

<b>J</b>	Heft/Seite
Jeder Tag ist neues Leben. Eine meditative Reise zu dir selbst ( <i>Werner Sprenger</i> )	8/56
<b>K</b>	Heft/Seite
Kombucha. Der natürliche Energiedrink, der vitalisiert, heilt und entgiftet ( <i>Eric und Jessica Childs</i> )	4/57
Kräuter-Biotika. Antibiotisch wirkende Inhaltsstoffe essbarer Wildpflanzen ( <i>Felicia Molenkamp</i> )	7/57
<b>L</b>	Heft/Seite
Landwirtschaft, Garten- und Weinbau biodynamisch ( <i>Pierre Masson</i> )	7/56
<b>M</b>	Heft/Seite
Mein Blut sagt mir ... Labor ganzheitlich ( <i>Lothar Ursinus</i> )	5/57
Mein Wort ist mächtig. Die Kraft der Worte in heilsamen Ritualen ( <i>Nana Nauwald</i> )	11/56
<b>N</b>	Heft/Seite
Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern. Hilfe während und nach der Chemo- und Strahlentherapie ( <i>Claudia Ritter</i> )	3/56
<b>P</b>	Heft/Seite
Psychologische Homöopathie. Die Persönlichkeitsprofile der 35 wichtigsten homöopathischen Mittel ( <i>Philip M. Bailey</i> )	10/57
<b>S</b>	Heft/Seite
Sanfte Medizin für Ihr Herz. Das Beste aus der Naturheilkunde – Wirkungsvolle Selbsthilfe ( <i>Dr. Stefan Siebrecht</i> )	5/57
Schilddrüsenprobleme natürlich behandeln. Alle wichtigen Heilmethoden ( <i>Dr. Andrea Flemmer</i> )	2/56

Slowtime! Einfach mal Anhalten. Die besten Tipps zum Entspannen ( <i>Johannes Lauterbach</i> )	9/56
SOS – Schlank ohne Sport. Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen ( <i>Katharina Bachmann</i> )	6/56
Süßes ohne weißen Zucker ( <i>Emilie Holm</i> )	12/56
<b>T</b>	Heft/Seite
The Power of the heart. Finde den Sinn deines Lebens ( <i>Baptist de Pape</i> )	2/57
Time is Honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit ( <i>Karlheinz A. Geißler und Jonas Geißler</i> )	6/56
<b>U</b>	Heft/Seite
Ur-Medizin. Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde ( <i>Wolf Dieter Storl</i> )	12/56
<b>V</b>	Heft/Seite
Vom endlichen Weg. Eine Symphonie der Hoffnung ( <i>Heinz Esp. Kindl</i> )	1/56
<b>W</b>	Heft/Seite
Weisheit aus der Wüste. 52 Mönchsgeschichten zum guten Leben ( <i>Anselm Grün</i> )	12/56
Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt. Krankheit und Gesundheit neu denken ( <i>Prof. Dr. Annelie Keil</i> )	2/57
Wenn dunkle Wolken die Lebensfreude eintrüben. Der Selbsthilfe-Ratgeber gegen Depressionen (Band I) ( <i>Dr. Christina Wiesemann</i> )	11/56
Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker ( <i>Albert Kitzler</i> )	3/57
<b>Z</b>	Heft/Seite
Zahnerkrankungen homöopathisch behandeln. Homöopathie bei Karies, Parodontose, Verletzungen und weiteren Zahn- und Zahnfleischbeschwerden ( <i>Jean Hégo</i> )	4/57

## 7. Aktuelle Nachrichten

<b>A</b>	Heft/Seite
Anonyme Alkoholiker: 80-jähriges Jubiläum	9/59
Aufhebung des Halogenlampenverbots gefordert	10/59
Aufklärung an Schulen für Jugendliche in der Pubertät	5/59
<b>B</b>	Heft/Seite
Baby-Beißringe: neuer hormonell wirksamer Stoff entdeckt	8/59
Baum für Baum: Lateinamerika forstet auf	6/59
Bedrohte Pflanze: der Gewöhnliche Teufelsabbiss	2/59
Biohöfe: Wiederansiedlung von Wildkräutern	3/59
Biomarkt in Frankreich wächst weiter	10/58
<b>C</b>	Heft/Seite
Chemie in Kleidung: Greenpeace-Aktion in Schulen	9/58

Coffee to go: viel Müll und Chemie	11/59
<b>D</b>	Heft/Seite
Der Feldahorn: ideal für die Stadt	1/58
<b>E</b>	Heft/Seite
Elektrische Zigaretten mit Gesundheitsrisiko	1/58
Elektrosensibilität als Krankheitsbild nicht anerkannt	7/59
Eltern für eine individuelle Impfentscheidung	5/58
Endlich: Freigabe von Cannabis für Schwerkranke	4/58
Erfinden leicht gemacht	2/59
<b>F</b>	Heft/Seite
Fairer Teeanbau: Das Engagement ökologischer Organisationen ist gefragt	11/58
<b>G</b>	Heft/Seite
Gaststätten: Abfälle belasten die Umwelt	2/58



Gehört Verpackungsmüll bald der Vergangenheit an? .....	6/59
Gesundheitsrisiken durch Kohlekraftwerke deutlich unterschätzt .....	7/58
Giftiges Triclosan: Auf Naturkosmetik zurückgreifen! .....	10/59
Glyphosat bald nicht mehr in den Regalen? .....	9/59
Greenpeace: Weltweite Versorgung mit Ökoenergie ab 2050 .....	12/58
Größeres Vertrauen in Ärzte für Homöopathie .....	6/58
<b>H</b> .....	Heft/Seite
Honig von nebenan: gut für Verbraucher, Imker und Natur .....	8/59
Hörverlust bei Jugendlichen verhindern .....	7/59
HPV-Impfung für Mädchen ab neun Jahren? .....	1/58
<b>I</b> .....	Heft/Seite
Internationales Jahr des Bodens .....	7/58
Internetportal: Aufbruch in eine neue Geburtskultur .....	9/58
<b>K</b> .....	Heft/Seite
Kautschuk aus russischem Löwenzahn .....	11/59
Kinder legen Wert auf Werte .....	3/58
<b>L</b> .....	Heft/Seite
Lichtverschmutzung: Auch Tiere und Pflanzen sind betroffen .....	4/59
<b>N</b> .....	Heft/Seite
Naturheilkundliche Pflege bewährt sich .....	12/58

<b>P</b> .....	Heft/Seite
Pflanzenkommunikation über das „grüne Netzwerk“ .....	5/58
Phosphatfrei spülen: die besten Tabs für den Geschirrspüler .....	12/59
<b>R</b> .....	Heft/Seite
Regenwaldrodung für Palmöl – Jeder kann etwas tun .....	8/58
Richtlinien für Medikamentenrückstände erforderlich .....	3/58
<b>S</b> .....	Heft/Seite
Saatgutbank: Natürliche Vielfalt für die nächsten Jahrhunderte .....	6/58
Solidarische Landwirtschaft: Modell mit Zukunft ..	10/58
Stillen – rückläufiger Trend .....	2/58
Stillen geht auch im Beruf .....	12/59
Studie: Bio ist nicht teurer .....	1/58
<b>W</b> .....	Heft/Seite
Wegwerfverbot für Lebensmittel bald in ganz Europa? .....	11/59
Werbetricks: Das Geschäft mit der Gesundheit ...	4/58
<b>Z</b> .....	Heft/Seite
Zierpflanzen in kleineren Gärtnereien kaufen .....	3/59

## 8. Zu guter Letzt



<b>D</b> .....	Heft/Seite
Der Garten Eden ( <i>Dr. Helmut Hüsgen</i> ) .....	12/66
Die Weisheit ruht an einem sicheren Ort ( <i>C.-Andrea Lippert</i> ) .....	6/66
<b>E</b> .....	Heft/Seite
Erdverbundenheit ( <i>Susanne Bachmann</i> ) .....	7/66
<b>F</b> .....	Heft/Seite
Für einen Moment die Zeit vergessen .....	10/66
<b>G</b> .....	Heft/Seite
Geh, wohin dein Herz dich trägt ( <i>Dirk Engelhardt</i> ) ..	2/66
<b>K</b> .....	Heft/Seite
Keine Pause für den Planeten Erde ( <i>Harald Pschyrembel</i> ) .....	4/66

Künstlerseele ( <i>Yan d'Albert</i> ) .....	9/66
<b>M</b> .....	Heft/Seite
Märzmelodie ( <i>Maria Stiefl-Cermák</i> ) .....	3/66
Miteinander vereint ( <i>Llewellyn Vaughan-Lee</i> ) .....	11/66
<b>N</b> .....	Heft/Seite
Neues Jahr – neuer Anfang ( <i>Klaus Reichle</i> ) .....	1/66
<b>R</b> .....	Heft/Seite
Rückschläge und Fortschritte ( <i>Susanne Boldi-Labusga</i> ) .....	5/66
<b>V</b> .....	Heft/Seite
Verwandlung – Der lange Weg zu mir .....	8/66

## STICHWORTVERZEICHNIS

### A Heft/Seite

<b>Abwehrsteigerung</b>	
• durch medizinisches Guolin Qigong	1/26ff
• durch Vitalpilz Cordyceps	5/12ff
<b>Achtsamkeit – Konzentration und Mitgefühl</b>	
• bei Thai Yoga	6/46ff
• Anwendung und Wissenschaft (Buch)	11/56
• App für mehr Gelassenheit im Alltag	1/53
<b>ADHS – Naturtherapie bei</b>	7/15f
<b>Adventsbackerei – Orangeat und Zitronat selbstgemacht</b>	12/48ff
<b>Affirmationen – Balsam für die Seele</b>	11/28ff
<b>Akne – Hyaluronsäure hilft bei</b>	6/34f
<b>akupunktmassage – am Kopf sorgt für Entspannung</b>	10/46ff
<b>Alant – gegen Kontaktdermatitis, Erkältung, Nierenleiden</b>	6/40f,
• Alantwein: Kräuterrezeptur gegen Verschleimung	6/45f
<b>Alchemie – und spagyrische Essenzen zum Entgiften</b>	8/12ff
<b>Algen – AFA-Alge, Arame-Alge, Chlorella</b>	
zum Entgiften	9/16f
<b>Alkohol – und Rauchen: Ursache für Pankreatitis</b>	10/24f
<b>Alkoholiker – anonyme: 80-jähriges Jubiläum</b>	9/59
<b>Allergien – häufiger bei geimpften Kindern</b>	9/28f
• weniger durch alte Obstsorten	9/48f
• Bereitschaft durch Pollen	4/12ff
<b>Allzweckreiniger – Schmierseife und Soda</b>	3/46ff
<b>Alpen – Schätze der Berge</b>	10/12ff
<b>Alterswarzen – starke Abwehr hilft</b>	6/54f
<b>Älterwerden – Vom Haben zum Sein</b>	3/10ff
• besser mit Hülsenfrüchten	4/9
<b>Aluminium – Ausleitung mit Silizium</b>	11/54f
<b>Amalgam – Ausleitung von Toxinen</b>	7/27f
<b>Amygdala – Schlüssel zur Überwindung von Ängsten</b>	11/12ff
<b>Ändern – die Welt (Buch)</b>	11/57
<b>Angina pectoris – Weißdorn gegen</b>	2/22ff
<b>Angst – Panikattacken aus heiterem Himmel</b>	11/18ff
<b>Antibaby-Pille – moderne: erhöhtes Embolie-Risiko</b>	9/9
<b>Antibiotika-Allergie – Eigenurin gegen</b>	2/53
<b>Antibiotikum – neues aus Pferdedung-Pilz</b>	3/8
• natürliches: Oregano-Öl	8/43f
• grünes aus dem Pflanzenreich (Buch)	9/56
<b>Antidepressiva – Erinnerungslücken durch</b>	4/8
<b>Antioxidantien – in Oregano-Öl</b>	8/43f
<b>Antipilzdät – auf Süßes verzichten</b>	2/53
<b>Antiseptikum – natürliches in Grapefruitkernen</b>	4/20f
<b>Antlitzdiagnose – Ermittlung eines Mineralmangels</b>	7/27f
<b>Antwort – auf Fragen des Daseins</b>	4/10ff
<b>Äpfel – alte, schützen vor Allergien</b>	9/48f
<b>Apfelallergie – alte Apfelsorten schützen vor</b>	9/48f
<b>Apfellessig – Kur für den Kreislauf</b>	5/53
<b>Apfelpfannkuchen – Omas Rezept</b>	9/49f
<b>Apfelsorten – alte besser verträglich</b>	4/12f,
• Empfehlungen für den Garten	9/49f
<b>Apnoe – Atemaussetzer während des Schlafs</b>	1/30ff
<b>Arnika – zur Herzstärkung und gegen Schwindel</b>	2/22ff
• zur Wundversorgung	6/40f

<b>Arnikawein – stärkt die Verdauung</b>	6/45f
<b>Aromatherapie – beruhigt den Mandelkern</b>	11/12ff
<b>Artenvielfalt – Ziel der Permakultur</b>	4/30f
<b>Arterienverkalkung – Magnesium gegen</b>	12/8
<b>Arthrose – geheilt durch Ernährungsumstellung</b>	7/6,
• Hyaluronsäure hilft bei	6/35f
• schmerzfrei durch Bio-Stoffe (Buch)	6/57
<b>Asthma – allergisches durch Heuschnupfen</b>	4/12f,
• Weihrauch als Heilmittel	12/12ff
<b>Asthma bronchiale – und Allergien: Radon gegen</b>	8/38f
<b>Asthmarisiko – bei dicken Kindern</b>	8/8
• Tierfelle senken	5/8
<b>Aufbewahrung – Boxen aus Bio-Kunststoff</b>	9/53
<b>Aufwachen – mit selbstgemachtem Wake me up-Öl</b>	12/42f
<b>Augen – trockene, bessern mit Hyaluronsäure</b>	6/35f
<b>Ausgeglichenheit – durch Tiefenentspannung</b>	2/40ff
• mit Shiatsu-Massage	11/36f
<b>Ausleitungskexke – nach Hildegard v. Bingen</b>	2/46ff
<b>Austernseitling – vielseitiger Heilpilz</b>	10/8
<b>Autoimmunkrankheit – Folge von Glutenunverträglichkeit</b>	3/13ff
<b>Autosuggestion – Beruhigung der Amygdala</b>	11/12f,
• inneres Licht für die Heilung	12/22ff
<b>Azidose – Übersäuerung im Bindegewebe</b>	7/22f

### B Heft/Seite

<b>Babykost – oft ungesund</b>	6/9
<b>Backpapier – Alternative zu</b>	6/53
<b>Badesalz – Deluxe, selbstgemacht</b>	12/44f
<b>Bagot, Dr. Jean-Lionel – Im Gespräch mit</b>	5/30ff
<b>Baldrian – Hopfenzapfen, Lavendel, Melisse gegen Schlafstörungen</b>	1/30ff
• Sonnwendkraut zur Beruhigung	6/45f
<b>Balkonblumen – in Bioqualität</b>	10/38f
<b>Ballaststoffe – optimal für Diabetiker</b>	2/9
<b>Barfußlaufen – Ein Plädoyer für die Füße</b>	8/46ff
• Kommentar einer Blinden	10/6
<b>Bärlauchpesto – zur Blutreinigung</b>	4/41f
<b>Bauchspeicheldrüse – bessere Fettverdauung mit Bitterstoffen</b>	1/46ff,
• Schoko-Tee für die Verdauungsbeschwerden und Diabetes	10/22ff
<b>Baumpflanzung – Lateinamerika forstet auf</b>	6/59
<b>Beifußöl – Fußmassage, Verdauung, Moxen</b>	6/41f
<b>Beinkrämpfe – Griechischer Bergtee hilft</b>	2/6
<b>Beißring – Hormone entdeckt in</b>	8/59
<b>Belastungsstörung – posttraumatische meistern</b>	11/18ff
<b>Berge – Schätze zwischen Himmel und Erde</b>	10/12ff
<b>Bergkristall – Heilkraft</b>	10/20f
<b>Bergpflanzen – mit Heilkraft: Alpen-Mutterwurz, Arnika, Edelweiß, Gelber Enzian, Rosenwurz, Lärche, Latschenkiefer, Zirbe</b>	10/18f
<b>Bergquellwasser – Schatz der Berge</b>	10/20f
<b>Berufswechsel – Geh, wohin dein Herz dich trägt</b>	2/66
<b>Berufung – Beratungstipp</b>	1/6
<b>Besinnung – auf die Liebe im Lichtmonat Dezember</b>	12/10ff
<b>Bewegung – Ziel in der Naturtherapie</b>	7/17f
<b>Bewegungsmangel – Stretching gegen</b>	4/46ff

<b>Bewusstsein – soziales</b>	1/38ff
<b>Bibliotherapie – Lesen als Medizin</b>	6/12ff
<b>Bienen – wichtiger für Ernte als Dünger</b>	3/8
<b>Bienengefährdung – Menschengefährdung (Buch)</b>	8/57
<b>Bindegewebe – starkes, durch sanftes Entgiften</b>	7/22ff
<b>Bio – ist gesünder!</b>	7/46ff
• ist nicht teurer	1/59
<b>Biolandbau – Verzicht auf Herbizide, Pestizide, Insektizide</b>	7/46ff
<b>Biomarkt – wächst in Frankreich weiter</b>	10/58
<b>Bio-Pflanzen – Für Fensterbank &amp; Wintergarten</b>	10/38ff
<b>Biophotonen – Licht in den Zellen</b>	2/12ff
<b>Bio-Produkte – und konventionelle im Vergleich</b>	7/46ff
<b>Biorhythmus – Licht bestimmt den</b>	2/12ff
<b>Bitter-Salz – selbstgemacht</b>	1/46f
<b>Bitterstoffe – Natürliche Hilfen für die Festtage</b>	1/46ff
<b>Blähungen – und Darmbeschwerden lindern</b>	1/46ff
<b>Blasenbeschwerden – Fußreflexzonentherapie bei</b>	1/6
• Blasenentzündung: Bärentraube hilft	5/52
• natürliche Hormontherapie regelt Blasenfunktion	6/22f
<b>Blasenschwäche – Beckenbodentraining</b>	11/53
<b>Blaualgen – reparieren UV-Schäden in der Haut</b>	8/26f
<b>Blindenhörbücherei – westdeutsche</b>	12/52
<b>Blutfettwerte – Hilfe bei hohen</b>	5/54f
<b>Bluthochdruck – Blaubeeren gegen</b>	8/8
• Pflanzen gegen	2/22ff
• rezeptfreies Heilmittel gegen	12/53
<b>Blutwerte – Labor ganzheitlich (Buch)</b>	5/57
<b>Blutzucker – Grüner Tee bremsst Anstieg</b>	10/9
<b>Blutzuckerspiegel – von Bauchspeicheldrüse reguliert</b>	10/22f
<b>Boden – Internationales Jahr des</b>	7/58
<b>Borax – bei verfilzten Haaren</b>	2/53
<b>Boswelliasäuren – medizinischer Weihrauch</b>	12/12ff
<b>Botulinumtoxin – zur Faltenunterspritzung</b>	6/30f
<b>Brennnessel – Omelett für Vitalkraft</b>	4/41f
• Tinktur-Herstellung	9/54f
<b>Brennspiritus – umweltschonend Fenster putzen</b>	3/46ff
<b>Brezeln – enthalten viel Aluminium</b>	5/6
<b>Bronchialasthma – Darmkur nach F.X. Mayr hilft</b>	4/53
<b>Brot – Dumm wie Brot (Buch)</b>	2/56
<b>Brotrezept – ohne Gluten</b>	3/13ff
<b>Brotverzehr – Alternativen</b>	8/54f
<b>Brüderlichkeit – Hilfe für Hilflose</b>	11/10ff
<b>Bücher – heilsame Wirkung</b>	6/12ff
<b>Budwig-Diät – Quark-Öl-Kur für Veganer</b>	1/13ff
• Burnout – Tiefenentspannung bei	2/40ff

### C Heft/Seite

<b>Candida albicans – Grapefruitkern-Extrakt gegen</b>	4/20f
<b>Cannabis – Freigabe für Schwerkranken</b>	4/58
<b>Chakren – und ihre Farbzuordnung</b>	2/12ff
<b>Chelatbildner – Ausleitung von Giftstoffen</b>	7/27f
<b>Chemotherapie – Unterstützung durch Homöopathie</b>	5/22ff
• Vitalpilze mildern	5/12ff
<b>Chlorella – und Zink für die Abwehr</b>	12/55f
<b>Cholesterin – schlechtes im Winter höher</b>	1/8
<b>Chrom – Zink: Mangel bei Diabetes</b>	10/28f

Coffee to go – viel Müll und Chemie . . .11/59  
 Couperose – Gesichtsrötung behandeln . . .5/54f

**D** Heft/Seite

Darm – sanfte Hilfe durch  
 Hildegard-Medizin . . .12/30ff  
 Darmbakterien – Mikrobiom-Forschung  
 (Buch) . . .3/57  
 Darmerkrankung – Grapefruitkern-Extrakt  
 gegen . . .4/20f  
 • Wehrauch bei Colitis ulcerosa, Morbus  
 Crohn, Magengeschwür . . .12/12ff  
 Darmflora – Lebensweise beeinflusst . . .9/8,  
 • und Leaky Gut-Syndrom . . .3/13ff  
 Darmkrebs – Ursache Zucker . . .2/8  
 Darmsanierung – mit Bitterstoffen . . .1/46ff  
 • mit Trinkmoor . . .5/38ff  
 Deep Field Relaxation –  
 Tiefenentspannung . . .2/40ff  
 Denksystem – komplexes bei  
 Hochsensiblen . . .9/32f  
 Depression – Naturtherapie  
 befreit von . . .7/17f  
 • zwei Buchempfehlungen . . .11/56  
 Der kleine Doktor – Neuauflage . . .4/53  
 Desinfektion – der Wäsche  
 mit Oregano-Öl . . .8/43f  
 • mit Wehrauch . . .12/12ff  
 • mit Grapefruitkern-Extrakt . . .3/46ff  
 Detox-Küche – Einstieg in ein  
 gesünderes Leben . . .9/12ff  
 Diabetes – Antiwirkstoffe entdeckt . . .6/8  
 • Rosmarin und Oregano gegen . . .1/8  
 • Ursache und Symptome . . .10/25f  
 • Vitalpilz Coprinus mildert . . .5/12ff  
 Diagnoseschock – Homöopathie bei  
 Krebsleiden . . .5/30ff  
 Dreiheit – Körper, Seele, Geist  
 in der Alchemie . . .8/15f  
 Druckfarben – in Nahrungsmitteln . . .3/9  
 Dumm – wie Brot (Kochbuch) . . .8/56  
 Durchblutung – bessere durch  
 Akupressur . . .10/46f  
 Durchfall – salziger Reisbrei gegen . . .8/52

**E** Heft/Seite

Edelgas – Radon . . .8/34ff  
 Effektive Mikroorganismen – besser:  
 Zahncreme mit Probiotika . . .3/6  
 EFT – Klopfakupressur bei  
 Panikattacken . . .11/22f  
 Eichhase – Vitalpilz gegen Ödeme . . .5/12ff  
 Eierstockzysten – bioidentische  
 Hormone bei . . .6/22f  
 Eigenliebe – Basis für bedingungslose  
 Liebe . . .12/10ff  
 Eigenurin – gegen Heuschnupfen . . .9/6  
 Einfühlungsvermögen –  
 bei Hochsensiblen . . .9/38f  
 Einmachen – von Konfitüren  
 bis Saucen (Buch) . . .5/56  
 Einschlafen – und Durchschlafen  
 bessern . . .1/30ff  
 Eisen – als Eisen-Chelat einnehmen . . .3/53  
 Eisenkraut – entzündungshemmendes  
 Sommerkraut . . .6/41f  
 Eiweiß – pflanzliches:  
 Sonnenblumenpulver . . .4/53  
 Elastizität – der Haut durch  
 Hyaluronsäure . . .6/34f  
 Elektrosensibilität – Krankheit nicht  
 anerkannt . . .7/59  
 Elemente – fünf bei Shiatsu . . .11/40f  
 EMDR – Therapie bei Panikattacken . . .11/22f  
 Emotionen – Amygdala steuert Angst,  
 Stress, Depression, Fluchtimpuls . . .11/12ff  
 Empathie – Einfühlung sichert  
 Zusammenhalt . . .1/38ff  
 • große bei Hochsensibilität . . .9/32ff

Empfindsamkeit – bei Hochsensiblen . . .9/32f  
 Endometriose – Ratgeber . . .9/6  
 • und HPV-Erkrankung . . .7/54f  
 Endorphine – durch Akupressur  
 am Kopf . . .10/46f  
 Energiekekse – mit Muskat,  
 Zimt und Nelke . . .2/46ff  
 Entgiften – Detox Coach (Buch) . . .7/56  
 • mit Detox-Küche . . .9/12ff  
 • mit Schüßler-Salzen, Chlorella,  
 Bärlauch und Koriander . . .7/22ff  
 • der Darmschleimhaut mit Trinkmoor . . .5/38f  
 Entrümpeln – von Gedanken,  
 Ärger, Sorgen, Schuld . . .3/42ff  
 Entspannen – Tipps zum (Buch) . . .9/56  
 Entzündung – Wehrauch hemmt . . .12/12ff  
 Epigenetik – Einfluss von Umwelt  
 und Ernährung auf Gene . . .5/46ff  
 • Umwelteinflüsse und Gene . . .5/10ff  
 Erdung – durch Naturtherapie . . .7/12ff  
 Erdverbundenheit – liebevolle  
 Zuwendung für die Erde . . .7/66  
 Erfindungen – Unternehmen Quirky  
 unterstützt . . .2/59  
 Erkältung – fünf Hausmittel gegen . . .12/53  
 • Universalmittel Muskatell . . .2/46ff  
 Ernährung – bewusste,  
 mit Oregano-Öl . . .9/12ff  
 • Du bist, was du isst . . .5/46ff  
 • Verheißungsvolle Aussichten . . .7/10ff  
 Ernährungsverhalten –  
 Einfluss der Gene . . .6/46f  
 Erythrit – (Erythritol) natürlicher  
 Zuckersersatz . . .10/35f  
 Essigreiniger – umweltschonende  
 Alternative . . .3/46ff  
 Essstörung – Pferde als Therapie . . .10/8  
 Ewigkeit – spüren auf dem Berggipfel  
 10/10ff

**F** Heft/Seite

Facebook – soziale Isolation durch . . .1/38ff  
 Facial Harmony – verjüngende  
 Gesichtsakupressur . . .10/46ff  
 Falten – Unterspritzung mit Botox . . .6/30f  
 Fantasie – ausgeprägt bei  
 Hochsensiblen . . .9/32f  
 Farbenspektrum – Belebung für  
 die Seele . . .2/12ff  
 Farbpunktur – nach Peter Mandel . . .5/6  
 Fasten – Heilende Wirkung bestätigt . . .6/8  
 Feigen – Feinschmeckerrucht . . .9/52f  
 Feldahorn – ideal für die Stadt . . .1/59  
 Fenchelsirup – Rezept für Schnupfen,  
 Husten, Bronchitis . . .2/52  
 Fermentieren – Rezepte-Buch . . .10/56  
 Fernsehen – Aquarium statt . . .2/8  
 Fersengang – Erschütterung  
 bis in die Wirbelsäule . . .8/50f  
 Fettleibigkeit – Fruktosesirup  
 begünstigt . . .5/50f  
 Feuchtigkeitsdepot – in der Haut  
 durch Hyaluronsäure . . .6/30f  
 Fibromyalgie – Therapieerfolg  
 mit Radon . . .8/34ff  
 • Wassergymnastik hilft bei . . .4/8  
 Fingerhut – Digitalis bei Herzödemen . . .2/22ff  
 Fitness – bei Kindern nimmt ab . . .7/9  
 Fließeiweiß – des Blutes,  
 Tomate steigert . . .5/9  
 Freiheitsgefühl – durch Barfußlaufen . . .8/46ff  
 Fremde – als Bruder willkommen  
 heißen . . .11/10ff  
 Freude – ins Leben hereinlassen (Buch) . . .6/56  
 Fromm, Erich – Nächstenliebe . . .11/10ff  
 Fruchtbarkeit – alternatives  
 Kinderwunschbuch . . .6/56  
 Fruchtzucker – Auslöser für Diabetes . . .10/26f

Frühjahrsputz – mit umweltfreundlichen  
 Putzmitteln . . .3/46ff  
 Fruktosesirup – stimuliert Fettbildung . . .5/50f  
 Furcht – Angstsituation meistern . . .11/18ff  
 Fürsorglichkeit – soziale Fähigkeit . . .1/38ff  
 Furunkel – heiße Kompressen mit  
 Oregano-Öl . . .8/44f  
 Fußabdruck – ökologischer,  
 bei Permakultur . . .4/30f  
 Fußbad – mit Magnesiumöl . . .3/32ff  
 Fußbodenbelag – Atemprobleme  
 bei Kindern . . .4/8  
 Fußreflexzonentherapie –  
 bei Blasenbeschwerden . . .1/6

**G** Heft/Seite

Galgant – Hildegard-Medizin gegen  
 Helicobacter-Infektion . . .12/34f  
 Gallenbeschwerden – Bitterstoffe gegen  
 1/46ff, – Schüßler-Salze bei Kolik . . .7/54f  
 Galphimia glauca – homöopathisches  
 Antihistaminikum . . .4/12f  
 Gänseblümchen – Veilchen-Butter . . .4/43f  
 Garten – der kürzeste Weg ins Paradies . . .4/10ff  
 • Eden: Haben oder Sein . . .12/66  
 Gastritis – Hildegard-Medizin bei . . .12/34f  
 Geborgenheit – in tiefen Stillen . . .2/40f  
 Geburtskultur – neue: Internetportal . . .9/58  
 Gedächtnis – besseres mit  
 Kauwehrauch Lúban . . .12/18f  
 • Besserung mit Griechischem Bergtee . . .6/55f  
 Gehen – natürliches: ohne Schuhe . . .8/46ff  
 Gelée royale – Einfluss der Ernährung  
 auf Bienenkönigin . . .6/46f  
 Gelenkflüssigkeit – vermehrt  
 durch Hyaluronsäure . . .6/34f  
 Gelenkigkeit – mehr durch Thai Yoga . . .6/48f  
 Gelenkprobleme – besser mit Radon . . .8/36ff  
 • Apfelessig und OPC gegen Rheuma . . .1/53  
 Gelenkschmerzen – Schlangengift-  
 Enzyme helfen . . .4/53  
 Gene – Einfluss der Ernährung auf . . .5/46ff  
 Geruchssinn – verlorener nach Grippe . . .2/54f  
 Geschirrspülmittel – Molke und Essig . . .3/46ff  
 • Tabs: Phosphatfrei spülen . . .12/59  
 Geschmack – besserer in Bio-Produkten . . .7/51f  
 Geschmackssinn – verlorener  
 nach Grippe . . .2/54f  
 Geschmacksverstärker –  
 selbstgemachtes Kräutersalz . . .7/38f  
 Gesundheitsvorsorge – bewährt sich . . .12/58  
 • mit Shiatsu-Massage . . .1/140f  
 Getreide – Unverträglichkeit auf  
 Klebereiweiß . . .3/12ff  
 Getrenntsein – Gefühl überwinden . . .1/10ff  
 Gewürzkakao – veganer Genuusstipp . . .9/16f  
 Gewürzkräuter – in Bioqualität . . .10/38f  
 Giersch-Limonade – Gichtmittel . . .4/44f  
 Glaubenssätze – Entrümpeln . . .3/42ff  
 Glück – kein Ort, sondern ein Weg . . .10/12ff  
 Glücksökonomie – Teilen (Buch) . . .1/56  
 Glutensensitivität – Überempfindlich  
 gegen Gluten? . . .3/12ff  
 Glutenunverträglichkeit –  
 Besser fühlen ohne Brot & Pasta . . .3/12ff  
 • Labortest im Labor Biovis . . .6/6  
 Glycin – beruhigende Anti-Stress-  
 Wirkung . . .10/9  
 Glyphosat – Verkauf wird eingeschränkt . . .9/59  
 Goldrute – Nierenmittel . . .6/41  
 Goleman, Daniel – Soziale Intelligenz . . .1/38ff  
 Gottesnähe – auf dem Berggipfel . . .10/10ff  
 Graf, Dr. Friedrich – Impfen:  
 Eltern sollen aktiv werden . . .9/26f  
 Grapefruitkern-Extrakt –  
 Natürliches Antibiotikum . . .4/20ff

Green Care – Hilfe von und für die Natur	7/20f
Grippe – Gewürzmischung gegen	2/46ff
Grüne Neun – Wildkräuter der Gründonnerstagsuppe	4/38ff
Grüner Tee – aktiviert Gene zur Krebshemmung	5/50f, 4/52
• stillt Blutungen	4/52
Gundelrebe – belebt Stoffwechsel	4/42f
Guolin Qigong – medizinisches	1/22ff
Gymnema – Pflanze gegen Diabetes	10/27f

## H Heft/Seite

Habermus – Dinkel-Frühstücksbrot zur Stärkung	12/35f
Hafer – macht nicht sauer	1/54f
Halogenlampenverbot – Aufhebung gefordert	10/59
Handschrift – von Schülern unleserlich	12/8
Haronga – Drachenblutbaum für die Bauchspeicheldrüse	10/24f
Hashimoto-Thyreoiditis – Curcuma bei	5/8
Hausputz – mal anders!	3/46ff
Hauterkrankungen – besser mit Radon	8/36f
• Weirrauch bei Psoriasis, Neurodermitis, Abszess	12/12ff
Hautkrankheiten – seelisches Leiden	7/8
• besser durch Bitterstoffe	1/46ff
• durch Sonne: Brennnessel, Arnika, Sanddorn, Calendula	8/26f
Hautpilz – Oregano-Öl gegen	8/44f
Heilgeheimnisse – aus Europa, China, Russland (Buch)	8/57
Heilklima – im Radon-Stollen	8/34ff
Heilpflanzenrezepte – Freiburger Pflanzenschule (Buch)	3/56
Heilpilze – Bezugsadresse	8/6
Heilsalben – selbst gerührt: Husten, Schnupfen, Magen, Haut	12/38ff
Heilworte – Aufmerksamkeit auf die Heilung legen	11/34f
Helicobacter pylori – Grapefruitkern-Extrakt gegen	4/20f
• Hildegard-Medizin bei	12/30ff
• Vitalpilz Igelstachelbart gegen	5/12ff
Herz – Ehestress hat Auswirkungen auf	12/9
• Sanfte Medizin (Buch)	5/56
• starke Pflanzen für das	2/22ff
Herzatzmung – zur inneren Balance	2/30ff
Herzensweg – Praxisbuch	4/6
Herzgesundheit – Pflanzen für die	2/22ff
Herzinsuffizienz – Pflanzen gegen	2/22ff
Herzrhythmusstörung – Besenginstern und Bilsenkraut bei	2/22ff
• ganzheitlich behandeln	11/54f
Herzschrittmacher – Handy nicht am Herzen tragen	9/8
Heuschnupfen – Akupunktur hilft	6/6
• Hintergründe und Hilfen aus der Naturheilkunde	4/12ff
Hightech-Medizin – contra gesunder Lebensstil	5/10ff
Hildegard-Medizin – sanfte Hilfe für Magen und Darm	12/30ff
Hirntumor – Geistheilung erfolgreich	9/6
• Vitalpilze gegen	5/12ff
Hirte, Dr. Martin – Impfen: Eltern müssen abwägen	9/27f
Hochbegabung – zusammen mit Hochsensibilität	9/36f
Hochsensibilität – anders und doch richtig	11/6
• Herausforderung und Gabe	9/32ff
Hoffnung – auf Gipfelerlebnisse während Resignation	10/10ff
• Symphonie der (Buch)	1/56
Holz-Mensch – fünf Elemente bei Shiatsu	11/40f
Homeoffice – Belastung durch andere Aufgaben	2/34ff

Homöopathie – Ärzte genießen mehr Vertrauen	6/58
• Buchempfehlung zur Wirkungsweise	2/6
• für die Bauchspeicheldrüse, gegen Diabetes	10/25f
• in der Krebstherapie	5/22ff
• psychologische (Buch)	10/56
• Rückschläge und Fortschritte	5/66
Honig – von Hobbyimkern nebenan	8/59
Hören – auf innere Stimme (Buch)	10/56
Hörfähigkeit – lange erhalten	3/55f
Hormone – bioidentische	6/22ff
• bioidentische: Selbsthilfegruppe	10/6
• im Umbruch bei Männern	3/22ff
Hormonspiegel – sinkender: Depression, Prostataadenom	3/22ff
Hormontherapie – natürliche Alternativen für Mann und Frau	6/22ff
Hornlöffel – für den Babybrei	10/55f
Hörverlust – bei Jugendlichen verhindern	7/59
HPV-Impfung – für Mädchen ab neun Jahre	1/58
Hühnersuppe – für das Immunsystem	11/49f
Huminsäure – Kur mit Moorpackung	5/38f
Husten – Schnupfen, Heiserkeit: Hildegard-Gewürzmischung	2/46ff
Hyaluronsäure – Jungbrunnen für die Haut	6/30ff
Hyperthermie – bei Krebs in Japan	3/9
Hypnose – sich selbst beruhigen	11/12ff

## I Heft/Seite

Igelstachelbart – Vitalpilz gegen Magenleiden	5/12ff
Im Gespräch mit – Wolfgang Maly	12/22ff
Immunsystem – gesunde Mikroflora im Darm kräftigt	12/32f
• intaktes und Kinderkrankheiten	9/22f
• Stärkung durch Vitalpilze	5/12ff
Impfempfehlung – individuelle	9/22f
Impfen – Risikoabwägung	9/22ff
• Verantwortung liegt bei Eltern	12/6
• Mut zur Kritik	11/6
Impfentscheidung – Eltern für individuelle, DVD	5/58
Impotenz – Erektionsstörung in Wechseljahren	3/22ff
Ingwer – bei Darmbeschwerden	1/53
• gegen Arthrose	7/8
• und Muskatnuss: zwei wärmende Wintergewürze	2/46ff
• Nierenwickel bei Panikattacken	11/22f
• Abwehrstärkung mit Ingwerwasser	11/50f
Innehalten – und Nichtstun	9/10ff
Intelligenz – der Pflanzen (Buch)	10/56
• soziale Intelligenz: Mehr vom Leben durch Mitgefühl	1/38ff
Interview – Andrea Gerk	6/14ff
• mit Dr. Jean-Lionel Bagot	5/30ff

## J Heft/Seite

Jin Shin Jyutsu – gegen schlechten Schlaf	1/30ff
Jod – Kräutersalz ohne	7/40f
Johanniskraut – hilft bei Schlaflosigkeit, – Sonnwendkraut	6/45f

## K Heft/Seite

Kaffee – regt die Verdauung an	5/50f
Kalium – hohe Werte senken	2/54f
Kalkflecken – Salmiak-Essigwasser gegen	3/46ff
Kalmus – heimischer Ingwer	5/53
• Wohltat für den Magen	3/52
Kartotten-Salz – gelbes Kräutersalz	4/44f
Kautschuk – aus russischem Löwenzahn	11/59
Kava-Kava – bei Angst und Depression des Mannes	3/22ff
Keime – multiresistente, Grapefruitkern-Extrakt gegen	4/20ff

Khella – Bischofskraut für das Herz	11/52f
Kichererbsen – Suppe mit indischer Note	11/48f
Kinder – zwischen Leistungsdruck und Perfektion (Buch)	9/57
Kinderkrankheit – und Masern-Impfung	9/22ff
Kinderschuhe – Gesundheitsrisiko	2/8
Kinderwunsch – und natürliche Hormontherapie	6/22ff
Klang – beruhigender in Worten	6/10ff
• des Weltalls (Buch)	1/57
• von Mantras beruhigt	11/28f

Klebereiweiß – und Hashimoto, MS, Rheuma, Angst, Demenz, ADHS, Migräne, Depression	3/13ff
Kleidung – ohne Chemie: Schulaktion	9/58
Klimakterium – und natürliche Hormontherapie	6/22ff
Knief-OP – Beschwerden nach	8/55f
Knorpel – abgenutzter: Hilfen bei	4/54f
Knuckle pads – Schwellungen am Fingergelenk	9/55f
Kochrezepte – aus dem Mixer (Buch)	4/56
Kohlekraftwerk – Gesundheitsrisiken unterschätzt	7/58
Kombucha – vitalisierendes Getränk (Buch)	4/57
Königskerze – großblütige: gegen Husten	6/42f
Konservierung – mit Grapefruitkern-Extrakt	4/20f
Kontemplation – innere Stille finden (Buch)	9/56
Kopfhaut – brennende durch Haarfärbemittel	3/54f
• Hilfe bei juckender	8/52
• Rezeptur gegen juckende	11/53
Kopfschmerzen – chronischer durch Gebissverschiebung	10/53
• Ratgeber für Eltern und Kinder	2/52
Korianderöl – natürliches Antibiotikum	2/53
Koriander-Salz – selbstgemachtes Kräutersalz	4/43f
Kosmetik – Körperpflege mit Weirrauch	12/19f, 10/59
• giftiges Triclosan meiden	12/41f
Kräuter-Ölauszug – kalter, Vorgehensweise	12/41f
Kräutersalz – für die salzärmere Küche	7/38ff
Kräuterwissen – der Apotheker (Buch)	1/56
Krebs – Maly-Meditation bei	12/24ff
• medizinisches Guolin Qigong gegen	1/22ff
• Vitalpilze bei	5/12ff
Krebsambulanz – Straßburger Klinik für Homöopathie	5/30f
Krebsheilung – durch Klassische Homöopathie	5/22ff
Krebsklinik – Schweizer Clinica Santa Croce: Dr. Jens Wurster	5/22ff
Krebstherapie – Elektrotherapie zerstört Tumorzellen	6/6
• mit Quark-Öl-Kur	1/13ff
• Nebenwirkungen lindern (Buch)	3/56
Kreuzallergien – bei Heuschnupfen	4/12f
Kritikfähigkeit – Schlüssel für fruchtbare Beziehung	1/38ff
Künstlerseele – Menschwerdung ist eine Kunst	9/66
Kürbissuppe – mit Ingwer	11/50

## L Heft/Seite

Landwirtschaft – Garten- und Weinbau biodynamisch (Buch)	7/56
• ökologische, eine Lebensgemeinschaft	4/30f
• solidarische: Zukunftsmodell	10/58
Langsamkeit – selbstbestimmte Zeit ohne Limit	2/34ff
Leben – gelebtes zählt	3/10ff
• gutes leben (Buch)	3/57

Lebensdauer – und Gesundheitsverhalten .....	5/10ff
Lebensfreude – inneres Aufräumen schafft .....	3/42ff
Lebensinhalt – erfüllt im Alter .....	3/10ff
Lebensqualität – Wir haben es selbst in der Hand .....	5/10ff
Lebensinn – finden (Buch) .....	2/57
• neu suchen in Wechseljahren .....	3/22ff
Lebensstil – ausschlaggebend für Gesundheit .....	5/10ff,
• neuer, Wir-Denken .....	7/32ff
Leberentgiftung – mit Detox-Küche .....	9/12f
Leberflecken – bei Kindern .....	12/54f
Leberleiden – und Übelkeit besser mit Bitterstoffen .....	1/46ff
Leberreinigung – mit Neunkräutersuppe .....	4/38ff
Leinöl – für bessere Zellatmung .....	1/13ff
Leinsamenschrot – zur Budwig-Kur .....	1/13ff
Lernen – im Stehen besser .....	10/9
Lesegruppe – Vorlesen und Zuhören .....	6/14f
Lesen – als Medizin .....	6/12ff
• als Medizin: zwei Buchempfehlungen .....	12/6
Licht – inneres und unerklärliche Spontanheilungen .....	12/22ff
• Lebensspender und Heilmittel .....	2/12ff
Lichtdusche – gegen Winterdepression .....	2/12ff
Lichtsensibilität – und Sonnenallergie .....	8/24ff
Lichtverschmutzung – Tiere und Pflanzen betroffen .....	4/59
Liebe – Nächstenliebe .....	11/10ff
Literaturtipps – Lesen als Medizin .....	6/14f
Lockerung – von Muskelgewebe durch Stretching .....	4/46ff
Löwenzahnknospen – Entgiftung mit .....	4/41f
Lungenkeime – Knoblauch gegen resistente .....	11/9
Luo Han Guo – gesunde Süße aus China .....	10/34f
Lymphentstauung – durch Facial Harmony .....	10/46f
Lymphfluss – Steigerung durch Guolin Qigong .....	1/22ff

<b>M</b>	<b>Heft/Seite</b>
Magen – sanfte Hilfe durch Hildegard-Medizin .....	12/30ff
Magenbitter – selbstgemacht .....	12/43f
Magengeschwür – Hildegard-Medizin bei .....	12/30ff
Magenmeridian – Beispiel für Akupressur .....	10/48f
Magensäure – Trinkmoor gegen zu viel .....	5/38ff
• und nervöser Magen: Bitterstoffe regeln .....	1/46ff
Magnesium – transdermale, Buchempfehlung .....	6/6
• transdermale: gut für Sport .....	7/6
Magnesiumchlorid – natürliche Mineralstoffverbindung .....	3/32ff
Magnesiumtherapie – transdermale: Mineralversorgung über die Haut .....	3/32ff
Muskelkrampf – transdermale Magnesiumtherapie bei .....	3/32ff
Magnesiumöl – zum Besprühen der Haut .....	3/32ff
Maitake – Heilpilz unterstützt die Leber .....	5/12ff
Majoransalbe – Magenbeschwerden, Blähungen bei Babys .....	12/46f
Makuladegeneration – gesundes Essen wichtig .....	12/8
Maly-Meditation – Vertrauen in die göttliche Heilkraft .....	12/22ff
Mandelkern – Drüse im Gehirn steuert Ängste .....	11/12ff
Mandelsteine – vorbeugen und entfernen .....	9/54f

Männerwechsellahre – Wenn Männer in die Jahre kommen .....	3/22ff
Mantras – und Affirmationen: Das magische Wort .....	11/28ff
Maronibrei – bei Gastritis und Magengeschwür .....	12/35f
März-Melodie – Monat des Erwachens .....	3/66
Masern-Impfung – Was Eltern über Risiken wissen sollten .....	9/22ff
Massage – Shiatsu aus Fernost .....	11/36ff
Mausarm – vorbeugen durch Faust .....	6/52
Medikamentenrückstände – Richtlinien nötig .....	3/58
Meditation – beruhigt den Mandelkern .....	11/12ff
• mit Mantras und Affirmationen .....	11/32f
Medizin – menschliche, Plädoyer für (Buch) .....	4/57
Medizinalpilze – Alzheimer-Vorbeugung .....	2/9
• Gegen jede Krankheit ist ein Pilz gewachsen .....	5/12ff
Meeresalgen-Salz – selbstgemachtes Kräutersalz .....	7/41f
Meerrettichessig – Leberflecken und Sommersprossen verblasen .....	6/53
Melisse – bei nervösen Herzbeschwerden .....	2/22ff
Melodie – der Worte .....	6/10ff
Menschlichkeit – Nächstenliebe für Fremde .....	11/10ff
Mesotherapie – neues Heilverfahren (Buch) .....	12/57
Midlife-Crisis – Zerrissenheit und Selbstzweifel bei Männern .....	3/22ff
Migräne – Pestwurz bei .....	7/53
Mineralhaushalt – Laboruntersuchungen .....	10/54f
Mineralstoffe – und Spurenelemente im Kräutersalz .....	7/38f
Mischkulturen – Ziel der Permakultur .....	4/30f
Mistel – zur Blutdrucksenkung .....	2/22ff
Mitgefühl – und soziale Intelligenz .....	1/38ff
Mittsommer – Kräuter für die Sommersonnenwende .....	6/38ff
Mobilfunk – Schlafstörungen durch .....	3/6
Mönchspfeffer – Keuschlamm-Extrakt bei Zyklusstörungen .....	12/9
Moorbäder – bei Rheuma und Gicht .....	5/38ff
Moorbrei – bei Sportverletzungen .....	8/53
Moos – reduziert Feinstaubbelastung .....	4/17f
Morbus Bechterew – Therapieerfolg mit Radon .....	8/34ff
Morgendämmerung – von einer zur nächsten .....	8/10ff
Morgenrot – in der Natur schlafen .....	8/10ff
Motten – Schlupfwespen gegen .....	7/55f
MRSA – Grapefruitkern-Extrakt gegen .....	4/20f
Müll – vermeiden durch Reparieren .....	7/34f
Mundwasser – mit Xylitol, selbstgemacht .....	12/43f
• selber herstellen .....	5/54f
Muskatellersalbei – Hildegard-Trank gegen Gastritis .....	12/34f
Muskelverhärtung – lösen mit Vitametik .....	9/40f
• Weichmacher Stretching .....	4/46ff
Müslis – Basis-Creme nach Dr. Budwig .....	1/13ff
Muttermilch – bietet Nestschutz für Säuglinge .....	9/29f
Mykotherapie – Abwehrstärkung mit Heilpilzen .....	5/12ff
Myom – bioidentische Hormone bei .....	6/22f

<b>N</b>	<b>Heft/Seite</b>
Nachdenken – Pausen sind notwendig .....	9/10ff
Nachhaltigkeit – statt kurzfristiges Maximieren .....	4/30f
Nächstenliebe – Willkommenheißen des Fremden .....	11/10ff

Nackenschmerzen – Vitametik löst Verspannungen .....	9/40ff
Nagelbettentzündung – Hausmittel .....	3/53
Narben – Zwiebelextrakt macht weich .....	7/53
Naturgeheimnisse – entschlüsseln mit Spagyrik .....	8/12ff
Naturkontakt – Sternenhimmel in Stadt und Land .....	2/10ff
Naturkosmetik – Rezepte mit Hyaluronsäure .....	6/34f
Naturtherapie – Zu sich selbst finden unter freiem Himmel .....	7/12ff
Naturwesen – Mensch ist ein .....	4/10ff
Nebenwirkungen – Homöopathie bei Operation, Chemo- und Strahlentherapie .....	5/30ff
Nervenkecke – mit Muskat, Zimt und Nelke .....	2/46ff
Nervenmineral – Magnesium bei Unruhe, Nervosität .....	3/32ff
Nesselsucht – durch Sonneneinstrahlung .....	8/32f
Neujahr – neuer Anfang .....	1/66
Neuraltherapie – Narbenunterspritzung .....	3/6
Neurodermitis – Salbe selbst herstellen .....	12/46f
• und Schuppenflechte: Radon gegen .....	8/36f
Neutralseife – umweltschonende Alternative .....	3/46ff
Nichts-Tun – Grundsatz der Tiefenentspannung .....	2/40ff
• Muße im Alltag .....	2/34ff
Nickerchen – erholsam im Büro .....	2/34ff
Nierenbeschwerden – Kirschenstiel-Tee bei .....	8/53
Nierenreinigung – mit Detox-Küche .....	9/12f
Nierensteine – drei bewährte Heilpflanzen .....	11/8
Notfallpädagogik – Erste Hilfe für traumatisierte Kinder .....	4/9
Notfalltropfen – Salbe selbst herstellen .....	12/46f
Nutrigenetik – Wechselwirkung zwischen Ernährung und Genen .....	5/46ff

<b>O</b>	<b>Heft/Seite</b>
Obstbäume – alte, auf Streuobstwiesen .....	9/46ff
Obstessig – macht fit .....	7/52f
Obstsorten – alte, bei Allergie und Diabetes .....	9/48f
Odemnig – zur Blutreinigung .....	6/42f
Ohrenschmalz – Kamillendampfbad gegen .....	12/53
Ökodorf – Sieben Linden .....	4/30f
Ökoenergie – weltweit ab 2050 .....	12/58
Ökolandbau – Verzicht auf Mineraldünger und Chemie .....	7/46ff
Okra – zarte grüne Schoten .....	8/53
Öl-Eiweiß-Kost – nach Dr. Budwig .....	1/13ff
Ölzilien – gegen Zahnfleischentzündung .....	2/6
Omega-3-Fettsäure – in Leinöl .....	1/13ff
Onkologie – Homöopathie gegen Nebenwirkungen .....	5/30ff
Operation – homöopathische Vorbereitung .....	5/30ff
Orangeat – und Zitronat für die Adventsbäckerei .....	12/48ff
Orangenhaut – Zufmassage gegen .....	7/52
Orangensaft – gesünder als Orangen .....	9/9
Oregano-Öl – ätherisches: mehr als ein Gewürzkraut .....	8/40ff
Organsprache – Gesundheit neu denken (Buch) .....	2/57
Origanum vulgare – resistent gegen Viren, Bakterien, Pilze .....	8/42f
Osteoporose – bioidentische Hormone bei .....	6/22f
Östradiol – natürliche Hormontherapie .....	6/22f



Oxytocin – Liebeshormon  
sorgt für Glücksgefühl .....10/46f

**P** Heft/Seite

Pak Choi – gesunder Kohl aus Fernost ..6/53  
Palliativbehandlung – homöopathische  
Ambulanz an Kliniken .....5/30ff  
Palmöl – Regenwaldrodungen für .....8/58  
Panik – meistens und zurück  
ins Leben finden .....11/18ff  
Pankreas – Enzyme für  
den Verdauungssaft .....10/22f  
Pankreatitis – Ursachen,  
Symptome, Naturheilkunde .....10/24f  
Pappelsalbe – gegen Gelenkschmerzen,  
Wunden, Verbrennungen .....12/45f  
Paprika – scharfe Gewürzvarianten .....4/52  
Paracelsus – Begründer der Spagyrik ..8/12ff  
Paradies – der kürzeste Weg ins .....4/10ff  
Passionsblume – gegen  
Angstattacken .....11/24ff  
• Pestwurz und Rosenwurz  
gegen Schlafstörungen .....1/30ff  
Pastinaken – Suppe mit Raffinesse ..11/46f  
Pausen – Erholung und Inspiration ....9/10ff  
Permakultur – kleine Paradiese .....4/30ff  
Pestizidfalle – in konventionellem  
Anbau .....7/51f  
Pflanzenessenzen –  
spagyrische Heilmittel .....8/12ff  
Pflanzenkommunikation –  
über grünes Netzwerk .....5/58  
Pflanzenschutzmittel –  
umsichtige Auswahl .....7/48f  
Phosphor – Persönlichkeit  
bei Hochsensiblen .....9/38f  
Pilgerreise – Rückverbindung  
mit wahrer Natur .....7/12ff  
Pilzkrankung – Haut, Fuß, Nagel:  
Grapefruitkern-Extrakt .....4/20f  
Pizzagewürz – Heilkraut Oregano .....8/40f  
Pollenflug – Heuschnupfen durch .....4/12ff  
Polyarthritis – Radon  
gegen Schmerzen .....8/34ff  
Pomeranze – zur Orangeat-  
Herstellung .....12/50f  
Prana – fließen lassen bei Thai Massage ..6/48f  
Progesteron –  
natürliche Hormontherapie .....6/22ff  
Propolis – gegen resistente Keime .....8/54f  
Prostatabeschwerden –  
bioidentische Hormone bei .....6/22f  
Psychiatrie – Bibliothherapie  
für das Gemüt .....6/14f  
Psychotherapie – im Wald .....4/6  
• Leiden am sinnlosen Leben (Buch) .....9/57  
Pubertät – frühe durch zu viel Zucker .....7/9  
• Sexualaufklärung in Schulen .....5/59f  
Putzmittel – umweltfreundliche .....3/46ff

**Q** Heft/Seite

Quark-Öl-Kur –  
nach Dr. Johanna Budwig .....1/13ff  
Quendel – Schwester des Thymian .....3/53

**R** Heft/Seite

Radon-Therapie –  
im Heilstollen von Bad Gastein .....8/34ff  
Räuchern – stimmungsaufhellender  
Weihrauch .....12/19f  
Raumklima – gutes durch  
Zimmerpflanzen .....10/44f  
Regelblutung – Alternativen bei starker ..1/54f  
Regenwurm – größter Gärtner (Buch) ..11/57  
Reinigungsmittel – umweltschonende  
Alternativen .....3/46ff  
Reise – beginnt mit dem  
ersten Schritt (Buch) .....10/56  
• meditative (Buch) .....8/56

Reishi – Ling Zhi, Heilpilz bei Stress ..5/12ff  
Reismehl – japanisches  
bei Glutensensibilität .....11/6  
Reizdarm – Trinkmoor gegen  
Divertikulose, Colitis ulcerosa  
• ganzheitliche Behandlung .....10/52  
Reizüberflutung – bei Hochsensibilität ..9/32ff  
Repair-Café – gemeinsam reparieren ..7/34f  
Reparieren – und Verschenken  
von Besitz .....7/32ff  
Resignation – Grundgefühl  
unserer Zeit .....1/10ff  
Resistenzbildung – durch Biolandbau ..7/46f  
Resonanz – zieht Liebe, Schönheit,  
Freude an .....12/10ff  
Rheuma – und Rheumatoide Arthritis:  
Weihrauch als Heilmittel .....12/12ff  
Rheumatoide Arthritis –  
Therapieerfolg mit Radon .....8/34ff  
Roggenvollkornbrot –  
hält Insulinspiegel niedrig .....11/54f  
Rosacea – Couperose durch  
Sonneneinstrahlung .....8/32f  
Rosenwurz – gekerbter: freie Lunge mit ..6/9  
Rote Bete – Suppe mit Meerrettich ..11/47f  
Röteln – Immunisierung gegen .....1/55f  
Rotwein-Salz – selbstgemachtes  
Kräutersalz .....4/43f  
Rubosid – Süße aus chinesischen  
Brombeerblättern .....10/32f  
Rücken-OP – Vitametk als Alternative ..9/42f  
Rückenschmerzen – Vitametk  
löst Verspannungen .....9/40ff  
Rückverbindung – mit der Natur .....7/12ff

**S** Heft/Seite

Saatgutbank – Natürliche  
Vielfalt für die Zukunft .....6/58  
Sahne – Frischetest .....9/53  
Salbei – bei Gedächtnisverlust .....7/8  
Salbeisalbe – bei Kopfschmerzen .....12/45f  
Salbenrezepte – gegen Husten,  
Schnupfen, für Magen und Haut .....12/38ff  
Salz – Meersalz, Ursalz, Steinsalz,  
Himalaya-Salz, Kristallsalz,  
Fleur-de-Sel .....7/38ff  
Salzkonsum – einschränken .....8/9  
Sauerstoffatmung –  
mit Guolin Qigong .....1/22ff  
Sauna – lindert chronischen  
Kopfschmerz .....8/8  
Säure-Basen-Ausgleich –  
im Bindegewebe .....7/22ff  
Säureblocker – Fencheltabletten der  
Hildegard-Medizin .....12/36f  
Schädlingsbekämpfung – Gift-  
Cocktail in Obst und Gemüse .....7/50f  
Schadstoffe – abbauen  
mit Detox-Küche .....9/12ff  
• in Bioprodukten weniger .....7/49f  
Schafgarbe – blutreiniger  
Wildkräuteraufstrich .....4/44f  
Scheidenpilz – Grapefruitkern-  
Extrakt gegen .....4/20f  
Schicksalsschlag –  
Zeit heilt nicht alle Wunden .....11/9  
Schilddrüse – natürlich behandeln  
(Buch) .....2/56  
• viele Beschwerden durch .....1/9  
Schlacken – und Gifte im Bindegewebe  
entfernen .....7/22ff  
Schlaf – gesunder durch Thai Yoga ..6/49f  
• keine Zeitverschwendung .....5/8  
Schlafforschung – neueste  
Erkenntnisse aus der .....1/30ff  
Schlaflosigkeit – Johanniskraut  
hat geholfen .....4/6  
• Ohrakupunktur hilft .....11/8  
• was sich bewährt hat .....1/230ff  
• bei Kindern .....6/52f  
Schlafmangel – Gute-Nacht-Balsam  
selbst herstellen .....12/47

Schlafstörung – und Melatonin .....2/12ff  
Schlafwandeln – neueste Erkenntnisse ..1/30ff  
Schlammkreide –  
zur Toilettenreinigung .....3/46ff  
Schlangenzwerg – Rauwolfia-  
Herzpflanze aus dem Ayurveda .....2/22ff  
Schlank – ohne Sport (Buch) .....6/56  
Schlaraffenland –  
für sinnliche Bedürfnisse .....4/10ff  
Schlemmen – mit Bitterstoffen  
vorbeugen .....1/46ff  
Schmerzen – lindern durch  
Verbundenheit .....1/10ff  
• Oregano-Öl-Massage gegen .....8/43f  
• lindern durch Shiatsu-Massage .....11/36f  
• durch Thai Massage .....6/48f  
• mit Guolin Qigong .....1/22ff  
Schönheit – Entspannung,  
Entfaltung durch Facial Harmony ....10/46ff  
Schunden – an den Füßen .....9/53  
Schulklassen – ja zu gemischten .....1/9  
Schuppen – Eigelb gegen .....5/53  
Schwermetallausscheidung –  
aus dem Bindegewebe .....7/24f  
Schwingungen –  
in tröstenden Worten .....11/28f  
• destruktive ordnen sich durch  
Eigenliebe um .....12/10ff  
Schwitzen – Salbei bei übermäßigem ..9/52  
Seele – Spiritueller Notfallkoffer (Buch) ..7/56  
Seelenfülle – Erinnerung  
an das innere Licht .....12/10ff  
Seelenwärmer – aus der Küche .....11/44ff  
Segnen – Wunderkraft (Buch) .....5/56  
Sehnenscheidenentzündung –  
heiße Kompressen mit Oregano-Öl ..8/44f  
Sein – vom Haben zum .....3/10ff  
Selbstheilung – aktivieren durch  
Klassische Homöopathie .....5/22ff  
Selen – hilfreich in Krebstherapie .....6/9  
Senkfuß – und Spreizfuß durch  
falschen Gang .....8/46ff  
Sexualhormon – Testosteron  
im Klimakterium virile .....3/22ff  
Shiatsu – Berührung, die bewegt ..11/36ff  
Shiitake – Heilpilz gegen  
Entzündungen .....5/12ff  
Silikon – Fugenmaterial-Alternativen ..4/54f  
• in der Kritik .....11/9  
Slow movement – Entschleunigung ....2/34ff  
Smoothies – in der Detox-Küche .....9/15f  
Sodbrennen – Trinkmoor gegen .....5/38f  
Soja – Grundstoff für bioidentische  
Hormone .....6/22f  
Solidarität – mit Menschen in Not ..11/10ff  
Solunat – spagyrische  
Pflanzenessenzen .....8/12ff  
Sommerakne - Mallorca-Akne .....8/32f  
Sonne – und Haut unverträglich ..8/24ff  
• wichtig im Winter .....2/12ff  
Sonnenallergie – Lichtdermatose .....8/28f  
• Schüßler-Salbe bei juckendem  
Ausschlag .....10/53  
Sonnenaufgang –  
bis Sonnenuntergang .....8/10ff  
Sonnenbrand – fördert Pigmentierung ..8/24f  
Sonnenwundkräuter – tragen Licht  
in Herz und Seele .....6/38ff  
Spagyrik – Heilmittel nach Alexander  
von Bernus .....8/12ff  
• von Zimpel, Staufen, Pekana, Phönix ..8/23f  
Spazierengehen – besser als  
Fitnesstraining .....1/53  
Spiritualität – Ausrichtung im Alter ..3/10ff  
Spitzwegerich – Erdkammersirup  
gegen Husten .....4/43f  
Spontanheilungen – unerklärliche ....12/12ff  
Sprue – Glutenunverträglichkeit .....3/13ff

Steiner, Rudolf – Weggefährte von Alexander von Bernus	8/14f
Sternenhimmel – den Alltag hinter sich lassen	2/10ff
• schlafen unter dem	8/10ff
Stevia – das heilkräftige Süßkraut	10/30f
Stiefmütterchen-Salz – blaues Kräutersalz	4/44f
Stille – den Geist lenken	2/40ff
• des Nachhimmels	2/10ff
Stillen – rückläufiger Trend	2/58
Stoffwechsel – Ablagerungen im Bindegewebe	7/22ff
Strafvollzug – Bibliothek für Gefangene	6/14f
Strahlentherapie – Unterstützung durch Homöopathie	5/22ff
Stress – schadet den Gefäßen	1/9
• Thermalwasser hilfreich	3/9
Stretching – Lockerung mit sanften Dehnübungen	4/46ff
Streubösternte – Adressen im Internet	9/50f
Streubstwiesen – Die Vielfalt alter Obstsorten nutzen	9/46ff
Strophanthin – akutes Herzmittel als Lebensretter	2/22ff
Superfoods – Gojibeere, Chia-Samen	9/15f
Suppen – mit neun Wildkräutern	4/38ff
• im Winter mit Kohl, Schwarzwurzeln, Kohlrübe, Topinambur, Petersilienwurzel	11/44ff
Süßholzwurzel – schützt vor starker Pigmentierung	8/26f
• Tee nicht für Schwangere	12/54f
Süßkraft – natürliche: Gesunde Alternativen	10/30ff
Süßkrautwasser – selbstgemacht für Getränke und Speisen	10/32f
Süßungsmittel – ohne weißen Zucker (Buch)	12/57

<b>T</b>	<b>Heft/Seite</b>
Tanz – heiliger: Thai Yoga	6/46ff
Tanztherapie – als Krebsnachsorge	7/6
Tauschring – Car-Sharing, Foodsharing, Wohnungstausch	7/36f
Tausendgüldenkraut – Wurzelwein, Ingweröl: Bitterstoffe	1/46ff
Technikwahn – und seine Folgen (Buch)	7/56
Teeanbau – ökologisches Engagement	11/58
Teebaumöl – Inhalation gefährlich?	2/55f
Teff – gesunde Zwerghirse	1/52
Teilen – statt Haben, ein neuer Lebensstil	7/32ff
Teltower Rübchen – süß-scharfe Wintersuppe	11/46f
Testosteron – Ungleichgewicht beheben	6/22f
Testosteronangel – bei sinkenden Werten	3/22ff
Teufelsabbiss – bedrohte Pflanze 2015	2/59
Thai Yoga – Loslassen durch achtsame Berührung	6/46ff
Thaumatococcus – gesunder Süßstoff	10/33f
Therapienöl – für Hautverletzungen	11/52
Thymianöl – Inhalation gefährlich?	2/55f
Thymiansalbe – gegen Husten, Reizhusten, Bronchitis, Lungenentzündung	12/41f
Tiefenfeldentspannung – Quelle des Wohlbefindens	2/40ff
Tigerbalsam – zur Schleimlösung bei Erkältung, Ischias-Leiden	12/42f
Tinnitus – besser durch Akupressur im Kopfbereich	10/48f
Tiroler Steinöl – gegen Rheumaschmerzen	10/20f
Tolle, Eckhart – drei Geschenkbücher	12/57
Transdermal – bessere Magnesiumverwertung über die Haut	3/32ff
Transformation – Lebensfülle nach den Wechseljahren	3/22ff

Traubenkerne – bitter und gesund	9/8
Trauma – gespeicherte Erinnerung	11/12ff
Traumatherapie – Homöopathie zur (Buch)	4/56
Träumen – und sich erholen	9/10ff
Trinken – viel, zur Reinigung des Bindegewebes	7/22f
Trinkmoor – Schwarzes Gold der Erde	5/38ff
Trost – durch heilsame Bücher	6/12ff
• durch Mantras und Affirmationen	11/28f
Tulpen – aus Amsterdam in Bioqualität	11/6
Tumorerkrankung – Weihrauch als Heilmittel	12/12ff
• Vitalpilze gegen	5/12ff
Tumorrückbildung – mit Guolin Qigong	1/22ff
Tumorwachstum – Eiben-Medikament Taxol gegen	1/6

<b>U</b>	<b>Heft/Seite</b>
Übergewicht – natürliche Hormone bei	6/22ff
• Wassertrinken vor jeder Mahlzeit	11/53
Übersäuerung – des Magens: Hildegard-Medizin	12/30ff
• Heimkur mit Trinkmoor	5/38f
Überwärmung – mit Radontherapie	8/36f
Umwelteinflüsse – hinterlassen Spuren im Erbgut	5/10ff
Umweltschutz – am Arbeitsplatz	3/52
Unendlichkeit – des Sternenhimmels	2/10ff
Universal-Heilmittel – Weihrauch	12/12ff
Universum – kosmischen Geist spüren	2/10ff
Unterleibschmerzen – an Endometriose denken	10/53
Ur-Medizin – Ursprünge der Volksheilkunde (Buch)	12/56
UVA-Strahlung – Hautschäden durch	8/24ff
UVB-Strahlung – fördert Vitamin D3-Bildung	8/26f

<b>V</b>	<b>Heft/Seite</b>
Vegan – Entscheidung treffen	7/10ff
Venenpumpe – bessere durch Ballengang	8/50f
Venenstärkung – mit natürlichen Mitteln	6/54f
Verbundenheit – wechselseitig wächst	1/10ff
Verpackungsmüll – bald Vergangenheit	6/59
Verschenken – Give-Box, Umsonstladen	7/37f
Verwandlung – aus tiefer Depression ins Leben	8/66
Vielfalt – statt Monokulturen	4/30f
Visionssuche – Naturtherapie	7/19f
Vitalpilze – aus der Apotheke der Natur	5/12ff
• Buchempfehlung	10/6
• für Männer im Wechsel	3/22ff
Vitalstoffmangel – Heilpilze gegen	5/12ff
Vitametik – Verspannungen lösen auf Fingerdruck	9/40ff
Vitamin K2 – und Blutverdünner	3/54f
Vogelmilch – Heilkraut im Winter	12/52f
• Vitaminspenderin	4/43f
Vollspektrumlampen – Viva-Lite als LED	4/6
• True-Lite: Tageslicht für zu Hause	2/12ff

<b>W</b>	<b>Heft/Seite</b>
Wachstumswahn – Abrechnung mit dem (Buch)	5/56
Wachteleier – Desensibilisierung durch	4/12f
Wandkalender – Ja-Kalender 2015	1/56
Waschsoda – gegen angebrannte Töpfe	3/46ff
Wassermangel – Test am Handrücken	7/26f
Wechseljahre – bei Männern	3/22ff
• bei Männern, Buchempfehlung	5/6
Weg – inneren finden (Buch)	3/56

Wegwerfen – reparieren statt	7/34f
Wegwerferbot – von Lebensmitteln in Europa	11/59
Weihrauch – eine himmlische Gabe	12/12ff
Weinbergpflirsich – Obsttage mit	8/52f
Weisheit – aus der Wüste (Buch)	12/56
• liegt in jedem (Buch)	8/56
• ruht im Herzen	6/66
Weißdorn – universelle Herzpflanze	2/22ff
Weltklimagipfel – keine Pause für die Erde	4/66
Werbetricks – Geschäft mit der Gesundheit	4/58
Wermutkraut – Artischocke, Gelber Enzian, Mariendistel: Bitterstoffe	1/46ff
Werte – innere beim Älterwerden	3/10ff
• Kinder legen Wert auf	3/58
Wildkräuter – Wiederansiedlung in Biohöfen	3/59
Wildkräutersuppe – mit Grünen Neun	4/38ff
Wildnis – Naturtherapie, allein und fastend	7/19f
Wildpflanzen – Kräuter-Antibiotika (Buch)	7/57
Windpocken – Juckreiz stillen mit Calendula	4/55f
Winterdepression – Licht gegen	2/12ff
Wintergewürze – Ingwer und Muskatnuss	2/46ff
Wohlfühlgewicht – mit Detox-Küche	9/12ff
Worte – Balsam für die Seele	11/29ff
• Kraft in heilsamen Ritualen (Buch)	11/56
• Melodie des Lebens in	6/10ff
Wurmbefall – Oregano-Öl gegen	8/42f
Würze – gesunde, selbst herstellen	7/38ff

<b>Y</b>	<b>Heft/Seite</b>
Yamswurzel – Grundstoff für bioidentische Hormone	6/22f

<b>Z</b>	<b>Heft/Seite</b>
Zahnerkrankungen – homöopathisch behandeln (Buch)	4/57
Zahnfleischentzündung – Ölziehen gegen	2/6
• Risiko für Gefäße	5/9
Zahnschmerzen – Rosmarin gegen	5/53
Zauberwort – Mantras für die Seele	11/28f
Zedratztonen – zur Zitronat-Herstellung	12/50f
Zehenverkrümmung – Hallux valgus durch falsche Schuhe	8/46ff
Zeit – für einen Moment vergessen	10/66
• kluger Umgang mit (Buch)	6/56
Zeitkarussell – Beschleunigung und Entfremdung	2/34ff
Zellenergie – durch Quark-Öl-Kur	1/13ff
Zelltod – der Krebszelle durch Homöopathie	5/22ff
Zierpflanzen – in Bioqualität	10/38f
• in kleiner Gärtnerei kaufen	3/59
Zigarette – elektrische mit Gesundheitsrisiko	1/58
Zimmerpflanzen – die richtige Pflege	10/41f
Zimt – senkt Blutzuckerspiegel	10/28f
Zinkmangel – verstärkt Heuschnupfen	4/12f
Zirbenöl – nicht direkt auf die Haut	12/6
Zitronat – und Orangeat für die Adventsbäckerei	12/48ff
Zitronengras – Gewürz mit viel Aroma	10/52f
Zitronen-Salz – selbstgemachtes Kräutersalz	7/41f
Zöliakie – Glutenunverträglichkeit	3/13ff
Zuckeralternativen – nicht nur für Diabetiker	10/30ff
Zufriedenheit – Sache der Gene	8/9
Zungenbrennen – schmerzhaftes	10/54f
Zwiebeln – als Hausmittel	1/52

# 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](http://www.naturundheilen.de)



*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