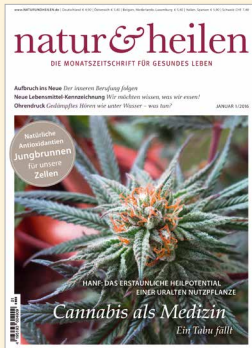


natur&heilen

Die Monatszeitschrift für gesundes Leben



Inhalt 2016

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 6-7
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 2016 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: „Avocadokerne 9/49f“ bedeutet, dass in Heft 9/2016 (September-Ausgabe) auf Seite 49 und der folgenden Seite über die entzündungshemmenden Eigenschaften von Avocadokernen berichtet wird.

1. Hauptbeiträge

BEWUSST-SEIN

Heft/Seite

Deine Chance ist, genau das gerne zu tun, was du gerade tust (Paul J. Kothes)	1/10
Echte Freunde (Wendy Holden)	2/10
Inspiration (Verena Kast)	3/10
Aufwachen! (David Steindl-Rast)	4/10
Das Ziel nicht aus den Augen verlieren (Christa Spilling-Nöker)	5/10
Leuchtende Natur (Ulrich Schäffer)	6/10
Das herrliche Neue (Paramahansa Yogananda)	7/10
Sei leise, beobachte, lausche und lerne ... (Anette Lübbbers)	8/10
Für ein Leben in Fülle – Was unsere Kinder wirklich brauchen (Gerald Hüther/Uli Hauser)	9/10
Fluss und Wandel (Michael Puett/Christine Gross-Loh)	10/10
Das Rad des Lebens (Knud Eike Buchmann)	11/10
Das zutiefst Menschliche teilen (Ulrich Grober) ...	12/10

ERNÄHRUNG

Heft/Seite

Wintermedizin – Essen, was die Abwehrkräfte stärkt (Maria Köpf)	2/32
Die Heilkraft von Omega-3-Fettsäuren – Schutzschild für Herz, Gehirn und Seele (Petra Peschel)	3/30
Heimische Superfoods – Kraftpakete vor der Haustür (Petra Peschel)	5/12
Joghurt drinks für heiße Tage (Viola Rudloff)	6/48
Kräuteressig und -öle. Sommerliche Köstlichkeiten (Viola Rudloff)	7/48
Avocado – lecker und gesund. Die Butterbirne aus Mexiko (Laura Westphal/Melita Nasitta)	8/42
In der Hülle steckt die Fülle – Das Gesunde in Schalen, Kernen und Stielen (Claudia Dörfler) ...	9/46
Dampfgaren – Leichte Küche gegen den Stress (Ulli Zika)	10/44
Jahr der Hülsenfrüchte – Aufwind für Bohne, Linse & Co. (Hanne Walter)	11/42
Urgetreide – Kraftvolles Korn vergangener Zeiten (Aline Kurt)	12/12
Gesundes Backen – Ein Fest für die Sinne (Bettina Tertinjek)	12/16

GANZHEITLICH LEBEN

Heft/Seite

Mut zur Initiative – Wie eigenes Handeln die Welt verändern kann (1. Teil) (Carola Feddersen)	7/24
Mut zur Initiative – Wie eigenes Handeln die Welt verändern kann (2. Teil) (Carola Feddersen)	8/46
Bewusstsein wächst durch Herausforderungen (Eckhart Tolle)	10/38

GESELLSCHAFT

Heft/Seite

Wenig ist genug – Echte Freude schenken (Carola Feddersen)	12/42
--	-------

GESUNDES LEBEN

Heft/Seite

Natürliche Antioxidantien – Unsere beste Gesundheitsversicherung (Claudia Treiber-Dörfler)	1/22
(Ge-)Würze des Lebens – Aromen aus aller Welt (Kornelia Armbruster)	3/12
Neuer Schwung mit Fastenwandern. Altes loslassen – schlank und vital in den Frühling (Dr. Ruediger Dahlke)	4/12
Trockenbürsten – Mit (Bürsten-)Schwung in den neuen Tag starten (Irene Stolze)	5/48
Schmerzfrei und beweglich mit Faszien-Training – Netzwerk des Lebens (Carola Feddersen)	6/24
Enzyme – Schlüssel des Lebens. Lebenselixier und Medizin (Sylvia Bartoschek)	7/12
Bier und seine Heilkraft – Hopfen & Malz (Hanne Walter)	8/32
Die Apfelkur – Gesund mit Äpfeln, Apfelsaft und Apfelessig (Hildegard Willms-Beyárd)	9/12

HOMÖOPATHIE

Heft/Seite

Homöopathie für Tiere – Sanfte Heilung für unsere tierischen Begleiter (Heidi Brand)	2/12
Homöopathische Forschung – Und die Globuli wirken doch ... (Heidi Brand)	5/30
Homöopathie in der Palliativmedizin – „Es ist ein Geschenk, beim Prozess des Sterbens dabei sein zu dürfen“. Interview mit Gisela Holle (Heidi Brand)	11/18

KÖRPER UND SEELE Heft/Seite

Qigong – Meditation in Bewegung (Gudrun Brandstetter/Roland Brandstetter)	3/44
Eutonie – Zu mehr Ausgeglichenheit durch achtsames Körpererleben (Tix Wenhold/Annemarie W.-Seeburg)	5/40
Zwei Räder – ein Glück. Was Radfahren so gesund macht (Claudia Scheiderer)	7/42
Die Organuhr – mit den natürlichen Rhythmen leben (Bernadett Gera)	10/12
Therapeutic Touch – Die heilende Kraft unserer Hände (Vera Bartholomay)	11/28

KRANKHEIT & HEILUNG Heft/Seite

Wenn das Ohr „zufällt“ – Ohrendruck: Hören wie unter Wasser (Maria Köpf)	1/32
Grundlos müde und erschöpft? Wenn die Nebenniere nicht mehr kann ... (Aline Kurt)	3/22
Atemnot: Asthma & COPD – Wenn auf einmal die Luft wegbleibt ... (Dr. Isabel Bloss)	4/30
Überlastete Leber, hohe Cholesterinwerte – was tun? (Dr. Martin Freiherr von Rosen)	5/22
Ganzheitliche Lymphreinigung – Fluss der Gesundheit (Dr. Martin Freiherr von Rosen)	8/24
Rosacea – Wenn die Gesichtshaut zu „blühen“ beginnt (Mirja Krönung-Scheible)	9/38
Die Zirbeldrüse – Das kleine, unterschätzte Schlüsselorgan (Alina Kurt)	10/24

MENSCH, NATUR UND UMWELT Heft/Seite

Im Rhythmus der Natur – Taktgeber Blumenuhr und Vogelgesang (Laura Westphal/Melita Nasitta) ..	4/22
---	------

NATURHEILKUNDE Heft/Seite

Rückenschmerzen – Wohltuende Wärme, die Wunder wirkt (Reinhold Holzner)	2/38
Heilerde. Traditionsreiche Naturarznei – richtig angewendet (Ursula Hefter)	4/40
Vitalstoff Chrom – Das unterschätzte Spurenelement (Aline Kurt)	6/40
Sanft heilen mit Bienenwachs – Entspannend, schmerzlindernd, entzündungshemmend (Susanne Erbach)	8/16
Das Schiele-Bad heute. Die Durchblutung natürlich anregen – über die Füße (Kristin Küster) ..	9/24
Jiaogulan – Heilkraut der Unsterblichkeit (Dr. Isabel Bloss)	10/32

Baumharze – Räucherwerk und Salben für Körper und Seele (Kevin Johann)	11/34
---	-------

PFLANZENHEILKUNDE Heft/Seite

Safran – das heilsame Gewürz aus 1001 Nacht (Petra Peschel)	12/34
--	-------

SANFTE MEDIZIN Heft/Seite

Cannabis als Medizin. Eine höchst wirksame Heilpflanze erhält endlich Anerkennung (1. Teil) (Laura Westphal/Melita Nasitta)	1/12
Cannabis als Medizin. Hanf – Das unterschätzte Heil- und Nahrungsmittel (2. Teil) (Laura Westphal/Melita Nasitta)	2/44
Multiresistente Keime – Die 10 wirksamsten ätherischen Öle (Laura Westphal/Melita Nasitta) ...	6/12
Stoßwellentherapie – Heilende Druckimpulse gegen den Schmerz (Susanne Erbach)	7/34
Palliativmedizin – Sanfte Begleitung am Ende des Lebens (Gisela Holle)	11/12
Die Mesotherapie – Kleine Dosis, große Wirkung (Dr. Ursula Kreuzberger)	12/26

SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN Heft/Seite

Naturkosmetik zum Wohlfühlen – Natürliche Hautpflege: Worauf kommt es an? (Julia Heidorn)	2/22
---	------

WEGE NACH INNEN Heft/Seite

Aufbruch in ein neues Leben (Carola Feddersen) ...	1/40
Vom Glück des Selbermachens – Handarbeiten für die Seele (Annerose Sieck)	3/38
Bewusster leben. Die großen Philosophen – Quelle tiefer Inspiration (Carola Feddersen)	4/46
Herbststimmung (Liane Dirks)	11/50
Meditation im Schnee – Mit Skilanglauf Körper, Geist und Seele entspannen (Angela Lieber)	12/46

WISSENSWERTES Heft/Seite

Klarheit bei Lebensmitteln – „Wir möchten wissen, was wir essen!“ (Hildegard Willms-Beyárd)	1/46
Solidarische Landwirtschaft – „Wir teilen uns die Ernte ...“ (Susanne Aigner)	6/34

ZUR DISKUSSION Heft/Seite

Schule – quo vadis? Plädoyer für eine Pädagogik des Herzens (Peter Maier)	9/32
--	------

2. Die Seite Sieben

	Heft/Seite
Ambivalenz (Ulrich Schaffer)	6/7
Anhalten und schauen (Wolf-Dieter Storz)	4/7
Bewegung (Solano)	10/7
Das Leben feiern (David Steindl-Rast)	11/7
Der Schmetterling (Hermann Hesse)	8/7
Ein Wort (Sokrates)	2/7

Enthusiasmus (Dadi Janki)	7/7
Freude an allem (Phil Bosmans)	3/7
Innere Einkehr (Phil Bosmans)	9/7
Kunstwerke (Alexa Kriele)	12/7
Menschsein (Viktor E. Frankl)	1/7
Wissenschaft und Demut (Albert Einstein)	5/7



3. Kurz notiert

A	Heft/Seite	Grauer Star: Gesunde Ernährung wichtiger als Gene.....	7/8
Alexander-Technik hilft bei Zähneknirschen.....	6/8	H	Heft/Seite
Altbewährt: Fasten bei Morbus Crohn und Rheuma.....	6/9	Häufige Infekte bei Kindern: Hinweis auf eine Allergie?.....	1/9
Ananasblätter und Kork: Attraktive Alternativen für Leder.....	3/9	I	Heft/Seite
Angebrochene Dosen nicht in den Kühlschrank.....	12/9	In die Ferne schauen beugt Kurzsichtigkeit vor.....	2/8
Anspruchsvoller Job hält graue Zellen fit.....	1/8	K	Heft/Seite
Auf Palmöl-Produkte möglichst verzichten.....	8/8	Kohlwickel so gut wie Schmerzmittel.....	8/8
Augendiagnose zur Krankheitsvorbeugung.....	12/8	Koordinationsübungen schulen den Körper – und den Geist.....	2/9
Autismus als Stärke im Beruf.....	4/9	M	Heft/Seite
B	Heft/Seite	Machen Transfettsäuren vergesslich?.....	1/8
Bandscheibenvorfall: Operation ist kein Muss.....	8/9	Memory-Spiele: Gutes Gehirntaining für Kinder.....	11/9
Bienen brauchen Bio-Gärtner.....	6/9	Mittagsschlaf gegen hohen Blutdruck.....	1/8
Bio-Land für Bauern.....	4/8	Musikgenuss zeigt sich auch in den Augen.....	10/9
Birkenpollen-Allergiker: Vorsicht bei Soja!.....	4/9	Muttermilch und Speichel schützen Stillkinder vor Keimen.....	4/8
Blutdruck beidseitig messen!.....	9/8	N	Heft/Seite
Borreliose-Gefahr infolge milder Temperaturen.....	5/9	Neue Borrelia-Variante entdeckt.....	8/9
C	Heft/Seite	Neue Energie durch Kurzurlaube.....	2/8
Chlorella-Alge gegen Demenz?.....	2/9	O	Heft/Seite
D	Heft/Seite	Offene Wunden: Erste Hilfe mit Salzwasser.....	4/9
Diabetes: Diät statt Insulinspritzen?.....	12/9	Oft verkannt: Vitamin B12-Mangel richtig deuten.....	11/8
Diabetes-Management: Pflege von Aquarium-Fischen hilft dabei.....	2/9	Oft verwechselt mit dem Baby-Blues: die Wochenbett-Schilddrüsenentzündung.....	9/8
E	Heft/Seite	R	Heft/Seite
Empathie will geübt werden.....	5/9	Reduzierung von Kupfer im Bio-Kartoffelanbau.....	3/8
Erste Nacht in der Fremde: Eine Gehirnhälfte hält Wache.....	9/8	Reizdarmbeschwerden infolge von elektrischer Belastung?.....	10/8
E-Zigaretten: nicht so abhängig, dafür ängstlicher?.....	3/9	Rohmilch bietet Schutz vor Allergien und Asthma.....	10/8
F	Heft/Seite	Roter Reis reguliert entgleiste Blutfettwerte.....	5/8
Fischratgeber von Greenpeace.....	12/8	S	Heft/Seite
Frauen reagieren bei Stress anders.....	8/9	Schlafstörungen durch blaues Laptop-Licht am Abend.....	2/8
Frischkost schützt vor Thrombosen.....	11/9	Schlank durch Yoga.....	12/9
Früh übt sich: Gefäßschutz schon für Kinder wichtig.....	5/8	Singen im Chor stärkt das Immunsystem.....	6/9
Früher Kita-Besuch – kaum Auswirkungen auf das Aggressionsverhalten.....	3/9	Spinnengift gegen Krebs bei Tieren.....	11/8
Fruktose gefährdet die Herzgesundheit.....	1/9	Stillen schützt Mütter vor Diabetes.....	10/8
G	Heft/Seite	T	Heft/Seite
Geschirrspülen: gut gegen Stress.....	5/8	Täglicher Spaziergang gegen den Winterblues.....	3/8
Gestörte Nachtruhe: Notizen gegen Schlafräuber.....	11/8	U	Heft/Seite
Grapefruitkernextrakt: Gut für die Darmgesundheit.....	7/9	Unnötige Schilddrüsenoperationen, vor allem bei Frauen.....	7/9

V	Heft/Seite
Viel diskutiert: Isoflavone nach den Wechseljahren unproblematisch?.....	6/8
Viel zu Fuß sein, hält das Gedächtnis fit.....	9/9
Viele Schlaganfälle sind vermeidbar.....	10/9

W	Heft/Seite
Warme Bäder gegen Depression.....	9/9

Wer sich viel bewegt, sieht besser.....	4/8
Wespengift vernichtet Krebszellen und verschont gesunde Zellen.....	3/8
Wird schon alles gut werden!.....	7/8

Z	Heft/Seite
Zistrose: Pflanzliche Waffe gegen aggressive Viren.....	7/8

4. Tipps & Erfahrungen



A	Heft/Seite
Adventszeit – Fastenzeit.....	12/52
Aktivkohle saugt Schmutz auf und macht schön.....	8/53
Alle Jahre wieder – Singen.....	12/53
Alte Streuobstsorte: die Ulmer Butterbirne.....	9/52
Altes Hausmittel Wärmflasche.....	1/53
Amaranthöl für die Hautpflege.....	10/52

B	Heft/Seite
Besser sehen mit Prismenbrille.....	3/53
Bewährtes Hausmittel gegen Sodbrennen.....	2/52
Blutdrucksenker: Rote-Bete-Saft.....	10/53
Borretsch für ein starkes Herz.....	11/52

C	Heft/Seite
Chemotherapie und Haarausfall.....	11/53
Cholesterin gesenkt mit rotem fermentierten Reis und Fischöl.....	10/53

D	Heft/Seite
Das Hühneri ist rehabilitiert.....	7/52
Das richtige Licht für den Abend.....	7/53
Dickkopfweizen rekultiviert.....	3/53
Die ersten Öko-Flaschen der Welt.....	5/53

E	Heft/Seite
Echter Kümmel: bewährte Verdauungshilfe.....	5/52
Eibisch gegen Husten und chronisches Asthma.....	3/52
Ein Muss im Auto: Orangen- oder Basilikumöl.....	10/53
Entschlacken mit Stachelbeeren.....	7/52
Erdrauch: Herbstkur zur Entschlackung.....	10/52
Erste kompostierbare Kaffeekapseln.....	4/53

F	Heft/Seite
Finger-Arthrose wegkneten.....	1/52
Fitmacher für müde Augen.....	11/52
Frühjahrskur für die Nieren.....	4/52

G	Heft/Seite
Geißfußkur bei Gicht.....	9/53
Gut gegen wunde Füße: Wegerich.....	5/52

H	Heft/Seite
Hausmittel gegen Wetterfühligkeit.....	11/53
Heilkräftige Linden.....	7/53
Heimische Alternativen zu importiertem „Superfood“.....	3/52
Hilfe bei Sonnenbrand oder rissigen Lippen.....	8/53
Homöopathie bei Insektenstichen.....	6/52

I	Heft/Seite
Ischias-Schmerzen lindern.....	12/53

J	Heft/Seite
Jin Shin Jyutsu lindert Herzbeschwerden.....	1/54

K	Heft/Seite
Kalorien beim Essen sparen – so geht’s.....	9/53
Kalte Fußbäder gegen Verstopfung.....	1/54
Kapuzinerkresse – essbar und heilkräftig.....	6/53
Kardamom ist gut gegen Husten.....	1/52
Knoblauchtee bei zu hohem Cholesterinspiegel.....	6/53
Kokosöl: Natürlicher Schutz gegen Zecken.....	6/52
Kolloidales Silber bei Fußpilz.....	11/53
Kubebe: Pfeffer, der glücklich und gesund macht... 1/52	

L	Heft/Seite
Limonade selbst gemacht.....	9/52

M	Heft/Seite
Maronibrei hilft dem Darm.....	3/53
Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten – und dann?.....	3/53
Mit Homöopathie durch die Feiertage.....	12/53
Mit Kartoffelwasser düngen.....	4/53
Mit Tee gegen Blattläuse & Co.....	8/52
Mückenabwehr mit Kokosfett und ätherischen Ölen.....	9/53
Mundhygiene mit Rebasche.....	12/52
Müsli ist nicht gleich Müsli.....	2/53

N	Heft/Seite
Naturdünger aus Schachtelhalm.....	6/52
Naturheilmittel bei Hautgeschwüren.....	4/53

O	Heft/Seite
Oreganoöl bei Pilzinfektionen und gegen Husten	6/53
P	Heft/Seite
Petersilien-Honig-Wein	8/53
R	Heft/Seite
Rizinusöl – ein bewährtes Hausmittel	4/52
S	Heft/Seite
Schnell, belastbar und umweltfreundlich: Cargobikes	8/53
Spannungskopfschmerzen lindern	2/53
U	Heft/Seite
Unschlagbare Pflanzenkombination bei Harnwegsinfektionen	10/53

V	Heft/Seite
Veilchen-Salbe zur Narbenheilung	4/53
Von Silicea-Balsam begeistert	9/53
W	Heft/Seite
Warzen verschwinden mit Knoblauchsaft	3/52
Wegerichsalbe gegen Insektenstiche	7/53
Wirksamer Balsam bei Verbrennungen	5/53
Wunddesinfektion mit Johanniskrauttinktur	6/53
Y	Heft/Seite
Ysop – Heilpflanze, Schmetterlings- und Bienenweide	8/52
Z	Heft/Seite
Zahnunfall: Jede Minute zählt	2/52
Zungenschaber: Schon morgens ayurvedisch entgiften	5/52

5. Fragen & Antworten

A	Heft/Seite
Ablagerungen in der Halsschlagader	12/54
Arsen im Reis	1/54
B	Heft/Seite
Bakerzyste bei allgemeiner Zystenbildung	9/54
Beschwerden beim Reizdarm-Syndrom	2/55
Beschwerden trotz Gallen-OP	1/54
Blockiert Milch Antioxidantien?	7/54
C	Heft/Seite
Calcium und Magnesium aus dem Leitungswasser?	2/54
Calciumquellen für Veganer	6/55
E	Heft/Seite
Entzündung der Haarwurzeln nach Trockenbürsten	10/54
F	Heft/Seite
F. X. Mayr-Kur gegen Darmträgheit	3/55
G	Heft/Seite
Getrocknete Aronia-Beeren giftig oder nicht?	9/55
Grüne Heilerde auch zur inneren Einnahme geeignet	9/54
H	Heft/Seite
Haltbarmachung von selbst hergestellten Salben	10/54
Hartnäckiger Fußpilz nach Verletzung	8/54
Herzgesundheit und hoher Fruktosegehalt im Honig	4/54
Hilfe bei Grauem Star	5/54
Hunger durch Essen eines Apfels	12/55

I	Heft/Seite
Ingwer aus China – mit Pestiziden belastet?	5/55
K	Heft/Seite
Keine OP bei Schulterschmerzen	3/54
L	Heft/Seite
Leinöl als Alternative zu Fischöl	8/55
M	Heft/Seite
Mundwasser selbst gemacht	8/54
N	Heft/Seite
Naturheilkundliche Entwässerung nach Cortison-Behandlung	7/54
Q	Heft/Seite
Quecksilber – Ausleitung bei Zahnsanierung	6/54
R	Heft/Seite
Radioaktive Strahlung ausleiten	11/55
S	Heft/Seite
Schwaches Bindegewebe in der Pubertät	1/55
Sodbrennen: Maßnahmen bei Helicobacter pylori	2/54
Sonnenallergie bei empfindlicher Winterhaut	4/55
„Spanischer Mantel“ – entgiftender Wickel bei chronischer Erschöpfung	5/54
T	Heft/Seite
Thrombose-Neigung – was tun?	6/54
V	Heft/Seite
Verengter Spinalkanal	7/55
Verlust der Sehnerv-Substanz aufhalten	4/54

W	Heft/Seite
Weidenröschen bei Prostata-Beschwerden	11/54
Wiederkehrende Mandel-Entzündungen	11/54
Wieviel Vitamin D bei Osteoporose?	10/55

Z	Heft/Seite
Zinksalbe zur Wundheilung	3/54
Zittern der Hände	12/54

6. Bücher & mehr



A	Heft/Seite
All you need is soup! Von Bauchweh bis Fernweh – eine Suppe für jede Lebenslage (Susanne Seethaler)	11/57
Aus der Schatzkammer des Lebens. Weisheiten für mehr Leichtigkeit (Annette Brück) ..	7/56

B	Heft/Seite
Besser leben ohne Plastik. Tipps und Rezepte, die zeigen, wie es anders geht (Anneliese Bunk/Nadine Schubert)	10/56
Brot & Aufstriche (Tanja Dusy)	9/56

D	Heft/Seite
Darm heilt Hirn heilt Körper. Wie wir uns und unsere Kinder richtig ernähren (Maya Shetreat-Klein)	2/57

Darmpilze – Heimliche Krankmacher. Wie wir Pilzinfektionen erkennen und wieder gesund werden. Mit Candida-Immuniät (Dr. med. Eberhard J. Wormer)	6/57
--	------

Das Buch der Segenswünsche (Anselm Grün).....	9/56
---	------

Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung (Ruediger Dahlke)	1/57
--	------

Das große Ulmer Gartenbuch (Wolfgang Kawollek)	8/56
--	------

Das Magnesium-Buch. Schlüsselmineral für unsere Gesundheit. Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln (Barbara Hendel)	8/56
---	------

Degrowth. Handbuch für eine neue Ära. Das unverzichtbare Nachschlagewerk zur Postwachstumsdebatte (Giacoma D`Alisa/Federico Demaria/Giorgos Kallis)	7/56
---	------

Der Heilungscode aus der Natur. Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken (Clemens G. Arvay)	7/56
---	------

Der leise Atem der Zukunft. Vom Aufstieg nachhaltiger Werte in Zeiten der Krise (Ulrich Grober)	10/56
---	-------

Der Selbstversorger: Mein Gartenjahr. Säen, pflanzen, ernten (Wolf-Dieter Storl)	4/57
--	------

Die Blume des Anderen wässern. Vier Schritte zur friedlichen Kommunikation (Sister Chan Kohng)	5/56
--	------

Die Interviews mit Papst Franziskus (Franziskus/Ludwig Ring-Eifel)	12/56
--	-------

Die Krebsrevolution. Wege aus der Angst durch integrative Medizin (Miguel Corty Friedrich)	11/56
--	-------

Die Lebendigkeit der Seele entdecken (Peter Stutz)	8/56
--	------

Die Natur-Apotheke. Das überlieferte und neue Wissen über unsere Heilpflanzen (Karin Buchart/Miriam Wiegele)	9/57
--	------

E	Heft/Seite
Erschaffe Dein Leben neu! (Reiner Noreisch)	6/56
Es kommt der Tag, da bist Du frei (Viktor E. Frankl) ..	1/57

F	Heft/Seite
Fair Reisen. Das Handbuch für alle, die umweltbewusst unterwegs sein wollen (Frank Herrmann)	9/56
Farbatlas – Alte Obstsorten (Walter Hartmann).....	3/56
Frauenkräuter. Der ganzheitliche Weg zum Heilsein (Anja Maria Engelsing)	4/57

G	Heft/Seite
Gelassen Gärtnern. 99 Gartenmythen und was von ihnen zu halten ist (Charles Dowding).....	5/57
Gesund und fit durch Heilpflanzensäfte: Die Heilkräfte der Natur nutzen (Peter Emmrich)	4/56
Gesundbeten – das Geheimnis der Heilung. Wie altes Wissen die Medizin verändert (Petra Heckel)	10/57

Green Parenting. Wie man Kinder großzieht, die Welt rettet und dabei nicht verrückt wird (Kate Blincoe)	6/56
---	------

H	Heft/Seite
Heilende Kräuter für Tiere. Pflanzliche Hausmittel für Heim- und Nutztiere (Cäcilia Brendieck-Worm/Franziska Klarer/Elisabeth Stöger)	2/57

J	Heft/Seite
Jeden Tag zur Ruhe kommen. Jahresbegleiter (Anselm Grün)	4/56

K	Heft/Seite
Kummermittel in der Homöopathie. 70 Arzneien aus der Materia medica (Dorit Zimmermann)	3/57

L	Heft/Seite
Lebenselixiere (Jutta Beutel)	3/57
Lebensprozesse. Die universellen Gesetze der Gesundheit und Langlebigkeit (Frank Albrecht)	8/57

M	Heft/Seite
Mitochondrien – Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen (Maria Elisabeth Druzeis)	12/56

N	Heft/Seite	
Natürlich jung mit Antioxidantien (Prof. Dr. Michaela Döll)	8/57	
Nie wieder sauer. Gesundheit atmen, trinken, essen! (Dr.med. Christiane May-Ropers)	2/56	
O	Heft/Seite	
OM – Die Ursprache der Seele. Mit Meditations-CD (Shri Balaji També)	12/56	
One Spirit Medizin (Alberto Villoldo)	5/57	
P	Heft/Seite	
Pflanzliche Antibiotika. Wirksame Alternativen bei Infektionen durch resistente Bakterien, Krankenhauskeime und MRSA (Stephen Harrod Buhner)	5/56	
Pflanzliche Virenkiller. Immunstärkung und natürliche Heilmittel bei schweren resistenten Virusinfektionen	10/57	
Pilgern mitten im Leben. Wie die Seele laufen lernt (Michael Kaminski)	4/56	
R	Heft/Seite	
Resonanz als Kraftquelle. Die Dynamik der menschlichen Begegnung (Irmtraud Tarr)	12/57	
S	Heft/Seite	
Saatgut. Wer die Saat hat, hat das Sagen (Anja Banzhaf)	6/57	
Schilddrüsenknoten. Wie sie entstehen. Wie man sie heilen kann (Dr. med. Berndt Rieger)....	9/57	
Sei gut zu Dir! Die Kunst der Selbstliebe (Christa Spannbauer)	11/56	
		Shoppen für das Klima. Wie „2050 – Dein Klimamarkt“ nachhaltigen Konsum erlebbar macht (energiekonsens – die Klimaschützer).....
		Sich ins Leben schreiben. Der Weg zur Selbstentfaltung (Liane Dirks)
		Sprossen & Mikrogrün. Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten (Angelika Fürstler)
		Super-Gene. Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft für ein langes gesundes Leben (Deepak Chopra/Rudolph E. Tanzi).....
		Süß & Gesund – Weihnachten (Stefanie Reeb).....
		V Heft/Seite
		Vom Zauber des Augenblicks (Anselm Grün).....
		W Heft/Seite
		Wahrer Wohlstand. Mit weniger Arbeit besser leben (Juliet B.Schor)
		Wie das Gehirn heilt. Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft (Norman Doidge)
		Wie Gefühle heilen. Der Schlüssel zu Lebendigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit (Alexander Sembritzki)
		Wo das Glück entspringt (Jörg Zink)
		Z Heft/Seite
		Zungendiagnose und Schüssler-Salze. Wie uns der Blick auf die Zunge zum passenden Mittel führt (Sigrid Molineus)
		Zwiebelwickel, Essigsocken & Co. Traditionelle Hausmittel neu entdeckt (Karin Berndl/Nici Hofer)

7. Aktuelle Nachrichten



A	Heft/Seite	
Abschaffung von Gratisplastiktüten	1/58	
Achtsamkeit hilft Kindern im Leben und beim Lernen	5/59	
Algen – Schlüsseltechnologie für morgen?	12/59	
Antibiotika-Resistenz: Neue Keime geben Grund zur Sorge	7/58	
Auch Grüntee mit Schadstoffen belastet	2/59	
Auf dem Prüfstand: Wie weit ist „regional“?	8/59	
Aus Aluminiumdosen werden Kinderfahrräder	11/58	
B	Heft/Seite	
Bio-Boom ist ungebrochen	7/58	
Botschafter für mehr Artenvielfalt: Der Stieglitz.....	2/59	
Bundesverwaltungsgericht treibt Cannabis als Medizin voran	6/59	
D	Heft/Seite	
Das „Klimasparbuch“: Veränderung wagen!	1/59	
Deutsche Radschnellwege: Weltweites Vorbild.....	11/59	
		Die Sommerzeit: Ziel verfehlt
		E Heft/Seite
		Edelkastanienblätter: Natürliche Alternative zu Antibiotika
		Elektrosensible Menschen suchen Hilfe
		Erste Erfolge: Massenhafter Einspruch gegen Patent auf Tomaten
		F Heft/Seite
		Fluchttrauma: Notfallpädagogik hilft Kindern
		G Heft/Seite
		Gifte im Rooibos-Tee
		Greenpeace nimmt Textilsiegel unter die Lupe.
		Grund zum Feiern: 30 Jahre Vitalia – Freunde des natürlichen Lebens
		H Heft/Seite
		Handel mit Sand: Strände in Gefahr
		Hebammenverband klagt gegen neuen Vertrag.....
		Hilfsmittelbörse für behinderte Flüchtlinge

Homöopathie für Flüchtlinge	1/58
Homöopathie wird Kassenleistung in der Schweiz..	9/58
J	Heft/Seite
Junge Begleiter im Jugendhospiz	5/59
K	Heft/Seite
Keine Patente auf Pflanzen!	9/59
Klimaschutzabkommen: USA und China mit von der Partie	11/59
Kneipps Gesundheitslehre ist UNESCO-Kulturerbe	4/59
L	Heft/Seite
Limonaden, Energydrinks & Co.: Foodwatch fordert Zuckersteuer	11/58
M	Heft/Seite
Medizin-Nobelpreis 2015: Beifuß gegen Malaria....	3/58
Mitmach-Aktionen für Hebammen!	10/59
N	Heft/Seite
Nachhaltiges Reisen	9/59
Neues Gütesiegel für Veganer	3/58
O	Heft/Seite
Ohne Treibstoff um die Welt	12/58
Ökologische Zukunft gestalten: 20 Jahre Saatgutfonds	5/58
P	Heft/Seite
Pflege-Report 2016: Mehr Hilfen für Angehörige	6/59

Plastikflaschen aus Chicorée	7/59
S	Heft/Seite
Schäfer starten Online-Shop	6/58
Schulisches Pilotprojekt mit Migrantenkindern in Finnland	2/58
Sisal: Renaissance einer vielseitigen Naturfaser....	10/59
Strategien gegen Antibiotika-Resistenz	1/59
T	Heft/Seite
Tierschutz als Schulfach	7/59
U	Heft/Seite
USA: Zulassung für Gentechnik-Lachs	4/58
V	Heft/Seite
Verpackungsfreie Läden: erfolgreiche Aktion.....	3/58
Vorsicht: Giftiges Anilin in Kinderprodukten!.....	12/58
W	Heft/Seite
Weltweit dicke Luft – auch in der Zukunft?	3/59
Wildnis in der Stadt wagen: Vielfalt erleben	9/58
Z	Heft/Seite
Zerstörerische Landwirtschaft zwingt zur Flucht....	2/58
Zu schade für die Tonne: Weniger Abfall durch Verbrauchsverfallsdatum	12/59
Zwischen wöchentlicher Gemüsebox und täglichem Selbstgärtnern	10/58

8. Zu guter Letzt



D	Heft/Seite
Das Leben meint es gut mit uns (<i>Anna Ulrich</i>)	1/66
Denk nicht, sondern schau! (<i>Dr. Harald Wiesendanger</i>)	5/66
Der Weltmelodie lauschen (<i>Irene Dalichow</i>)	4/66
Deutschland summt! (<i>Carola Feddersen</i>)	8/66
E	Heft/Seite
Eine neue Strategie für den Umweltschutz (<i>Harald Pschyrembel</i>)	3/66
G	Heft/Seite
Geschichten, die hoffnungsfroh stimmen (<i>Anne Devillard</i>)	7/66
H	Heft/Seite
Haben oder sein? (<i>Anne Devillard</i>)	12/66

M	Heft/Seite
Manchmal braucht es Mut zur Freude (<i>Hildegard Willms-Beyárd</i>)	2/66
N	Heft/Seite
Neben der Quelle verdursten (<i>Maria Stiefl-Cermák</i>)	11/66
W	Heft/Seite
Wachstum auf Pump (<i>Anne Devillard</i>)	10/66
Warten auf den Sonnenaufgang (<i>Osho</i>)	6/66
Z	Heft/Seite
Zeit zum Reifen (<i>Anne Devillard</i>)	9/66

STICHWORTVERZEICHNIS

A Heft/Seite

Abführmittel – Rizinusöl als bewährtes	4/52
Ablagerungen – in Halsschlagader	12/54f
Abnehmen – durch Fastenwandern	4/13ff
Aborigines – Songlines der	4/66f
Abwehrkräfte – stärken	3/20f
• steigern durch Trockenbürsten	5/48f
• steigern durch Jiaoqulan	10/35f
Abwehrstärkung – Honig, Ingwer & Co.	2/33f
Achillessehne – Stoßwellentherapie	7/36f
Achtsamkeit – Zen-Geschichte	1/10ff
ADHS – Omega-3-Fettsäuren bei	3/34f
Adrenal Fatigue – drei Phasen	3/25f
Adventsgebäck – mit Urgetreide	12/16ff
Adventszeit – Fastenzeit	12/52f
Akne – Heilerde wirkt gegen	4/42f
• Manukaöl gegen	6/20f
Aktivkohle – bei Magenverstopfung und unreiner Haut	8/53
Akupunktur – und Mesotherapie	12/27f
Alexander, Gerda – Begründerin der Eutonie	5/41ff
Algen – Technologie der Zukunft	12/59
Allergen-Kennzeichnung	1/47f
Alpha-Linolensäure – in Lein-, Hanf- und Rapsöl	3/31f
Alterung, natürliche – Omega-3-Fettsäuren verlangsamen	3/31f
Alzheimer – Freie Radikale Auslöser	1/27f
Amaranthöl – für die Hautpflege	10/52f
Aminosäuren, essentielle – in Avocados	8/45f
• in Urgetreide	12/15f
Anamnese, homöopathische – bei Tieren	2/14f
Ananas – Potential zur Wundheilung	7/22f
Angst – Hilfe zur Selbsthilfe (Buch)	1/6
Anti-Aging – mit Jiaoqulan	10/32f
• und Mesotherapie	12/28f
Antibiotika – ätherische Öle können Wirkung verstärken	6/14f
• in Massentierhaltung:	1/59
• neue multiresistente Keime	7/58
Antibiotikum, pflanzliches – Kurkuma als Alternative	3/15f
Antioxidantien – Avocados enthalten viele	8/45f
• Milchprodukte blockieren	7/54f,
• Glutathion, Melatonin	1/27ff
Antioxidantien, natürliche	1/22ff
Apfelessig-Kur – bei Asthma, Übergewicht	9/19ff
Apfelkur – gesund mit Äpfeln, Apfelsaft und Apfelessig	9/12ff
Apfelsorten, alte – für Allergiker	9/22f
Apitherapie – in der Naturheilkunde	8/18ff
Appetitsteigerung – durch Cannabis	1/18f
Aromabäder – beugen Erkältungskrankheiten vor	11/51ff
Aromatherapie – Bienenwachs	8/18f
Aromatogramm – Labor biovis	
Diagnostik MVZ	8/6,
• misst Wirksamkeit ätherischer Öle gegen Krankheitserreger	6/17f
Aromen – aus aller Welt	3/13ff
Aroniabere	
• entzündungshemmende	5/17f
• getrocknete – giftig?	9/54f
Arsen – Grenzwerte in Bio-Reis	1/55f
Arsenicum album – bei Angst und Unruhe im Sterbeprozess	11/21f
Arteriosklerose	
• Freie Radikale begünstigen	1/27ff
• vorbeugen mit Äpfeln	9/17f
• vorbeugen durch Jiaoqulan	10/35f
Arthrose – Cannabis hilft bei	1/19f
• mit Thymianöl gegen	6/17f
• Bienenwachs-Wickel helfen bei	8/18f

Arzneien, homöopathische – Prozess des Potenzierens	5/32f
Arzneimittel – mit Mesotherapie	12/29f
Asthma – arabischer Weihrauch hilft	6/6
• Buteyko-Atemtherapie bei	7/6
Asthma-Therapie – in Naturheilkunde	4/33ff
Atemnot – Asthma und COPD	4/30ff
• erste Ambulanz deutschlandweit	5/6
Atemwegserkrankungen – Oreganoöl löst Schleim bei	6/18f
Atmen, bewusstes – bei Skilanglauf	12/47f
Aufbruch – in ein neues Leben	1/41ff
Auflagen, warme – aus Bienenwachs	8/18f
Aufwachen – und lebendig werden	4/10ff
Aufwind – für Bohne, Linse & Co.	11/42ff
Augen – Fitmacher für müde	11/52
• Omega-3-Fettsäuren bei trockene	3/34f
Augenblick – Brennpunkt des Bewusstseins	10/42f
Augendiagnose – zur Vorbeugung	12/8
Augengesundheit – Safran unterstützt	12/40f
Augen-Rosacea	9/39f
Auszeiten, regelmäßige	3/39f
Autismus – als Stärke im Beruf	4/9
Autoimmunerkrankungen – Omega-3-Fettsäuren bei entzündlichen	3/32f
Autointoxikation – Selbstvergiftung	5/24f
Avocado – lecker und gesund	8/42ff
Avocadokerne – antioxidativ und entzündungshemmend	9/49f
Avocadoöl – bei trockener Haut	2/26f
Ayran – Getränk aus der Türkei	6/49f
Ayurveda – gesunder Safran im	12/37f

B Heft/Seite

Backen – und Dämpfen	10/46f
Backen, gesundes – mit Urgetreide	12/16ff
Bakerzyste – Behandlungstipp	9/54f
Bandscheiben – OP oft unnötig	2/40f
Bauchmassage – bei Lymphstau	8/31f
Bauchspeicheldrüse – wichtige Zusatzinformationen	1/6
Baumharze – Räucherwerk und Salben für Körper und Seele	11/34ff
Bayerische Philharmonie – multinationale Musik	7/28f
Behandlung, homöopathische – Nachfrage steigt stetig	5/34f
Beifuß – bei Kopfschmerzen	3/21f
Belastungen, seelische – und Rückenschmerzen	2/40f
Berufung – Beruf als	1/45f
Berührung, therapeutische – Therapeutic Touch	11/28f
Bewegung – lindert Rückenschmerzen	2/43f
• im Alltag durch Radfahren	7/45f
Bewusstsein – wächst durch Herausforderungen	10/38ff
Bienen – innere Uhr	4/25f
• Welt der	8/19ff
Bienenpollen – wertvolle Enzyme	7/22f
Bienenschutz – Deutschland summt	8/66f
Bienenwachs – sanft heilen mit	8/16ff
Bier – und seine Heilkraft	8/32ff
Bier-Haarkur – für strapazierte Haare	8/41f
Bierhefe – in der Naturheilkunde	8/37f
Bierlikör, heißer – nach Hildegard von Bingen	8/35f
Bildungspolitik – Orientierung an Schülerbedürfnissen notwendig	9/37f
Bindegewebe – Beschwerden durch Dysbalance der Faszien	6/26f
Bindegewebsschwäche – in Pubertät	1/55f
• Heilerde hilft bei	4/42f
Birkenpollen – Allergie: Vorsicht bei Soja!	4/9

Birkenzucker – Xylit in Backwaren	12/19ff
Birne – Ulmer Butterbirne: Streuobst des Jahres 2016	9/52
Bitterstoffe – regen Gallenblase an	5/18f
Blackrolls – Massagerollen	6/28f
Blähungen – Heilerde gegen	4/42f
Blasenentzündung – heißes Bier mit Fußbädern gegen	6/18f
Blasenmeridian – reagiert auf seelischen Druck	10/19f
Blattgrün – von Gemüse verwenden	9/49f
Blattläuse – Sud aus Kapuzinerkresse	8/52
Blumen – Uhrwerk und Wetterboten	4/23f
Blumenuhr – von Carl von Linné	4/23ff
Blutdruck – beidseitig messen	9/8
• Harmonisierung durch Eutonie	5/44f
• senken durch gemäßigten Bierkonsum	8/38f
• senken mit Rote-Bete-Saft	10/53
• senken durch Jiaoqulan	10/35f
Blütenduft – als Wetteranzeiger	4/26f
Blutgerinnung – Äpfel fördern	9/17f
Bluthochdruck – Mittagsschlaf bei	1/18
Blutreinigung – durch Hopfen	8/35f
Bocksdom – gegen Bluthochdruck	5/16f
Bockshornklee – Samen und Sprossen	3/14f
Bohnen – verschiedene Sorten	11/43f
Borreliose – Gefahr steigt bei Wärme	5/9
• homöopathische Mittel	9/6
Borretsch – und seine Heilwirkungen	11/52f
Brennnessel – zur Blutreinigung	5/16f
Brokkoli – zur Krebsvorsorge	5/16f
Bromelain – gegen Entzündungen	7/21f
Bronchialasthma – Koriandersamen und Süßholzwurzel gegen	3/16f
Bronchitis, chronische – lindern durch Jiaoqulan-Tee	10/36f
Brot – und Aufstriche (Buch)	9/56
Burn-Out – Jiaoqulan-Tee gegen	10/36f
Bürste – welche ist die richtige?	5/50f
Bürsten, trockenes – stärkt Hautstoffwechsel	5/48f

C Heft/Seite

Calcium – aus Trinkwasser	2/54f
Cannabis – als Medizin (1. Teil)	1/12ff
• als Medizin (2. Teil)	2/44ff
• neues Urteil	6/58
• auf Rezept	2/47f
Cannabis-Medikamente	1/18ff, 2/44f
Cannabis-Produkte in Deutschland	2/47ff
Cargobikes – schnell, belastbar, umweltfreundlich	8/53
Cellulite – gestörter Lymphabfluss	8/27f
Cerumen – Ohrendruck durch	1/34f
Chance – gerne tun, was man tut	1/10ff
Chlorophyll – regt Wundheilung an	5/20f
Cholesterin – senken mit rotem fermentierten Reis und Fischöl	10/53
• wertvoller Baustoff für Hormone	5/25f
• senken durch Apfelkur	9/16f
• senken mit Knoblauchtee	6/53
Cholesterinstoffwechsel – Chrom reguliert	6/43f
Cholesterinwerte, hohe – was tun?	5/22ff
Chrom – Vitalstoff, ein unterschätztes Spurenelement	6/40ff
COPD – Hilfe aus der Naturheilkunde	4/30ff
Cortisonbehandlung – Entwässerung nach	7/54f

D Heft/Seite

Dampfgaren	
• leichte Küche gegen den Stress	10/44ff
• Gerätevielfalt im Westen	10/48f
Dankbarkeit – Würdigung des Lebens	11/11f
Darmbeschwerden – psychische Komponente von	3/55f

Darmerkrankungen, schwere – Apfeelkrampf hilft bei	9/16f
Darmflora, gestörte – und Rosacea	9/39f
Darmpilze – Krankmacher (Buch)	6/57
Darmreinigung – Heilerde zur – und Fasten	4/42f 4/16f
Dauerbrause, hydrotherapeutische	8/30ff
Demenz – Chlorella-Alge hilft gegen – vorbeugen (Buch)	2/9 6/6
• Omega-3-Fettsäuren schützen vor	3/30f
DemoDerm-Creme – gegen Milbenbefall bei Rosacea	9/42f
Depressionen – Jiaogulan-Tee hilft – lindern durch Eutonie	10/36f 5/44f
• Omega-3-Fettsäuren lindern	3/33ff
Diabetes – Chrom hilft – Diät statt Insulinspritzen	6/40f 12/9
• Guggul-Harz hilft bei	11/38ff
• Omega-3-Fettsäuren schützen vor	3/33f
• Stillen schützt Mütter vor	10/8
Dickkopffleizen – rekultiviert	3/53
Dinkel – kraftvolles Urgetreide	12/12ff
Divestment-Bewegung	3/66f
DMT – Hormon der Zirbeldrüse als spirituelles Molekül	10/27f
Dosen, angebrochene – nicht in den Kühlschrank	12/9
Dough – aus Joghurtgetränk	6/51f
Drittes Auge – Epiphyse, Zirbeldrüse	10/25ff
Droge, illegale – Verbot von Cannabis	1/16f
Düngen – mit Kartoffelwasser – mit Waschwasser und Kernseife	4/53 6/6
Durchblutung – anregen mit Trockenbürsten – anregen über die Füße	5/48f 9/24ff

E	Heft/Seite
Edamame – unreife Sojabohnen	11/44f
EDELkastanie – Alternative zu Antibiotika	3/59
EFT – richtig anwenden	9/6
Eibisch – gegen chronisches Asthma	3/52f
EinDollarBrille – Sehhilfe für alle	8/48f
Einfrierdatum – als Pflichtangabe	1/48f
Einkaufen, verpackungsfreies	3/58
Einkorn – kraftvolles Urgetreide	12/12ff
Einschlafhilfe – warmes Bier mit Honig	8/40f
Eiweißspender – Hanfnüsse	2/49f
El Sistema – venezolanisches Musikprojekt für Kinder	7/28f
Elektrohypersensibilität	8/58
Emmer – kraftvolles Urgetreide	12/12ff
Empathie – will geübt werden	5/9
Emphysem – Spätstadium der COPD	4/36f
Energiesystem – harmonisieren durch Therapeutic Touch	11/30f
Entgiftung – Äpfel zur – durch Fastenwandern – des Körpers durch Leber – durch das Lymphsystem	9/14f 4/14f 5/23f 8/25ff
Entsäuerung – Rolle der Leber	5/28f
Entschlacken – mit Stachelbeeren	7/52f
Entspannen – mit Eutonie – bei Skilanglauf im Schnee	5/41f 12/46f
Enzyme – Schlüssel des Lebens	7/13ff
Enzymtherapie – bei Verletzungen	7/18f
Epikur – in der Gegenwart leben	4/49f
Erbbsen – verschiedene Sorten	11/48f
Erdrrauch – Herbstkur zum Entschlacken	10/52f
Erkältung – führt zu Ohrendruck – Ingwer und Knoblauch helfen bei – vorbeugen durch Schiele-Fußbad – durch gestörten Lymphabfluss	1/34f 3/20f 9/28f 8/27f
Ernte – in solidarischer Landwirtschaft	6/39f
Erreger, multiresistente – Studien zur Wirksamkeit ätherischer Öle	6/15f

Erschöpfung – Jiaogulan bei – grundlose bei Nebennierenschwäche	10/34f 3/23ff
Essig – für Kräuteressig	7/49f
Eukalyptusöl – bei Asthma	6/20f
Eutonie – Ausgeglichenheit durch achtsames Körpererleben	5/40ff
Evolution – des Bewusstseins durch Herausforderungen	10/39f
E-Zigaretten – Ängste und zwanghaftes Verhalten durch	3/9

F	Heft/Seite
Fahrradfahren – zwei Räder – ein Glück	7/42ff
Fair-Reisen – Umweltbewusst unterwegs sein (Buch)	9/56
Fasten – als Regenerationsquelle – seelische Hintergründe	4/13ff 4/18ff
Fastenwandern – neuer Schwung mit	4/13ff
Faszien-Training – schmerzfrei mit	6/25ff
Fatigue-Syndrom, chronisches – Spanischer Wickel bei	5/54f
Favabohnen	11/44f
Fehlhaltung – und Eutonie	5/44f
Fenchelgrün – entkrampfend	9/50f
Fersensporen – Stoßwellentherapie	7/36f
Fett, pflanzliches – Herkunftskennzeichnung ist Pflicht	1/48f
Fettleber, nichtalkoholische	5/27f
Fibromyalgie – bei Leberüberlastung	5/28f
Fichtenharz-Salbe – desinfizierend	11/37ff
Fieber – senken mit Apfelessig-Wadenwickeln	9/23ff
Finger-Arthrose – wegkneten	1/52
Fingernägel, brüchige – Trinkkur mit Apfelessig gegen	9/21f
Fisch – für die Abwehr	2/34f
Fischöl – richtige Dosierung – nur nach Verordnung	3/35f 2/35f
Fischratgeber – von Greenpeace	12/8
Fitness – der Faszien durch Yoga & Co.	6/30f
Flavonoide – gefäßschützend	5/15f
Fleisch, zusammengefügtes – ist kennzeichnungspflichtig	1/49f
Fliegen – und Ohrendruck	1/33ff
Flow – das Fließen spüren – im Fluss sein beim Radfahren	10/10f 7/43f
Flüchtlingskrise – SOS Mediterranee	7/31f
Fluchttrauma – Notfallpädagogik hilft Kindern	4/58
Fluorid – verkalkt Zirbeldrüse	10/29f
Fluss – und Wandel	10/10ff
Foodsharing – aktiv gegen Lebensmittelverschwendung	8/49f
Frankl, Viktor – unveröffentlichte Texte und Reden (Buch)	1/58
Franziskus, Papst – Interviews (Buch)	12/56
Frauenkräuter – zum Heilsein (Buch)	4/57
Freie Radikale – Antioxidantien gegen	1/22f
Freiluftsupermarkt – Selbstgärtnern und Gemüseliste kombiniert	10/58
Freude – beim Erreichen eines Zieles – echte schenken – als Inspirationsquelle	5/11f 12/42ff 3/10ff
Freunde, echte – Junge und Hund mit Behinderung	2/10ff
Frieden – finden Lakota-Indianer – als Glück empfinden	8/12f 10/43f
Fromm, Erich – Teilen statt Konsum	12/66
Fülle – in der Hülle steckt die: Schalen, Kerne, Stiele	9/46ff
Fußbad – die Durchblutung anregen mit	9/24ff
Fußpilz – Apfelessig hilft gegen – Heilerde hilft gegen – kolloidales Silber hilft gegen	9/21f 4/42f 11/53

Fußreflexzonentherapie – Anregung des Lymphsystems	8/30f
Fußschweiß – Heilerde-Fußbad gegen	4/34f
Fußsyndrom, diabetisches – behandeln mit Schiele-Fußbad	9/30f

G	Heft/Seite
Galgant – gegen Herzerkrankungen	3/17f
Gallenblase – Beschwerden trotz OP	1/54f
Gärgetränke	7/18f
Gartenbuch – das große Ulmer (Buch)	8/56
Gartenjahr – der Selbstversorger (Buch)	4/57
Geben – von Herzen statt Geld	12/43f
Gedanken, positive – mehr Lebensfreude	2/66f
Gedankenfluss, ständiger – als Quelle des Unglücklichseins	10/41f
Geduld – der Lakota-Indianer	8/14f
Gefäßerkrankungen – Schiele-Bad	9/28f
Gefühle – Schlüssel zu Lebendigkeit und Wohlbefinden (Buch)	1/56
Geisteskraft – das herrliche Neue hervorbringen	7/10ff
Geldanlage – ethischen Kriterien	3/66f
Gelenkbeschwerden – Heilerde gegen – und Mesotherapie	4/42f 12/30f
Gemüse – Abfall gesund – enzymreiches – und Obst schonend dämpfen	9/46f 7/22f 10/51f
GemüseAckerdemie – in Schulgärten	8/50f
Gemüseanbau – mit SoLaWi	6/36f
Gerste – für die Bierherstellung	8/36f
Gerstengras – selber ziehen	5/20f
Gerstenschleim – bei akuten Magen-Darm-Beschwerden	8/38f
Geschenkkidney – ohne Geld	12/44f
Gesellschaft – verändern durch Eigeninitiative	8/48f
Gesichtsmaske – mit Avocado	8/44f
Gesichtspflege – Weißbier-Hautcreme	8/41f
Gesichtsröte – Ursachen der Rosacea	9/39f
Gesundbeten – das Geheimnis der Heilung (Buch)	10/57
Gesundheitsvorsorge – Radfahren – mit heimischen Superfoods	7/44f 5/18f
Gewichtsreduktion – Chrom	6/40f
Gewürze – des Lebens – und Kräuter in Weihnachtsbäckerei	3/13ff 12/17f
Gicht – Geißfußkur hilft bei – Heilerde hilft bei	9/53 4/42f
Glaukom – Cannabis-Augentropfen	1/20f
Gleichgewicht, ökologisches – durch Verzicht auf Pestizide	6/37f
Globuli – Handstrahlung stört	5/34f
Glück – gerne tun, was man tut – ja sagen, zu dem was ist – statt Geld schenken – wo es entspringt (Buch) – zwei Räder ein	1/10ff 4/50f 12/42ff 3/56 7/42ff
Grauer Star – Tipps	5/54f
Green Parenting – Kinder großziehen und die Welt retten (Buch)	6/56
Grünkohl – reich an Vitalstoffen	5/16f
Grüntee – häufig belastet	2/59
Guggul – Baumharz	11/37f
Gütesiegel, neues – für Veganer	3/58

H	Heft/Seite
Haar, brüchiges – Rizinusöl	4/52f
Haarausfall – bei Chemotherapie durch Eiskappe verhindern	11/53
Haarbalgmilben – Auslöser von Rosacea	9/38f
Haarmaske – auf Avocado-Basis	8/44f
Haben – oder Sein?	12/66
Haltbarmachen – im Dampfgarer	10/51f

Haltungsschule – gegen Rückenschmerzen	2/40f
Handarbeiten – für die Seele	3/39ff
Hände, heilende – Therapeutic Touch	11/30ff
Olivöl-Zitronen-Bad	2/28f
Handeln, eigenes – kann die Welt verändern (Teil 1)	7/25ff
• kann die Welt verändern (Teil 2)	8/47ff
Hanf – Heil- und Nahrungsmittel	2/44f
• bei Krebs, Übelkeit, Epilepsie	1/12ff
Hanf-Lebensmittel	2/49ff
Hanfsamen – harmonisieren Hormone	5/16f
• sind reich an Ballaststoffen und Fettsäuren	2/49f
Harnwegsentzündung – Kurkuma	3/15f
• mit Brunnenkresse, Kren und Preiselbeere gegen	10/53
Harze – in der Volkshilfkunde	11/37f
Harzsalben – selbst herstellen	11/36f
Haschisch – Abgrenzung zu Marihuana und Cannabis	2/46f
Haselnussöl – gegen Cellulite und Augenringe	2/26f
Hausmittel, traditionelle – Zwiebelwickel, Essigurken & Co. (Buch)	11/56
Haustier – als Kind- und Partnerersatz	2/13f
Haut, fettige – Maske gegen	8/39f
• Heilerde-Maske bei unreiner	4/43f
Hautgeschwüre – Naturheilmittel gegen	4/53f
Hautpflege, natürliche – Selbsthilfe durch Naturkosmetik	2/22ff
Hebammen – Mitmach-Aktionen für	10/59
• Verband klagt gegen Geburtshilfe-Vertrag	4/59
Heckenrose – Früchte sind Vitamin-C-Bonbons der Natur	11/51f
Heidelbeere – Anti-Aging	5/20f
Heilerde – Naturarznei	4/40ff
• gegen Akne	2/26f
• Rüge der Heilerde empfehlenswert	8/6
• grüne auch innerlich anwendbar	9/54f
Heilerde-Kamille-Peeling	2/31f
Heilfasten – geschärfte Sinne durch	4/20ff
Heilpflanzensäfte – gesund und fit durch (Buch)	4/56
Heilung, schamanische – One Spirit Medizin (Buch)	5/57
Heiserkeit – beim Singen beheben	12/53
Helicobacter pylori – Tipps gegen	2/54f
Herausforderungen – wachsen durch	10/39ff
Herbststimmung – Farbfuerwerk	11/50ff
Herkunftskenzeichnung	1/48f
Herz – Omega-3-Fettsäuren	3/30f
Herzgesundheit – Fruktose gefährdet	1/9
• hohen Fruktosegehalt in Honig meiden	4/54f
Herzinfarkt – und Bierkonsum	8/38f
Herzkräftigung – durch Borretsch-Milch (Rezept)	11/52
• durch Petersilien-Honig-Wein	8/53
Hilfsmittelbörse – für behinderte Flüchtlinge	12/59
Hingabe – den Moment leben	1/10ff
Homöopathie – Tiere sind gesünder	3/6
• bei Asthma	4/34f
• Und die Globuli wirken doch	5/30ff
• für die Feiertage	12/53
• für Flüchtlinge	1/58
• für Tiere	2/13ff
• Hilfsprojekte für Flüchtlinge	7/31f
• in der Palliativmedizin	11/18ff
• Mittel gegen Kummer (Buch)	3/57
• wird Kassenleistung in der Schweiz	9/58
• Vorwurf der Unwissenschaftlichkeit	5/30ff
Honigklee – fördert Lymphabfluss	8/29f
Hopfen – Seele des Bieres	8/35f
Hopfen – Salben	8/36f
Hormone – und Rosacea	9/39f
Hospiz – Therapeutic Touch im	11/31f
• Geschichte der Hospizarbeit	11/14f

Hühneri – ist rehabilitiert	7/52f
Hülsenfrüchte – internationales Jahr der	11/42ff
Hummus-Dip – Kichererbsen Rezept	11/47f
Husten – Bienenwachs-Öl-Folien	8/20f
• mit Honig und Apfelessig gegen	9/22f
HWS-Syndrom – Mesotherapie bei	12/32f
I	Heft/Seite
Immunsystem – durch Ernährung stabilisieren	2/33ff
• stärken durch Eutonie	5/44f
• stärken mit Schiele-Fußbädern	9/28f
Impfrisiken – Informationen (DVD)	4/6
Impingement-Syndrom	5/6
• keine OP bei Schulterschmerzen	3/54f
Indianer – Legenden der Lakota	8/11ff
Infekte, häufige – Hinweis auf Allergie	1/9
• behandeln mit Mesotherapie	12/28f
Ingwer – Wickel bei COPD	4/38ff
• chinesischer mit Pestiziden belastet?	5/55f
Injektionen – bei Mesotherapie	12/26f
Innenohrerkrankung – und Ohrendruck	1/34ff
Insekten – natürliche Taktgeber	4/24f
Insektenstiche – Homöopathie	6/52
• Spitzwegerichsalbe hilft gegen	7/53
Inspiration – Interessen leidenschaftlich nachgehen	3/10ff
Internethandel – Kennzeichnungspflicht für Lebensmittel	1/50f
Interview – Dr. Klaus von Ammon, Homöopathie & Wissenschaft	5/35ff
Ischiasschmerz – Wärme lindert	12/53

J	Heft/Seite
Jahreszeiten – Gewürze passend zu	3/17ff
Jakobsweg – nach schwerer Krankheitsauf dem (Buch)	5/6
Jiaogulan – Heilkräuter der Unsterblichkeit	10/32ff
Jin Shin Jyutsu – bei Herzbeschwerden	1/53
Joghurt drinks – für heiße Tage	6/48ff
Johanniskraut – gegen Depressionen	3/21f
• Tinktur zur Wunddesinfektion	6/53
Journalisten – Geburtshelfer für neue Kultur	7/66f

K	Heft/Seite
Kaffeekapseln – kompostierbare	4/53
Kakaobutter – gegen Schwangerschaftsstreifen	2/26f
Kalium – Avocado Lieferant von	8/45f
• hoher Gehalt im Apfel	9/14f
Kalkschulter – mit Stoßwellen gegen	7/36f
Kalorien – beim Essen sparen	9/53
Kamille – gegen Pickel und Mitesser	2/27f
• gegen Blattläuse & Co.	8/52
Kamut – kraftvolles Urgetreide	12/12ff
Kapuzinerkresse – gegen Husten	6/53
Kardamom – gegen Bronchitis und Asthma	3/16f
• gut gegen Husten	1/52
Karde, wilde – Schutzschild bei Rosacea	9/40f
Kaufentscheidung – bewusster Einkauf	1/46ff
Keime, multiresistente – ätherische Öle	6/12ff
Kennzeichnung, freiwillige	1/50f
Kichererbsen – reich an Ballaststoffen	11/46f
Kiefergelenkerkrankung – und Ohrendruck	1/34f
Kimchi, koreanisches	7/19f
Kinder – Lernen mit Lust und Freude	9/10ff
• und Ohrendruck	1/35ff
Kinderfahrräder – aus Aluminiumdosen	11/58
Kinderhospiz – Ausbildung jugendlicher Hospizbegleiter	5/58
Kinderspielzeug – giftiges Anilin	12/58

Kita-Besuch, früher – kaum Auswirkung auf Aggressionspotential	3/9
Klänge – der Natur lauschen	4/66f
Klima – Shoppen für das (Buch)	3/56
Klimaanlage – Nackenverspannungen	2/40f
Klopfmassage – gegen akuten Stress	3/27f
Kneipp – Therapie ist UNESCO-Kulturerbe	4/59
• Kur gegen Bindegewebschwäche	1/55f
Knie-Operation – Klinik Dr. Packi	1/6
Knochenaufbau – Stoßwellentherapie	7/36f
Kochen – nach Saison	5/19f
Kokosblütenzucker – Alternative	12/19f
Kokosöl – Zeckenschutz	6/52
Kommunikation, friedliche (Buch)	5/56
Konfuzius – Bewusstsein der Gleichheit	4/49f
Königskerze – zur Wettervorhersage	4/26f
Koriander – bei Kopfschmerzen	3/15f
• keimmindernd und antibiotisch	2/36f
Körperwahrnehmung – sensibilisieren	3/50f
Kosmetik – und Allergien	2/24f
Kraft – tanken mit Skilanglauf	12/48f
Kraftpakete, gesunde – Urgetreide	12/14f
Kräuter – weihnachtliche Bäckerei	12/18f
• bittere für Lymphsystem	3/17f
Kräuteressig – und Kräuteröle: Sommerliche Köstlichkeiten	7/48ff
Kreativität – Handarbeiten	3/43f
• Radfahren fördert	7/43f
Krebs – Fasten bei	4/14f
• Freie Radikale begünstigen	1/27f
• Therapie und Therapeutic Touch	11/32f
Krebsrevolution – Wege aus der Angst durch integrative Medizin (Buch)	11/56
Krebsrisiko – Omega-3-Fettsäuren bei	3/33f
Krebswachstum – hemmen durch Jiaogulan	10/35f
• bekämpfen mit Wespengift	3/8
Kreislauf – und Trockenbürsten	5/48f
Kresse – lindert Erkältungskrankheiten	5/16f
Kreuzkümmel – zur Eiweiß- und Fettverbrennung	3/14f
Kubebe – Pfeffer mit Heilwirkung	1/52
Kübler-Ross, Elisabeth	11/14f
Kümmel, echter – Verdauungshilfe	5/52
Kurkuma – stärkt Verdauung	3/15f
Kwass – selber machen	7/20f

L	Heft/Seite
Laban – Sauermilchgetränk	6/51f
Landwirtschaft, solidarische – mitten im Ruhrgebiet	8/6
• wir teilen uns die Ernte	6/34ff
Langeweile, kreative – zulassen	3/40f
Laotse – Rückkehr zur Wurzel	4/48f
Laptoplicht, störendes – flux-App am Abend	7/53
Lassi – exotischer Joghurt drink	6/48f
Lavendelöl – gegen Nagelpilz	2/27f
• Herstellung	7/50f
LDL – begünstigt Arteriosklerose	5/26f
Leaky-Gut-Syndrom – Chrommangel	6/47f
Leben – meint es gut mit uns	1/66f
• alte Muster ändern (Buch)	6/56
Lebendigkeit – folgen und intensiv leben	10/10ff
Lebenselixier – Enzyme	7/13ff
• im November	11/51f
• selber herstellen (Buch)	3/57
Lebensende – Palliativmedizin bietet Hilfestellung am	11/13ff
Lebensfülle – was Kinder brauchen	9/10ff
Lebenskraft – und Leberfunktion	5/23f
Lebenskunst – experimentieren	3/10ff
Lebensleitfaden – bewusster durch Philosophie	4/46f
Lebensmitte – beruflicher Neustart	1/41ff
Lebensmittel – Transparenz	6/35f
• Klarheit mit neuer Kennzeichnung	1/46ff
• wärmende und kühlende	10/45f
• Quellen für Omega-3-Fettsäuren	3/31f
• fermentierte stärken Darmflora	2/35ff

Lebensmittel-Imitate – sind kennzeichnungspflichtig	1/49f
Lebensmittelkennzeichnung – Pflichtangaben auf Verpackung	1/47f
Lebensqualität – in Ballungszentren verbessern	8/48f
Lebensrhythmus, natürlicher	10/13ff
Leber – Regeneration durch Fasten	4/14f
• und Galle reinigen mit Apfelsaft und Olivenöl	9/18f
• und hohe Cholesterinwerte	5/22ff
Leberleiden – durch Umweltgifte	5/22ff
Lebermeridian – Mariendistel-Tee	10/22f
Leder – Alternativen Ananas und Kork	3/9
Legenden, indianische – Heilung des modernen Menschen	8/11ff
Leguminosen – Hülsenfrüchte	11/42f
Lehrer – entscheidend für gute Lernatmosphäre	9/36f
Leinöl – Alternative zu Fischöl	8/55f
Leinsamen – Alternative zu Chiasamen	5/17f
Leise – sein, beobachten, lauschen und lernen	8/11ff
Lichtdusche – Übung im Qigong	3/50f
Lichtstöckel – gegen Sodbrennen	2/52f
Limnade – selbst gemacht	9/52f
Linde – und ihre Heilwirkung	7/53
Linzen – verschiedene Sorten	11/45f
Lippenbremse – bei Asthmaanfall	4/34f
Loipennetz – Infos über Skilanglauf	12/49f
Loslassen – durch Fastenwandern	4/13ff
Luft, kühle – verschafft Sterbenden Erleichterung	11/23f
Lungenmeridian – Akupunkturpunkte bei Asthma	4/36f
Lupinen – im Aufschwung	11/48f
Lymphdrainage – Anregung des Lymphflusses	8/28f
Lymphknoten – Wachtposten	8/26ff
Lymphreinigung, ganzheitliche	8/24ff

M	Heft/Seite
Magen-Darm-Beschwerden – Maronibrei gegen	3/53
Magnesium-Buch – Schlüsselmineral für die Gesundheit (Buch)	8/56
Malaria – Beifuß gegen: Medizin-Nobelpreis 2015	3/58
Mandelentzündungen Tipps	11/54f
Man-Koso – Vitalkonzentrat	7/20f
Manukaöl – multiresistente Keime	6/19f
Mariendistel – reinigt Leber- und Gallensystem	5/16f
Marihuana – Konsum im Jugendalter	2/46ff
Mausarm – Faszien-Übung	6/27f
• Stoßwellen helfen gegen	7/37f
Mayr-Kur – gegen Darmträgheit	3/55f
Meditation – bei Skilanglauf	12/46ff
• Achtsamkeit heilt (Buch)	11/56
Meeresmuschel – Innerer Puls	4/10ff
Mehltau – Rainfarntee gegen	8/52
Melatonin – Schlafhormon und Radikalfänger	10/26f
Melissenöl – gegen Herpes- und Grippeviren	6/21f
Memory-Spiel – Gehirntaining für Kinder	11/9
Menschliches – miteinander teilen	12/10ff
Meridiane – laut Organuhr	10/14f
Mesotherapie – Kleine Dosis, große Wirkung	12/26ff
Metabolisches Syndrom – und nichtalkoholische Fettleber	5/27f
Migräne – Mesotherapie bei	12/32f
Migranten – Pilotprojekt Schule	2/58
Mindesthaltbarkeitsdatum	3/53
Minimalismus, gelebt – ohne Geld	12/43f
MRSA – Rezepturen mit ätherischen Ölen gegen	6/14f

Mückenabwehr – Kokosfett und ätherische Öle	9/53
Müdigkeit – als „Schmerz“ der Leber	5/23f
• und Nebennierenschwäche	3/23ff
Multiple Sklerose – Cannabis mildert	1/19f
Multiresistenz – mit naturreinen Ölen bekämpfen	6/15ff
Mundhygiene – mit Rebasche	12/52f
• wichtig in Palliativmedizin	11/24f
Mundwasser, selbstgemachtes	8/54f
Musik – Brücken bauen mit	7/27f
Musikprojekt – Playing For Change	7/27f
Muskatnuss – stimmunghebend	2/36ff
Muskelschmerzen – Apfelessig gegen	9/20f
• Bienenwachs-Auflagen helfen bei	8/18f
• Heilerde hilft bei	4/42f
Muskeltonus – und Eutonie	5/41f
Muskelferspannungen – und Qigong	3/50f
Mut – zur Freude	2/66f
• zur Initiative (1. Teil)	7/25ff
• zur Initiative (2. Teil)	8/47ff
Muttermale – Rizinusöl hilft gegen	4/52f
Muttermilch – und Speichel schützen Stillkind vor Keimen	4/8
Myrrhe	11/38f

N	Heft/Seite
Nachbarschaftshilfe – Lulu dans ma rue Initiative	8/48f
Nagelpilz, hartnäckiger – Tipps	8/54f
Nahrung – Antioxidanten aus der • Geheimnis der Lebensenergie (Buch)	1/28f 1/57
Nährwertabelle – Standard	1/50f
Nanotechnologie – Kennzeichnungspflicht in Lebensmitteln	1/50f
Narben – Niaouliöl verhindert	6/22f
• Veilchen-Salbe gegen	4/53f
Nasentropfen – beugend Ohrendruck beim Fliegen vor	1/39f
Natur – Heilungscode (Buch)	7/56
• im Rhythmus der	10/13ff, 4/22ff
• in Kontakt mit uns selbst kommen	6/11ff
Natur-Apotheke – überliefertes und neues Wissen (Buch)	9/57
Naturdünger – aus Schachtelhalm	6/52
Naturkosmetik – auf Avocado-Basis	8/45f
• zum Wohlfühlen	2/22ff
Nebenniere – müde und erschöpft?	3/22ff
Nebennierenschwäche	3/25ff
Nervenberuhigung – mit Safran	12/39f
Netzwerk – des Lebens: Faszien	6/25ff
Neuraltherapie – bei Lymphstau	8/30f
• Verfahren in der Mesotherapie	12/27f
Neurodermitis – Borretsch-Öl gegen	11/52
• Heilerde bei	4/42f
• Schwarzkümmel-Öl bei	3/18f
Neuropathien – und Neuralgien lindern durch Schiele-Fußbad	9/28f
Neurowissenschaft – Super-Gene (Buch)	6/56
• wie das Gehirn heilt (Buch)	2/56
Neustart – in ein neues Leben	1/41ff
Niaouliöl – bei Herpes genitalis	6/22f
Nieren – Entgiftungskur für die	4/52f
November – Monat der Bewusstheit	11/51ff
Nüsse – Nervennahrung	2/36f
Nutzhanf – Dämm- und Baumaterial	2/51f
Nux vomica – gegen Übelkeit und Erbrechen	11/23f

O	Heft/Seite
Oberbauch-Druck – Leberbelastung	5/23f
Obst – enzymreiches	7/22f
• Abfall oft gesünder als Fruchtanteile	9/46f
Obstsorten, alte – Farbatlas (Buch)	3/56
Ödeme – Zeichen von Lymphstau	8/27f
Ohrendruck – wenn das Ohr zufällt	1/33ff

Öko-Flaschen – abbaubare Alternative	5/53
Okoubaka – hilft der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	11/23f
Öle, ätherische – Forschungen von Prof. Dietrich Wabner	9/6
• Risiken bei innerer Anwendung	6/16f
• Sicherheitshinweise zur Anwendung	8/6
Olivenöl – gegen Zellschäden und Entzündungen	2/29f
OM – Ursprache der Seele (Buch)	12/6
Omega-3-Fettsäuren – im Fisch gegen Allergien und Entzündungen	2/35f
• Schutzschild für Herz, Gehirn und Seele	3/30ff
Opium – gegen Hitze beim Sterbenden	11/24f
Orangenschalen – beugen Krebs und Diabetes vor	9/47f
Oreganoöl – antibakteriell	6/17f
• gegen Pilzinfektionen und Husten	5/53
Organe – Energiephasen	10/15f
Organuhr – mit natürlichen Rhythmen leben	10/12ff
• und Sommerzeit	12/6
Osteoporose – Vitamin-D-Dosierung bei	10/55f
Otovent-System – für Kinder gegen Ohrendruck	3/6
Oxalis-Essen – feuchte Leberwickel	1/54f
Oxytocin – körperliche Berührung regt Produktion an	11/29f

P	Heft/Seite
Pädagogik – des Herzens	9/32ff
Palliativmedizin – sanfte Begleitung am Ende des Lebens	11/13ff
Palmöl – möglichst verzichten	8/8
Panikattacken – Selbsthilfe durch Somatic Experiencing	2/6
• entkoppeln mit Kinesiologie	1/6
• meistern mit energetischer Psychotherapie	6/6
Papaya – Blätter zur Verdauung	7/22f
• Kerne helfen gegen Darmparasiten	9/49f
Parasitenbefall – Oreganoöl hilft bei	6/18f
Parkinson – Freie Radikale als mögliche Auslöser von	12/27f
• Nervenberuhigung mit Safran	12/39f
Parodontose – Bienenwachs-Lutschbonbons selbstgemacht	8/22f
Patente – Europa-Bündnis „Keine Patente auf Saatgut“	9/59
Pechsalben – gegen Keime	11/37f
Pektin – bindet Giftstoffe im Darm	9/15f
• natürlicher Cholesterinsenker	5/25f
Petersilien-Honig-Wein – nicht für Schwangere	10/6
Peyer-Plaques – im Lymphsystem	8/26f
Pflanzen – als Wetterboten	4/25f
• Kühllende	3/17f
• melatoninhaltige – Bärlauch und Tomaten	10/31f
Pflegeprodukte – zum Wohlfühlen	2/22ff
Pflegeversicherung – Report 2016: Hilfen für Angehörige	6/58
Philosophen, große – Quellen tiefer Inspiration	4/46ff
Pilgern – mitten im Leben (Buch)	4/56
Pilzinfektion, vaginale – Spülung aus Rosmarinsud gegen	6/18f
Plastik – besser leben ohne (Buch)	10/56
Plastikflaschen – aus Chicorée	7/59
Pollenallergie – Entdecklungswachs zur Hyposensibilisierung	8/21f
Postwachstum – Degrowth, Handbuch für eine neue Ära (Buch)	7/56
Potenzial, eigenes – erkennen und umsetzen	1/41ff
Powermüli – Rezept zum Tagesstart	5/20f
Powernahrung, exotische – bald auch in Deutschland anbaubar	5/15f

Prämenstruelles Syndrom – Beruhigung mit Safran	12/40f
Präsenz – Radfahren im Hier und Jetzt • bei Skilanglauf	7/43f 12/48f
Prellungen – Umschläge mit Apfelessig	9/20f
Prismenbrille – besser sehen mit	3/53
Problemlaut – und Naturkosmetik	2/30f
Projekte, soziale – und Initiativen	8/48ff
Propolis – gegen Erkältungen	8/21f
Prostata-Beschwerden – Weidenröschen-Tee hilft gegen	11/54f
Proteinwunder – Hülsenfrüchte sind	11/42f
Psychosomatik – und Rosacea	9/41f

Q Heft/Seite

Qigong – Meditation in Bewegung • Übungen – Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft	3/44ff 3/46ff
Quecksilber – bei Zahnsanierung	6/54f

R Heft/Seite

Rad – des Lebens	11/10ff
Radfahren – zwei Räder – ein Glück • zur Arbeit mit dem Fahrrad	7/42ff 10/6
Radeln – Ausrüstungstipps	7/47f
Radikalfänger – Hanfsamen als	2/50f
Radschnellwege – Deutschland ist weltweites Vorbild	11/59
Rauchen – und COPD	4/36f
Räucherwerk – Baumharze als	11/38f
Raupfpflanzen – für Zuhause (Buch)	2/6
Refudocs – medizinische Hilfe für Flüchtlinge	7/32f
Reis – arsenhaltiger	1/54f
• Cholesterin senken mit rotem, fermentiertem	10/53
Reis, roter – reguliert Blutfette • Stellungnahme der Redaktion zu Statinen	5/8 7/6
Reisen – Buchungsplattform für nachhaltiges Reisen	9/59
Reiseübelkeit – Orangen- und Basilikumöl helfen gegen	10/53
Reizdarm – elektrischer Belastung? • Heilerde hilft bei	10/8 4/43f
• Therapiemöglichkeiten	2/55f
Resonanz – Kraftquelle durch Begegnung (Buch)	12/57
Rheuma – Bienenwachs-Auflagen	8/18f
• indisches Weihrauchharz gegen	11/40ff
• Omega-3-Fettsäuren gegen	3/30f
• Schiele-Fußbad hilft bei	9/29f
Rhythmus, eigener – Fastenwandern • natürliche Taktgeber Blumenuhr und Vogelgesang	4/18ff 4/22ff 4/25f
Ringelblume – als Wetterprophet	4/25f
Rizinusöl – bewährtes Hausmittel gegen Verstopfung	4/52f
Rohmilch – bietet Schutz vor Asthma und Allergien	10/8
Rolfing – Wirkungsweise	6/26f
Rooibos-Tee – Gifte im	10/58
Rosacea – Schüßler-Salze helfen bei	10/6
• wenn die Gesichtshaut zu blühen beginnt	9/38ff
Rosmarinöl – bei Neuralgien	6/18f
• Herstellung	7/50f
Rote Bete – gegen Bluthochdruck	6/20f
Rückenmuskulatur, verspannte – Volkskrankheit Nummer 1	2/38f
Rückenschmerzen – Mesotherapie • wohlthuende Wärme wirkt Wunder	12/30f 2/38ff
Ruhe – Gedanken für jeden Tag (Buch)	4/56

S Heft/Seite

Saatgut – wer die Saat hat, hat das Sagen (Buch)	6/57
• Zukunftsthema	5/58
Safran – Das gesunde Gewürz aus 1001 Nacht	12/34ff

Saisonalität – wachsendes Bewusstsein für Solidarische Landwirtschaft	6/38f
Salbei – Öl gegen Infekte	6/19f
• Tee gegen Spinnmilben und Wollläuse	8/52
Salben – Haltbarmachen von	10/54f
Salharz – Räucherwerk	11/39f
Salzwasser – bei Wunden nicht zu hoch konzentrieren	6/6
• hilft bei offenen Wunden	4/9
Sand – Bauwirtschaft bringt Strände in Gefahr	6/58
Sariva – Gewürz zur Blutreingung	3/17f
Sauna – stimuliert Herz und Kreislauf, stärkt Immunsystem	11/51f
Schäfer – Onlineshop mit hochwertig erzeugten Lebensmitteln	6/58
Scheibenhonig – gegen Zahnstein und Parodontose	8/21f
Schicksal – als Entfaltungsmöglichkeit	1/10ff
Schiele-Fußbad – Durchblutung anregen über die Füße	9/25ff
Schilddrüse – Operationen unnötig	7/9
Schilddrüsenentzündung – im Wochenbett: Verwechslung mit Baby-Blues	9/8
Schilddrüsenknoten – Entstehung und Heilung (Buch)	9/57
Schlafstörungen – an fremden Ort	9/8
• durch blaues Laptop-Licht am Abend	2/8
• durch Laptlicht (ergänzende Infos)	7/53
• Hopfen-Tee bei	8/35f
• Prioritätenliste hilft gegen	11/8
Schlank – durch Yoga	12/9
Schmerzen – Druckimpulse gegen	7/34ff
• Cannabis gegen	1/18f
• behandeln mit Mesotherapie	12/28f
• Faszien als Entstehungsort	6/28f
• lindern durch Eutonie	5/45ff
• Therapeutic Touch reduziert	11/31f
Schmerzmittel – Kohlwinkel ist	8/8
• Kurkuma plus Pfeffer als Alternative	3/20f
Schnupfen – Nasenspülung mit Apfelessig hilft gegen	9/21f
Schönheit – der Natur spiegelt sich im Menschen	6/11ff
Schule – des Friedens, Sant'Egido	7/30f
• quo vadis? Pädagogik des Herzens	9/32ff
Schüler – weder Zeit noch Raum zur Persönlichkeitsentwicklung	9/35f
Schulpolitik – gesellschaftlicher Dauerbrenner	9/32ff
Schultern, verspannte	6/29f
Schutzmantel – Übung im Qigong	3/48f
Schwangerschaftserbrechen – Kreuzkümmel und Zitrone gegen	3/15f
Schweigen – und Fastenwandern	4/18ff
Secale – gegen innere Hitze beim Sterbenden	11/22f
Sehnerven – Fortschreitenden Abbau aufhalten	4/54f
Sehnsucht – als wahrer Wegweiser	1/66f
• eigener folgen	3/10ff
Sehvermögen – durch Bewegung gestärkt	4/8
Seidentuch – schafft Erleichterung beim Sterben	11/23f
Selbermachen – vom Glück des	3/38ff
Selberrmacher-Community – Treffen, Messen, Internetportale	3/42f
Selbstentfaltung – sich ins Leben schreiben (Buch)	1/56
Selbsterkenntnis – durch Kontakt mit anderen Menschen	12/10ff
• durch klassischen Philosophen	4/48ff
Selbstliebe – die Kunst der (Buch)	11/56
Selbstlosigkeit – bei Lakota-Indianer	8/13f
Selleriebblätter – gegen Keime	9/50f
Siegel – für Naturkosmetik: Orientierung für Verbraucher	2/24f
Silber, kolloidales	11/52
Silberdistel – und Wetterumschwung	4/26f
Silicea-Balsam	9/53

Singen – regeneriert die Zirbeldrüse	10/31f
Sinn – des Daseins	4/46ff
• des Lebens: sich dem Jetzt öffnen	10/42f
Sinnesorgan, größtes – Faszielles Netz	6/28f
Sinnkrise – in der Lebensmitte	1/41ff
Sinusitis – Bienenwachs-Propolis-Kaugummi selbstgemacht	8/22f
Sisal – vielseitige Naturfaser	10/59
Skilanglauf – Meditation im Schnee	12/46ff
Smog – weltweites Problem	3/59
Sodabrenner – bewährte Hausmittel bei	2/52f
• Löss-Heilderde gegen	4/42f
Sojabohnen – reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweißquelle	11/44f
Sokrates – und Selbsterforschung	4/47f
Solarenergie – Weltumrundung mit	12/58
SolaWi-Gemeinschaften	6/35f
Sommer-Drinks – auf Joghurtbasis	6/48ff
Sonnenallergie bei Winterhaut	4/55f
Sonnenaufgang – warten auf den	6/66f
Sonnenblume – und ihre Symbolkraft	4/23f
Sonnenbrand – mit Heilerde gegen	4/42f
• Saure Sahne-Rezept bei	8/53
Spagyrik – gestresste Nebennieren	3/29f
Spinalkanal – Tipps bei verengtem	7/55f
Spinnengift – gegen Krebs bei Tieren	11/8
Spiritualität – Motor für Neustart	1/45f
Statine, synthetische – und ihre Nebenwirkungen	5/25f
Stauben – ein Leben in Fülle	4/10ff
Sterbebegleitung – Phytotherapie, Aromatherapie, Bachblüten	11/17f
Sterben – ja sagen zum	11/14f
Sterbeprozess – Meditation verwandelt	12/6
• Geschenk, dabei sein zu dürfen	11/18ff
Stille – finden bei Skilanglauf	12/46f
• in der Tradition der Lakota-Indianer	8/11f
• tiefe Dimension der	4/50f
Stoa – seines Glückes Schmied sein	4/49f
Stoffwechsel – ankurbeln durch Fastenwandern	4/17f
• Rolle der Leber im	5/23f
Storchschnabel, stinkender – aktiviert Lymphe	8/29f
Stoßwellentherapie Heilende Druckimpulse gegen den Schmerz	7/36ff
Strahlenbehandlung – Haut vorbereiten mit ätherischen Ölen	8/6
• Niaouliöl beugt Strahlenschäden vor	6/23f
Strahlung, radioaktiv – ausleiten	11/55f
Straßenkinder – Hilfsprojekte der Vereinten Nationen	7/30f
Stress – Frauen reagieren anders bei	8/9
• Geschirrspülen hilft gegen	5/8
• Jiaogulan harmonisiert bei	10/34f
• und Nebennierenschwäche	3/23f
• Fahrradfahren hilft gegen	7/43f
Stresshormone – Eutonie reduziert	5/44f
Studien, homöopathische – mit Wasserlinsen und Tieren	5/36f
Stutenmilch – hilft bei Leberschwäche	5/24f
Superfood – Avocado	8/44f
• heimische Alternativen	3/52f
• heimische – Kraftpakete vor der Haustür	5/12ff
Suppen – All you need is Soup (Buch)	11/56
Symptome gleich – Mensch und Tier	2/14f

T Heft/Seite

Tabula – Bürgerinitiative für Bildung von Kindern	7/29f
Tagebuch – für Neustart im Leben	1/44
Tagesablauf – regeneriert Zirbeldrüse	10/30f
Talente – fördern durch Vertrauen	9/10ff
Tastsinn	11/29f
Tauchen – und Ohrendruck	1/33f
TCM – und Qigong	3/46ff
Teebaumöl – gegen Herpes-Viren	6/19f

Teekampagne – Fairer Darjeeling	4/6
Teilfasten – mit Gemüsesuppe	4/17f
Tennisarm – mit Stoßwellen gegen	7/36f
Textilratgeber – von Greenpeace	8/59
THC – Gehalt in Hanfsorten	1/17f
Therapeutic Touch – die heilende Kraft unserer Hände	11/30ff
Therapien, künstlerische – helfen Schmerz- und Krebspatienten	3/41f
Thrombosen – Frischkost schützt vor	11/9
• Tipps bei Neigung	6/54f
Thymian – Wickel gegen überreizte Atemwege	4/35f
• Öl bei Bronchial-, Lungen-, Blasen- und Trichomonadeninfektion	6/17f
Tiefe – durch Herausforderungen	10/40f
Tierarten – bewährte Homöopathika	2/19f
Tiere – heilende Kräuter für (Buch)	2/57
Tierfutter – welches Futter?	2/20f
Tiergesundheit – Gefahr durch Impfungen, Trockenfutter, Wurmkuren, Zeckenmittel	2/20f
Tiermedizin – Homöopathie in	2/13ff
Tierversuche – und konventionelle Kosmetik	2/24f
Tod – als Teil des Lebens betrachten	11/14f
Tierschutz – als Schulfach	7/59
Toleranz – bei Lakota-Indianer	8/11f
Tolle, Eckhart • Bedeutung der Gegenwärtigkeit	4/48f
• Bewusstsein durch Herausforderungen	10/38ff
Tomaten – Einspruch gegen Patent auf	11/59
Traditionelle Chinesische Medizin – und Cannabis	1/15f
Transformation – in kleinen Schritten	1/66f
Traubenkernöl – gegen Hautalterung und unreine Haut	2/29f
Trockenbürsten – mit (Bürsten-) Schwung in den neuen Tag	5/48ff
• Haarwurzeln-Entzündungen nach	10/54f
Tuberkulose – Nelkenöl unterstützt Behandlung von	6/22f

U

Übelkeit – Heilerde gegen	4/42f
Überforderung, berufliche – und Rückenschmerzen	2/38f
Übergänge – Leben ist voller	11/10f
Übergewicht – mit Omega-3-Fettsäuren gegen	3/33f
Übersäuerung – regelmäßiger Apfeltag hilft gegen	9/15f
Umweltschutz – neue Strategie für den • wachsendes Bewusstsein nötig	3/66f 10/66f
Unabhängigkeit – im Stadtverkehr durchs Fahrrad	7/43f
Unsterblichkeit – erlangen mit der Heilpflanze Jiaogulan	10/32ff
Unterzuckerung – Chrom hilft bei	6/42f
Urgetreide – Kraftvolles Korn vergängerer Zeiten	12/12ff

V

Valsalva-Manöver – Belüftung des Mittelohrs	1/36f
Varroamilbe – organischen Mitteln gegen	8/22f
Veganer – Calciumquellen	6/54f
Verbrauchsverfallsdatum – weniger Abfall durch	12/59
Verbrennungen – St. Georg Kloster Balsam hilft gegen	5/53
Verbundenheit	4/49f
• von Tier und Mensch	2/10ff
Verdauung – anregen durch Ysop-Weintinktur	8/52
Verdauungsbeschwerden • Kümmel-Anis-Bier bei	8/40f
• Kardamom- und Fenchelsamen	3/16f

Verdauungsenzyme	7/15ff
Verdurstet – neben der Quelle	11/66f
Vergiftung – Heilerde hilft bei	4/42f
Verjüngungsmittel – und Aphrodisiakum: Guggul-Harz	11/38f
Verschleiß, altersbedingter – und Rückenschmerzen	2/38f
Verspannungen – Hanf-Massageöl bei	2/48f
• lösen mit Eutonie	5/42f
• und Rückenschmerzen	2/40ff
Verstopfung – Apfelessig-Wasser bei	9/19f
Vertrauen – Lakota-Legende	8/13f
Virenkiller, pflanzliche (Buch)	10/57
Vision – Lebensziel leben	5/11ff
Vitalia – 30-jähriges Jubiläum	8/58
Vitalstoffe – antioxidatives Schutzpotential	5/12f
Vitamin B12 – Mangel wird oft verkannt	11/8
Vitamin C – fördert Eisenresorption	5/18f
Vitaminpräparate – natürliche Antioxidantien besser als	1/22f
• einheimische Früchte besser als	2/37f
Vogelgesang – in der Großstadt	4/28f
• Weckruf am frühen Morgen	4/27f
Vogeluhr – Gesangsreihenfolge nach Tageszeit	4/27f
Vorbeugung – Qigong für alle Altersgruppen	3/44f
• durch Gewürze	3/14ff

W

Wacholder – als Heilpflanze	3/18f
Wachstum – durch Herausforderungen	4/50f
• auf Pump	10/66f
• durch Herausforderungen	10/39ff
Wahrnehmung, bessere – durch Eutonie	5/40f
Wald – Baumharze als Heilmittel	11/34ff
Walnüsse – für Hirn, Herz und Kreislauf	5/16f
Wärme – löst Rückenverspannungen	2/40ff
Wärmehaushalt – anregen mit Trockenbürsten und Schlehenblütenöl	5/50f
Wärmflasche – gegen Schmerzen und Verspannungen	1/53
Warzen – Knoblauchsaft hilft	2/53
• Teebaum- und Thymianöl gegen	6/19f
Waschungen, kalte – bei gestörtem Wärmehaushalt	5/51ff
Wassermelonenschalen – antioxidativ und blutgefäßerweiternd	9/48f
Wegerich – wunde und müde Füße	5/52
Weihnachten – Glück statt Geld schenken	12/42ff
• süß und gesund (Buch)	12/57
Weihrauch – entzündungshemmend	11/39f
Weintraubenkerne – Schutz vor Darmkrebs	9/49f
Weisheiten – mehr Leichtigkeit (Buch)	7/56
• indianische – sei leise, beobachte, lausche und lerne	8/11ff
Weizengras – selber anbauen	5/20f
Weizenkeimöl – hilft bei trockener Haut	2/29f
Welterschöpfungstag – Global Footprint Network berechnet jährlichen	10/66f
Weltmelodie – auf Reisen lauschen	4/66f
Wenig – ist genug. Freude schenken	12/42ff
Wetterfühligkeit	11/53
Wildkräuter – regen Stoffwechsel an	5/16f
Wildnis – in der Stadt wagen	9/58
Winterblues – täglicher Spaziergang hilft	3/8
Wintergerichte, traditionelle – Kürbis, Kohl, Sauerkraut & Co.	2/32ff
Winterkirsche – als Aphrodisiakum	3/21f
Wintermedizin – Essen, was die Abwehrkräfte stärkt	2/32ff
Wissenschaftsstudie – zur Homöopathie bei Patienten auf Intensivstationen	5/36f

WissHom – homöopathische Forschung sichtbar machen	5/38f
Wittgenstein, Ludwig – „Denk nicht, sondern schau!“	5/66f
Wobenzym – verbessert Fließeigenschaft des Blutes	7/22f
Wohlstand, wahrer – mit weniger Arbeit besser leben (Buch)	5/56
Worte, beflügelnde – einer 90-Jährigen	11/6
Wunden, infizierte – Thymianöl gegen	6/17f
Wundheilung – Therapeutic Touch beschleunigt	11/31f

Y

Yang – Überschuss im Westen	10/47f
Yin Yoga – für die Faszien	6/32f
Yin – und Yang im Wechselspiel der Organuhr	10/13f
Yin-Mangel – Meditation, Dampfzugen und Schlaf beheben	10/47f
Yoga – hilft bei Nebennierenschwäche	3/27f
Ysop – als Heilpflanze	8/52f

Z

Zähneknirschen – Alexander-Technik	6/8
Zahnunfall – jede Minute zählt	2/52f
Zecken – neue Borrelia-Variante	8/9
Zeckenschutz – Kokosöl als	6/52
Zedernussöl – und Neroliöl regen Zirbeldrüse an	10/30f
Zeit – nehmen zur Weiterentwicklung	9/66f
• schenken zu Weihnachten	12/43f
Zeitumstellung – Sommerzeit birgt gesundheitliche Probleme	5/58
Ziel, persönliches – nicht aus den Augen verlieren	5/11ff
Zinksalbe – zur Wundheilung	3/54f
Zirbeldrüse – das kleine, unterschätzte Schlüsselorgan	10/24ff
Zistrose – Bekämpfung lebensbedrohlicher Virusinfektionen	7/8
Zitronenöl, vernebeltes – desinfiziert Raumluft	6/20f
Zitrusfrüchte – Schalen als traditionelles TCM-Heilmittel	9/47f
Zittern, angeborenes – der Hände	12/54f
Zivilcourage – die Kraft des bürgerlichen Mutes	7/27f
Zuckersteuer – foodwatch fordert	11/58
Zugluft – und Rückenschmerzen	2/40ff
Zukunftswerkstatt – Fantasie und Visionen entwickeln	7/27f
Zungendiagnose – und Schüßler-Salze (Buch)	7/57
Zungenschaber – als ayurvedische Entgiftungsmethode	5/52
Zusatzstoffe – Zulassung in Europa	1/47f
Zuversicht – und Lebensvertrauen im Alltag	2/66f
Zweiklassenmedizin – Versorgung mit Cannabis	2/47f
Zwiebel – Wickel und Sirup gegen Ohrenschmerzen	1/38f
Zwiebelgewächse – reich an sekundären Pflanzenstoffen	5/16f
Zwiebelschalen – gefäßschützende und krebshemmende Wirkung	9/48f
Zwischenbilanz – des Lebens ziehen und lächeln	11/11ff

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



*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