

# natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

## INHALT 2021 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 6-7

6. Bücher & mehr Seite 7-8
  7. Aktuelle Nachrichten Seite 8-9
  8. Zu guter Letzt Seite 9
- Stichwortverzeichnis Seite 9-16



# Was – Wo – Wie

Das Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2021 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:** „Auf sein Bauchgefühl hören – Wenn der Körper Nein sagt 8/12ff“ bedeutet, dass in Heft 08/2021 (August-Ausgabe) auf Seite 12 und den folgenden Seiten darüber berichtet wird, wie wichtig ist es, auf die Signale seines Körpers zu achten, da er uns viel über den im Verborgenen wirkenden Stress mitteilen kann.

## 1. HAUPTBEITRÄGE

### BEWUSST-SEIN Heft/Seite

Das Ergrünen des Selbst (Joanna Macy) .....	5/10
Den Rhythmen der Natur folgen (Sigrid Engelbrecht) .....	7/10
Den Körper spüren (Thomas Hohensee) .....	8/10
Der Seelenplan (Jana Haas) .....	1/10
Heimat finden – vom Leben in einer ungewissen Welt (Wilhelm Schmid) .....	10/10
Innerer Halt in Krisenzeiten (Anselm Grün) .....	2/10
Jeder ist anders (Pablo Pineda) .....	9/10
Nicht Tun – Die hohe Kunst des einfachen Da-Seins (Rani Kaluza) .....	12/10
Ohne Zuwendung ist alles nichts (Giovanni Maio) .....	6/10
Präsenz – das nahe Glück (Michael Tischinger) .....	11/10
Rückkehr nach Hause (Gary Ferguson) .....	4/10
Wir sind eine Menschheit! (Elisabeth Lukas) .....	3/10

### ERNÄHRUNG

Ballaststoffe – die unterschätzten Helfershelfer (Pepe Peschel) .....	5/28
Kaffee-Trinken – Ja, aber zum richtigen Zeitpunkt! (Charlotte Wagenaar) .....	7/48
Kimchi – Fermentiertes Gemüse für die Gesundheit (Dr. Sophie Christoph) .....	11/46
Kombucha – Revival eines Kultgetränks (Eva-Maria Dillitz) .....	6/40
On-/Off-Schalter für die Gesundheit – Den Körper durch die richtige Ernährung neu erschaffen (Andreas Jopp) .....	3/20
Rohkakao – Superfood mit stimmungsaufhellender Wirkung (Fiona-Livia Bachmann) .....	12/46
Sulforaphan – Antioxidativ, immunstimulierend und krebsvorbeugend (Dr. Sophie Christoph) .....	10/40

### GANZHEITLICH HEILEN

Auf sein Bauchgefühl hören – Wenn der Körper Nein sagt (Anne Devillard) .....	8/12
---	------

Die Reflektorische Atemtherapie – Atemmassage mit transformatorischer Wirkung (Undine von der Werth) .....	11/32
Traditionelle Chinesische Medizin – Vielversprechende Erfahrungen mit Viren (Andrea Freund) .....	7/12

### GANZHEITLICH LEBEN

Das resiliente Gehirn – Innere Stabilität in Krisenzeiten entwickeln (Anne Devillard) .....	2/12
Psyche & Immunsystem – Das Covid-Stress-Syndrom (Antje Maly-Samiralow) .....	3/12

### GESELLSCHAFT

Mit Corona aufwachsen – Was Kinder belastet, was ihnen hilft (Andrea Freund) .....	9/12
--	------

### GESUNDES LEBEN

Aminosäuren – Die große Macht der kleinsten Bausteine (Laura Westphal-Lanzenberger) .....	11/12
Earthing – Gesund durch den Kontakt mit der Erde (Carola Feddersen) .....	7/42
Herbstliche Ausleitungskur – Tees und Frischpflanzen-Presssäfte aus Wildfrüchten (Bernd Hertling) .....	10/46
Laufen als Therapie – Heilsam für Körper und Seele (Dr. Isabel Bloss) .....	9/32
Natur-Hygiene – Viren und Bakterien natürlich entfernen (Hildegard Willms-Beyárd) .....	4/46
Seife & Haarseife – Das Comeback des Seifenstücks (Irene Dalichow) .....	2/46
Vier Schlüssel zur Gesundheit – Die Ressourcen des Körpers ausschöpfen (Dr. Ingfried Hobert) .....	8/22

### HOMÖOPATHIE

Homöopathie-Umfrage bei Long Covid – Überzeugende Wirksamkeit (Dr. Uwe Friedrich) .....	8/48
---	------

## KÖRPER & SEELE

Heft/Seite

- Goldmuschelmassage – Harmonisierende Wirkung auf Körper & Seele (Sandra Schiller) ..... 6/26
- Gyrokinesis – Körpertraining für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit (Christoph Trick) ..... 3/28
- Potenzialentfaltung – Die Fülle der eigenen Möglichkeiten ausschöpfen (Angela Lieber) ..... 1/36
- Rudolf Steiners 7 stärkende Übungen für Pandemiezeiten (Andrea Freund) ..... 4/22

## KÖRPERTHERAPIEN

- Die Emmett-Methode: Muskeln entspannen, Selbstheilungskräfte aktivieren (Barbara Schygulla) ..... 12/22
- Matrix-Rhythmus-Therapie – Durch Mikrovibrationen die Heilkräfte aktivieren (Reinhard Eichelbeck) ..... 1/28
- Monolux-Therapie – Mit Licht, Farbe und Magnetismus heilen (Christoph Trick) ..... 5/46
- Triggerpunkt-Therapie – Selbsthilfe bei chronischen Schmerzen (Angela Lieber) ..... 7/32

## KRANKHEIT & HEILUNG

- Corona-Langzeitfolgen – Regeneration nach schwerer Erkrankung (Dr. med. Bernhard Weber) .. 5/12
- Coronavirus – Superorgan Immunsystem (Eva Stiegele) ..... 1/18
- Gefäßverkalkung – Rückbildung ist möglich! (Dr. Bernhard Weber/Christiane E. Weber) ..... 11/24
- Histamin-Intoleranz – Die verkannte Stoffwechselstörung (Anja Holzknecht) ..... 6/32
- Polyneuropathie – Wenn die Nerven schmerzen (Gabriele Hellwig) ..... 12/22
- Reizdarmsyndrom – Neue Wege der Diagnose mit dem SIBO-Test (Lisa Alix Brandau/ Margret Rupprecht) ..... 3/36

## MENSCH, NATUR UND UMWELT

- Covid-19 und die globale ökologische Krise (Angela Lieber) ..... 4/12
- Energiewende – Im Wettlauf mit der Klimakrise (Angela Lieber) ..... 10/30
- Kostbares Wasser – Lebenselixier in Gefahr (Hans Gerhard Christoph) ..... 8/38
- Regeneration des Planeten – Was die Welt jetzt braucht (Geseko von Lüpke) ..... 5/36
- Vogel- und Biodiversität – Alles hängt miteinander zusammen (Elisabeth Hussendörfer) ..... 6/44

## NATURHEILKUNDE

- Das Gallensäureverlust-Syndrom – Unterschätzte Ursache für Verdauungsprobleme (Anja Holzknecht) ..... 4/40
- Der Hildegard-Aderlass – Die vergessene Entgiftungstherapie (Christine Schweiger-Pollinger) ... 10/22

- Gesunde Zellmembranen bis ins hohe Alter durch PPC (Dr. Michael Dirk Wagener) ..... 5/22

- Glutathion – Masterantioxidans des Lebens (Pepe Peschel) ..... 7/22

- Lebenselixiere – Schätze der traditionellen Naturmedizin (Jewgeni Awerbuch) ..... 1/12

- Melatonin – Mehr als nur ein Schlafhormon (Hildegard Willms-Beyárd) ..... 9/40

- Zink – Das vergessene Spurenelement (Hildegard Willms-Beyárd) ..... 8/30

## PFLANZENHEILKUNDE

- Chinesische Yams – Lichtwurzeln in dunklen Zeiten (Andrea Freund) ..... 12/ 30

- Daucus carota: die Wilde Möhre – Natürliche Alternative bei ADHS (Margret Rupprecht) ..... 9/48

- Heimische Winterkräuter – Hausapotheke zur Stärkung der Immunabwehr (Annika Krause) ..... 2/28

- Spagyrische Pflanzentinkturen – Alchemistische Veredelung von Heilpflanzen (Christoph Pollak) ..... 4/32

## SANFTE MEDIZIN

- 200 Jahre Dr. Schüßler: Schüßler-Salze – So aktuell wie eh und je (Peter Emmrich/ Benjamin Hartlieb) ..... 12/12

- Anthroposophische Kliniken in Corona-Zeiten – Zuwendung als Medizin (Andrea Freund/Elisabeth Hussendörfer) ..... 6/12

- Heilende Kälte – Ganzkörper-Kältetherapie mit Langzeitwirkung (Susanne Donner) ..... 2/36

- Impfnachwirkungen lindern mit Naturheilmitteln (Dr. Johannes Wilkens/Dr. Frank Meyer) ... 10/12

- Orthomolekulare Medizin – Prävention und Therapie (Susanna Boldi-Labusga) ..... 9/24

- Tamanu-Öl – Heilsames Nuss-Öl für eine gesunde Haut (Bernadett Gera) ..... 1/46

## WEGE NACH INNEN

- Das Geheimnis der Shaolin-Mönche – Acht goldene Regeln zur inneren Stärkung (Christoph Trick) ..... 11/40

## WISSENSWERTES

- Impfungen und die gestörte Lebenskraft – Reflexionen über Krankheit, Heilung und Gesundheit (Ravi Roy) ..... 2/22

- Mindesthaltbarkeitsdatum – Wie ernst sollte man es nehmen? (Dr. Andrea Flemmer) ..... 3/46

## 2. DIE SEITE SIEBEN

Heft/Seite

Finde deine Lebensspur (Anselm Grün/ Maria-M. Robben) .....	1/7
Innere Stabilität (Dadi Janki) .....	2/7
Verbunden durch die Liebe (Gerald Hüther) .....	3/7
Die große Lehre der Natur (Gary Ferguson) .....	4/7
Eine leise Revolution (Deborah Modow) .....	5/7
Vom Geist des Heilens (Wolfgang Bittscheidt) .....	6/7

Spiritualität als Lebensweise (Erika Helene Etminan) .....	7/7
Zurück zur Ganzheit (Dr. Michael B. Beckwith) .....	8/7
Tun, was man liebt (Sir Ken Robinson) .....	9/7
Innere Ruhe (Dadi Janki) .....	10/7
Volle Aufmerksamkeit (Eckhart Tolle) .....	11/7
Stille (Margot Käßmann) .....	12/7

## 3. KURZ NOTIERT

A	Heft/Seite
Akupunktur lindert Polyneuropathie .....	1/8
Aromatherapie reduziert Ängste vor einer Operation .....	5/9
Aroniabeeren-Saft: Schutzschild gegen Coronaviren .....	6/8
Auch wenig Alkohol kann das Herz aus dem Takt bringen .....	6/9
B	
Bei Zweifeln am Gehör: Hörtest beim Akustiker .....	2/8
Bluthochdruck prophylaktisch auch bei jungen Menschen messen .....	11/9
Brokkoli, Rosenkohl & Co: Kreuzblütler- Gemüse schützt vor Gefäßablagerungen .....	4/8
C	
Cholesterinwerte senken – mit Apfelpektin statt mit Tabletten .....	5/9
Chronische Entzündungen – Treiber bei Krebserkrankungen .....	11/8
D	
Depression: Weniger Schlaf kann helfen .....	2/8
Der Einfluss der Darm-Flora auf die Lungen- gesundheit .....	12/8
Der Myrrhenbaum ist Arznei und Heilpflanze 2021 .....	4/8
Die Etablierung der klinischen Waldtherapie .....	4/9
E	
Einsamkeit fördert Bluthochdruck bei Frauen .....	4/9
Empathie als Kompetenz im Leben – Mitfühlen kann man lernen .....	12/8
F	
Fertiglebensmittel erhöhen das Risiko für ent- zündliche Darmerkrankungen .....	12/9
Frühe Traumata verändern das Blut .....	11/8

G	
Gefäßerkrankungen am Auge: Coenzym Q10 als wertvolle Therapieoption .....	12/9
Gute Nacht, Wadenkrampf! .....	8/9
H	
Hanfwirkstoff CBD bei Migräne .....	9/9
Heilsalbe aus dem Mittelalter: wirksamer gegen Bakterien als Antibiotika .....	1/9
Hunde stärken das Wohlbefinden von Fibromyalgie – Patienten .....	11/9
I	
Intensive Bewegung: Schlüssel zur Therapie bei Fibromyalgie .....	2/9
Iris-Diagnose: körperliche und seelische Krankheitsneigungen erkennbar .....	5/9
K	
Kurkuma bei schmerzenden Knien .....	5/8
L	
Labortest bei Verdacht auf Blasenkrebs .....	8/9
Lithium im Trinkwasser beugt Suiziden vor .....	1/9
M	
Menschengemacht: Parkinson durch Umwelt- einflüsse ausgelöst .....	3/9
Moderner Weizen besser als sein Ruf .....	3/9
MS durch Schwermetalle ausgelöst? .....	5/8
Multiple Sklerose beginnt oft lange vor der Diagnose .....	12/9
Multitalent aus dem Orient – Schwarzkümmel hilft auch bei Krebs .....	10/8
N	
Neuropsychiatrische Covid-19-Spätfolgen häufig .....	7/8
O	
Ohrakupressur hilft beim Abnehmen .....	6/9



Omega 3 und Curcumin – in Kombi stark gegen Migräne .....	1/8
<b>P</b>	
Parodontitis: Amöben an schweren Zahnfleischentzündungen beteiligt .....	3/9
Pfefferminze lindert Nebenwirkungen der Chemotherapie .....	11/9
Pilze: Superfood, das gegen Krebs schützt .....	8/8
Placebos wirken auch ohne Täuschung .....	6/8
<b>Q</b>	
Quercetin hemmt SARS-CoV-2 in seiner Wirkung .....	10/9
<b>R</b>	
Rotes Fleisch schadet dem Herzen .....	7/9
<b>S</b>	
Schmerzende Gelenke: Hagebutte, Vitamin K und Vitamin D in Kombination .....	9/8
Schwarzer Phosphor tötet resistente Keime ab .....	7/9
Signal des Körpers: Ausbleiben der Regel bei zu viel Training .....	10/9
Sport auch bei vielen Herzerkrankungen ein Muss .....	4/9
Studie: Cannabis senkt Bluthochdruck bei Älteren .....	6/9

Studie: Ginseng – Wurzelbakterium gegen Alzheimer .....	7/9
Studie: Menschen heute fitter im Kopf als vor 100 Jahren .....	2/9
<b>U</b>	
Ursache für Long Covid: veränderte Blutkörperchen .....	10/8
<b>V</b>	
Verbesserte Darmflora: mütterliche Stuhlprobe für Kaiserschnitt-Babys .....	3/8
Verblüffende Verwandtschaft zu Salbei: Rosmarin-Umbenennung .....	10/9
Verjüngung aus dem Meer: Zellschutz durch die Alge Ecklonia cava .....	8/9
Vitamin D verringert Krebssterberate .....	7/8
Vorsicht: ASS und Ibuprofen nicht zusammen einnehmen! .....	1/9
<b>W</b>	
Wie senken grüner und schwarzer Tee den Blutdruck? .....	8/8
Wolfstrapp dämpft die Schilddrüse .....	9/8
<b>Z</b>	
Zink: Multitalent mit großem Einfluss auf die Haut .....	3/8
Zucker auch für Fettleber verantwortlich .....	9/9

## 4. TIPPS & ERFAHRUNGEN



<b>A</b>	
Allergie durch männliche Bäume .....	4/54
Allnächtliche Beinkrämpfe ade! .....	12/55
Altes Brot aufgefrischt .....	11/55
Apfelringe dörren .....	1/55
Ätherische Öle für mehr Selbstvertrauen .....	6/55
Augeninnendruck natürlich senken .....	11/55
Ausleitung von Schwermetallen mit Zeolith .....	9/55
<b>B</b>	
Bananschalen wiederverwenden .....	2/55
Beweglich in den Sommer: Seilspringen .....	7/55
Blutdrucksenkender Tee für jeden Tag .....	1/55
<b>C</b>	
Cáscara – aromatischer Kaffeekirschentee .....	10/54
Christrose hilft Krebspatienten: Balsam für die Seele .....	12/55
<b>D</b>	
Die Gemeine Quecke – oft unterschätzt und verkannt! .....	6/54
Die Heil und Wirkungskraft der Himbeerblätter .....	7/54

<b>E</b>	
Einkaufen ohne Verpackungsmüll .....	3/54
Erste Hilfe bei Verbrennungen .....	7/55
<b>F</b>	
FFP2-Masken wiederverwenden .....	6/54
<b>Fit</b>	
• durch den Winter mit Malven-Mazerat .....	2/54
• in den Tag mit der Trockenbürstenmassage .....	1/55
<b>G</b>	
Geriebener Ingwer gegen steifen Hals .....	8/55
Gute Bakterien für die Haut .....	2/54
<b>H</b>	
Haferkur bei Diabetes .....	1/54
Hand-Ekzem natürlich behandeln .....	12/55
<b>Hilfe</b>	
• bei entzündeter Lippe .....	7/55
• bei Myom .....	4/55
<b>I</b>	
Immunsystem stärken mit Meerrettich-Trunk .....	12/54
Inhalation mit Kolloidalem Silber bei Corona .....	8/55

<b>K</b>			
Kalmuswurzel: kräftigt Nerven und Verdauungstrakt	11/54	Rollkur mit Kamille	5/55
Kartoffelsaft gegen Sodbrennen	2/55	Rotationsdiät bei Histamin-Intoleranz	9/55
Kefir lindert Ekzeme	4/55	<b>S</b>	
Kernseife im Bett gegen Wadenkrämpfe	2/55	Salztherapie: die heilende Wirkung des „weißen Golds“	3/55
Kneippscher Kaffee	10/55	Sauna gegen Kopfläuse	3/55
Konjakwurzel – besonders wirksam zur Gewichtsreduktion	3/54	Seife für die Kopfhaut	11/55
<b>M</b>		Selbstgemachtes Orangeat und Zitronat versüßen das Weihnachtsgebäck	12/54
Medikamente und Lebensmittel: Wechselwirkungen beachten!	5/54	<b>T</b>	
Mit Licht gegen Viren und Bakterien	6/55	Tomaten: Streicheleinheiten für stabilen Wuchs	8/55
Multitalent Katzenkralle	5/54	<b>V</b>	
<b>N</b>		Vitamin D3 – wichtige Cofaktoren	1/54
Natürlicher Blutverdünner Nattokinase	6/55	Vogelmiere – der kleine Kosmopolit	10/55
Nervencreme bei Folgen eines Hörsturzes	5/55	<b>W</b>	
<b>O</b>		Wilde Vitaminbomben von der Fensterbank	4/55
Optimales „Kühlschrankmanagement“	4/54	Wohltuende Rapskissen	11/55
<b>P</b>		<b>X</b>	
Pippali – ein hervorragendes Detox-Gewürz	6/54	Xylit hilft bei Mundtrockenheit	10/55
Pflanzen lieben Teereste	5/55	<b>Y</b>	
Pflegeleichter Schnittsalat für den Balkon	7/55	Ysop: ein in Vergessenheit geratenes Kraut	9/54
Propolisverdampfer gegen Krankheitserreger	10/54	<b>Z</b>	
<b>R</b>		Zahnpflege ohne Plastik	8/54
Reiseapotheke mit Schüßler-Salzen	8/54	Zeitschrift für die Kinderseele	9/55
		Zitronensaft-Fastenkur zum Entgiften	3/55

## 5. FRAGEN & ANTWORTEN

<b>A</b>		Heft/Seite	
Abnahme des Augenwassers	1/56	Die verschiedenen Impfungen gegen Covid-19	7/56
Acetylsalicylsäure und blaue Flecken	11/57	<b>E</b>	
Auch entkoffeinierter Kaffee erhöht den Cortisolspiegel	12/56	Endogene Depression	10/56
<b>B</b>		Entzündung	
Betablocker vermeiden	10/56	• im Kieferbereich	4/56
Bewährte Hausmittel gegen Heuschnupfen	3/57	• im Kieferbereich nach Zahnextraktion und Störfeldsanierung	12/57
Blockierte Halswirbelsäule als Ursache von ADHS	4/57	Entzündungen durch Krebsmedikament	8/57
Blutgerinnsel natürlich auflösen	2/56	Essentieller Tremor	6/57
B-Vitamine und Krebs	12/56	Extremer Haarausfall nach Covid-Infektion	9/56
<b>C</b>		<b>G</b>	
Chronische Borreliose trotz Antibiotikum	9/57	Glaszähne bei Kindern	6/56
Corona-Impfung für Kinder?	8/56	<b>H</b>	
<b>D</b>		Hand-Ekzem loswerden ohne Cortison	8/56
Darmspiegelung: Einnahme von Probiotika ist sinnvoll	2/56	Herzrasen und Rhythmusstörungen	1/57
		Herzrhythmusstörungen	11/56

<b>Hilfe</b>	
• bei Colitis ulcerosa .....	9/56
• bei Hausstaubmilben-Allergie .....	5/57
<b>Hyperreagibles Bronchialsystem</b> .....	5/56
<b>J</b>	
<b>Juckende und schuppige Kopfhaut</b> .....	10/57
<b>L</b>	
<b>L-Arginin und Prolin</b> .....	5/56
<b>Leaky Brain: wenn die Blut-Hirn-Schranke undicht ist</b> .....	3/56

<b>Leberflecken ursächlich behandeln</b> .....	2/57
<b>Lektine in Nahrungsmitteln</b> .....	11/56
<b>L-Tryptophan gegen Schlaflosigkeit?</b> .....	6/56
<b>N</b>	
<b>Nächtliche Mundtrockenheit</b> .....	7/57
<b>Natürliche</b>	
• Behandlung der Kalkschulter .....	4/56
• Hilfe bei Endometriose .....	3/56
<b>T</b>	
<b>Traditionelle Pechsalbe</b> .....	1/56

## 6. BÜCHER & MEHR



	Heft/Seite
<b>5G-Wahn(sinn)</b> (Prof. Dr. Klaus Buchner/ Dr. med. Monika Krout) .....	10/59
<b>A</b>	
<b>Achtsam wie ein Buddha</b> (Rick Hanson) .....	4/58
<b>Alles eine Frage der Zeit</b> (Harald Lesch/ Karlheinz A. Geißler/Jonas Geißler) .....	7/58
<b>Antivirale Pflanzen</b> (Siegrid Hirsch) .....	4/58
<b>Aus der Angst in die Kraft</b> (Dr. Gabi Pörner) .....	10/58
<b>Ayurveda meets Regional</b> (Sandra Voll) .....	7/58
<b>B</b>	
<b>Back dich um die Welt</b> (Christian Hümbts) .....	12/59
<b>Blue Mind</b> (Wallace J. Nichols) .....	8/58
<b>C</b>	
<b>Cookprint Küche</b> (Ramona Sterflinger) .....	10/59
<b>Corona natürlich behandeln</b> (Johannes Wilkens/ Frank Meyer) .....	4/58
<b>D</b>	
<b>Das Fibromyalgie-Handbuch</b> (Dr. Ginevra Liptan) .....	12/59
<b>Das intelligente Bewusstsein der Zellen</b> (Luis Angel Díaz) .....	5/58
<b>Das Waldbuch</b> (Esther Gonstalla) .....	9/58
<b>Den kranken Menschen verstehen</b> (Giovanni Maio) .....	2/58
<b>Der Braune Bär fliegt erst nach Mitternacht</b> (Johanna Romberg) .....	8/58
<b>Der Emotionscode</b> (Bradley Nelson) .....	4/59
<b>Der entwurzelte Mensch</b> (Prof. Dr. med. Gustav Dobos/Dr. Petra Thorbrietz) .....	10/58
<b>Der große Impfreport</b> (Neil Z. Miller) .....	2/58
<b>Der Immun-Code</b> (Dr. med. Dorothea Schleicher-Brückl) .....	6/59
<b>Die Achtsamkeit des Herzens</b> (David Steindl-Rast) .....	8/58
<b>Die Amino-Revolution</b> (Dr. med. Ulrich Strunz) .....	8/59

<b>Die drei Schlüssel</b> (Dalai Lama) .....	2/58
<b>Die gestresste Seele</b> (Prof. Dr. med. Gustav Dobos) .....	2/59
<b>Die heilende Gewürz-Apotheke</b> (Bevin Clare) .....	3/59
<b>Die Seele braucht keine Pillen</b> (Dr. med. Kelly Brogan) .....	9/59
<b>Die Zukunft nach Corona</b> (Matthias Horx) .....	1/58
<b>E</b>	
<b>Eine Reise zu den Quellen der Gesundheit</b> (Dr. med. Christian Büttner) .....	6/58
<b>Enzyklopädie der Wildobst- und seltenen Obstarten</b> (Helmut Pirz) .....	7/59
<b>Ernährung und Temperament</b> (Uta Anna Weese) .....	11/59
<b>F</b>	
<b>Für unsere Zukunft</b> (Jens Brehl) .....	5/59
<b>G</b>	
<b>Grüne Seelen</b> (Thomas Lambert Schöberl) .....	6/58
<b>H</b>	
<b>Heilpflanzenkraft gegen Viren</b> (Claudia Ritter) .....	2/59
<b>Heilweine &amp; Kräutertränke</b> (Elisabeth Engler) .....	6/58
<b>Heroes</b> (Birgit M. Begus/Noëlle Thieux-Denzinger) .....	9/58
<b>I</b>	
<b>Immunsystem und Psyche – ein starkes Paar</b> (Anna E. Röcker) .....	12/58
<b>In Deutschland um die Welt</b> (Franziska Consolati) .....	7/58
<b>K</b>	
<b>Kalender 2021 – Lichtblicke in turbulenten Zeiten</b> (Vision Creativ Verlag) .....	1/58
<b>Klima und Gesellschaft in Europa</b> (Christian Pfister/Heinz Wanner) .....	10/58
<b>Kollektives Trauma heilen</b> (Thomas Hübl) .....	11/58
<b>L</b>	
<b>Liebslosigkeit macht krank</b> (Gerald Hüther) .....	9/59

**M**  
**Mein Herz + meine Seele**  
*(Prof. Dr. med. Volker Köllner/Dr. med. Eike Langheim/  
 Judit Kleinschmidt)* ..... 3/58

**N**  
**Nach Corona unsere Zukunft neu gestalten**  
*(Franz Alt)* ..... 11/59

**O**  
**Öle, Cremes und Salben aus Heilpflanzen**  
*(Rudi Beiser)* ..... 3/59

**Orchester der Liebe** *(Sabrina Gundert)* ..... 5/58

**Our Moment of Choice** *(Robert Atkinson/Kurt  
 Johnson/Deborah Moldow)* ..... 5/58

**P**  
**Pflanzliche Antibiotika selbst gemacht**  
*(Claudia Ritter)* ..... 11/58

**S**  
**Seelenwärmer** *(Annemarie Wildeisen)* ..... 1/59

**Sie brauchen uns jetzt** *(Paul Plener)* ..... 9/58

**Spirituelle Ökologie** *(Llewellyn Vaughan Lee)* ..... 4/59

**Sprossen & Mikrogrün** *(Angelika Fürstler)* ..... 5/59

**Stille finden in einer hektischen Welt**  
*(Magnus Fridh)* ..... 12/58

**T**  
**Ticken Sie richtig?** *(Dr. med. Christoph Schöbel/  
 Dr. med. Alfred Wiater)* ..... 7/59

**V**  
**Vom Bruttonationalprodukt zum  
 Bruttonationalglück** *(Katrin Peyker)* ..... 1/59

**W**  
**Was gutes Leben ist** *(Anselm Grün)* ..... 1/58

**Wege zur Ganzheit** *(Gerhard Kögler)* ..... 6/59

**Wegweiser in die Freiheit** *(Eckhart Tolle)* ..... 11/58

**Wer wollen wir sein?** *(Annette Lübbers)* ..... 8/59

**Wie du bewirkst, dass dir Gutes geschieht**  
*(Marian Rojas Estapé)* ..... 3/58

**Willkommen in der Welt für seelische  
 Gesundheit** *(Dr. med. Harald Krauß)* ..... 12/58

**Wir können unsere Gene steuern!**  
*(Isabelle M. Mansuy)* ..... 3/58

## 7. AKTUELLE NACHRICHTEN

**A** Heft/Seite  
**Alternative Nobelpreisträger 2020** ..... 1/52  
**Ärzte kritisieren übermäßige Verschreibung  
 von Opioiden** ..... 3/53  
**Aus trockener Wüste wird Ackerland** ..... 3/52

**B**  
**Bedrohte Agrarflächen durch Klimawandel** ... 8/53

**D**  
**Das neue Infektionsschutzgesetz – Fragen zu  
 der Verfassungsmäßigkeit und zum Sinns der  
 Gesetzesänderungen** ..... 1/53  
**Dorfäden im Aufschwung** ..... 6/52

**E**  
**Eco-Rating für neue Smartphones** ..... 9/53  
**Erholung für Galapagos-Pinguine** ..... 2/52  
**EU bringt Label für grüne Geldanlagen auf  
 den Weg** ..... 11/52

**F**  
**Forderung nach Moratorium für Tiefsee-  
 bergbau** ..... 8/53

**G**  
**Gesünderes Lernumfeld für Medizin-  
 Studenten** ..... 12/53

**Globale Allianz zum Schutz von Land und  
 Meeren** ..... 4/52

**Großer Erfolg: Labordiagnostik verbleibt in  
 Heilpraktiker-Hand** ..... 5/52

**H**  
**Heilsame Viren: mit Bakteriophagen gegen  
 Harnwegsinfekte** ..... 3/53  
**Hilfe für Waldbesitzer – „Deutschland forstet  
 auf“** ..... 7/52

**I**  
**Immer mehr Verbraucher setzen auf  
 Nachhaltigkeit** ..... 9/52  
**Immer weniger Rotmilan-Rückkehrer** ..... 7/53

**J**  
**Jubiläum: 25 Jahre Homöopathie in Aktion** .. 11/53

**K**  
**Kaum Medikamentenforschung zu COVID-19** .. 5/53  
**Kinderärzte fordern Verbot digitaler  
 Werbeflut** ..... 7/52  
**Klassische Bücher nach wie vor beliebter  
 als E-Books** ..... 8/52

**L**  
**Label für verpackungsfreies Einkaufen** ..... 2/53  
**Lavendelöl hilft Kindern bei Zahnarztangst** ... 4/52  
**Lichtblick für die Homöopathie in  
 Rheinland-Pfalz** ..... 8/52

**M**  
**Massentierhaltung befeuert weiterhin  
 multiresistente Erreger** ..... 12/52  
**Mehr Fahrradparkhäuser für Innenstädte** ..... 4/53  
**Mehr Gesundheitsschutz für Kinder** ..... 11/53



Mit Morgensonne gegen Depressionen .....	9/52
<b>P</b>	
Patent auf Wassermelone: Machtkampf um Nutzpflanzen .....	12/53
Pestizid-Kritiker freigesprochen .....	9/53
Psychische Erkrankungen – Rekordhöhe im Corona-Jahr 2020 .....	6/52
<b>R</b>	
Risiko Zecke: FSME auf dem Vormarsch .....	6/53
Rückenwind für Forschung ohne Tierversuche .....	10/53
<b>S</b>	
Solardächer für deutsche Autobahnen .....	5/52
Sorge um schwächelnden Golfstrom .....	6/53
Sport nur bei guter Luftqualität .....	10/52
Streuobstpakt für den Erhalt der Artenvielfalt ..	11/52

<b>T</b>	
Tiny Forests – winzige Wälder in Innenstädten ..	5/53
<b>U</b>	
Umweltfreundliche Alternative: Verpackungen aus Popcorn .....	10/52
Uniklinik Tübingen entwickelt naturheilkundliche Krebsberatung .....	7/53
Urwald-Patenschaft als Weihnachtsgeschenk ..	12/52
<b>V</b>	
Verbot	
• industrieller Lachszucht in Argentinien .....	10/53
• von Fluorchemikalien .....	3/52
Vision: Essbare Wildpflanzenparks in ganz Deutschland .....	2/53
<b>Z</b>	
Zu schade für den Abfall: nützlicher Kaffeesatz ..	4/53

## 8. ZU GUTER LETZT



	Heft/Seite		Heft/Seite
Was machen wir aus unserem Leben? (Anne Devillard) .....	1/66	Durch Freude entwickelt man Widerstandskraft! (White Eagle) .....	7/66
Zum Manager der eigenen Gesundheit werden (Reinhard Eichelbeck) .....	2/66	Zeitfenster in die Vergangenheit ... und in die Zukunft (Yves Scherer) .....	8/66
Die Unvorhersehbarkeit des Lebens annehmen (Anne Devillard) .....	3/66	Schulen: wie wird es im Herbst? (Anne Devillard) .....	9/66
Gesund werden im Einklang mit der Natur: der Heilgarten im Irak (Salah Ahmad) .....	4/66	All you need is less (Anne Devillard) .....	10/66
Durch das Nadelöhr hindurch (Anne Devillard) .....	5/66	Helfen da, wo Hilfe dringend nötig ist (Anne Devillard) .....	11/66
Ein Jahr nach dem Applaus (Anne Devillard) ...	6/66	Der Mut, etwas zu verändern (Anne Devillard) .....	12/66

## STICHWORTVERZEICHNIS



<b>A</b>	Heft/Seite		Heft/Seite
<b>Abwasser</b> – als Frühwarnsystem .....	8/42	<b>Adrenalin</b> – Anstieg durch Kaffee zur falschen Uhrzeit ..	7/50
<b>Acetylsalicylsäure</b> – und blaue Flecken .....	11/57	<b>Agrarflächen</b> – durch Klimawandel bedroht .....	8/53
<b>Achtsamkeit</b> schützt die Gesundheit .....	2/16	<b>Akne</b> – weniger Narben dank Tamanu-Öl .....	1/49
<b>Aderlass</b> – nach Hildegard .....	10/22ff	<b>Akupressur</b>	
<b>ADHS</b>		• zur Prophylaxe und Rekoneszenz bei Covid-19 .....	7/19
• Daucus carota als natürliche Alternative zu Ritalin .....	9/48ff	• lindert Polyneuropathie .....	1/8
• Ursache blockierte Halswirbelsäule .....	4/57	<b>Aleppo-Seife</b> – berühmte Seife aus Syrien .....	2/48
		<b>Alkohol</b> – auch wenig kann das Herz aus dem Takt bringen .....	6/9
		<b>Alkoholmissbrauch</b> – führt oft zur Polyneuropathie .....	12/22
		<b>Allergie</b> – durch männliche Bäume .....	4/54
		<b>Alterungsprozesse</b>	
		• Aminosäuren als Biomarker ..	11/23
		• mit der richtigen Ernährung verlangsamen .....	3/20ff
		<b>Alzheimer</b> – Verlauf durch Zinkeinnahme verzögern .....	8/32

**Aminogramm** – messbare Lebensqualität ..... 11/16

**Aminosäuren**

- die kleinsten Bausteine als Basis allen Lebens ..... 11/12ff
- L-Arginin und Prolin ..... 5/56

**Angst** – steigert die Krankheitsgefahr massiv ..... 3/15

**Ängste** – von Kindern in der Pandemie ..... 9/20

**Angststörungen** – enormer Anstieg durch Lockdown-Maßnahmen ..... 3/18

**Anthroposophie** – 7 Eurythmie-Übungen für Pandemiezeiten ..... 4/22ff

**Anti-Aging** – mit Tamanu-Öl .. 1/47

**Antioxidans**

- Glutathion entgiftet optimal .. 7/24
- Melatonin ist mehr als nur ein Schlafhormon ..... 9/45

**Antioxidantien** – schützen das Gehirn ..... 3/23

**Apfelringe** – selber dörren ... 1/55

**Aromatherapie** – reduziert Ängste vor einer Operation ... 5/9

**Aroniabeeren** – Saft als Schutzschild gegen Coronaviren ..... 6/8

**Artensterben** – wird durch das Verschwinden von Vögeln widerspiegelt ..... 6/46

**Arteriosklerose**

- die Patienten werden immer jünger ..... 11/25
- Lauftraining wirkt wie sanfte Medizin ..... 9/35
- Rezept für ein Elixier ..... 1/17

**Arthrose** – Beschwerden durch Laufen mindern ..... 9/34

**ASS** – nicht mit Ibuprofen zusammen einnehmen ..... 1/9

**Atemgas-Analyse** – zur Diagnose des Reizdarmsyndroms ..... 3/38

**Atemmassage** – manuelle Atembehandlung ..... 11/34

**Atemtherapie** – reflektorische (RAT) ..... 11/32ff

**Atemwegserkrankungen** – lindern mit Walking und Laufen ..... 9/36

**Augeninnendruck** – natürlich senken ..... 11/55

**Augenwasser** – einer Abnahme entgegenwirken ..... 1/56

**Ausleitung**

- im Herbst ..... 10/46ff
- von Schwermetallen mit Zeolith ..... 9/55

**Avocado** – guter Lieferant von Glutathion ..... 7/29

**B**

**Bakterien** – für die Haut ..... 2/54

**Bakteriophagen** – gegen Harnwegsinfekte ..... 3/53

**Ballaststoffe** – die unterschätzten Helfershelfer ..... 5/28ff

**Bananenschalen** – wiederverwenden ..... 2/55

**Bauchgefühl** – Wenn der Körper Nein sagt ..... 8/12ff

**Bauchkrämpfe** – Rezept für krampflösenden Tee ..... 4/44

**Beckenboden** – als Synergist des Zwerchfells ..... 11/35

**Beinkrämpfe, nächtliche** – mit Colibiogen verschwunden ... 12/55

**Betablocker** – vermeiden ... 10/56

**Betaglukane** – senken Cholesterinspiegel ..... 5/33

**Beziehungen** – als Gesundheitselixier ..... 3/14

**Bierhefe** – weist die höchste Glutathion-Konzentration auf ... 7/29

**Bindungen** – können heilsam wirken ..... 3/15

**Biochemie** – die klassischen Schüßler-Salze ..... 12/12

**Biodiversität** – hängt mit Vogelvielfalt zusammen ..... 6/44ff

**Bio-Medizin** – beschäftigt sich mit Stammzellen und Gentherapie ..... 1/14

**Biophotonen** – Kombucha versorgt mit Lichtenergie ..... 6/42

**Biostoffe** – als epigenetische On-/Off-Schalter ..... 3/24

**Bitterkräuter** – Teerezept ... 4/44

**Blaulicht** – in Bildschirmen – gesundheitliche Probleme ..... 4/6

**Blutdruck** – senken mit grünem und schwarzem Tee ..... 8/8

**Blutgerinnsel** – natürlich auflösen ..... 2/56

**Bluthochdruck**

- prophylaktisch auch bei jungen Menschen messen ..... 11/9
- senken durch Lauftraining .. 9/35
- senken mit Teemischung ... 1/55

**Blut-Vitalbefund** – ermöglicht Diagnose, die im Labor nicht möglich ist ..... 10/26

**Borreliose** – Behandlung mit Ganzkörperhyperthermie ..... 11/6

**Borreliose, chronische** – trotz Antibiotikum ..... 9/57

**Boxen** – eine wirkungsvolle Psychotherapie ..... 10/6

**Brokkoli** – krebsvorbeugend dank Inhaltsstoff Sulforaphan ..... 10/41

**Bronchialsystem, hyperreagibles** – Therapieempfehlungen ..... 5/56

**Buddhismus** – als Quelle der Shaolin-Philosophie .... 11/40ff

**Burnout** – Hilfe mit PPC ..... 5/26

**Buttersäure** – schützt die Darmschleimhaut ..... 5/32

**B-Vitamine** – und Krebs ... 12/56

**C**

**Calcium** – Kakaobohnen haben höheren Anteil als Milch ..... 12/46

**Cannabis** – senkt Bluthochdruck bei Älteren ..... 6/9

**Cáscara** – aromatischer Kaffeeirschentee ..... 10/54

**Cholesterin**

- natürliche Mittel zur Senkung ..... 11/27
- schlecht für unsere Zellmembranen ..... 5/25
- senken durch Lauftraining .. 9/35
- senken mit Apfelpektin ..... 5/9

**Cholin** – wichtig für Gehirnzellen ..... 5/26

**Christrose** – hilft Krebspatienten ..... 12/55

**Chyawanprash** – ayurvedisches Lebenselixier ..... 1/15

**Coenzym Q10** – wertvolle Therapie-Option bei Gefäßerkrankungen am Auge ..... 12/9

**Colchicin**

- Einsatz der Herbstzeitlosen bei Corona ..... 5/16
- hilft bei gefährdetem Zytokinsturm ..... 6/13

**Colitis ulcerosa** – natürliche Hilfe ..... 9/56

**Corona**

- Psychische Erkrankungen im Jahr 2020 auf Rekordhöhe ... 6/52
- und anthroposophische Medizin ..... 6/12ff
- was Kinder und Jugendliche belastet und was ihnen hilft ... 9/12ff

**Corona-Impfnachwirkungen** – Erfahrungen aus der naturheilkundlichen Praxis ..... 10/12ff

**Corona-Impfung** – für Kinder? .. 8/56

**Corona-Krise**

- 7 stärkende Übungen für Pandemiezeiten ..... 4/22ff
- zieht verheerende Folgeschäden nach sich ..... 3/16

**Coronavirus**

- die Rolle des Immunsystems 1/18ff
- ist mit einem Nocebo-Effekt behaftet ..... 3/19
- Lichtwurzel als natürliches Medikament? ..... 12/30

**Cortisol** – körpereigener Muntermacher .....7/49

**Covid-19**

- als globale ökologische Krise 4/12ff
- die verschiedenen Impfungen .....7/56
- Erfolge mit Traditioneller Chinesischer Medizin .....7/12ff
- kaum Medikamentenforschung .....5/53
- Neuropsychiatrische Spätfolgen häufig .....7/8
- Spätfolgen mit Homöopathie erfolgreich behandeln .....8/48ff
- Spätfolgen mit Naturheilkunde behandeln .....5/12ff

## D

**Dankbarkeit** – bringt Erleichterung und Zufriedenheit .....2/17

**DAO-Mangel** – unangenehme Symptome .....6/34

**Darm** – steuert bis zu 80% des Immunsystems .....8/24

**Darmbakterien** – brauchen Ballaststoffe .....5/30

**Darmflora**

- der Einfluss auf die Lungenerkrankheit .....12/8
- Kombucha liefert gesunde Mikroorganismen .....6/41
- mütterliche Stuhlprobe für Kaiserschnitt-Babys .....3/8

**Darmgesundheit** – Kimchi unterstützt auf mehreren Wegen ..11/47

**Darmspiegelung** – Einnahme von Probiotika sinnvoll .....2/56

**Depression**

- endogene .....10/56
- weniger Schlaf kann helfen .....2/8
- Stimmung verbessern mit Kältetherapie .....2/41

**Desinfektion** – auf Naturbasis .....4/46ff

**Diabetes**

- Ballaststoffe verbessern Langzeitwert .....5/35
- offenen Fuß mit der Matrix-Rhythmus-Therapie heilen .....1/34
- Hauptursache der Polyneuropathie .....12/22

**Diaminoxidase** – Gegenspieler von Histamin .....6/34

**Dosierung** – der Schüßler-Salze .....12/12

**Dr. Schüßler** – Würdigung zum 200. Geburtstag .....12/12

**Dünndarm** – Fehlbesiedelung führt zu Reizdarmsyndrom ...3/38

**Dünndarmfehlbesiedelung** – Kimchi kann schützen .....11/48

**Dünndarmüberwucherung** – Gallensäureverlust-Syndrom als Folge .....4/42

**Durchblutung** – des Gewebes mit Kälte verbessern .....2/40

**Durchfall**

- häufig beim Reizdarmsyndrom .....3/42
- mögliches Symptom eines Gallensäureverlust-Syndroms ..4/42
- Teemischung .....4/44

## E

**Earthing** – Heilendes Erden ..7/42ff

**Eco-Rating** – für neue Smartphones .....9/53

**Eier** – enthalten alle essenziellen Aminosäuren .....11/18

- wenn sie oben schwimmen, sind sie alt .....3/50

**Einkaufen** – ohne Verpackungsmüll .....3/54

**Einsamkeit** – fördert Bluthochdruck bei Frauen .....4/9

**Einschlafhilfe** – das Hormon Melatonin .....9/40ff

**Eisen** – in Kakaobohnen enthalten .....12/46

**Eiweiß** – ein wesentlicher Baustein unseres Körpers ...11/14

**Eiweißstoffwechsel** – und die Verwertbarkeit von Proteinen .....11/16

**Elektroauto** – wichtig trotz schlechter Rohstoffbilanz ..10/34

**Elixiere** – aus der Volksmedizin .....1/12ff

**Emmett Technique** – Muskeln entspannen, Selbstheilungskräfte aktivieren .....12/38

**Emotionen** – sind lebensnotwendig .....8/17

**Empathie** – als Kompetenz im Leben .....12/8

**Endometriose** – natürliche Hilfe .....3/56

**Energiewende** – wir brauchen eine Energie-Revolution ...10/30ff

**Entgiftung** – Glutathion ist wichtig .....7/25

**Entzugserscheinungen** – Kaffee schrittweise reduzieren .....7/51

**Entzündung**

- im Kieferbereich .....4/56
- im Kieferbereich nach Zahnextraktion und Störfeldsanierung .....12/57
- durch Krebsmedikament ...8/57
- erhöhen den Glutathionbedarf .....7/25
- hemmen mit Kreuzblütlergemüse .....10/45

- Hindernisse für ein langes gesundes Leben .....8/28
- wie sie die Abwehr schwächen .....5/30

**Entzündungen, chronische** – Treiber bei Krebs .....11/8

**Epidemien** – Faktoren, die zusammenspielen .....2/26

**Epigenetik** – wir können unser Leben in die eigenen Hände nehmen .....1/38

**Epiphyse** – natürliche Funktion wieder anregen .....9/42

**Erde** – direkte körperliche Verbindung ist wichtig .....7/44

**Ergänzungsmittel** – nach Dr. Schüßler .....12/12

**Ernährung** – den Körper neu erschaffen .....3/20ff

**Erschöpfung** – Zeichen für einen Mangel an Vitalstoffen ..9/30

**Essigessenz** – als Reinigungsmittel .....4/49

**Etablierung** – der klinischen Waldtherapie .....4/9

**EU** – bringt Label für grüne Geldanlagen auf den Weg ...11/52

## F

**Fahrradparkhäuser** – für Innenstädte .....4/53

**Farblicht** – mit Magnetfeldern zur Linderung und Prävention von Krankheiten .....5/47

**Fatigue**

- Glutathionmangel als Ursache .....7/25
- Müdigkeit als Post-Covid-Symptom .....5/14

**Fermentation, mikrobielle** – warum kurzkettige Fettsäuren guttun .....5/29

**Fertiglebensmittel** – erhöhen das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen .....12/9

**Fettleber** – PPC ist hilfreich ...5/26

**Fettsäuren, gesättigte** – Gift für das Gehirn .....3/23

**Fettsäuren, kurzkettige** – Wichtig für Darm und Immunsystem ..5/30

**Fibromyalgie**

- Bewegung als Schlüssel zur Therapie .....2/9
- Symptome durch Laufen verbessern .....9/36

**Fieber** – wichtigste Waffe des Immunsystems .....1/24

**Flavonoide** – in Rohkakao schützen die Blutgefäße .....12/46

**Fleisch, rotes** – schadet dem Herzen .....7/8





**Fluorchemikalien** – geplantes Verbot ..... 3/52  
**Fußpilz** – behandeln mit Tamanu-Öl ..... 1/51

## G

**Gallensäureverlust-Syndrom** – Die unterschätzte Krankheit ..... 4/40ff

**Gartengestaltung** – Mut zu gepflegter Wildnis ..... 6/50

**Gastritis** – Rollkur mit Kamille .. 5/55

**Gefäßverkalkung** – naturheilkundliche Behandlung .. 11/24ff

**Gefäßwand** – Entzündung als Beginn der Gefäßverkalkung 11/26

### Gehirn

- das resiliente ..... 2/12ff
- Schutz durch Sulforaphan ... 10/43
- Zink verbessert die geistige Leistungsfähigkeit ..... 8/31
- Gehirnleistung – durch Ernährung beschleunigen 3/20ff

**Gelenke**, schmerzende – Hagebutte, Vitamin K und Vitamin D in Kombination ..... 9/8

**Gesundheitsökologie** – Mensch ist Teil der Ökosphäre .. 4/14

**Giftstoffe** – wirksam und schonend ausleiten mit Hilfe von Wildfrüchten ..... 10/48

**Ginseng** – Wurzelbakterium gegen Alzheimer ..... 7/8

**Glaszähne** – bei Kindern ..... 6/56

**Glückshormone** – durch Aminosäuren ..... 11/21

**Glucosinolate** – helfen, DNA und Zellen zu schützen ..... 10/41

**Glutamin** – der größte Anteil im Aminosäure-Pool ..... 11/19

### Glutathion

- Glucosinolate arbeiten dem Entgiftungssystem zu ..... 10/42
- Masterantioxidans des Lebens ..... 7/22ff

**Goldmuschelmassage** – Wohltuender Dreiklang aus Gold-Öl, Berührung und warmen Muscheln ..... 6/26ff

**Granatapfel** – für die kardiovaskuläre Gesundheit ..... 11/28

**Greenbelt Movement** – Grüner Gürtel in Kenia ..... 5/38

**Grippe** – Prophylaxe mit Oscillococtinum ..... 1/6

**Gyrotraining** – Gyrokinesis & Gyrotonic als einzigartige Bewegungskonzepte ..... 3/28ff

## H

**Haarseife** – ein neuer alter Trend ..... 2/50

**Haferkur** – bei Diabetes ..... 1/54

**Hagebutte** – Vitamin-C-Lieferant erster Güte ..... 2/31

### Hand-Ekzem

- loswerden ohne Cortison .. 8/56
- natürlich behandeln ..... 12/55

**Hanfwerkstoff** – CBD bei Migräne ..... 9/9

**Hausstaubmilbenallergie** – Das kann helfen ..... 5/57

**Hautalterung** – mit der Monolux-Therapie entgegenwirken ... 5/49

**Hautprobleme** – Teemischung innerlich und äußerlich ..... 4/44

**Hayflick-Grenze** – die maximal mögliche Anzahl an Zellteilungen ..... 1/14

**Heileurythmie** – Pandemie-Übungen von Rudolf Steiner .. 4/22ff

**Heilgetränke** – Kombucha ist eines der ältesten ..... 6/41

**Heilpflanzen** – Herstellung einer spagyrischen Tinktur .. 4/32ff

**Heilsalbe, aus dem Mittelalter** – wirksamer gegen Bakterien als Antibiotika ..... 1/9

**Heilung** – das innere Milieu ist entscheidend ..... 8/19

**Herz** – Kreuzblütlergemüse senkt das Erkrankungsrisiko .. 10/43

**Herzinfarkt** – mit Hildegard-Aderlass vorbeugen ..... 10/23

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen** – Besserung durch Laufen ..... 9/34

**Herzrasen** – und Rhythmusstörungen lindern ..... 1/57

**Herzrhythmusstörungen**

- Alternativen zum Beta-blocker ..... 11/56
- durch Lauftraining verbessern ..... 9/35

**Heuschnupfen** – bewährte Hausmittel ..... 3/57

**Himbeerblätter** – Heil- und Wirkungskraft ..... 7/54

**Histamin** – ein körpereigener Botenstoff ..... 6/33

**Histamin-Abbau** – wichtige Cofaktoren Vitamin B6, Kupfer und Zink ..... 6/36

**Histamin-Intoleranz** – mysteriöse Symptome ..... 6/33

**Histaminose** – die verkannte Stoffwechselstörung ..... 6/32ff

**Hochdosierungen** – in der Orthomolekular-Medizin ..... 9/26

**Hochtontherapie** – zur Behandlung der Polyneuropathie ... 12/22

### Homöopathie

- bei Long Covid ..... 8/48ff
- bei Long-Covid-Symptomen .. 5/17

• eine „abgekürzte“ nach Dr. Schüßler ..... 12/12

**Homöostase** – des Körpers wiederherstellen mit der Emmett-Technik ..... 12/

**Hormonproduktion** – wird stark durch psychischen Stress beeinflusst ..... 8/16

**Hörsturz** – Nervencreme lindert Folgen ..... 5/55

**Hülsenfrüchte** – senken die Blutfette ..... 3/25

**Humus** – hält gemäß UNO nur noch für 60 Jahre ..... 5/39

**Hunde** – stärken das Wohlbefinden von Fibromyalgie-Patienten ... 11/9

## I

**IHHT** – Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie bei Borreliose .... 11/6

**Immunaabwehr** – stärken mit heimischen Winterkräutern .. 2/28ff

**Immunreaktion** – wird maßgeblich durch die Psyche beeinflusst ..... 3/12ff

### Immunsystem

- 1,5 kg geballte Aminosäuren 11/19
- mit Zink stärken ..... 8/33
- Rezept für ein Elixier ..... 1/15
- Schwächung durch Impfungen ..... 2/25
- so können wir es stärken ... 1/25f
- stärken mit Meerrettich-Trunk ..... 12/54
- unser Superorgan ..... 1/18ff

**Impfreaktionen** – bei neuartiger Corona-Impfung höher als bei klassischen Impfungen ..... 10/14

**Infektionskrankheiten** – man kann nicht an mehreren gleichzeitig erkranken ..... 2/27

**Influenzinum** – Nosode gegen Long Covid ..... 8/50

**Ingwer** – gerieben gegen steifen Hals ..... 8/55

**Inhalation** – mit Kolloidalem Silber bei Corona ..... 8/55

**Insekten** – sind wichtig für die Jungvogelaufzucht ..... 6/46

**Iris-Diagnose** – körperliche und seelische Krankheitsneigungen erkennbar ..... 5/9

## J

**Jade-Windschutz** – Kräutermischung zur Prophylaxe von Covid-19 ..... 7/17

## K

### Kaffee

- auch entkoffeinierter erhöht den Cortisolspiegel ..... 12/56



• ja, aber zur richtigen Uhrzeit! ..... 7/48ff  
 • nach Kneipp ..... 10/55

**Kaiserschnitte** – mit neuer Leitlinie reduzieren ..... 2/52

**Kakaobohne** – je unverarbeiteter, desto reichhaltiger an Nährstoffen ..... 12/46

**Kakaofett** – enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren ..... 12/46

**Kakao-Zeremonien** – kann eine tiefe Bewusstseins erfahrung ermöglichen ..... 12/46

**Kalkschulter** – natürliche Behandlung ..... 4/56

**Kalmuswurzel** – kräftigt Nerven und Verdauungstrakt ..... 11/54

**Kälte** – heilende ..... 2/36ff

**Kältekammer** – bei chronischen Schmerzen und Rheuma ..... 2/38

**Karottenwurzel** – wirkt konzentrationsfördernd ..... 9/50

**Kartoffelfrischpresssaft** – bindet überschüssige Säuren im Magen ..... 10/51

**Kartoffelsalat** – gegen Sodbrennen ..... 2/55

**Katzenkrallen** – das Multitalent ..... 5/54

**Kefir** – lindert Ekzeme ..... 4/55

**Kensho** – der Weg des Schmerzes ..... 1/40

**Kernseife** – im Bett gegen Wadenkrämpfe ..... 2/55

**Kimchi** – Fermentiertes Gemüse für die Gesundheit ..... 11/46ff

**Kinderwunsch** – auf ausreichende Zinkversorgung achten ..... 8/33

**Klimawandel** – Verschärft Ungleichgewicht bei der Trinkwasserverteilung ..... 8/41

**Knoblauchextrakt** – zur Behandlung der Dünndarm-Fehlbeseidelung ..... 3/41

**Knochenwachstum** – wird durch Melatonin unterstützt .. 9/45

**Koffein** – Gehalt in verschiedenen Getränken ..... 7/50

**Kohlendioxid** – durch Humus gebunden ..... 5/40

**Kohlensäurebäder** – helfen bei Polyneuropathie ..... 12/22

**Kokosöl** – besonders bekömmlich für Reizdarmpatienten ..... 3/45

**Kombucha** – Revival eines Kultgetränktes ..... 6/40ff

**Kommunikation** – kann den Heilungsprozess unterstützen ..... 12/41ff

**Konjakwurzel** – besonders wirksam zur Gewichtsreduktion .. 3/54

**Konserven** – mit Rostspuren oder Deckelwölbungen vermeiden .. 3/49

**Konservieren** – Fermentieren ist mehr ..... 11/47

**Konzentrationsstörungen** – die Wilde Möhre kann helfen .. 9/48ff

**Kopfhaut** – juckende und schuppende ..... 10/57

**Körperzellen** – Schutz und Versorgung ..... 1/30

**Krampfadern** – mit Tamanu-Öl reduzieren ..... 1/50

**Krankheiten**  
 • entstehen, wenn der Mineralienhaushalt gestört ist ..... 12/16  
 • der tiefer liegende Sinn ..... 2/24  
 • entstehen durch emotionalen Stress ..... 8/14

**Krebs**  
 • Brokkoli zur Vorbeugung öffentlich empfohlen ..... 10/41  
 • die Rolle der emotionalen Verdrängung ..... 8/18  
 • positive Wirkungen des Lauftrainings ..... 9/38

**Kreuzblütler-Gemüse**  
 • geringeres Krebsrisiko bei hohem Verzehr ..... 10/42  
 • schützt vor Gefäßablagerungen ..... 4/8

**Kryotherapie** – extreme Kälte für die Gesundheit ..... 2/38

**Kung-Fu** – die magische Stärke der Shaolin-Mönche .. 11/42

**Kurkuma** – bei schmerzenden Knien ..... 5/8

**L**

**Labordiagnostik** – verbleibt in Heilpraktiker-Hand ..... 5/52

**Labortest** – bei Verdacht auf Blasenkrebs ..... 8/9

**Lactulose** – regt den Darm an .. 3/45

**Laufen**  
 • als Therapie ..... 9/32ff  
 • Slow Jogging als Alternative .. 11/6

**Läuse** – loswerden mit Tamanu-Öl ..... 1/51

**Lavendelöl** – hilft Kindern bei Zahnarztangst ..... 4/52

**L-Carnosin** – kann den Alterungsprozess verlangsamen .. 1/14

**Leaky Brain** – wenn die Blut-Hirn-Schranke undicht ist ..... 3/56

**Lebenselixiere** – Wahre Schätze der traditionellen Naturmedizin ..... 1/12ff

**Lebensenergie** – im Blut erkennen ..... 10/28

**Lebenskraft** – das Zentrum von Gesundheit und Krankheit .. 2/23

**Lebensmittel** – oft länger haltbar als angegeben ..... 3/47

**Leber-Darm-Kreislauf** – eines der wichtigsten Recyclingsysteme unseres Organismus ... 4/43

**Leberflecken** – ursächlich behandeln ..... 2/57

**Leberwickel** – mit Schafgarbe zur Rekonvaleszenz ..... 6/20

**Leinöl** – nur gekühlt kaufen .. 12/6

**Lektine** – in Nahrungsmitteln .. 11/56

**Lernen** – verändert die neuronale Struktur unseres Gehirns ..... 2/16

**Licht** – gegen Viren und Bakterien ..... 6/55

**Lichtwurzel** – chinesische Yams ..... 12/30

**Lippe, entzündete** – Hilfe mit Hautcreme ..... 7/55

**Lippenherpes** – mit Monolux-Therapie verschwunden ..... 5/51

**Liquorfluss** – kann durch den Atemvorgang beschleunigt werden ..... 11/38

**Lithium** – im Trinkwasser beugt Suiziden vor ..... 1/9

**L-Tryptophan** – wichtig für die Bildung von Melatonin .... 9/41

**M**

**Magnesium** – in hohem Maße in der Kakaobohne enthalten .. 12/46

**Massentierhaltung**  
 • befeuert weiterhin multiresistente Erreger ..... 12/52  
 • potenzielle Hotspots für neue Epidemien ..... 4/16

**Matrix** – der Zwischenzellraum ..... 1/30

**Matrix-Rhythmus-Therapie** – Durch Mikrovibrationen die Heilkräfte aktivieren ..... 1/28ff

**Medikamente** – Wechselwirkungen mit Lebensmitteln beachten ..... 5/54

**Meditation** – gegen Schmerzen ..... 7/40

**Medizinstudenten** – gesünderes Lernumfeld ..... 12/53

**Meerrettich** – Heilpflanze des Jahres 2021 ..... 2/34

**Melatonin** – viel mehr als ein Schlafhormon ..... 9/40ff

**Meridiane** – chinesische Yams verbessert Energiefluss ..... 12/30

**Metaboliten** – Nahrung für den Darm ..... 5/29

**Migräne**  
 • die reflektorische Atemtherapie kann helfen ..... 11/34  
 • Kombination aus Omega 3 und Curcumin hilft ..... 1/8  
 • Hanfwirkstoff in CBD hilft ..... 9/9

**Mikroben** – Angst oft unbegründet ..... 4/47

**Mikronährstoffe** – Supplementierung als Therapie ..... 9/24ff

**Mikrovibrationen** – zur Aktivierung der Heilkräfte ..... 1/28ff

**Milchsäuregärung** – mithilfe von Mikroorganismen ..... 11/49

**Mineralsalze** – Mangel als Ursache von Erkrankungen .. 12/12

**Mineralstoff-Therapie** – Schüßler-Salze immer noch aktuell ..... 12/12

**Missempfindungen** – Symptom einer Polyneuropathie ..... 12/22

**Mitochondrien**  
 • geschützt durch Glutathion 7/25  
 • haben doppelte Zellmembran ..... 5/24

**Möhre, wilde** – natürliche Behandlung von ADHS ..... 9/48ff

**Multiple Sklerose**  
 • beginnt oft lange vor der Diagnose ..... 12/9  
 • durch Schwermetalle ausgelöst? ..... 5/8

**Mundtrockenheit, nächtliche** – natürliche Hilfe ..... 7/57

**Muskelkraft** – steigern mit der Matrix-Rhythmus-Therapie .. 1/34

**Mutterkraut** – hilfreich bei neurologischen Erkrankungen .. 12/22

**Myom** – Hilfe mit Schüssler-salz ..... 4/55

**Myrrhenbaum** – Arznei- und Heilpflanze 2021 ..... 4/8

## N

**Nährstoffe** – Kimchi weist einen hohen Gehalt auf ..... 11/48

**Nährstoffmangel** – trotz Überernährung ..... 9/26

**Nahrungsergänzungsmittel** – auf die Qualität achten ..... 9/31

**Natronwasser** – reduziert Keime um 90% ..... 4/49

**Nattokinase**  
 • Enzym kann Blutgerinnsel auflösen ..... 11/28  
 • natürlicher Blutverdünner ... 6/55

**Natur-Hygiene** – Viren und Bakterien natürlich entfernen .. 4/46ff

**Naturschutz** – entsteht durch konkretes Erleben ..... 6/46

**Naturseife** – die umwelt-schonende Alternative ..... 2/46ff

**Nervenschmerzen** – Therapiemöglichkeiten bei Polyneuropathie ..... 12/22

**Neuroplastizität** – des Gehirns nutzen ..... 2/18

**Nicht-Tun** – Die hohe Kunst des einfachen Da-Seins ..... 12/10

**Nobelpreis, alternativer** – die Preisträger/innen 2020 ..... 1/52

**Nobelpreis, alternativer** – Preisträger/innen 2021 ..... 12/66

**Nosodentherapie** – zur Behandlung von Post-Covid-Symptomen ..... 5/15

**Nüsse** – senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen .. 3/25

## O

**Ohrakupressur** – hilft beim Abnehmen ..... 6/9

**Öko-Immunologie** – Naturkontakt verbessert die angeborene Abwehr ..... 4/20

**Omega-3-Fettsäuren** – wichtig für die Wahrnehmungsorgane ..... 8/27

**Opiode** – Ärzte kritisieren übermäßige Verschreibung ..... 3/53

**Orthomolekular-Medizin** – Vitalstoffe als Therapie ..... 9/24ff

**Overgrowth-Syndrom**  
 • Bakterielle Dünndarm-Fehlbesiedelung ..... 3/38  
 • kann zum Gallensäureverlust-Syndrom führen ..... 4/42

## P

**Parkinson** – durch Umwelteinflüsse ausgelöst ..... 3/9

**Parodontitis** – Amöben an schweren Zahnfleischentzündungen beteiligt ..... 3/9

**Patent** – auf Wassermelone: Machtkampf um Nutzpflanzen ..... 12/53

**Pechsalbe** – Traditionelle Heilsalbe ..... 1/56

**Pektin** – fördert die Darmbewegungen ..... 5/30

**Perfektionismus** – erhöht die Anfälligkeit für ein Reizdarmsyndrom ..... 3/43

**Persönlichkeitsentwicklung** – in jedem Menschen steckt unendliches Potenzial ..... 1/38

**Pestizide** – Kritiker freigesprochen ..... 9/53

**Pfefferminze** – lindert Nebenwirkungen der Chemotherapie .. 11/9

**Pflanzenfasern** – unverzichtbar unverdaulich ..... 5/28ff

**Pflanzentinkturen** – Alchemische Veredelung von Heilpflanzen ..... 4/32ff

**Phosphat** – als Grundlage der Schüßler-Salze ..... 12/12

**Phosphatidylcholin** – Hauptbestandteile unserer Membranen ..... 5/24

**Phospholipide** – können die Zellmembran-Flexibilität erhalten ..... 5/22ff

**Phosphor, schwarzer** – tötet resistente Keime ab ..... 7/8

**Phytobiotika** – natürliche Antibiotika ..... 2/35

**Pickel** – mit Tamanu-Öl reduzieren ..... 1/49

**Pilze** – Superfood, das gegen Krebs schützt ..... 8/8

**Placebos** – wirken auch ohne Täuschung ..... 6/8

**Plaques, arteriosklerotische** – verschiedenste Ursachen ..... 11/26

**Polyethylenglycol** – in Corona-Impfstoffen kann allergischen Schock auslösen ..... 10/17

**Polyneuropathie** – wenn Nerven schmerzen ..... 12/22

**PPC** – größere Elastizität der Zellmembran bis ins hohe Alter .. 5/22ff

**Presssäfte** – aus Frischpflanzen zur herbstlichen Ausleitung ..... 10/46ff

**Probiotika** – zahlreich in Kombucha enthalten ..... 6/41

**Progesteron** – Mangel hat Einfluss auf Histamin-Stoffwechsel ..... 6/38

**Propolisverdampfer** – gegen Krankheitserreger ..... 10/54

**Proteine** – steuern alle Vorgänge des Lebens ..... 11/14

**Psyche** – und Immunsystem hängen zusammen ..... 1/22

## Q

**Quantenphysik** – eine Physik von Möglichkeiten ..... 1/39

**Quecke, gemeine** – oft unterschätzt und verkannt .. 6/54

**Quercetin**  
 • hemmt SARS-CoV-2 in seiner Wirkung ..... 10/9  
 • stabilisiert die Mastzellen ... 6/35

## R

**Regeneration** – Was die Welt jetzt braucht ..... 5/36ff

**Regenerationsfähigkeit** – auf natürliche Weise verbessern .. 1/12ff

**Regenwürmer** – erschaffen  
Humus ..... 5/40

**Reinigung** – ohne Chemie .. 4/46ff

**Reiseapotheke** – mit  
Schüßler-Salzen ..... 8/54

**Reizdarm** – Neuer Sibo-Test zur  
Diagnose ..... 3/36ff

**Reizdarmsyndrom** – durch  
Gallensäureverlust ..... 4/40ff

**Rescue-Griff** – kann die Atmung  
optimieren ..... 12/42

**Resilienz** – einen unerschütter-  
lichen Kern von Ruhe und Stärke  
entwickeln ..... 2/12ff

**Rheuma**  
• Tamanu-Öl wirkt heilend .... 1/50  
• weniger Schmerzen mit  
Ballaststoffen ..... 5/32

**Rhythmus** – Voraussetzung für  
Leben und Gesundheit ..... 1/31

**Ritalin** – Die Wilde Möhre  
als Alternative ..... 9/48ff

**Rohkakao** – macht nicht nur  
glücklich, sondern ist auch  
gesund ..... 12/46

**Rotationsdiät** – bei Histamin-  
intoleranz ..... 9/55

## S

**Salztherapie** – die heilende  
Wirkung des „weißen Golds“ .. 3/55

**Sauna** – gegen Kopfläuse ... 3/55

**Säure-Basen-Haushalt** – Kom-  
bucha wirkt regulierend ..... 6/41

**Schisandra** – putzt die Adern  
blank ..... 11/28

**Schlaf** – verbessern mit Kälte-  
therapie ..... 2/40

**Schlaganfall**  
• mit Gyrotraining wieder  
aufbauen ..... 3/32  
• Vorbeugung mit Aderlass  
nach Hildegard ..... 10/23

**Schmerzen**  
• Hilfe durch die Emmett-  
Technik ..... 12/38  
• lindern mit Monolux-  
Therapie ..... 5/47  
• reduzieren in der Kälte-  
kammer ..... 2/40  
• mit Triggerpunkt-Therapie  
behandeln ..... 7/32ff

**Schüßler-Salze**  
• bei Polyneuropathie ..... 12/22  
• Was macht die Mineralstoff-The-  
rapie heute noch aktuell? .. 12/12

**Schwarzkümmel** – hilft auch  
bei Krebs ..... 10/8

**Selbstheilungskräfte** – aktivieren  
mit der Emmett-Technik ..... 12/38

**Selbstunterdrückung** –  
schadet dem Immunsystem .. 8/14

**Selbstvertrauen** – stärken  
mit ätherischen Ölen ..... 6/55

**Selen** – ein starker Team-Partner  
für Glutathion ..... 7/30

**Serotonin** – Rohkakao regt  
die Ausschüttung des Glücks-  
hormons an ..... 12/46

**Shaolin** – das Geheimnis  
der Mönche ..... 11/40ff

**Sibo-Test** – Neue Wege in der  
Diagnose des Reizdarm-  
syndroms ..... 3/36ff

**Silber** – wirkt heilsam auf  
Gehirn und Nervensystem ... 6/28

**SOD** – Superoxid-Dismutase:  
Enzym für gesunde Arterien .. 11/29

**Solardächer** – für deutsche  
Autobahnen ..... 5/52

**Spagyrik** – Alchemistische Vere-  
delung von Heilpflanzen ... 4/32ff

**Spektralfarben** – stimulieren  
die Regulationsmechanismen  
des Körpers ..... 5/48

**Spitzwegerich** – Schutz für  
die Atemwege ..... 2/30

**Sport**  
• auch bei vielen Herzerkran-  
kungen ein Muss ..... 4/9  
• nur bei guter Luftqualität .. 10/52

**Stärkung, innere** – 8 goldene  
Regeln der Shaolin-Mönche .. 11/40ff

**Steiner, Rudolf** – Pandemie-  
Übungen ..... 4/22ff

**Stickstoff** – ohne ihn gäbe es  
kein Leben ..... 11/14

**Stille** – ist nicht leicht  
zu finden ..... 12/7

**Strahlung** – Mensch wird zur  
Antenne ..... 7/46

**Stress**  
• und Einsamkeit schwächen  
das Immunsystem ..... 1/22  
• wirksam reduzieren mit Gyro-  
training ..... 3/34

**Stressmuster**  
• generationenübergreifende  
Übertragung ..... 8/20  
• in der Kindheit angelegt ..... 8/15

**Streubstpaht** – für den Erhalt  
der Artenvielfalt ..... 11/52

**Sulforaphan** – Antioxidativ,  
immunstimulierend und  
krebsvorbeugend ..... 10/40ff

**Sulfur** – Bedeutung in der  
Spagyrik ..... 4/35

**Superorgan** – Immunsystem .. 1/18ff

**Supersystem** – Psyche, Nerven,  
Immunabwehr und Hormone .. 8/15

**Süßwasser** – Anteil nur 2,6%  
des irdischen Wassers ..... 8/39

**Süßwasserreserven** – gesund-  
heitsschädigende Belastung  
nimmt zu ..... 8/42

## T

**Tamanu-Öl** – Heilsames Nuss-  
Öl für eine gesunde Haut .... 1/46ff

**TCM**  
• kann bei Polyneuropathie  
helfen ..... 12/22  
• vielversprechende Erfahrungen  
mit Viren ..... 7/12ff

**Teereste** – Pflanzen lieben sie .. 5/55

**Tennisarm** – Behandlung mit  
Triggerpunkt-Therapie ..... 7/36

**Testosteron** – sinkt durch hohes  
Cortisol ..... 7/51

**Theobromin** – in Rohkakao  
wirkt herzstimulierend und  
gefäßerweiternd ..... 12/50

**Thymus** – in homöopathischer  
Form für das Immunsystem .. 11/31

**Tinnitus** – mit Triggerpunkt-  
therapie loswerden ..... 7/34

**Tiny Forests** – winzige Wälder  
in Innenstädten ..... 5/53

**Training**  
• bei zu viel bleibt die Regel  
aus ..... 10/9  
• des Immunsystems ist wichtig 1/21

**Traumata** – frühe verändern  
das Blut ..... 11/8

**Tremor, essentieller** – komple-  
mentärmedizinische Hilfe ..... 6/57

**Triggerpunkt-Therapie** –  
Selbsthilfe bei chronischen  
Schmerzen ..... 7/32ff

## U

**Übergewicht** – abbauen mit  
Kaffee ..... 7/49

**Umweltbelastungen** – und  
Lungenerkrankungen ..... 4/17

**Ur-Ozean** – unsere  
extrazelluläre Flüssigkeit .... 1/30

**Urwald-Patenschaft** – als  
Weihnachtsgeschenk ..... 12/52

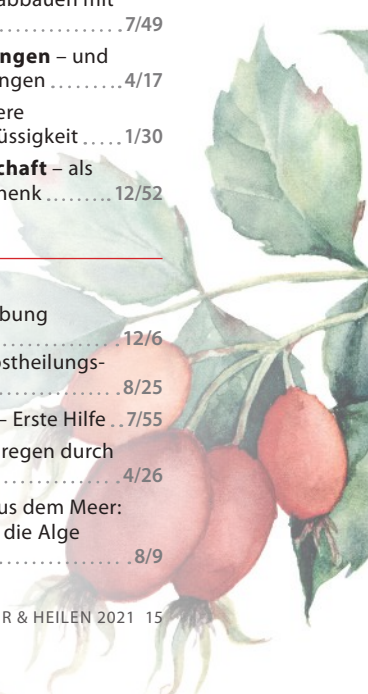
## V

**Vagusnerv**  
• mit einfacher Übung  
aktivieren ..... 12/6  
• wichtig für Selbstheilungs-  
prozesse ..... 8/25

**Verbrennungen** – Erste Hilfe .. 7/55

**Verdauung** – anregen durch  
Eurythmie ..... 4/26

**Verjüngung** – aus dem Meer:  
Zellschutz durch die Alge  
Ecklonia cava ..... 8/9



## Verspannungen

- schnell lösen mit der Emmett-Technik ..... 12/38
- schnell lösen mit der Monolux-Therapie ..... 5/51

**Viren** – sind behandelbar ..... 5/13

**Vitalstoffe** – Speicher rechtzeitig auffüllen ..... 9/30

**Vitalstoff-Therapie** – Orthomolekulare Medizin ..... 9/24ff

## Vitamin C

- Normwerte zu gering ..... 9/28
- wichtig für die Wirksamkeit von Glutathion ..... 7/30

## Vitamin D

- fast jeder hat zu geringe Werte ..... 9/28
- verringert Krebssterberate ..... 7/8
- wichtige Cofaktoren ..... 1/54

**Vitamin-B** – als Infusion gegen Polyneuropathie ..... 12/22

**Vögel** – sind entscheidende Bioindikatoren ..... 6/46

**Vogelmiere** – der kleine Kosmopolit ..... 10/55

**Vollatmung** – verläuft vom Beckenboden bis in die Nackenmuskulatur ..... 11/35

## W

**Wacholderkur** – von Pfarrer Kneipp zur Unterstützung der Ausleitung ..... 10/50

## Wasser

- unser Lebenselixier in Gefahr ..... 8/38ff
- Qualität genauso wichtig wie Trinkmenge ..... 8/44
- nur 0,3% als Trinkwasser nutzbar ..... 8/40

## Wasserstoffperoxid

- in der Zahnheilkunde gang und gäbe ..... 3/6
- tötet Coronaviren ab ..... 4/48

**Wegwarte** – stärkt die Darmflora ..... 2/33

**Weihnachtsgebäck** – versüßen mit selbstgemachtem Orangeat und Zitronat ..... 12/54

**Weißdornsaft** – zur Kreislaufunterstützung während der Ausleitungskur ..... 10/51

**Weizen** – besser als sein Ruf ..... 3/9

**Wettkampf** – mit der Klimakrise ..... 10/30ff

**Wildfrüchte** – eignen sich gut für herbstliche Ausleitungskuren ..... 10/46

**Wildpflanzen** – zur optimalen Versorgung unseres Körpers ..... 2/30

**Winter** – Lichtyam wirkt stärkend ..... 12/30

**Winterkräuter** – heimische, zur Stärkung der Immunabwehr ..... 2/28ff

**Wirbelsäule** – stärken mit Gyrotraining ..... 3/31

**Wolfstrapp** – dämpft die Schilddrüse ..... 9/8

**Wühlhuberkur** – von Pfarrer Kneipp zur Ausleitung von Giftstoffen ..... 10/49

**Wut** – gesunde und ungesunde ..... 8/18

## X

**Xylit** – hilft bei Mundtrockenheit ..... 10/55

## Y

**Yams, chinesische** – Lichtwurzel bringt Vitalität ..... 12/30

**Yams, wilde** – natürlicher Progesteron-Lieferant ..... 12/30

**Ysop** – ein in Vergessenheit geratenes Kraut ..... 9/54

## Z

**Zecken** – FSME auf dem Vormarsch ..... 6/53

**Zellen** – benötigen Zink ..... 8/31

**Zellmembran** – ihre Bedeutung ..... 5/22ff

**Zellwandregeneration** – mit Infusionstherapie ..... 5/26

**Zimtstrebe** – deutscher Name für die Lichtwurzel ..... 12/30

## Zink

- das vergessene Spurenelement ..... 8/30ff
- Multitalent mit großem Einfluss auf die Haut ..... 3/8
- Mangel weit verbreitet ..... 8/31
- Messung im Vollblut und in den Haaren ..... 8/35

**Zinkverbindung** – die richtige ist entscheidend ..... 8/36

## Zirbeldrüse

- in Gefahr? ..... 9/42
- unser spirituelles Organ ..... 8/27

**Zitronensaft-Fastenkur** – zum Entgiften ..... 3/55

**Zucker** – auch für Fettleber verantwortlich ..... 9/9

**Zuwendung** – als Haltung und Medizin ..... 6/12ff

**Zwei-Finger-Technik** – schnelle Hilfe zur Selbsthilfe ..... 12/38

# Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

UNSER LESER-SERVICE BIETET IHNEN DEN BEZUG VON

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



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