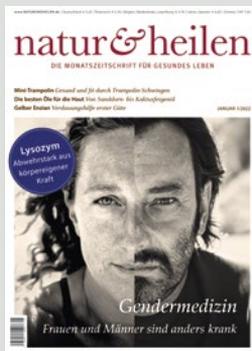


natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

INHALT 2022 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

DIE JAHRESÜBERSICHT
Nachschlagen
leicht
gemacht

Was – Wo – Wie

Das Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2022 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:** „7 Schlüssel zu mehr Resilienz – Aus der Angst in die Kraft 3/12ff“ bedeutet, dass in Heft 03/2022 (März-Ausgabe) auf Seite 12 und den folgenden Seiten über Ressourcen berichtet wird, derer sich jeder in Krisenzeiten unterschiedlichster Art bedienen und so aus der Angst wieder in die Kraft kommen kann.



1. HAUPTBEITRÄGE

BEWUSST-SEIN	Heft/Seite
Globale Verantwortung (<i>Dalai Lama</i>)	1/10
Drei Atemzüge (<i>Doris Ilding</i>)	2/10
Resilienz in Zeiten extremer Veränderung (<i>Gregg Braden</i>)	3/10
Unerwartete Geschenke (<i>Shiva Ryu</i>)	4/10
Lebens-Geschichten (<i>Michael Tischinger</i>)	5/10
Wenn das Leben stillsteht (<i>Dr. Ehsan Natour</i>)	6/10
Wunderwerk Körper (<i>Dr. Wayne Jonas</i>)	7/10
Zauber der Natur (<i>Dara McAnulty</i>)	8/10
Heilungsgeschichten – Quelle der Inspiration für andere (<i>Dr. Kelly A. Turner</i>)	9/10
Das Licht in uns (<i>Siglinda Oppelt</i>)	10/10
Das Juwel der Bescheidenheit (<i>Deborah Adele</i>)	11/10
Lichtvolle Zukunft (<i>Renate Linsmeier</i>)	12/10

ERNÄHRUNG

Die Hafer-Stoffwechsellkur – Gesunde Darmflora und ausgeglichener Blutzuckerspiegel (<i>Hildegard Willms-Beyárd</i>)	3/44
Die Renaissance der Urgetreide (<i>Pepe Peschel</i>)	12/32
Planetary Health Diet – Für die Gesundheit von Mensch und Planet (<i>Laura von Ketteler</i>)	6/32
Raus aus der Käsefalle! – Warum ein Verzicht auf Käse uns schlanker, gesünder und vitaler macht (<i>Laura von Ketteler</i>)	2/22
Wie unsere Nahrungsmittel zu Heilmitteln werden – Auf die richtige Kombination kommt es an (<i>Anne Lohmann</i>)	11/12

GANZHEITLICH HEILEN

Diagnose Krebs – Genesung aus eigener Kraft: Die Geschichte einer Heilung (<i>Anne Devillard</i>)	9/12
--	------

Das menschliche Proteom – unser persönlicher Fingerabdruck (<i>Sabine Helbig</i>)	11/24
Selbstheilung – das Wunder in uns (<i>Andrea Freund</i>)	10/12

GANZHEITLICH LEBEN

7 Schlüssel zur Resilienz – Aus der Angst in die Kraft (<i>Anne Devillard</i>)	3/12
Die Zirbeldrüse – Gesundgeheimnis für körperliches und seelisches Wohlbefinden (<i>Pepe Peschel</i>)	4/30

GESUNDES LEBEN

Das Mikrobiom der Haut – Unsere unterschätzte Schutzbarriere (<i>Andrea Freund</i>)	6/12
Drehen an der Lebensuhr – Den biologischen Alterungsprozess verlangsamen (<i>Margret Rupperecht</i>)	4/12
Leberreinigung – Die 9-tägige Leber-Kur (<i>Laura Westphal-Lanzenberger</i>)	5/22
Phospholipide und Liposomen für gesunde Zellen (<i>Dr. Rainer Mutschler</i>)	10/40
Mini-Trampolin – Gesund und fit durch Trampolin-Schwingen (<i>Barbara Simonsohn</i>)	1/30
Nerven beruhigen, Erschöpfung lindern – Einfache Hilfen für Körper und Seele (<i>Martina Schneider</i>)	2/40
Quinton-Meerwasser – Die innere Thalasso-Therapie (<i>Andreas Wies</i>)	3/36
Wim-Hof-Methode – Gesünder werden mit der Kraft der Kälte und bewusster Atmung (<i>Christoph Trick</i>)	7/28
Schlafen ohne Druck – Interview mit dem Schlafexperten Dr. Christian Benedict (<i>Elisabeth Hussendörfer</i>)	8/12

HOMÖOPATHIE

Heft/Seite

- Gesunde und robuste Pflanzen dank Homöopathie (Rose Schweizer) 7/20
- Impffolgen und ihre homöopathische Behandlung – ein Erfahrungsbericht (Dr. Jens Wurster) .. 4/20
- Long und Post Covid – Wenn die Symptome Wochen anhalten. Schnelle Hilfe durch Homöopathie. (Dr. Uwe Friedrich) 5/12

IM GESPRÄCH MIT

- Das erschöpfte Gehirn – Wie wir unseren mentalen Akku wieder aufladen können Interview mit Dr. Michael Nehls (Andrea Freund) 7/36

KÖRPER & SEELE

- Biodynamische Körperpsychotherapie – Über den Körper die Seele heilen (Christine Clouth) .. 5/32
- Das intelligente Herz – Tor zu höherem Wissen und Intuition (Angela Lieber) 12/12
- Fußanalytic – Was Füße über unsere Persönlichkeit und Gesundheit verraten (Rose Schweizer) 9/22
- Mit Schallwellen das Gehirn auf Heilung programmieren – Interview mit Dr. Jeffrey D. Thompson (Angela Lieber) 6/22

KÖRPERTHERAPIEN

- Aerial Yoga – Schwerelos entspannen mit Yoga im Tuch (Sandra Schiller) 4/38
- Die Haki-Methode – Schwebend mit sich in Einklang kommen (Christoph Trick) 2/46
- Die Sympathikus-Therapie – Erfolgreiche Behandlung von chronischen Schmerzen (Claudia Scheiderer) 11/46
- Moderne Osteopathie – Körper, Psyche und Lebensumstände sind eins (Andrea Freund) .. 12/22

KRANKHEIT & HEILUNG

- Ganzkörper-Hyperthermie – vielversprechende Erfolge bei chronischer Borreliose (Jana Ritter) 10/24
- Migräne – Natürliche Hilfen gegen das Gewitter im Kopf (Mirja Krönung) 11/30
- Nitrostress – Viele Beschwerden, eine Ursache (Claudia Scheiderer) 3/28
- Papillomavirus-Infektion – Noch immer zu sehr unterschätzt (Heidi Brand/ Anne Devillard) 2/30
- Weißer Hautkrebs – So schützen Sie Ihre Haut (Margret Rupprecht) 8/36

MENSCH, NATUR UND UMWELT

- Alternative Wohnformen – Wie wollen wir in Zukunft leben? (Elisabeth Hussendörfer) 9/44
- Natur-Defizit-Syndrom – warum wir die Natur brauchen, und das schon als Kind (Annette Lübbers) 8/28

NATURHEILKUNDE

Heft/Seite

- CBD-Öl – Potenzierte Heilkraft der Hanfpflanze (Fiona-Livia Bachmann) 6/38
- Die besten Öle für die Haut – Warum synthetische Zusätze, wenn die Natur alles bietet? (Dr. Sophie Christoph) 1/22
- Mineralstoffwunder Birkenasche (Hildegard Willms-Beyárd) 12/46
- Naturprodukt Propolis – Heilkraft aus dem Bienenstock (Hildegard Willms-Beyárd) 7/44
- Ungewollt kinderlos? – So helfen naturheilkundliche Therapien (Mathilde Betti) 5/38

PFLANZENHEILKUNDE

- Die Jupiter-Pflanzen geben der Leber ihre Kraft zurück (Martina Schneider) 5/44
- Destillate – Kostbare Pflanzenwässer aus heilenden Kräutern (Barbara Kopp) 8/20
- Gelber Enzian – Eine starke Verdauungshilfe (Margret Rupprecht) 1/46
- Hirtentäschel – Bewährter Blutstillter der Volksmedizin (Margret Rupprecht) 0/46
- Multitalent Ashwagandha – Unterstützung in unruhigen Zeiten (Dr. Sophie Christoph) 9/30
- Weleda Heilpflanzengarten – Der größte biologisch-dynamische Garten Europas (Elisabeth Hussendörfer) 6/44
- Wunderkraut Brennnessel – Grüne Königin vor unserer Haustür (Barbara Simonsohn) 4/44

SANFTE MEDIZIN

- Beschwerdefrei reisen – Hilfreiche Tipps bei Reisekrankheit (Jewgeni Awerbuch) 8/44
- Die Buteyko-Methode – Atempraxis mit großem Heilpotential bei Asthma, Schlafapnoe und Schnarchen (Alexandra Schilling) 10/32
- Die Misteltherapie – Tumorspezialist und Immunbooster (Dr. Johannes Wilkens/Dr. Frank Meyer) 2/12
- Lebensenergie (Dr. med. Isabel Bloss) 9/36
- Lysozym – Abwehrstark aus körpereigener Kraft (Pepe Peschel) 1/38
- Medizinisches Qigong Yangsheng – Stärkung der Lebensenergie durch Übungen aus dem alten China (Dr. med. Isabel Bloss) 9/36
- Volkskrankheit Rücken – Wenn der Psoas-Muskel Probleme macht (Claudia Scheiderer) 12/40

WEGE NACH INNEN

- Pilgern – eine Reise zu sich selbst (Andrea Lammert) 11/38

WISSENSWERTES

- Die faszinierende Welt der Hormone – der große Einfluss der kleinen Moleküle auf unser Leben (Sophie Houdayer) 7/12
- Gendermedizin – Frauen und Männer sind anders krank (Iris Eisenbeiß) 1/12
- Jungbrunnen Spermidin – Wirkt auch gegen Viren (Andrea Freund) 3/20

2. DIE SEITE SIEBEN

Heft/Seite

Untrennbare Verbundenheit (Gerald Hüther/ Christa Spannbauer)	1/7
Kleine Entscheidung – Große Wirkung (Viktor E. Frankl)	2/7
Kraft (Dadi Janki)	3/7
Das Wunder des Augenblicks (Thich Nhat Hanh) ..	4/7
Immer jetzt (Werner Sprenger)	5/7
Die Heilkraft der Liebe (Peter Michael und Katarina Michel)	6/7

Vertrauen und Heilung (Dr. Klaus-Dieter Platsch)	7/7
Jeder Schritt ist Frieden (Thich Nhat Hanh)	8/7
Innere Transformation (Dr. Edith Eva Eger)	9/7
Das heilende Bewusstsein (Dr. Deepak Chopra)	10/7
Einfachheit (Dadi Janki)	11/7
Gebet, um in die Stille zu kommen (Renate Linsmeier)	12/7

3. KURZ NOTIERT

Heft/Seite

A	
Achtsamkeitstraining und Meditation mildern lang anhaltenden Stress	3/9
Akupunktur bei Burn-out	10/8
Alkohol: Menschen unter 40 sollten nur kleinste Mengen trinken	11/9
Avocados wirken sich positiv auf die Bauchfett- verteilung bei Frauen aus	3/9
B	
Blasentang: mariner Naturstoff mit großem Heilpotenzial	1/9
C	
Chemikalien verschärfen Risiko für Bluthoch- druck bei Frauen	12/8
Cranberrys fürs Gedächtnis und gegen Cholesterin	11/8
D	
Die wohltuende Wirkung von Kunst	8/8
E	
Eisenmangel bei Herzinsuffizienz	4/9
Eiweißüberschuss beeinflusst die weibliche Kör- pergröße	8/9
Ekel: Das Nein des Körpers schützt vor einer Erkrankung	12/9
Epstein-Barr-Virus als Auslöser von MS?	5/8
Erfolgskombi: Nahrungsergänzungsmittel plus Sport senkt Krebsrisiko im Alter	9/9
Erster Lach-Yoga-Weg in Deutschland	5/9
F	
Frauen profitieren gesundheitlich vom Homeoffice	6/8
G	
Gewitter-Asthma: Wie kommt es dazu?	7/8

Gewonnene Lebensjahre – gesunde Ernährung lohnt sich!	8/8
Ginkgo-Extrakt beugt Arterienverkalkung vor	10/9
Grapefruitkern-Extrakt beim Leaky-Gut- Syndrom	2/8
Grünlippmuschel reduziert chronische Entzündungen in Gelenken	8/9
H	
Hirnforschung: Gehirn lernt in den Pausen 20-mal so schnell	2/8
Hirse senkt den Blutzucker und beugt Diabetes vor	6/8
Homöopathie-Studie: Okoubaka wirkt präventiv bei Darminfektionen	6/9
Hundenasen erspüren Long Covid	5/9
I	
Inspiration aus der Naturheilkunde: Esskastanie gegen Krankenhauskeime	1/8
Intensives Training könnte Fortschreiten von Prostatakrebs aufhalten	2/9
Ist Sport am Abend oder am Morgen gesund- heitsfördernder?	5/9
J	
Jeder 7. Mensch weltweit mit Borreliose infiziert	10/8
Jedes 6. Kind ist während der Pandemie dicker geworden	9/8
K	
Kinder: psychisches Wohlbefinden mit viel Obst und Gemüse	2/9
Kniearthrose durch schwache Beinmuskulatur ..	10/8
Kolostrum: hilfreich in der Therapie von Schmerzzuständen	9/8

Künstliche Süßstoffe schaden der Darmflora ...	4/8
L	
Lachen gehört zum Leben – auch für Tiere ...	12/9
LIFE-Diät: Dunkelgrünes Gemüse heilsam bei Migräne ...	3/8
M	
Mädesüß: schmerzlindernd bei Rheuma und Gicht ...	4/8
Magnesium, Selen und Zink: starke Partner gegen Arteriosklerose ...	7/9
Medizin-Nobelpreis: neue Hautrezeptoren entdeckt – auch wichtig fürs Erlernen der Handschrift ...	3/8
Menschen sind nach tiefen Gesprächen glücklicher ...	1/8
Migräne mit Vitalpilzen behandeln ...	1/9
Milchprodukte können Multiple Sklerose verschlimmern ...	11/9
Mindert Vitamin D3 das Krebsrisiko? ...	6/9
N	
NABU: Wiedehopf ist Vogel des Jahres 2022 ...	5/8
Neuer Verein für hundegestützte Intervention ...	2/9
O	
Omega-3-Fettsäuren: positiver Effekt auf rheumatoide Arthritis ...	11/9
OpioidSucht mit Vitamin D bekämpfen ...	1/8
Optimismus und Glück kann man lernen ...	9/9
Osteopathen verzeichnen stärkeren Zulauf ...	3/9
P	
Parkinson: Kupferbelastung als Ursache? ...	12/9

Polyneuropathie: B-Vitamine lindern Symptome ...	10/9
Präsenzunterricht effektiver als Online-Kurse ...	11/8
R	
Riechtraining gegen Schmerzen bei Migräne ...	6/9
S	
Sauerkraut, Kimchi und Kombucha: Länger leben mit Fermentiertem ...	12/8
Sport: Ein Zuviel schlägt aufs Gemüt ...	8/9
T	
Taekwondo fördert die Selbstregulation von Kindern ...	4/9
Tapfere Blutspender auf vier Pfoten ...	7/9
Testosteronmangel durch Transfette und einfache Kohlenhydrate ...	7/8
U	
Übergewicht erhöht Risiko für Gebärmutterkrebs ...	7/9
V	
Viren hinterlassen langfristig Spuren am Erbgut ...	4/9
W	
Wirksamer als herkömmliche Cremes: Rosmarin-Gel gegen Akne ...	9/9
Z	
Zink: Multitalent mit großem Einfluss auf die Haut ...	3/8
Zucker auch für Fettleber verantwortlich ...	9/9

4. TIPPS & ERFAHRUNGEN



A	
Akupressur gegen Tennisellenbogen ...	9/54
Artemisia annua: Gute Wirkung des Beifuß-Extrakts bei Covid-19 bestätigt ...	3/55
Arzneipflanze 2022: Mönchspfeffer ...	6/55
Ätherische Öle gegen Zecken ...	10/55
Aufbauender Vitamin-C-Smoothie ...	2/55
B	
BaobabPulver: Balsam für den Darm ...	1/55
Bergamotte hilft bei hohen Blutfetten und Bluthochdruck ...	11/55
Bittere Tinkturen für die Verdauung ...	5/54
Blutverdünnung mit Strophanthin ...	5/55
Blutzucker senken mit der Bittergurke ...	11/54
C	
Cholesterinsenker rotfermentierter Reis ...	9/54

D	
Die Heilkraft der Kräuterstempelmassage ...	7/55
Die Nierenmassage nach Hildegard von Bingen ...	12/54
Die positiven Wirkungen von Bor/Borax ...	3/54
Die Zistrose: großer Schutz vor Virusinfektion ...	2/54
Digitaler Helfer: Wer zwitschert denn da? ...	6/55
E	
Eierschalpulver für feste Zähne und Knochen ...	1/55
Einfacher Trick zur Backofenreinigung ...	10/55
Entspannte Augen trotz Homeoffice ...	5/55
F	
FrISChe Brennnessel zum Genießen ...	7/54
Frühlingsfit mit Barbarakraut ...	4/54

G		
Galgant-Tee hilft gegen Übelkeit	4/54	
Gemmotherapie: beruhigender Feigenbaum ..	7/55	
Glutenfreie Ernährung hilft bei Colitis ulcerosa	1/55	
H		
Heilerde gegen Aphthen	5/55	
Heilsame Tropfen bei Hashimoto	1/55	
Heilsamer Lavendel-Wein	2/54	
Hilfe bei Schlafstörungen durch unruhige Beine	12/55	
Hilfe für die Blutreinigung	10/55	
Hormonyoga nach Dinah Rodrigues	11/55	
K		
Kamillenextrakt wirkt besser als Tee	12/55	
Kichererbse – Kulturpflanze mit Gesundheits- potenzial	9/54	
Kleine Erinnerung: 3 x 30 Minuten Sport für gesunde Gefäße	4/55	
Kleine Frucht voller Heilkraft: Kapern	1/54	
Kohlwickel helfen bei Zysten	7/54	
Kolloidales Silber und Gold bei Corona- Erkrankung	6/55	
L		
Libidoverlust bei der Frau	6/55	
Liegeschmerz an der Hüfte durch Faszienrolle verschwunden	2/55	
Lungenkraut bei Atemwegserkrankungen ..	5/54	
M		
Maniok: stärkereiches Grundnahrungsmittel ..	10/54	
Meisterwurz: Allheilmittel und Antidot	8/54	
N		
Natürliche Hilfe bei MRSA-Keimbefall	3/55	
Neuropathie homöopathisch behandeln	8/55	
P		
Parabene – eine Gefahr für die Gesundheit? ..	4/55	
PMS mit Migräne	8/55	
Propolis-Lippenbalsam	11/55	
S		
Schimmel beseitigen	12/55	
Schnittblumen: auf Fairtrade-Siegel achten ..	7/54	
Schwindel weg mit kolloidalem Gold	2/55	
Senfbad gegen Spannungskopfschmerzen ..	10/55	
So wird man Haushaltsschädlinge los	6/54	
Stärkende Dinkelsuppe	3/55	
Strengere Regeln für den Einsatz von Aromen	5/54	
W		
Weniger Regelschmerzen durch Verzicht auf Milchprodukte	4/54	
Wie kreierte ich meine eigene Gewürz- apotheke?	9/55	
Wirksame Rezepturen für Altersbeschwerden ..	11/54	
Wohngift Schimmelpilz – wie man ihn loswird ..	8/54	
Z		
Zedernussöl – Multitalent aus Russland	3/54	
Zimtwein gegen Völlegefühl	12/54	

5. FRAGEN & ANTWORTEN

A		Heft/Seite
Apfelessig und Myrrhentinktur gegen Aphthen	3/56	
C		
CBD-Öl gegen Schmerzen und für erholsamen Schlaf	3/56	
Chlordioxid (CDL)	7/56	
Cholesterin natürlich senken	10/57	
Cortisol und Melatonin natürlich ausgleichen	11/56	
D		
Darminfektion mit Clostridium difficile	11/56	
Durchfall nach Antibiotikum-Einnahme	8/56	
E		
Entzündung des Schleimbeutels im Ellenbogen	5/57	
Erhöhte Blutwerte bei veganer Ernährung ..	1/56	
Erhöhter Blutdruck	12/56	
F		
Feucht-kalte Füße	7/57	
G		
Gebärmutterpolyp	1/57	
Gebärmutterpolyp	12/56	
Gürtelrose nach Covid-Impfung	8/56	
H		
Hilfe bei Tennisarm	6/57	
I		
Ist kalkhaltiges Wasser schädlich?	2/57	

K	Kräftigendes Shampoo mit Ackerschachtelhalm	11/57
L	Labile Hypertonie	9/57
	Libidoverlust bei der Frau	3/57
M	Migräne durch Östrogenabfall vor der Periode ..	2/56
N	Nahrungsergänzungen bei Kindern	12/57
	Naturheilkundliche Behandlung einer Schilddrüsenüberfunktion	4/56
P	Phantomschmerz nach Zahnverlust	6/56
	Psychisch bedingte Herzschwäche	5/56
R	Roemheld-Syndrom	9/56

S	Sägepalmenextrakt gegen Beschwerden beim Wasserlassen	4/57
	Schlafprobleme jede Nacht	2/56
	Schmerzende Achillessehne	10/56
T	Tee mit Gojiblättern	9/56
	Tipps für gesunde Haare	10/56
	Trockene Haut im Alter	5/56
U	Unterstützende Behandlung bei Vorhofflimmern	6/56
	Uringeruch nach Brennesselkapseln?	8/57
V	Vitalstoffe intrazellulär bestimmen	1/56
Z	Zahnfleischbluten	4/57

6. BÜCHER & MEHR



	Heft/Seite
A	
Atmende Schritte (Lutz-Michael Weiß/ Heike Oelrich-Poracos)	9/59
Auf der Suche nach der verlorenen Welt (Mike Kauschke)	10/58
B	
Bakteriophagen (Dr. Thomas Häusler/ Prof. Dr. med. Christian Kühn)	12/59
Blatt für Blatt (Steffen Guido Fleischhauer/ Roland Spiegelberger/Claudia Gassner)	11/58
D	
Das Detox-Wunder (Robert Morse)	5/58
Das Einzige, was wirklich heilt, ist Liebe (Peter Michel/Katarina Michel)	7/58
Das empathische Gen (Joachim Bauer)	3/58
Das Feuer und der Kolibri (Momo Heiß und Yani Wang)	1/58
Das unsichtbare Netz des Lebens (Martin Grassberger)	3/58
Der Zustand der Welt (Kurt de Swaaf)	2/58
Diagnose Brustkrebs (Ricarda Kinnen/ Dr. med. Jens Wurster)	3/59
Die 100 besten Rezepte der besten Foodblogger ..	1/59
Die Biogarten-Bibel (Eliot Coleman)	6/59
Die Dopamin-Nation (Dr. Anna Lembke)	11/59
Die Heilkraft der stillen Zeit (Dorothea Neumayer)	12/58

Die Naturgeschichte des Immunsystems (Clemens G. Arvay)	8/58
Die Welt als unsicherer Ort (Luise Reddemann) ..	2/59
Die Zukunft beginnt heute (Elvira Driediger)	6/58
E	
Earth for All (Club of Rome (Hrsg.))	10/59
Eine Erde für alle! (Vandana Shiva/Kartikay Shiva)	5/58
Energiesparen leicht gemacht (Maximilian Gege (Hrsg.))	12/58
Essenzen der Welt (Dominique Roques)	6/58
F	
Freie Räume für mehr Leben (Wolfgang Öxler) ..	4/58
Frische Gemüseküche (James Strawbridge)	6/58
G	
Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen (Dr. Christopher Hobbs)	9/59
Genug geschluckt! (Dr. Peter Ansari/ Mahinda Ansari)	7/59
Gesund mit Vitalstoffen (Christine Baumann) ..	5/59
Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse (Maria Lohmann) ..	12/59
Gesundmacher Intervallfasten (Dr. med. Petra Bracht/Nicole Just)	8/59
Green Travelling (Julia-Maria Blesin)	4/59
Grüne Seifen (Inés Hermann)	2/59

H		
Heilende Metalle (Olaf Rippe)	2/58	
Heilige Medizin (Lassira Rankin)	10/59	
Herzen berühren (Vera Bartholomay)	9/58	
I		
Im Wandel wachsen (Anselm Grün)	5/58	
K		
Kluge Köpfchen (Álvaro Bilbao)	11/58	
Knospen für die Gesundheit (Stéphane Boistard) ..	7/58	
L		
Lichtvolle Gebete (Renate Linsmeier)	12/58	
Long Covid Training (Marc Nölke)	1/59	
Love People, Use Things (Joshua Fields Millburn/ Ryan Nicodemus)	3/58	
M		
Meine innere Uhr (Pepe Peschel)	4/58	
N		
Natürliche Antidepressiva (Dr. med. Eberhard J. Wormer)	11/59	
P		
Phosphor (Stefan Emeis/Kerstin Schlägl-Flierl)	3/59	
Phytotherapie in Theorie und Praxis (Cornelia Stern/Helga Ell-Beiser)	10/58	
R		
Rindenmedizin (Eunike Grahofer)	8/58	
S		
Simply Green (Anika Neugart)	7/59	
T		
Tanz einfach! (Peter Lovatt)	4/58	
U		
Unruhe im Kopf (Dr. Gabor Maté)	4/59	
Unsere Kinder brauchen uns (Dr. Gordon Neufeld/ Dr. Gabor Maté)	9/58	
V		
Vom inneren zum äußeren Frieden (Constance Kellough)	8/58	
W		
Wa(h)re Gesundheit (Krystian Manthey)	2/58	
Was hat die Mücke je für uns getan? (Frauke Fischer/Hilke Oberhansberg)	8/59	
Was meinem Leben echten Sinn gibt (Christoph Schlick)	1/58	
Wenn das Leben stillsteht (Dr. Ehsan Natour) ...	6/59	
Wir können auch anders (Maja Göpel)	10/58	
Wissen, was stärkt (Dr. Johanna Budwig-Stiftung) ..	7/58	
Wo die Seele Atem holt (Marion Küstenmacher) ..	11/58	
Wo die wilden Pflanzen wohnen (Ewald Weber) ..	5/59	
Z		
Zauber der Gewürze (Nik Sharma)	9/58	
Zuversicht – Die Kraft, die an das Morgen glaubt (Melanie Wolfers)	1/58	



7. AKTUELLE NACHRICHTEN

A	Heft/Seite	
Akute Medikamentenkrise in Apotheken	11/52	
Algen als radioaktive Entgiftungskünstler	9/52	
Ameisen zur Diagnostik von Krebs	6/53	
B		
Britische Supermarktkette schafft Mindesthalt- barkeitsdatum ab	12/53	
Bundesärztekammer streicht Homöopathie aus Weiterbildungsordnung	9/53	
C		
Corona-Pandemie verursacht Berge an Medizin- Müll	5/53	
D		
Die Vielfalt macht's: Pflanzen lernen als Team ...	9/52	
Durchbruch im Recycling Seltener Erden?	2/53	
F		
Forderung: kein Verkauf von Staatswald für Gewerbegebiete	3/53	
Förderung: komplementäre Ansätze bei Post-Covid	2/52	
Forschung zu Aromaölen in der Krebsnachsorge	2/52	
Frosch-Hunger mit globalen Konsequenzen ...	10/53	
G		
Gefährliches Bienengift auf Abwegen	1/53	
Gesundheitswesen: Bußgeld für fehlenden Covid-Impfnachweis rechtswidrig	12/52	
Gesundheitszentrum in Neukölln: Solidarität statt Profit	12/52	
Grüner Strom – häufig eine Mogelpackung ...	8/53	
Grünkernschnitzel statt Sauerbraten: Fleisch- produktion in Deutschland sinkt	5/53	
H		
Haustiere fördern Hirnleistung im Alter	7/52	
Heilpflanzenwissen schwindet mit indigenen Sprachen	8/52	
Hilfe für Kinder und Jugendliche in seelischer Not	10/53	

K	Künftige Hitzewellen: mehr Grün und Schatten für Innenstädte	10/52
L	Langfristige Kortison-Einnahme verändert Gehirn	12/53
M	Medikamente belasten weltweit Gewässer	6/52
	Mikroplastik gelangt bis ins Gehirn	3/53
P	Pestizidatlas 2022: mehr Pestizide denn je	5/52
	Pilotprojekt: Autobahn aus Papier-Asche	3/52
	Pilotprojekt: Seegrasswiesen gegen Hunger und Klimawandel	1/53
	Professur für tierversuchsfreie Forschung in den Niederlanden	9/53
	Psilocybin bei schweren Depressionen	7/53
R	Recycelter Urin als Rohstoff der Zukunft?	6/52
	Reparieren statt ausrangieren: Reparaturbonus in Österreich	8/53
	Roboter als Unterwasser-Müllsammler	4/53
	Rückendeckung für Homöopathie in Krebsbehandlung	1/52

S	Saubere Umwelt als Menschenrecht	11/53
	Schnelles Recycling mit Enzymen	11/53
	Sonnencremes schädigen Meereseinzeller	6/53
U	Umweltaktivistin Vandana Shiva mit Nachhaltigkeitspreis geehrt	2/53
	Unbeleuchtete Zonen für die Artenvielfalt	7/52
V	Verformte Immunzellen durch Depressionen	8/52
	Vorsicht vor antibakterieller Hautpflege!	4/52
W	Wachsende Kritik an Getreide im Tank	7/53
	Wachsendes Gesundheitsbewusstsein junger Erwachsener	5/52
	Waldzustandsmonitor zur Überwachung des Waldes	4/52
	Wasserstoffmarkt nachhaltig gestalten	10/52
	Wirkung afrikanischer Heilpflanzen wissenschaftlich bestätigt	4/53
	Wunsch nach Komplementärmedizin für Tiere	3/52
	Wunsch nach Komplementärmedizin in Kinderkliniken	1/52

8. ZU GUTER LETZT



	Heft/Seite
Seelisches Detox zwischen den Jahren (Dr. Ingrid Hobert)	1/66
Salutogenese – immerwährende Aktualität (Irene Dalichow)	2/66
Vergoldete Narben der Zeit (Irene Dalichow)	3/66
Gedanken als Medizin (Lilo Bubbenzer)	4/66
Auf der Suche nach der verlorenen Fülle (Annette Lübbers)	5/66
Blickwechsel (Matthias Plath)	6/66
Eingebildete Kranke? (Iris Eisenbeiß)	7/66
Der Hoffnungsmacher (Anne Devillard)	8/66
„Wir sind hier, und alles ist jetzt“ (Anne Devillard)	9/66
Die innere Heimat (Andrea Freund)	10/66
Dem Ruf unserer Seele folgen (Sabrina Gundert)	11/66
Weisheit aus der Stille (Sabrina Gundert)	12/66

STICHWORTVERZEICHNIS



A	Heft/Seite
Abnehmen – durch Verzicht auf Käse und Milchprodukte	2/24
Abwehrkräfte – Bedeutung des Enzyms Lysozym	1/38ff
Abwehrleistung – sinkt ab 30 Jahren	1/39
Achillessehne – Tipps gegen Schmerzen	10/56
Adaptogene – Ashwagandha wirkt ausgleichend	9/31
Aerial Yoga – Schwerelos entspannen mit Yoga im Tuch	4/38ff



STICHWORTVERZEICHNIS

- Aerosole** – müssen die Schleimhäute überwinden1/40
- Akne** – Rosmarin-Gel wirksamer als herkömmliche Cremes9/9
- Akupressur** – gegen Tennisellenbogen9/54
- Akupunktur** – bei Burn-out ... 10/8
- Algen** – als radioaktive Entgiftungskünstler9/52
- Algen-Öl** – sollte neues Grundnahrungsmittel werden7/41
- Alkohol** – Menschen unter 40 sollten nur kleinste Mengen trinken11/9
- Allergien**
- Brennesseln können Symptome mildern4/48
 - durch Verzicht auf Milchprodukte lindern2/27
- Allroundtraining** – mit dem Mini-Trampolin1/31
- Altersbeschwerden** – wirksame Rezepturen11/54
- Alterskrankheiten** – lassen sich verhindern4/14
- Alterung** – Spermidin verringert Alterungsprozesse3/22
- Alterungsprozess** – mit einfachen Mitteln verlangsamen4/12ff
- Alzheimer**
- Betroffene haben sehr oft Borrelien im Gehirn10/26
 - Prophylaxe durch gesunden Schlaf7/40
- Angst**
- bei Long-Covid homöopathisch behandeln5/16
 - führt dazu, dass sich der Psoas-Muskel zusammenzieht12/40
- Ängste** – reduzieren mit Ashwagandha9/32
- Aparigraha** – Bescheidenheit als ein Gebot des Yoga11/11
- Apfelmus** – unterstützt die Entgiftung5/30
- Apften** – mit Apfelessig und Myrrhentinktur bekämpfen3/56
- Appetitlosigkeit** – der gelbe Enzian kann helfen1/51
- Arganöl** – Heilender Hautverbesserer1/25
- Arnica** – ein gutes Aufbaumittel für alle Pflanzen7/22
- Aromen** – strengere Regeln für den Einsatz5/54
- Artenschwund** – eines der drängendsten Probleme unserer Zeit6/46
- Artenvielfalt**
- als Gesundheitsschutz6/46
 - unbeleuchtete Zonen7/52
- Arteriosklerose** – Magnesium, Selen und Zink starke Partner dagegen7/9
- Arthritis** – Brennesseln reduzieren die Schmerzen4/48
- Ashwagandha** – hochwirksame adaptogene Heilpflanze9/30ff
- Asthma** – Behandlung mit der Buteyko-Methode10/32ff
- Atem** – regulieren mit Qigong ..9/41
- Atemübungen** – nach Buteyko10/38
- Atemwegserkrankungen** – auf die Ernährung achten12/27
- Ausleitungsorgane** – stärken vor der Hyperthermie-Behandlung ..10/29
- Autobahn** – aus Papier-Asche als Pilotprojekt3/52
- Autoimmunerkrankungen** – Aktivierung durch die Corona-Impfung4/24
- Autophagie** – faszinierender Selbstreinigungsprozess der Zellen3/22
- Avocados** – positive Auswirkung auf die Bauchfettverteilung bei Frauen3/9
- B**
- Backofenreinigung** – einfacher Trick10/55
- Baobab-Pulver** – Balsam für den Darm1/55
- Barfußschuhe** – gesunde Füße ..8/6
- Basaliom** – häufig bei Menschen um die 608/38
- Baustoffe** – für den Erneuerungsprozess des Körpers11/16
- Behandlung** – individuell für jedes Proteom11/29
- Beifuß** – gute Wirkung von Artemisia annua bei Covid-19 bestätigt3/55
- Bergamotte** – hilft bei hohen Blut- und Bluthochdruck11/55
- Berührung** – aktiviert Glücksgefühle und Immunsystem5/36
- Beta-Glucan** – Substanz mit erstaunlicher Wirkung3/47
- Betuline** – können das Wachstum von Krebszellen blockieren12/50
- Bewegung**
- dritte Säule einer erfolgreichen Krebstherapie9/19
 - sorgt dafür, dass der Hippocampus wächst7/42
- Bewusstsein**
- das heilende10/7
 - für echte Lebensmittel schärfen1/15
 - spielt eine entscheidende Rolle für die Genesung9/19
- Bienengift** – auf Abwegen ...1/53
- Bienenprodukte** – Propolis stärkt das Immunsystem und fördert das Wohlbefinden7/45
- Biodynamik** – in der Körperpsychotherapie5/34
- Biomembranen** – umhüllen die Zellen von Lebewesen10/41
- Bio-Tuning-Therapie** – den Körper mit Schallwellen in Regeneration versetzen6/22
- Birkenasche** – mineralstoffreiches Heilmittel12/46
- Blasentang** – mariner Naturstoff mit großem Heilpotenzial1/9
- Blockaden** – sanft lösen mit Aerial Yoga4/40
- Blutdruck** – senken mit Brennesseln4/48
- Blutgerinnungsstörung** – häufig beobachtete Nebenwirkung der Covid-19-Impfung4/21
- Blutungen** – stoppen mit Hirntäschel10/47
- Blutverdünnung** – mit Strophanthin5/55
- Blutverlust** – Verlust an Lebenskraft10/49
- Blutzucker**
- senken mit der Bittergurke ...11/54
 - senken mit der Haferkur3/49
- Bor** – positive Wirkungen3/54
- Borreliose**
- jeder 7. Mensch weltweit infiziert10/8
 - vielversprechende Erfolge mit Ganzkörper-Hyperthermie ..10/24ff
- Buchsbaumzünsler** – mit Homöopathie bekämpfen7/23
- Budwig-Kur** – Kur der Wahl bei Krebskrankungen9/17
- Bundesärztekammer** – streicht Homöopathie aus Weiterbildungsordnung9/53
- Buteyko-Methode** – Atempraxis mit großem Heilpotenzial ...10/32ff

C

- Camelina-Öl** – heilsam für den ganzen Körper 17/6
- Cannabidiol** – hilft nicht nur gegen Schmerzen 6/39
- Casein** – macht süchtig nach Käse 2/26
- CBD** – keine Droge, sondern ein berechtigtes Naturprodukt 6/43
- CBD-Öl**
- gegen Schmerzen und für erholsamen Schlaf 3/56
 - Potenzierter Heilkraft der Hanfpflanze 6/38ff
- Chelidonium** – möglicherweise lebertoxische Wirkung 5/50
- Chemotherapie** – meist keinen wesentlichen Nutzen 2/13
- Chlordioxid** – CDL 7/56
- Cholesterin** – natürlich senken 10/57
- Citrullin** – entsteht in Zusammenhang mit Nitrostress 3/32
- Cluster-Wohnen** – private Fläche wird zugunsten von Gemeinschaftsräumen verkleinert 9/49
- Colitis ulcerosa** – glutenfreie Ernährung hilft 1/55
- Corona**
- Beeinträchtigung der Sehfähigkeit 8/6
 - Kolloidales Silber und Gold 6/55
- Corona-Nosode** – gegen Long-Covid 5/15
- Corona-Pandemie** – verursacht Berge an Medizin-Müll 5/53
- Cortisol** – und Melatonin natürlich ausgleichen 11/56
- Covid-19** – Homöopathische Behandlung von Long- und Post-Covid 5/12ff
- Covid-19-Impfung** – homöopathische Behandlung der Impffolgen 4/20ff
- Cranberrys** – fürs Gedächtnis und gegen Cholesterin 11/8
- Curcumin** – bessere Bioverfügbarkeit in liposomaler Form 10/43

D

- Darm** – bei Migräne mit betrachten 11/34
- Darmflora** – künstliche Süßstoffe schaden 4/8
- Darm-Haut-Achse** – Verbindung zwischen Innen und Außen 6/17
- Darminfektion**
- mit Clostridium difficile 11/56
 - Okoubaka wirkt laut Homöopathie-Studie präventiv 6/9

- Dauerstress** – führt zu ständig hochgefahrenem Sympathikus-Nerv 11/47
- Demenz**
- mit Erlernen eines Instrumentes vorbeugen 4/16
 - mit Spermidin verzögern 3/25
- Depressionen**
- Bewegung kann helfen 7/42
 - führen zu verformten Immunzellen 8/52
- Detox**, seelisches – zwischen den Jahren 1/66
- Diabetes**
- durch Verzicht auf Milch- und Fleischprodukte loswerden 2/28
 - Wundermittel Hafer 3/48
- Diagnostik** – individuell mittels Proteomik 11/28
- Dinkelsuppe** – zur Stärkung 3/55
- DMT** – von der Zirbeldrüse gebildetes Hormon 4/32
- Douglasie** – positive Wirkung auf die Psyche 8/26
- Durchfall** – nach Antibiotikum-Einnahme 8/56

E

- Eiche** – wichtiges Mittel bei Entzündungen, Hautallergien und Vergiftungen 5/48
- Eierschalenpulver** – für feste Zähne und Knochen 1/55
- Einkorn** – schmeckt zart aromatisch und nussig 12/32
- Einsamkeit** – macht geistig, seelisch und körperlich krank 9/47
- Eisenmangel** – bei Herzinsuffizienz 4/9
- Eiweiß** – aus Urgetreide besonders bioverfügbar 12/32
- Eiweißprofil** – Erforschung des Proteoms 11/26
- Eiweißüberschuss** – beeinflusst die weibliche Körpergröße 8/9
- Ekel**: Das Nein des Körpers schützt vor einer Erkrankung 12/9
- Emmer** – sehr würzig und eiweißreich 12/32
- Emotionen**
- können Proteinstrukturen stören und verändern 11/28
 - transformieren durch Herzkohärenz 12/12
- Empathie** – nimmt ab bei beeinträchtigtem Frontalhirn 7/39
- Endocannabinoid-System** – Kommunikationsschnittstelle zwischen Körper und Gehirn 6/41

- Endokrinologie** – die Erforschung der Hormone ist noch relativ jung 7/13
- Energiezonenmassage** – nach der Fußanalyse 9/29
- Entsäuerung** – mit Birkenaschenextrakt 12/46
- Entschlackung** – zur Leberentlastung 5/26
- Entzündungen** – stoppen mit Propolis 7/48
- Enzian, gelber** – eine starke Verdauungshilfe 1/46ff
- Enzianwurzel** – wirkt vegetativ auf Verdauungsorgane 1/48
- Epiphyse** – mächtige Ressource für den inneren Arzt 4/31
- Erfolgskombi** – Nahrungsergänzungsmittel plus Sport senkt Krebsrisiko im Alter 9/9
- Ernährung**
- eine wichtige Säule in der Krebsbehandlung 9/16
 - Planetary Health Diet 6/32ff
 - vegane – erhöhte Blutwerte 1/56
- Erschöpfung** – wertvolle Strategien dagegen 2/44
- Eskkastanie** – gegen Krankenhauskeime 1/9

F

- Fasten**
- fördert die Autophagie der Zellen 3/23
 - steigert die Serotonin-Verfügbarkeit 4/34
- Fatigue**
- erfolgreiche Behandlung mittels Phospholipiden 10/44
 - Qigong kann helfen 9/38
- Feigwarzen** – kein Risiko für Krebs 2/34
- Fette** – wichtig für die Funktion der Mitochondrien 10/42
- Fieber** – löst allgemeine Mobilmachung des Immunsystems aus 10/27
- Forschung** – muss mehr geschlechtersensibel werden 1/20
- Fortpflanzung** – Mögliche Ursachen einer Störung 5/40
- Fußanalytic** – was Füße über unsere Persönlichkeit und Gesundheit verraten 9/22ff
- Füße**
- feucht-kalte behandeln 7/57
 - geben Einblick in den körperlichen und emotionalen Gesundheitsstatus 9/23





G

- Galgant-Tee** – hilft gegen Übelkeit 4/54
- Ganzkörper-Hyperthermie** – vielversprechende Erfolge bei chronischer Borreliose 10/24ff
- Gebärmutterhalskrebs** – durch HP-Virus 2/31
- Gebärmutterpolyp**
• alternative Behandlungsmöglichkeiten 1/57
• Alternativen zur Hormontherapie 12/56
- Gebet** – um in die Stille zu kommen 12/7
- Gedächtnis** – verbessern mit Ashwagandha 9/33
- Gedanken** – als Medizin 4/66
- Gefühle** – mit in die körperliche Behandlung einbeziehen 5/27
- Gehirn, erschöpft** – wie wir unseren mentalen Akku wieder aufladen können 7/36ff
- Gelenkbeschwerden** – Propolis-Salbe kann helfen 7/48
- Gelenkerkrankungen**, entzündliche – mit Spermidin behandeln 3/26
- Gelsenium** – gegen Schwäche nach Corona-Erkrankung 5/16
- Gemeinschaftswohnprojekte** – werden immer beliebter 9/48
- Genderforschung** – als Einstieg in eine personalisierte Medizin ... 1/21
- Gentiana lutea** – seit 2000 Jahren als Heilpflanze bekannt 1/48
- Gerson-Diät** – bei Krebserkrankungen 9/18
- Geruchssinn** – bei Corona mit Schüssler-Salz Nr. 8 wieder hergestellt 8/6
- Geschlechtshormone** – Ursache für viele Unterschiede zwischen Mann und Frau 1/16
- Gesundheitsbewusstsein** – bei jungen Erwachsenen wächst ... 5/52
- Gewitter-Asthma** – Wie kommt es dazu? 7/8
- Gewürzapotheke** – wie kreierte ich meine eigene? 9/55
- Ginkgo-Extrakt** – beugt Arterienverkalkung vor 10/9
- Glutathion** – optimal als Liposom 10/43
- Gluten**
• auch in Urgetreide enthalten 12/32
• fördert Entzündungen und Autoimmunerkrankungen ... 5/26
- Gojiblätter** – auch als Tee trinkbar 9/56

- Granatapfelsamenöl** – Reichhaltige Pflege für beanspruchte, reife Haut 1/27
- Grapefruitkern-Extrakt** – beim Leaky-Gut-Syndrom 2/8
- Grünlippmuschel** – reduziert chronische Entzündungen in Gelenken 8/9
- Gürtelrose** – nach Covid-Impfung 8/56

H

- Haarausfall** – bekämpfen mit Spermidin 3/25
- Haare** – Tipps für die Haargesundheit 10/56
- Hafer** – kann viele Leiden positiv beeinflussen 3/44
- Haferkorn** – punktet mit hohem Nähr- und Wirkstoffgehalt 3/45
- Hafer-Stoffwechselkur** – bringt den Stoffwechsel in Schwung 3/44ff
- Haki-Methode** – schwebend mit sich in Einklang kommen 2/46ff
- Hanf-pflanze** – hohes gesundheitsförderndes Potenzial 6/39
- Hanfsamenöl** – Sanftes Öl für sensible und trockene Haut 1/25
- Hashimoto** – heilsame Tropfen 1/55
- Haushaltsschädlinge** – so wird man sie los 6/54
- Haustiere** – fördern Hirnleistung im Alter 7/52
- Haut** – Nährstoffe zum Schutz vor Hautkrebs 8/42
- Haut, trockene** – im Alter 5/56
- Hautbarriere** – oberste Hautschicht mit Mikroben 6/13
- Hauterkrankungen** – das Mikrobiom der Haut spielt eine zentrale Rolle 6/13
- Hautkrebs, weißer** – so schützen Sie Ihre Haut 8/36ff
- Hautmikrobiom** – unsere unterschätzte, unsichtbare Schutzbarriere 6/12ff
- Hautpflege** – Vorsicht vor antibakterieller 4/52
- HeartMath** – Technik zum Erlangen von Herzkohärenz 12/
- Heilerde** – gegen Aphten 5/55
- Heilkraft**
• der Kräuterstempelmassage ... 7/55
• der Liebe 6/7
- Heilnahrung** – nach Anthony William 5/26
- Heilpflanzengarten** – von Weleda 6/44ff
- Heilpflanzenwissen** – schwindet mit indigenen Sprachen 8/52
- Heilung**
• die Entscheidung für einen Weg selbst treffen 9/14
• geschieht im Licht 10/11
• ist immer eine Option 9/11
• was fördert sie, was hindert sie? 3/18f
- Herz**
• das intelligente 12/12
• schützen mit Spermidin 3/25
- Herzinfarkt** – Symptome bei Frauen und Männern unterschiedlich 1/17
- Herzintelligenz** – das Tor zu höherem Wissen und Intuition ... 12/12
- Herzkohärenz** – Kommunikation zwischen Herz und Gehirn ... 12/12
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen** – infolge der Covid-19-Impfung ... 4/22
- Herzschwäche** – psychisch bedingt 5/56
- Heuschnupfen**
• Prophylaxe mit Melissen-Hydrolat 8/24
• Propolis kann helfen 7/49
- Hilfe**
• für die Blutreinigung 10/55
• für Kinder und Jugendliche in seelischer Not 10/53
- Hippocampus** – der Akku des Frontalhirns 7/37
- Hirnforschung** – Gehirn lernt in den Pausen 20-mal so schnell ... 2/8
- Hirntraining** – zur Beseitigung von Heilungsblockaden 6/24
- Hirnwellen** – auf Heilung programmieren 6/30
- Hirse** – senkt den Blutzucker und beugt Diabetes vor 6/8
- Hirtentäschel** – Bewährter Blutstillter der Volksmedizin 10/46ff
- Histamin** – mit verantwortlich für Reisekrankheit 8/47
- Hitze** – als geeignete Ursachenbehandlung bei Borreliose ... 10/26
- Ho'oponopono** – unterstützt beim seelischen Detox 1/66
- Homeoffice**
• Frauen profitieren gesundheitlich 6/8
• Trotzdem entspannte Augen ... 5/55
- Homöopathie**
• Behandlung von Impffolgen ... 4/20ff
• bei Reisekrankheit 8/49
• kann auch Pflanzen Impulse zur Regeneration und Heilung geben 7/21
• Mittel bei Post- und Long-Covid 5/20

Hormone

- die faszinierende Welt 7/12ff
- spielen wichtige Rolle bei Migräne 11/34

Hormonstörungen – können vielfältige Symptome nach sich ziehen 7/13

Hormonsystem – der große Einfluss der kleinen Moleküle auf unser Leben 7/12ff

Hormonyoga – nach Dinah Rodrigues 11/55

HPV-Impfung – nicht wirklich notwendig 2/38

HP-Virus – wird meist erfolgreich vom Immunsystem beseitigt 2/32

Hüftbeuger – Ursache vieler Beschwerden 12/40

Hühnereiweiß – enthält das Enzym Lysozym 1/41

Hundenasen – erspüren Long Covid 5/9

Hydrolat – ein kleiner Teil ätherischer Öle ist enthalten 8/22

Hygiene – übertriebene zerstört das Hautmikrobiom 6/15

Hyperthermie – Behandlung gegen Borreliose 10/24ff

Hypertonie, labile – Alternativen zu Betablockern 9/57

I

Ich-Stärkung – bei Krebs notwendig 2/14

Iliopsoas – macht oft vielseitige Beschwerden 12/40

Immunantwort – verbessern mit Ashwagandha 9/33

Immunsystem

- in Krisen die Seele nähren 3/15
- stärken mit der Brennnessel 4/46
- stärken mit Propolis 7/47
- von Frauen ist stärker 1/17

Impffolgen – und ihre homöopathische Behandlung 4/20ff

Impfschäden – wesentlich höher als angenommen 7/66

Influenzinum – zur Behandlung von Long-Covid 5/15

Ingwer

- gegen Reiseübelkeit 8/48
- wirkt nicht nur wärmend, sondern austrocknend 11/16

Intelligenz – Sitzt mehr im Herzen als im Gehirn 12/12

J

Jupiter-Pflanzen – geben der Leber ihre Kraft zurück 5/44ff

K

Kaffee-Einläufe – zur Entgiftung des Leber-Galle-Systems 9/17

Kaktusfeigenöl – Antioxidativer Feuchtigkeitsspender und Kollagenbooster 1/26

Kälte – stärkt die Widerstandskraft und besitzt heilsames Potenzial 7/28

Kältetherapien – wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd 7/31

Kamillenextrakt – wirkt besser als Tee 12/55

Kapern – kleine Frucht voller Heilskraft 1/54

Käse – warum ein Verzicht uns schlanker, gesünder und vitaler macht 2/22ff

Keratose, aktinische – mögliche Krebsvorstufe 8/39

Ketonkörper – regen zur Neubildung von Nervenzellen an 7/42

Khorasan – vielseitig zum Backen verwendbar 12/32

Kichererbse – Kulturpflanze mit Gesundheitspotenzial 9/54

Kinder

- oftmals von der Natur entfremdet 8/30
- psychisches Wohlbefinden mit viel Obst und Gemüse 2/9

Kinderkliniken – Wunsch nach Komplementärmedizin 1/52

Kinderlosigkeit

- Luna Yoga hilft 9/6
- So helfen naturheilkundliche Therapien 5/38ff

Klimawandel

- Fleischproduktion und -konsum als eine Hauptursache 6/33
- Pflanzen schützen mit Homöopathie 7/24

Kniearthrose – durch schwache Beinmuskulatur 10/8

Kohl-Diät – gegen Krebs 9/16

Kohlendioxid – ein überlebenswichtiges Molekül 10/34

Kohlenhydrate – in Hafer leicht verwertbar 3/46

Kohlwickel – helfen bei Zysten 7/54

Kolostrum – hilfreich in der Therapie von Schmerzzuständen 9/8

Koordination – verbessern auf dem Mini-Trampolin 1/34

Körpereweiße – unterscheiden sich von Mensch zu Mensch 11/25

Körpergewicht – Entlastung mit Aerial Yoga 4/40

Körperhaltung – bringt viel zum Ausdruck 12/25

Körperpsychotherapie – Über den Körper die Seele heilen 5/32ff

Kortison – Langfristige Einnahme verändert Gehirn 12/53

Kraft – der Hoffnung 10/16

Krankheitserreger – können sich in gestörten Ökosystemen schneller verbreiten 6/47

Krebs

- Ameisen zur Diagnostik 6/53
- Behandlung mit der Misteltherapie 2/13
- Birkenasche hat antitumorale Wirkstoffe 12/46f
- Genesung aus eigener Kraft 9/12ff
- Wahre Geschichten von geheilten Menschen 9/11

Krebsbehandlung – Rückendeckung für Homöopathie 1/52

Krebsnachsorge – Forschung zu Aromaölen 2/52

Krebsrisiko – mindern mit Vitamin D3 6/9

Krise – 7 stärkende Ressourcen 3/12ff

Kritik – an Getreide im Tank 7/53

L

Lachen gehört zum Leben – auch für Tiere 12/9

Lavendel

- das Hydrolat wirkt beruhigend und ausgleichend auf die Psyche 8/24
- heilsamer Wein 2/54

Lebensenergie

- durch Atemtraining 7/31
- stärken mit Qigong Yangsheng 9/37

Lebensjahre, gewonnene – gesunde Ernährung lohnt sich 8/8

Lebenskraft – in der Homöopathie 10/14

Lebensmittel

- Lysozym gegen Verderb 1/42
- richtig kombinieren 11/13

Lebensmittelsystem – fair und nachhaltig gestalten 6/33

Lebenssinn – als Kompass nutzen 7/43

Lebensstil – beeinflusst auch die Hormone 7/14

Leber

- stärken mit Jupiter-Pflanzen 5/44ff
- Zusammenhang mit dem Darm 5/24

Leberreinigung – Die Leberkur nach Anthony William 5/22ff

Lichttherapie – zur Aktivierung der Zirbeldrüse 4/35

Liegeschmerz – an der Hüfte durch Faszienspannung verschwunden 2/55

LIFE-Diät – Dunkelgrünes Gemüse heilsam bei Migräne 3/8

Liposomen – können Zellreparaturen erleichtern 10/42

Lippenbalsam – mit Propolis und Bienenwachs 11/55

Löwenzahn – hochpotentes Arzneimittel 5/48

Luftnot – infolge von Lungenfibrose nach Corona 5/17

Lungenkraut – bei Atemwegserkrankungen 5/54

Lysozym – Abwehrkraft aus körpereigener Kraft 1/38ff

M

Mädesüß

- schmerzlindernd bei Rheuma und Gicht 4/8
- wirkt schmerzlindernd bei Kopfschmerzen 8/25

Magnesium – Mangel kann zu Migräne führen 11/32

Matrix-Rhythmus-Therapie – optimale Kombination mit Meeresplasma 3/43

Medikamente

- belasten weltweit Gewässer 6/52
- so wenige wie möglich für ein gesundes Altern 4/16
- wirken bei Männern und Frauen unterschiedlich 1/19

Meisterwurz – Allheilmittel und Antidot 8/54

Melanom – geht oft von Pigmentflecken aus 8/37

Melatonin – wird von der Zirbeldrüse gebildet 4/31

Mensch

- als Rudelwesen 9/47
- Körper, Psyche, Geist und Umgebung sind eins 12/26
- ist nach tiefen Gesprächen glücklicher 1/8

Menstruation – zu starke Blutung mit Hirtentäschel stillen 10/47

Migräne

- durch Östrogenabfall vor der Periode 2/56
- ein Verzicht auf Milchprodukte lohnt sich 2/27
- mit Vitalpilzen behandeln 1/9
- natürliche Hilfen gegen das Gewitter im Kopf 11/30ff

Mikrobiom – der Haut 6/12ff

Mikronährstoffe – Mangel als Ursache für Kinderlosigkeit 5/40

Mikroplastik – gelangt bis ins Gehirn 3/53

Milchprodukte

- können Multiple Sklerose verschlimmern 11/9
- ungesund für die Leber 5/26

Mineralien

- Meerwasser enthält alle für uns notwendigen 3/39
- Trio für Obst und Gemüse 7/25

Mineralstoffe – auffüllen mit Birkenasche 12/46

Mistel

- eine Ausnahmepflanze 2/14
- in der Behandlung von Krebserkrankungen 2/13

Mitochondrien

- Funktion verbessern mit Ashwagandha 9/34
- weibliche und männliche funktionieren unterschiedlich 1/17

Mitochondriopathie – durch freie NO-Radikale 3/30

Moldybän – hat antitumorale Eigenschaften 12/

Mönchspfeffer – Arzneipflanze 2022 6/55

Motivation – durch Mindsetting 7/33

MRSA – natürliche Hilfe mit Kremo 058 3/55

MS – Epstein-Barr-Virus als Auslöser? 5/8

Mücke – was hat sie für uns getan? (Buch) 8/59

Mundatmung – hat zahlreiche Nachteile 10/37

Mundspeichel – enthält das Enzym Lysozym 1/41

Muskatellersalbei – gilt als Stimmungsaufheller 8/25

Muskeltraining – im Alter mit dem Mini-Trampolin 1/31

Muskelzellen – trainieren mit dem Mini-Trampolin 1/33

Mutterkraut – bewährt bei Migräne 11/35

N

Nährstoffe – in Urgetreide konzentriert vorhanden 12/32

Nahrungsergänzungen

- bei Kindern 12/57
- als Jungbrunnen 4/14

Nasatmung – die wichtigste Säule auf dem Weg zu einem gesunden Atemmuster 10/35

Nasenbluten – stoppen mit Hirtentäschel 10/48

Nattokinase – das Enzym zur Blutverdünnung 12/6

Natur-Defizit-Syndrom – Warum wir die Natur brauchen, und das schon als Kind 8/28ff

Nebennieren – immer bereit zu Flucht oder Kampf 7/16

Nebenwirkungen – bei Frauen doppelt so häufig 1/20

Nervenstärkung – mit dem gelben Enzian 1/49

Nervensystem

- Einfluss der Osteopathie 12/22
- mit Schallfrequenzen zurück in die Balance bringen 6/27

Neuropathie – homöopathisch behandeln 8/55

Nierenmassage – nach Hildegard von Bingen 12/54

Nitrostress – Viele Beschwerden, eine Ursache 3/28ff

Noradrenalin – erhöhte Spiegel vor Migräne-Anfall 11/33

O

Öle – die besten für die Haut 1/22ff

Omega-3-Fettsäuren – positiver Effekt auf rheumatoide Arthritis 11/9

Opiate – in Käse enthalten 2/26

Opioid-Sucht – mit Vitamin D bekämpfen 1/8

Optimismus – und Glück kann man lernen 9/9

P

PAP-Abstrich – zur Krebsvorsorge 2/33

Papillomavirus-Infektion – noch immer unterschätzt 2/30ff

Parabene – eine Gefahr für die Gesundheit? 4/55

Parkinson

- Besserung mit Phospholipid-Infusionen 10/44
- Kupferbelastung als Ursache? 12/9

Parodontitis – Lysozym als Vorsorge 1/45

Peroxinitrit – schädigt den gesamten Körper 3/32

Perspektive – ändern und das Allumfassende wahrnehmen 6/66

Pestizidatlas 2022 – mehr Pestizide denn je 5/52

Pflanzenbetrachtung – mit dem Wesen der Pflanze verbinden 6/50

Pflanzenheilkunde – zum Stärken der Haut 8/43

Pflanzen-Homöopathie – für gesunde und robuste Pflanzen7/20ff

Pflanzenöle – ideal zur Hautpflege1/23

Pflanzenwässer – die sanften Verwandten der ätherischen Öle8/21

Pilgern – eine Reise zu sich selbst11/38ff

Pilzkrankungen – bei Pflanzen homöopathisch behandeln7/24

PMS – mit Migräne8/55

Polyneuropathie

- B-Vitamine lindern Symptome10/9
- positive Erfahrungen mit Schiele-Bad3/6

Post-Covid

- Förderung komplementärer Ansätze2/52
- Schnelle Hilfe durch Homöopathie5/12ff

Prostata – Brennnessel kann gutartige Vergrößerung stoppen ...4/50

Proteomik – wertvolles Instrument bei chronischen Erkrankungen11/26

Psilocybin – bei schweren Depressionen7/53

Psoas-Muskel – Volkskrankheit Rücken12/40

Psychoneuroimmunologie – Stress verändert das Mikrobiom der Haut6/20

Psychoperistaltik – das Gluckern im Bauch therapeutisch nutzen5/35

Q

Qi – achtsamer Umgang mit unserer Lebensenergie9/37

Qigong – wirkt auf den gesamten Organismus9/38

Quinton-Meerwasser – Die innere Thalasso-Therapie3/36ff

R

Recycling – schnelles mit Enzymen11/53

Regelschmerzen – lindern durch Verzicht auf Milchprodukte ...4/54

Regeneration – des Körpers mit Hilfe von Schallwellen6/22

Reisekrankheit – Hilfreiche Tipps8/44ff

Reizdarm – 80% hängen mit einer Sympathikus-Reizung zusammen11/47

Resilienz – in Zeiten extremer Veränderung3/10f

Ressourcen, stärkende – 7 Schlüssel in der Krise3/12ff

Roboter – als Unterwasser-Müllsammeler4/53

Roemheld-Syndrom – naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten9/56

Rose – sorgt für Entspannung und schenkt neue Kraft2/40

Rosenwurz-Extrakt – gegen Burn-out2/43

Rosmarin – Heilgewürz gegen Schmerzen und Stress2/44

Rotwein – regt die Autophagie an3/27

S

Sägepalmenextrakt – gegen Beschwerden beim Wasserlassen ..4/57

Salutogenese – immerwährende Aktualität2/66

Salz – Hauptübeltäter in Käse ...2/25

Sanddornöl – regenerierend, beruhigend, antientzündlich ...1/24

Sauerkraut, Kimchi und Kombucha: Länger leben mit fermentiertem12/8

Schädlingsbefall – ein schnelles Handeln ist wichtig7/23

Schallwellen – Heilsame Frequenzen6/22ff

Schilddrüsenüberfunktion – naturheilkundliche Behandlung4/56

Schimmel – beseitigen12/55

Schlafapnoe – Behandlung mit der Buteyko-Methode10/32ff

Schlafmangel – hat zahlreiche gesundheitliche Folgen4/32

Schlafstörungen – seit Corona deutlich zugenommen8/13

Schleimbeutel – Entzündung im Ellenbogen5/57

Schlüssel, 7 – Aus der Angst in die Kraft3/12ff

Schmerzen

- in Rücken, Gesäß, Leisten und Oberschenkel12/40
- lindern mit Propolis7/49

Schnarchen – Behandlung mit der Buteyko-Methode10/32ff

Schöllkraut – hat steinbrechende Kräfte5/50

Schöpfer – der eigenen Wirklichkeit werden10/18

Schüßler-Salze – zum Entkrampfen des Psoas-Muskels12/40

Schwarzkümmelöl – bündigt Rötungen, Entzündungen und Akne1/25

Sea-Bands – gegen Übelkeit beim Reisen8/47

Seegraswiesen – gegen Hunger und Klimawandel1/53

Seele – eine unerschöpfliche Lichtquelle10/11

Selbstheilung – das Wunder in uns10/12ff

Selbstmassage – integraler Bestandteil von Qigong9/39

Senfbad – gegen Spannungskopfschmerzen10/55

Serotonin – Mangel bei Migräne-Anfall11/31

Shampoo, kräftigendes – mit Ackerschachtelhalm11/57

Sicherheitspeicher – im Gehirn ist der Hippocampus7/40

Sinnbild – für den Lebensweg11/44

Sommer – Hochsaison für Schädlinge und Pilze7/22

Sonnencremes

- Mineralischer Lichtschutz am besten verträglich8/38
- schädigen Meereseinzeller6/53

Spermidin – Jungbrunnen, der auch gegen Viren wirkt3/20ff

Spermien – Gründe für nachlassende Qualität5/41

Spinat – durch Brennnesselblätter ersetzen4/51

Sport

- 3x30 Minuten für gesunde Gefäße4/55
- ein Zuviel schlägt aufs Gemüt ...8/9
- wichtig gegen altersbedingten Abbau4/16

Staubnässe – die Folgen mit Pflanzen-Homöopathie behandeln7/26

Stickstoffmonoxid-Radikale – führen zu nitrosativem Stress ...3/30

Stimmübungen – fester Bestandteil der Haki-Methode2/48

Stoffwechsel

- anregen mit der Haferkur ...3/44ff
- Zentrale Rolle der Leber5/22ff

Stress

- ist eine zentrale Erkrankungsursache9/15
- mildern mit Achtsamkeitstraining und Meditation3/9
- Negative Auswirkungen mit Ashwagandha lindern9/32

Strom, grüner – häufig eine Mogelpackung8/53



Strophanthus – die Pflanze der Wahl bei Arrhythmien 9/6
Sudeck, Morbus – Heilung durch Sympathikus-Therapie 11/51
Sympathikus-Therapie – erfolgreiche Behandlung von Schmerzen und Erkrankungen 11/46ff
Synergien – zwischen umweltfreundlicher und gesunder Ernährung 6/37

T

Taekwondo – fördert die Selbstregulation von Kindern 4/9

TCM

• Darm und Haut gehören zusammen 6/18
 • gegen Reisekrankheit 8/47

Tennisarm – natürliche Hilfe 6/57

Testosteronmangel – durch Transfette und einfache Kohlenhydrate 7/8

Thuja – zur homöopathischen Behandlung von Kondylomen 2/35

Tiere – gehören zu gesunder Landwirtschaft dazu 6/47

Trataka-Übung – für eine aktive Zirbeldrüse 4/36

Traumata

• als Gründe einer Kinderlosigkeit 5/40
 • mit biodynamischer Körpertherapie behandeln 5/35

Trigger – einer Migräne 11/33

U

Übergewicht

• durch den Konsum von Käse 2/25
 • erhöht Risiko für Gebärmutterkrebs 7/9

Unterscheidungskraft – auf die innere Stimme hören 3/14

V

Verdauung

• bittere Tinkturen 5/54
 • unterstützen mit gelbem Enzian 1/47

Viren

• hinterlassen langfristig Spuren am Erbgut 4/9
 • Reaktivierung von Erregern durch Impfungen 4/23

Vitamin B12 – deaktiviert überschüssiges Stickstoffmonoxid im Körper 3/34

Vitamin C

• aufbauender Smoothie 2/55
 • bessere Aufnahme in liposomaler Form 10/43

Vitamin D – hilft bei HPV-Infektionen 2/36

Vitamine – B6, B12 und Folsäure sind besonders wichtig in der zweiten Lebenshälfte 4/17

Vorhofflimmern – Unterstützende Behandlung 6/56

W

Wasser

• Behandlungselement der Haki-Methode 2/50
 • ist kalkhaltiges schädlich? 2/57

Wegwarte – die Alles-Kraft, die aus dem Vollen schöpft 5/51

Weizen – hat nicht mehr viel mit den Urformen gemein 12/32f

Weizenkeime – enthalten viel Spermidin 3/27

Welt

• im Wandel beginnt mit uns selbst 12/11

Wim-Hof-Methode – Gesünder werden mit der Kraft der Kälte und bewusster Atmung 7/28ff

Wirbelfehlstellungen – können den Sympathikus reizen 11/47

Wundheilung – mit Birkenrindenextrakt 12/46

Wurmmittel – Gelber Enzian 1/48

Y

Yamas – zehn Gebote des Yoga 11/11

Ysopwasser – wirkt positiv auf die Denkfähigkeit 8/25

Z

Zähne – und Knochen stärken mit Dolomit Urgesteinsmehl 5/6

Zahnfleischbluten

• mit Hirtentäschel-Tinktur gurgeln 10/51

Zecken – ätherische Öle 10/55

Zedernussöl – Multitalent aus Russland 3/54

Zellstoffwechsel

• anregen mit Trampolin-Training 1/34

Zeolith – und Effektive Mikroorganismen für gesunde Pflanzen 11/6

Zirbeldrüse

• Gesundgeheimnis für körperliches und seelisches Wohlbefinden 4/30ff

• hat Einfluss auf alle Körperfunktionen 5/36

Zistrose – großer Schutz vor Virusinfektionen 2/54

Alles für ein bleibendes, wertvolles Nachschlagewerk

UNSER LESER-SERVICE BIETET IHNEN DEN BEZUG VON

- 🍃 Einzelheften
- 🍃 ganzen Jahrgängen (mit Jahresverzeichnis)
- 🍃 einzelnen Jahresverzeichnissen
- 🍃 Sammelboxen
- 🍃 Abonnements/Geschenkabonnements
- 🍃 NEU: die Audio Ausgabe von Natur & Heilen



*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