

# natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

## INHALT 2023 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 10-16



# Was – Wo – Wie

Das Jahresinhaltsverzeichnis NATUR & HEILEN 2023 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: „Essen für eine stabile Psyche 5/12ff“ bedeutet, dass in Heft 05/2023 (Mai-Ausgabe) auf Seite 12 und den folgenden Seiten darüber berichtet wird, wie wir dank einer guten Ernährung stressresilienter werden, Stimmungsschwankungen verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten können.

## 1. HAUPTBEITRÄGE

### BEWUSST-SEIN

Heft/Seite

Zeit für eine bessere Welt (Ulrich Grober) .....	1/10
Verbundenheit (Prof. Bettina M. Pause) .....	2/10
Was werden wir getan haben? (Lukas Geisler) ...	3/10
Kein Grund, den Mut zu verlieren (Wolf-Dieter Storl) .....	4/10
Appell für den Frieden (Viktor Frankl) .....	5/10
Köstlicher Augenblick (Anselm Grün) .....	6/10
Die Blumen des Anderen wässern (Sister Chan Khong) .....	7/10
Kein Ich, kein Problem (Dr. Chris Niebauer) .....	8/10
Die Kraft der Selbstachtung (Christina Kessler) ..	9/10
Was im Leben wirklich wichtig ist (Sylvester Walch) .....	10/10
Was macht ein erfülltes Leben aus? (Friedemann Schulz von Thun) .....	11/10
Wenn Liebe die allergrößte Macht wäre (Vera Bartholomay) .....	12/10

### ERNÄHRUNG

Die gesunde Cannabis-Küche – Genussvielfalt aus Hanflebensmitteln (Pepe Peschel) .....	8/44
Essen für eine stabile Psyche – Stress, Burn-out, Depression (Andreas Jopp) .....	5/12
Multitalent Bärlauch – Der Knoblauch der Germanen (Barbara Simonsohn) .....	4/46
Schwarzer Sesam – Älteste Ölfrucht der Welt voller gesundheitsfördernder Nährstoffe (Barbara Simonsohn) .....	6/44

### GANZHEITLICH HEILEN

Der Heilung die Hand reichen – Die Kraft der inneren Haltung (Miriam Reichel) .....	1/22
--	------

### GANZHEITLICH LEBEN

Integrales Yoga – Gelebte Spiritualität im Alltag (Mascha Veitsman) .....	12/22
--	-------

### GESUNDES LEBEN

Buntes Gemüse gegen Falten – Hochwirksame Pflanzenstoffe gegen Hautalterung (Antje Maly-Samiralow) .....	10/36
Fußbäder mit Kräutersalzen – Viel mehr als nur Wellness (Hildegard Willms-Beyárd) .....	5/46
Galaktose – Intelligenter Zucker gegen Alzheimer und Insulinresistenz (Laura Westphal-Lanzenberger) .....	4/22

### KÖRPER & SEELE

Erweitertes Bewusstsein – Medizinische Fak- ten zu Nahtoderfahrungen (Angela Lieber) .....	8/12
Faszien – Unser größtes emotionales und sensorisches Organ (Claudia Scheiderer) .....	4/38
Ich spüre, also bin ich – Warum wir ohne Berührung nicht leben können (Antje Maly-Samiralow) .....	2/12
Der Klang in uns – Was die Stimmanalyse über uns verrät (Dr. Ulrike Rausch-Rieß) .....	2/28
Life Kinetik – Spielerisches Gehirn-Training mit Bewegungsübungen (Andrea Freund) .....	3/32
Psychedelika gegen Depressionen – Heilsame Bewusstseinsweiterung (Andrea Freund) .....	10/12
Selbstliebe – der Schlüssel zur Heilung (Elisabeth Hussendörfer) .....	9/36

### KÖRPERTHERAPIEN

Alexander-Technik – Körperliches und seelisches Wohlbefinden durch Neuausrichtung (Maike Koch) .....	10/22
Die Sakai-Methode gegen Knieschmerzen – Wirkungsvolle Selbsthilfe aus Japan (Dr. Birgit Quitterer) .....	1/34
Human Neuro Cybrainetics – Den Körper ganzheitlich ins Gleichgewicht bringen (Roswitha Hopf) .....	11/30
Kahuna-Massage – Berührung auf allen Ebenen des Seins (Christoph Trick) .....	8/30

## KRANKHEIT & HEILUNG

- Adrenalin-Dominanz – Die Krankheit unserer Zeit. Wenn Dauerstress krank macht** (Margret Rupprecht) ..... 11/22
- Chronische Sinusitis und ihre Heilung** (Melanie Joußen) ..... 12/28
- Das Eisenmangel-Syndrom nach Corona-Impfung und -Infektion – Bericht aus der Praxis** (Dr. Isabel Bloss) ..... 4/30
- Fibromyalgie – Hoffnungsvolle Therapie gegen den Schmerz** (Günter Karl Hartner) ..... 10/30
- Leicht und schmerzfrei trotz Lipödem** (Pepe Peschel) ..... 6/36
- Natürliche Hilfe bei Reflux** (Dr. med. Isabel Bloss) ..... 1/44
- Halswirbelsäulen-Syndrom – Nacken-erspannungen als Ursache für Tinnitus** (Dr. Isabel Bloss) ..... 2/36
- Restless Legs – Das Syndrom der unruhigen Beine und was man dagegen tun kann** (Margret Rupprecht) ..... 7/40
- Verstopfung – Wie die Naturheilkunde bei Obstipation helfen kann** (Kian Schirmohammadi/Abbas Schirmohammadi) .. 5/38
- Visuelle Wahrnehmungsstörungen – Was steckt hinter der Lese-Rechtschreib-Schwäche?** (Andrea Freund) ..... 9/22

## MENSCH & GESELLSCHAFT

- Bindungsforschung – Die Bedeutung frühkindlicher Beziehungsmuster für das Leben** (Antje Maly-Samiralow) ..... 12/36

## MENSCH, NATUR UND UMWELT

- Aufruf zur Rettung der Erde – Interview mit der Umweltaktivistin Vandana Shiva** (Geseko von Lüpke) ..... 5/28
- Den Wald neu denken – Interview mit dem Waldexperten Peter Wohlleben** (Geseko von Lüpke) .. 4/12
- Elektrohypersensibilität – Wenn Strahlung uns krank macht** (Renate Haidlauf/Dr. Niels Böhling) ... 6/12

## NATURHEILKUNDE

- Die Spenglersan-Immuntherapie – Krankheitsabwehr mit Antigen-Kolloiden** (Martina Schneider) .. 12/12
- Gedächtnis-Regeneration bei Long Covid** (Jewgeni Awerbuch) ..... 1/28
- Nattokinase – Superenzym für das Gefäßsystem und natürlicher Blutverdüner** (Laura Westphal-Lanzenberger) ..... 2/22
- Heilpilz Cordyceps – Immunbooster und Virenkiller** (Hildegard Willms-Beyárd) ..... 11/38
- Heilung durch Wasser – Von Vincent Prießnitz zur modernen Selbstbehandlung** (Claudia Scheiderer) ..... 6/30
- Infusionen in der Naturheilkunde – Prävention und Heilung mit Vitalstoffen** (Mathilde Betti) .. 10/46

- Mit Harnstoff gegen trockene Haut** (Dr. Andrea Flemmer) ..... 3/48
- Oligotherapie – Heilen mit kleinsten Mengen von Spurenelementen** (Jo Marty) ..... 9/12
- Schwermetall-Ausleitung – Die wirksamsten Verfahren der Naturheilkunde** (Sandra Schiller) ..... 8/22

## PFLANZENHEILKUNDE

- Olivenblatt-Extrakt – Heilkraft in hoher Konzentration** (Wolf Reiser) ..... 9/44
- Salvestrole – Eine natürliche Unterstützung bei Krebs** (Hildegard Willms-Beyárd) ..... 12/46
- Schwarzer-Pfeffer-Extrakt – Hochwirksamer Gesundheitsbooster** (Margret Rupprecht) ..... 7/46
- Spagyrische Baumessenzen – Sanfte Medizin für mehr Kraft und Vertrauen** (Martina Schneider) ..... 8/36
- Stimulanzien aus der Natur – Pure Pflanzenkraft, pure Lebensenergie** (Pepe Peschel) ..... 2/44

## SANFTE MEDIZIN

- Aktivkohle – Bewährtes Heilmittel bei Durchfallerkrankungen und Vergiftungen** (Margret Rupprecht) ..... 3/42
- Die Abwehr stärken mit Salzhemden** (Sandra Schiller) ..... 11/46
- Die Blutgruppen-Immündiät – Individueller Schutz gegen Viren und Bakterien** (Laura Westphal-Lanzenberger) ..... 1/12
- Die Gesundheit unserer Nieren – Trinken allein reicht nicht!** (Joseph Carl Schneider) ..... 9/30
- Gemmotherapie – Die Heilkraft von Pflanzenknospen** (Rose Schweizer) ..... 5/20
- Pferdegestützte therapeutische Begleitung – Wie Pferde Menschen auf ihrem Entwicklungsweg unterstützen** (Manuela und Carsten Essig) ... 7/30

## WEGE NACH INNEN

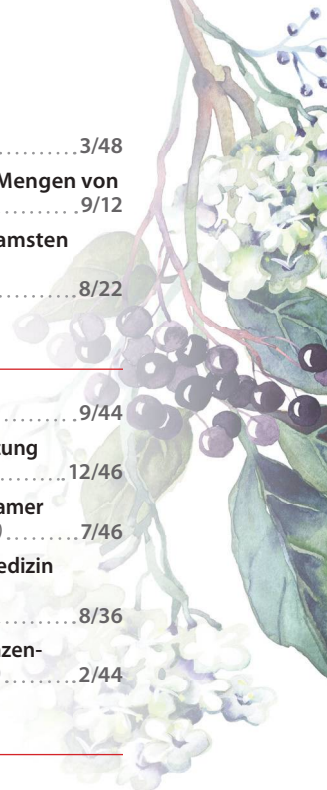
- Deep Listening – Die Kunst, auch das Unausgesprochene zu hören** (Andrea Freund) ..... 7/12
- Ganzheitliche Fürsorge im Tageshospiz – Lebensqualität bis zum Lebensende** (Pepe Peschel) ..... 11/12
- Was wir wirklich brauchen – Auf den Spuren unserer Grundbedürfnisse** (Andrea Freund) ..... 3/22

## WISSENSWERTES

- Chronische Entzündungen – Neueste Forschungen und pflanzliche Alternativen zu Medikamenten** (Antje Maly-Samiralow) ..... 7/22
- Evidenzbasierte Medizin – Warum Standardstudien nicht immer aussagekräftig sind** (Antje Maly-Samiralow) ..... 3/22

## ZAHNHEILKUNDE

- Der Einfluss unserer Zähne auf den gesamten Organismus** (Dr. Thomas H. Zell) ..... 3/12







## 2. DIE SEITE SIEBEN

	Heft/Seite
<b>Das innere Gefängnis sprengen</b> <i>(Dr. Edith Eva Eger)</i> .....	1/7
<b>Begleitung</b> <i>(Ulrich Schaffer)</i> .....	2/7
<b>Kraftvoller Samen</b> <i>(Dadi Janki)</i> .....	3/7
<b>Etwas ist weiser als du</b> <i>(Chiparopai)</i> .....	4/7
<b>Verantwortung liegt bei jedem von uns</b> <i>(Dalai Lama)</i> .....	5/7
<b>Alltägliche Geschenke</b> <i>(David Steindl-Rast)</i> .....	6/7

<b>Erhabenes Schweigen</b> <i>(Khalil Gibran)</i> .....	7/7
<b>Du wohnst in uns</b> <i>(Rabindranath Tagore)</i> .....	8/7
<b>Selbstrespekt</b> <i>(Dadi Janki)</i> .....	9/7
<b>Wo Leben ist, ist Glück</b> <i>(Anselm Grün)</i> .....	10/7
<b>Unsere innere Größe</b> <i>(Ulrich Schaffer)</i> .....	11/7
<b>Das Leben in Hingabe</b> <i>(Marianne Williamson)</i> ....	12/7

## 3. KURZ NOTIERT

	Heft/Seite
<b>A</b>	
<b>ADHS und ADS: Ursache Zahnfehlstellungen?</b> ..	2/9
<b>Armbänder von Uhren &amp; Co. – ein Hotspot für Bakterien</b> .....	12/9
<b>B</b>	
<b>Bakteriophagen bekämpfen gezielt Bakterien bei Blasenentzündungen</b> .....	11/8
<b>Bei Schmerzen im Bein auch an Durchblutungsstörungen denken</b> .....	2/9
<b>C</b>	
<b>Cholesterinsenker – nur mit Coenzym Q10!</b> ..	12/9
<b>Chronische Krankheiten: Eisenmangel wird oft nicht erkannt</b> .....	1/9
<b>Covid-19-Infektion kann von massiven Mineralstoff-Verlusten begleitet sein</b> .....	6/9
<b>D</b>	
<b>Darm-Hirn-Achse: Gute Bildung schützt vor Darmerkrankungen</b> .....	4/9
<b>Die Angst, nicht gut genug zu sein – ein jetzt anerkanntes Syndrom</b> .....	6/9
<b>E</b>	
<b>Eltern besorgt: 10 % der Kinder nutzen künstliche Intelligenz für die Schule</b> .....	7/8
<b>Emotionales Essen – der Hunger der Psyche</b> ..	10/8
<b>Ernährung wirkt sich auf Fehlgeburtenrate aus</b> .....	12/8
<b>F</b>	
<b>Forschung: Krebs von Super-T-Zellen besiegt</b> .....	11/8
<b>Frühtest erkennt Parkinson bereits vor Ausbruch der Krankheit</b> .....	9/9
<b>G</b>	
<b>Glückliche Teenager bleiben länger gesund</b> ..	4/9

<b>H</b>	
<b>Herz-Lungen-Fitness im jugendlichen Alter schützt Männer vor Krebs</b> .....	12/8
<b>Hoffnung Raupenpilz: antivirales und krebs-hemmendes Potenzial</b> .....	2/8
<b>Homöopathie reduziert antimikrobielle Resistenzen</b> .....	3/8
<b>Hülsenfrüchte als Fleischersatz haben Allergiepotezial</b> .....	7/8
<b>I</b>	
<b>Ibuprofen intensiviert die Entzündung im Gelenk</b> .....	3/9
<b>Induktionsherd: Risiko für die Gesundheit?</b> ..	1/8
<b>Iridologie bei Post-Covid-Syndrom – vielversprechender Ansatz für die Therapie</b> ....	7/9
<b>K</b>	
<b>Kinder erhalten zu oft fiebersenkende Mittel von ihren Eltern</b> .....	5/9
<b>Klimawandel: Steigende Temperaturen erhöhen Risiko für Infektionskrankheiten</b> .....	9/8
<b>Kombucha senkt Nüchtern-Blutzucker von Diabetikern</b> .....	11/8
<b>Kontaktlinsen setzen Mikroplastik in die Augen frei</b> .....	10/9
<b>Krankes Zahnfleisch und die Gefahr von Arthritis</b> .....	7/9
<b>Künstlicher Süßstoff erhöht Gefahr für Blutgerinnsel</b> .....	6/9
<b>L</b>	
<b>Lange Familienmahlzeiten beeinflussen das Essverhalten von Kindern positiv</b> .....	8/8
<b>M</b>	
<b>Magnesiumreiche Kost verringert das Demenzrisiko</b> .....	8/9
<b>Mandeln beugen Muskelkater vor</b> .....	4/9

Meditation fördert gesunde Darmflora und stärkt die Immunabwehr .....	6/8
Melanom-Patienten: Mittelmeer-Diät unterstützt die Therapie .....	1/8
Mikrobe des Jahres 2023: Multitalent <i>Bacillus subtilis</i> .....	9/9

<b>N</b>	
Neuro-Covid: löchrige Blut-Hirn-Schranke durch Corona-Infektion .....	2/9

<b>O</b>	
Oregano-Öl gegen unerwünschte Keime .....	5/8
Osteopathie hilft beim gutartigen Prostata-Syndrom .....	5/9
Osteoporose ist auch Männersache .....	1/9

<b>P</b>	
Parkbesucher brauchen weniger Medikamente .....	4/8
Prostatakrebs: vegetarische Ernährung von klarem Vorteil .....	8/9

<b>R</b>	
Resümee Corona-Krise: Zugang zu PC besser für die Psyche von Kindern .....	3/9

<b>S</b>	
Schilddrüse: Erhöhter TSH-Wert mit Vorsicht zu betrachten .....	12/9
Schmerzmittel: Wie riskant ist Paracetamol für das Ungeborene? .....	6/8
Schmerztabletten wirken schneller, wenn man auf der rechten Seite liegt .....	3/9
Second-Hand-Handy: günstig und nachhaltig ..	1/9
Selbst ein ausgeschaltetes Handy stört die Konzentration .....	10/9

Sport im Winter noch effektiver .....	11/9
Studie: Erhöhter diastolischer Blutdruck kann die Persönlichkeit verändern .....	3/8
Sympathie: für Frauen ein höherer Wert als für Männer .....	2/8

<b>T</b>	
Tinnitus oft von psychischen Symptomen begleitet .....	10/9
Tischtennis lindert die Symptome von Morbus Parkinson .....	11/9

Typ-2-Diabetes lässt sich mit Ernährung zum Abklingen bringen .....	4/8
---	-----

<b>U</b>	
US-Studie: altersmilde durch mehr Oxytocin ...	5/8

<b>V</b>	
Versorgungsengepässe mit Medikamenten – Homöopathie kann helfen .....	5/9
Vitamin C senkt erhöhte Histaminspiegel .....	9/9
Vitamin-D-Mangel verantwortlich für Knoten in der Schilddrüse? .....	8/9
Vogelgezwitzcher fördert psychische Gesundheit .....	8/8

<b>W</b>	
Wacholderbeer-Öl: pflanzliches Mittel bei Verdauungsbeschwerden .....	10/8

<b>Y</b>	
Yoga-Atmung verändert Strukturen im Gehirn positiv .....	9/8

<b>Z</b>	
Zyklusstörungen könnten Hinweis auf spätere Herzerkrankungen sein .....	7/9

## 4. TIPPS & ERFAHRUNGEN



<b>A</b>	Heft/Seite
Antivirale Teemischungen .....	11/54
Arzneipflanzen für die Fruchtbarkeit des Mannes .....	2/55

<b>B</b>	
Basilikum Samen – der europäische Chia .....	11/55
Bei Schmerzen Achillessehne streichen .....	1/55
Bewährte Homöopathie für die Reise-apotheke .....	7/54
Bimi-Brokkoli – ein gesunder Genuss! .....	3/54

<b>C</b>	
CO <sub>2</sub> sparen mit pflanzlicher Katzenstreu .....	1/54

<b>D</b>	
Die Heilkraft der Wilden Orange .....	12/55

Die Heilkraft des Einlaufs .....	5/55
Die kaliumreichsten Wildpflanzen .....	6/55
Die Weinrebe: Heilpflanze des Jahres 2023 .....	7/55
Drachenblut für schnelle Wundheilung .....	1/55
Durchfall durch <i>Clostridium difficile</i> .....	2/55

<b>E</b>	
Endlich Hilfe gegen Migräne .....	4/55

<b>F</b>	
Folsäure – das wichtige Mangelvitamin .....	10/54

<b>G</b>	
Gelenkschmerzen lindern mit Kurkuma .....	3/55
Gesundes Meeresklima: Sole-Dampfbad .....	1/55

<b>H</b>	
Hartnäckigen Ausfluss bekämpfen .....	10/55

Heilen mit Zeolith .....	2/54
Hildegard-Tropfen zur Entspannung .....	7/54
Hilfe bei Gürtelrose .....	2/55
Hormonschwankungen: Hilfe aus der Pflanzenwelt .....	8/54
HWS als Ursache von Schwindelgefühl .....	6/54
<b>I</b>	
Insekten auf dem Speiseplan? .....	9/54
<b>K</b>	
Keimfähigkeit von Saatgut verbessern .....	4/55
Kleine Braunelle – Blume des Jahres 2023 .....	5/54
Kolloidales Silber gegen Warzen .....	7/55
Kuhmilchfreie Sahne .....	12/55
<b>L</b>	
LL-Arginin lindert die Beschwerden von Asthma .....	11/55
LDL-Cholesterin senken .....	11/55
Lecker und gesund – weihnachtliche Kardamom-Kekse .....	12/54
Liposomale Kamille für guten Schlaf .....	3/55
<b>M</b>	
Migräne loswerden .....	5/55
MSM bei Insektenstich .....	7/55
Multiple Sklerose und Propionsäure .....	6/54
<b>N</b>	
Nanakusagayu – der japanische 7-Kräuter-Reisbrei für einen verstimzten Magen .....	1/54
Natürliche Arthrose-Behandlung .....	5/55
Nelkenöl hilft bei Ohrensausen .....	3/55
<b>O</b>	
Oregano-Öl bei Hautpilz .....	9/55

Oregano-Sirup für den Darm .....	8/55
<b>P</b>	
Pflanzliche Heilmittel aus Österreich .....	12/54
Postbiotika: besser als Prä- und Probiotika? .....	4/55
<b>R</b>	
Raw till 4 – bis 16 Uhr nur Rohkost .....	9/54
<b>S</b>	
Salbei: Arzneipflanze 2023 hat enormes Potenzial .....	4/54
Salzschnaps gegen allerlei Beschwerden .....	12/54
Scheinfasten – positive Effekte mit 5-Tages-Diät .....	6/54
Seekiefer-Rindenextrakt sorgt für entspannte Gefäße .....	10/55
<b>T</b>	
Tee bei grippalen Infekten .....	2/54
Tipps für einen guten Start in den Tag .....	11/55
Traditionelle Harndiagnostik – der Schwenktest .....	3/54
<b>V</b>	
Vitamin K2 für Blutgefäße und Knochen .....	8/55
<b>W</b>	
Walnuss-Elixier gegen Spulwürmer .....	10/55
<b>Z</b>	
Zeckenzeit ist immer – so schützen Sie Ihre Tiere .....	8/55
Zink gegen offene Stellen an den Zeheninnenseiten .....	9/55
Zitronenkaffee gegen Kopfschmerzen .....	11/55

## 5. FRAGEN & ANTWORTEN

<b>A</b>	Heft/Seite
Ablagerungen an der Halsschlagader .....	2/56
Alternative zu Cortison .....	4/57
Alternativen zur Hormonspirale .....	12/56
<b>B</b>	
Beschwerden im Klimakterium .....	8/56
Bioidentische Hormone in den Wechseljahren .....	9/57
Blasenreizung nach Geschlechtsverkehr .....	8/56
<b>C</b>	
Chronische Stirnhöhlenentzündung .....	3/56
<b>E</b>	
Empfehlenswerte Prä- und Probiotika-Präparate für einen gesunden Darm .....	7/56

Erhöhter Augeninnendruck .....	4/56
Erhöhter Prolaktinwert bei unerfülltem Kinderwunsch .....	7/56
<b>G</b>	
Glaskörperabhebung .....	1/57
<b>H</b>	
Haarausfall und Entzündungen nach Corona .....	10/56
Hilfe bei Magersucht .....	2/56
Holznägel an den Zehen .....	11/56
Hypervitaminose mit B-Vitaminen .....	10/57
<b>I</b>	
Infektion mit Staphylococcus aureus .....	4/56

<b>J</b>	Juckende Hauterkrankung .....	5/56
<b>K</b>	Kreisrunder Haarausfall bei Frauen .....	12/56
<b>L</b>	Leaky-Gut-Syndrom .....	12/57
	Lindernde Salben bei Hauterkrankungen .....	1/56
<b>M</b>	Magen-Darm-Beschwerden trotz histaminfreier Ernährung .....	6/56
	Morbus Dupuytren .....	5/56
<b>N</b>	Nasenschleimhaut-Entzündung nach Corona-Test .....	2/57
	Natürliche Behandlung der Sarkoidose .....	6/57
	Natürliche Unterstützung bei Zahnverfärbungen .....	6/56
<b>O</b>	Osteoporose vorbeugen und behandeln .....	11/57
<b>P</b>	Parodontitis natürlich behandeln .....	9/56
	Propolis-Kapseln bei Heuschnupfen .....	7/57
<b>R</b>	Regeneration nach Lungenembolie .....	11/57
<b>S</b>	Schnelle Wundheilung nach OP .....	5/57
	Schwere Erdnussallergie .....	10/57
<b>U</b>	Unklares Schwindelgefühl .....	1/56
<b>W</b>	Was hilft gegen Krätze? .....	8/57
	Wassereinlagerungen vor der Periode .....	3/57
<b>Z</b>	Zähneknirschen bei Kindern .....	9/56
	Zu viel B6, zu wenig Glutathion .....	3/56

## 6. BÜCHER & MEHR



	Heft/Seite
<b>12 magische Heilpflanzen</b> (Frank Meyer/Michael Straub) .....	5/58
<b>55 Fragen an die Seele</b> (Prof. Dr. Tanja Michael/ Corinna Hartmann) .....	8/58
<b>A</b>	
<b>Aromatherapie für Kopf und Seele</b> (Sabrina Herber/Eliane Zimmermann) .....	1/59
<b>Atlas eines bedrohten Planeten</b> (Esther Gonstalla) .....	7/58
<b>Aufbäumen gegen die Dürre</b> (Ute Scheub/Stefan Schwarzer) .....	8/58
<b>B</b>	
<b>Bäume</b> (Michael Scott/Dr. Ross Bayton/ Andrew Mikolajski/Keith Rushforth) .....	4/59
<b>Bitterstoffe</b> (Claudia Ritter) .....	9/58
<b>Blut – Der Fluss des Lebens</b> (Dr. Reinhard Friedl) ..	12/58
<b>Bluthochdruck senken durch Yoga-Atmung</b> (Prof. Dr. med. Thomas Mengden) .....	9/58
<b>D</b>	
<b>Das erwachte Gehirn</b> (Lisa Miller) .....	6/59
<b>Das hilft beim stillen Reflux</b> (Martin Storr/ Anne Iburg) .....	11/59
<b>Das Reis-Buch</b> (Sri Owen) .....	12/59
<b>Das Schweigen der Leber</b> (Prof. Dr. med. Ansgar W. Lohse/Ulf C. Goettges) .....	7/59
<b>Der Affe mit der Giesskanne</b> (Michael Steinwand) .....	11/58
<b>Der Ruf des Sommers</b> (Charles Foster) .....	9/58
<b>Der Supermarkt-Kompass</b> (Thilo Bode) .....	5/59
<b>Die eine Menschheit</b> (Viktor Frankl) .....	5/58
<b>Die Kraft unseres inneren Ökosystems</b> (Prof. Dr. Richard Lucius) .....	1/59
<b>Die sieben Metalle als Grundlage für die Therapie in der medizinischen Praxis</b> (Jos Mosmuller) .....	8/58
<b>Die Sprache der Zuversicht</b> (Ulrich Grober) .....	1/58
<b>Die Vermessung der Berge</b> (Blandine Pluchet) ...	4/58
<b>Die Warze liegt in der Oper</b> (Ulrich Teleu) .....	8/59
<b>Die Willkommengesellschaft</b> (Lukas Geisler) ...	3/58
<b>Die Zukunftsformel</b> (Harald Lesch/ Thomas Schwartz) .....	1/58
<b>F</b>	
<b>Fokus</b> (Dandapani) .....	6/59
<b>G</b>	
<b>Gesten großer Liebe</b> (Tarthang Tulku) .....	6/58
<b>H</b>	
<b>Heilen mit pflanzlichen Antibiotika</b> (Jürgen Schneider) .....	11/58
<b>Held/innen des Alltags</b> (Stefan Maier/ Jeannette Hagen) .....	2/58
<b>Hormoncoaching erlernen &amp; gezielt anwenden</b> (Marianne Krug) .....	10/58

<b>I</b>	
Ich vergebe (Colin C. Tipping) .....	12/58
In 74 Fragen durch das Universum (Jillian Scudder) .....	6/58
Innerer Frieden – äußerer Frieden (Thich Nhat Hanh) .....	4/58
<b>J</b>	
Jeden Augenblick genießen (Thich Nhat Hanh) ..	1/58
<b>K</b>	
Kinder und Resilienz (Leonhard Thun-Hohenstein) .....	9/59
Konflikte lösen und Krisen meistern (Ruediger Dahlke) .....	11/59
KörperResilienz (Isabel Scholz) .....	3/59
Krisen anders Denken (Ewald Frie/Mischa Meier) ..	9/59
<b>L</b>	
Lymphödem (Cornelia Kügele) .....	3/59
<b>M</b>	
MCAS – Mastzell-Aktivierungs-Syndrom (Nina Chen) .....	8/59
Methylenblau (Mark Sloan) .....	12/59
<b>N</b>	
Naturheilkunde als Krisenhelfer (Peter Germann/ Gudrun Zeuge-Germann) .....	6/58
Nutrazeutika (Karin Buchar) .....	4/59
<b>P</b>	
Physiognomik (Erika Rau/Christina Schmidt-Rau)	2/59
Pilze aus Wald & Stadt (Martina Meier/Gerry Amstutz/ Maurice Maggi/Marionna Schlatter) .....	10/58

<b>Q</b>	
Quallen altern rückwärts (Nicklas Brendborg) ..	3/58
<b>S</b>	
Schmerzzentrale Gehirn (Luise Walther) .....	5/59
Schockmomente (Harold James) .....	4/58
Sein & Werden (Liane Dirks) .....	3/58
Seine-Radweg .....	7/59
Stadtnatur (Josef H. Reichholf) .....	10/59
Suppen aus China (Nora Frisch) .....	2/58
<b>V</b>	
Verbundenheit (Prof. Bettina M. Pause) .....	2/58
Verwurzelt und beflügelt (Daniela Weißbacher) .....	10/59
<b>W</b>	
Wal macht Wetter (Frauke Fischer/ Hilke Oberhansberg) .....	5/58
Was im Leben wirklich wichtig ist (Sylvester Walch) .....	10/58
Wie Heilung gelingt (Heinz-Peter Röhr) .....	7/58
Wir informieren uns zu Tode (Gerald Hüther/ Robert Burdy) .....	2/59
<b>Z</b>	
Zeiten der Besinnung (Viktor E. Frankl/ Elisabeth Lukas) .....	12/58
Zukunftsbilder 2045 (Stella Schaller/Lino Zeddies/ Ute Scheub/Sebastian Vollmar) .....	11/58
Zusammen – Wie wir mit Gemeinsinn globale Krisen bewältigen (Ulrich Schnabel) .....	7/58



## 7. AKTUELLE NACHRICHTEN

<b>A</b>	Heft/Seite
Agrar-Chemikalien stören Elektro-Sinn von Hummeln .....	3/53
Alternative Nobelpreisträger 2023: Einsatz für ein besseres Leben .....	12/53
Ambulante Zusatzversicherung für Naturheilverfahren .....	2/53
Ameisen als medizinisches Fachpersonal .....	3/52
Architektur-Kunst im Termitenbau: Vorbild für den Menschen? .....	9/52
Auch unbelebte Materie zeigt Schwarm- Intelligenz .....	4/52
Aus für Kreuzfahrtschiffe in der Innenstadt von Amsterdam .....	11/53
<b>B</b>	
Boom von Mitfahrbänken im ländlichen Raum .....	1/53

Brunnen-Ausbau in Berlin: kostenloses Trinkwasser für jedermann .....	11/53
<b>C</b>	
Chronische Schmerz-Patienten: Hilfe oft erst nach langer Suche .....	12/52
<b>D</b>	
Dramatisches Vogelsterben rund um den Globus .....	1/52
<b>E</b>	
Erfolgreiche Korallenaufzucht in Florida .....	7/52
Erhöhte Ozonwerte steigern Risiko für Herz- Kreislauf-Erkrankungen .....	7/52
EU-Kommission will Lockerung von Gentechnik- Regeln .....	10/53
<b>F</b>	
Fest angestellte Krisen-Pflegeeltern in Wien ..	8/53



<b>G</b>	
Gefährliche Resistenz-Hotspots in Schwellenländern .....	4/52
Gerettete Lebensmittel aus der Telefonzelle ...	6/52
Gesünder Altern durch soziale Teilhabe .....	12/52
Gesündere Mitarbeiter bei sozialer Unternehmensführung .....	2/52
Glühwürmchen weltweit durch Kunstlicht bedroht .....	10/52
<b>H</b>	
Häuser aus recycelten Einwegwindeln .....	8/53
Hochwasser-Management mithilfe von Salzwiesen .....	5/52
<b>I</b>	
Indigene Bevölkerung gegen Ölkonzern: Urteil mit Signalwirkung .....	2/53
<b>K</b>	
Ketogene Ernährung erfolgreich bei behandlungsresistenter Epilepsie .....	11/52
Krank durch Brust-Implantat: neue Krankheit auf dem Vormarsch .....	10/53
Künftig wieder Akkus zum Selbertauschen ..	10/52
<b>L</b>	
Leuchtturmprojekt: Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter .....	3/52
<b>M</b>	
Manifest für eine gesunde Medizin .....	7/53
Massiver Anstieg von Alkohol- und Medikamentenmissbrauch .....	8/52
Mehr Bewusstsein für die Bodenkrise .....	8/52
Mehr Wildhüter für globalen Naturschutz benötigt .....	2/52

Mit Zimmerpflanzen gegen toxische Dämpfe .....	11/52
<b>P</b>	
Pilotprojekt: mehr Bewegung im Klassenzimmer .....	1/53
Plastikabgabe auf Einwegmüll .....	6/53
<b>R</b>	
Regenwürmer im verlängerten Dürreschlaf ..	4/53
Revival: Madentherapie zur Wundheilung .....	5/52
<b>S</b>	
Secondhand-Handel boomt in Deutschland ..	9/52
Selbsthilfe-Initiative berät bei Impfkomplicationen .....	1/52
Selbstmedikation im Tierreich: mit Baumharz gegen Zecken .....	5/53
Social Media bei Ängsten keine gute Idee .....	9/53
Starker Stress erhöht Schlaganfall-Risiko um mehr als 30% .....	5/53
<b>U</b>	
Umstritten: CO <sub>2</sub> im Meeresboden .....	6/53
<b>V</b>	
Vergessene Klimaschützer: Pilze als CO <sub>2</sub> -Speicher .....	9/53
Viren nutzen Mikroplastik als Reservoir .....	3/53
Vorbild Stummelfüßler: dem Superklebstoff auf der Spur .....	7/53
<b>W</b>	
Wasserversorgung der Zukunft: globale Süßwasserquelle im Visier .....	4/53
Wütender Schoko-Gorilla soll Zeichen setzen .....	12/53

## 8. ZU GUTER LETZT

	Heft/Seite
Zwischen den Jahren (Sabrina Gundert) .....	1/66
Warum lassen wir uns verrückt machen? (Anne Devillard) .....	2/66
Weil jeder Samen zählt (Sabrina Gundert) .....	3/66
Die neuen Pflänzchen schützen (Sabrina Gundert) .....	4/66
Prävention wird zu oft mit Früherkennung verwechselt (Barbara Simonsohn) .....	5/66
Sein wie ein Wassertropfen (Sylvia Götz) .....	6/66

Mit Gott im Grünen (Geseko von Lüpke) .....	7/66
Es lebe die Diversität! (Andrea Freund) .....	8/66
ChatGPT – Geniale Lernhilfe oder Ende unserer kreativen Freiheit? (Anne Devillard) .....	9/66
Bezahlung nur nach Behandlungserfolg (Anne Devillard) .....	10/66
Die Zartheit im Herzen entdecken (Irina Zubof) .....	11/66
Dankbarkeit als Lebenshaltung (Sabrina Lindauer) .....	12/66



# STICHWORTVERZEICHNIS

## A Heft/Seite

**Ablagerungen** – an der Halschlagader ..... 2/56

**Achillessehne** – bei Schmerzen streichen ..... 1/55

**AD(H)S**  
 • Ursache Zahnfehlstellungen? .. 2/9  
 • Erfolge mit Life Kinetik ..... 3/39  
 • es kann eine visuelle Wahrnehmungsstörung sein ..... 9/27

**Adipositas** – häufige Fehldiagnose bei Lipödem ..... 6/38

**Adrenalin-Dominanz** – die Krankheit unserer Zeit ..... 11/22ff

**Agrar-Chemikalien** – stören Elektro-Sinn von Hummeln ... 3/53

**Akkus** – zukünftig wieder zum Selbertauschen ..... 10/52

**Aktivkohle** – bewährtes Heilmittel bei Durchfall-Erkrankungen und Vergiftungen ..... 3/42ff

**Akupressur** – hilfreiche Griffe bei Verstopfung ..... 5/41

**Alexander-Technik** – Wohlbefinden durch bewusste Neuausrichtung des Körpers ..... 10/22ff

**Allergien** – loswerden mit der HNC-Therapie ..... 11/36

**Altern** – weniger körperlichen und mentalen Abbau durch soziale Teilhabe ..... 12/52

**Alzheimer** – mit Galaktose zum Stillstand bringen ..... 4/22ff

**Ameisen** – als medizinisches Fachpersonal ..... 3/52

**Aminosäuren** – für die Regeneration von Hirnschäden ..... 1/31

**Anbaumethoden** – eine Ursache für Salvestrol-Mangel ..... 12/46

**Ängste** – Social Media keine gute Idee ..... 9/53

**Anti-Aging** – mit dem Raupenpilz ..... 11/43

**Antioxidantien** – wirken synergistisch ..... 10/42

**Appell** – für den Frieden ..... 5/10ff

**Armbänder** – ein Hotspot für Bakterien ..... 12/9

**Arthritis** – Zusammenhang mit Parodontose ..... 7/9

**Arthrose** – natürliche Behandlung ..... 5/55

**Arzneipflanzen** – für die Fruchtbarkeit des Mannes ..... 2/55

**Atem-Code** – für optimalen Blutdruck ..... 1/6

**Atemübungen** – für eine bessere Durchblutung des Gehirns ..... 1/30

**Atmung** – ein zentraler Punkt bei der Reflux-Erkrankung ..... 1/50

**Augeninnendruck** – erhöhter 4/56

**Ausfluss** – mit Teekur bekämpfen ..... 10/55

**Ausleitungstherapien** – in der Naturheilkunde ..... 8/26

**Autoimmunerkrankungen** – Ursache oftmals Schwermetalle .. 8/24

**Ayurveda** – bei Verstopfung ... 5/42

**B**

**Bakteriophagen** – bekämpfen gezielt Bakterien bei Blasenentzündungen ..... 11/8

**Baldrian** – Konzentration aus der Mitte ..... 2/47

**Ballaststoffe** – für eine stabilere Psyche ..... 5/19

**Bärlauch** – Der Knoblauch der Germanen ..... 4/46ff

**Basilikumsamen** – der europäische Chia ..... 11/55

**BDNF** – Dünger fürs Gehirn ... 5/15

**Bedürfnis** – nach Nähe und Geborgenheit wichtiger als Nahrungsaufnahme ..... 12/36

**Beine, unruhige** – ganzheitliche Therapieansätze ..... 7/40ff

**Beinschmerzen** – auch an Durchblutungsstörungen denken ..... 2/9

**Berührung** – Ich spüre, also bin ich ..... 2/12ff

**Bewegung**  
 • baut Stress ab ..... 4/40  
 • wichtig in der Therapie der Reflux-Erkrankung ..... 1/47  
 • initiieren durch gedankliche Impulse ..... 10/26

**Bewegungsprogramm** – zur Gehirnentfaltung ..... 3/33

**Bewusstsein, endloses** – medizinische Fakten zu Nahtoderfahrungen ..... 8/12ff

**Beziehungsmuster** – werden beeinflusst durch unsere Bindungserfahrungen ..... 12/36

**Bimi-Brokkoli** – ein gesunder Genuss! ..... 3/54

**Bindungsmuster** – werden transgenerational übernommen ... 12/36

**Bioverfügbarkeit** – von Wirkstoffen erhöhen mit Piperin ... 7/50

**Birke** – Reinigung und Neuanfang ..... 8/38

**Blähungen** – mehrmals täglich Aktivkohle einnehmen ..... 3/46

**Blasenreizung** – nach Geschlechtsverkehr ..... 8/56

**Blockaden** – beseitigen mit Stimmanalyse ..... 2/32

**Blumen** – des anderen wässern ..... 7/10f

**Blutdruck**  
 • senken mit Olivenblatt-Extrakt ..... 9/48  
 • wird von der Nierenfunktion beeinflusst ..... 9/32

**Blutgerinnsel** – auflösen mit Nattokinase ..... 2/24

**Blutgruppen-Immunität** – der individuelle Schutz vor Viren und Bakterien ..... 1/12ff

**Blutverdünner** – Superenzym Nattokinase ..... 2/24

**Blutzucker** – Olivenblatt-Extrakt wirkt normalisierend ..... 9/48

**Braunelle, kleine** – Blume des Jahres 2023 ..... 5/54

**Brust-Implantate** – neue Krankheit auf dem Vormarsch ..... 10/53

**Brustwickel** – gut für Herz und Lunge ..... 6/33

**Bürstenbad** – für eine gute Durchblutung und bei Fibromyalgie .. 6/34

**B-Vitamine** – ein Mangel kann zu unruhigen Beinen führen ..... 7/44

**C**

**Candida** – Olivenblatt hat antimykotische Wirkung ..... 9/47

**Cannabis-Küche** – Genussvielfalt aus Hanflebensmitteln ..... 8/44ff

**Carotinoide** – als wertvoller Hautschutz ..... 10/39

**CBD-Öl** – wertvoller Mikronährstoff-Lieferant ..... 8/46

**ChatGPT** – geniale Lernhilfe oder Ende unserer kreativen Freiheit? ..... 9/66

**Chelat-Therapie** – nur unter ärztlicher Aufsicht ..... 8/27

**Chipko-Bewegung** – gegen die Zerstörung der Himalaya-Wälder ..... 5/30

**Cholesterin** – senken mit Sesam ..... 6/48

**Cholesterinsenker** – nur mit Coenzym Q10! ..... 12/9

**CO<sub>2</sub>**  
 • im Meeresboden speichern ist umstritten ..... 6/53  
 • sparen mit pflanzlicher Katzenstreu ..... 1/54

**Cochrane** – öffentlich zugängliche Übersichtsarbeiten über Studien ..... 3/25

**Coimbra-Protokoll** – hochdosiertes Vitamin D bei Autoimmunerkrankungen ..... 10/6

**Cordyceps** – Immunbooster und Virenkiller ..... 11/38ff

**Corona-Krise** – Zugang zu PC besser für die Psyche von Kindern ..... 3/9

**Cortison** – Alternativen ..... 4/57

**Covid-19** – Infektion kann von massiven Mineralstoff-Verlusten begleitet sein ..... 6/9

## D

**Dankbarkeit** – als Lebenshaltung ..... 12/66

**Darm** – empfehlenswerte Prä- und Probiotika-Präparate ..... 7/56

**Darmflora** – mit Blutgruppen-ernährung unterstützen ..... 1/21

**Darmgesundheit** – bestimmt die Psyche ..... 5/18

**Darm-Hirn-Achse** – Gute Bildung schützt vor Darmerkrankungen ..... 4/9

**Dauerstress** – wenn er krank macht ..... 11/22ff

**Deep Listening** – Die Kunst, auch das Unausgesprochene zu hören ..... 7/12ff

**Demenz**

- geringeres Risiko durch magnesiumreiche Kost ..... 8/9
- präventive Wirkung von Olivenblatt-Extrakt ..... 9/49
- vorbeugen mit Life Kinetik ..... 3/33

**Denken**

- steht im Kontrast zu den Grundsätzen östlicher Philosophie ..... 8/11
- verbessern durch Bewegung ..... 3/34

**Depressionen**

- behandeln mit Psychedelika ..... 10/13
- mit gesunden Biostoffen lindern ..... 5/12ff
- Zusammenhang mit Faszien ..... 4/45

**Diabetes**

- Schwarzer-Pfeffer-Extrakt hat antidiabetische Eigenschaften ..... 7/49
- Typ 2 lässt sich mit Ernährung zum Abklingen bringen ..... 4/8

**Digitalisierung** – ja, aber nicht auf Kosten der Gesundheit ..... 6/20

**Dr.-Budwig-Diät** – auch für Veganer möglich ..... 3/6

**Drachenblut** – für eine schnelle Wundheilung ..... 1/55

**Dreiflügelfrucht** – wirkt entzündungshemmend ..... 7/28

**Drogen** – als Heilmittel? ..... 10/14

**Dunkelfeldmikroskopie** – kann Schwermetallbelastung feststellen ..... 8/25

**Dupuytren-Erkrankung** – ganzheitliche Hilfe ..... 5/57

**Durchblutung**

- anregen mit dem Salzhemd ..... 11/50
- fördern mit Nattokinase ..... 2/25
- mit Fußbad verbessern ..... 5/50

**Durchfall**

- Aktivkohle als altbewährtes Heilmittel ..... 3/43
- durch Clostridium difficile ..... 2/55

## E

**Eigenliebe** – ist kein Egoismus ..... 9/43

**Eigenurin** – zur täglichen Hautpflege ..... 3/50

**Einlauf** – die Heilkraft ..... 5/55

**Eisen**

- auch aus pflanzlichen Quellen gut verwertbar ..... 4/34
- in Bärlauch gut verträglich ..... 4/47

**Eisenmangel**

- führt oft zu Nackenverspannungen ..... 2/40
- kann zu Restless-Legs führen ..... 7/44
- wird bei chronischen Krankheiten oft nicht erkannt ..... 1/9

**Elektrohypersensibilität** – Wenn Strahlung krank macht ..... 6/12ff

**Elektrosmog**

- mögliche Symptome und Erkrankungen ..... 6/16
- unruhige Beine oftmals als Folge ..... 7/45

**Embodiment** – sich selbst im eigenen Körper wahrnehmen ..... 7/15

**Energetik** – Spagyrische Baumessenzen ..... 8/36ff

**Energie** – steigern mit Fußbad ..... 5/50

**Energieblockaden** – beseitigen mit Lomi-Lomi-Massage ..... 8/32

**Energiestoffwechsel** – im Gehirn verbessern mit Galaktose ..... 4/27

**Entgiftung**

- mit Fußbad ..... 5/50
- sehr wichtig bei Fibromyalgie ..... 10/34

**Entgiftungsmittel** – Aktivkohle hat großes Potenzial ..... 3/44

**Entgiftungsstörung** – weit verbreitetes Leiden ..... 8/24

**Entwicklung** – beeinflusst durch das jeweilige Bindungsmuster ..... 12/36

**Entzündungen, chronische** – neueste Forschungen und pflanzliche Alternativen zu Medikamenten ..... 7/22ff

**Enzyme** – im Körper stärken mit Oligoelementen ..... 9/15

**Epilepsie** – ketogene Ernährung hilfreich ..... 11/52

**Erdnussallergie** – Symptome lindern ..... 10/57

**Erkältung** – mit Fußbad behandeln ..... 5/50

**Ernährung**

- als wichtiger Pfeiler in der Reflux-Behandlung ..... 1/47
- ausschlaggebend für ein jugendliches Aussehen ..... 10/40
- für die Psyche ..... 5/12ff
- immunstärkend für die jeweilige Blutgruppe ..... 1/12
- wirkt sich auf Fehlgeburtenrate aus ..... 12/8
- Zusammenhang mit Krebs ..... 12/46

**Erschöpfung** – nach Corona-Impfung und -Infektion ..... 4/30ff

**Essen** – für eine stabile Psyche ..... 5/12ff

**Essen, emotionales** – der Hunger der Psyche ..... 10/8

**Essverhalten** – von Kindern durch lange Familienmahlzeiten positiv beeinflusst ..... 8/8

**Eutonie** – nachhaltige Verbesserung von Knieschmerzen ..... 5/6

## F

**Falten** – mit buntem Gemüse gegen Hautalterung ..... 10/36ff

**Fasten** – kann sogar bei MS helfen ..... 9/38

**Faszien**

- Buch mit Spezialübungen ..... 8/6
- unser größtes emotionales und sensorisches Organ ..... 4/38ff

**Feldulme** – stärkt unsichere Kinder ..... 5/24

**Ferritin-Wert** – entscheidend bei Eisenmangel-Anämie ..... 4/33

**Fettsäure** – wann ist sie sinnvoll bei einem Lipödem ..... 6/43

**Fibromyalgie** – Hoffnungsvolle Therapie gegen den Schmerz ..... 10/30ff

**Fieber** – Kinder erhalten zu oft fiebersenkende Mittel von ihren Eltern ..... 5/9

**Folsäure** – das wichtige Mangelvitamin ..... 10/54

**Funk** – kann zu verschiedenen Symptomen führen ..... 6/12ff

**Funktional-Optometrie** – Spezialisierung für Augenärzte ..... 9/24

**Fußbäder** – mit Kräutersalzen ..... 5/46ff

**Fußbäder, galvanische** – zur Schwermetall-Ausleitung ..... 8/27

## G

**Galaktose** – intelligenter Zucker gegen Alzheimer und Insulinresistenz ..... 4/22ff

**Gänsefuß, weißer** – kaliumhaltiges Wildkraut ..... 6/55





**Gedächtnis** – Regeneration bei Long-Covid ..... 1/28ff

**Gedächtnis-Elixire** – helfen dem Gedächtnis wieder auf die Sprünge ..... 1/32

**Gedanken** – erschaffen die Realität ..... 1/25

**Gehen** – mit der richtigen Technik gegen Kniebeschwerden ..... 1/42

**Gehirn** – will überrascht werden .... 3/33

**Gehirnleistung** – bei Alzheimer mit Galaktose verbessern ..... 4/28

**Gehirntraining** – durch Bewegungsübungen ..... 3/36

**Gelenkschmerzen** – lindern mit Kurkuma ..... 3/55

**Gemmotherapie** – die Heilkraft der Pflanzenknospen ..... 5/20ff

**Gentechnik** – EU-Kommission will Lockerung von Regeln .... 10/53

**Gesichtsguss** – hilft bei Kopfschmerzen und Wechseljahresbeschwerden ..... 6/33

**Gesundheitsbooster** – Schwarzer Pfeffer-Extrakt ..... 7/46ff

**Gewohnheiten** – erkennen und selbst ablegen ..... 10/27

**Giersch** – Kalium-Star Nummer eins ..... 6/55

**Ginkgobaum** – wieder in die Urkraft kommen ..... 8/42

**Glaskörperabhebung** – Ursache und natürliche Hilfe ..... 1/56

**Globalisierung** – alles Globale hat lokale Wurzeln ..... 5/33

**Glück** – die einfachen Dinge im Leben zählen ..... 6/23

**Glühwürmchen** – weltweit durch Kunstlicht bedroht ..... 10/52

**Glutathion** – aktiviert das Entgiftungssystem ..... 10/50

**Göttlichkeit** – im Alltag leben mit Integrale Yoga ..... 12/22

**Grundbedürfnisse** – was wir wirklich brauchen ..... 6/22ff

**Grundvertrauen** – Basis der Zuversicht ..... 1/11

## H

**Haarausfall** – und Entzündungen nach Corona ..... 10/56

**Haarausfall, kreisrunder** – bei Frauen ..... 12/56

**Hafer, grüner** – bringt mentale Stärke ..... 2/49

**Hainbuche** – Vitalspenderin bei Kraft- und Mutlosigkeit ..... 5/24

**Halluzinogene** – hilfreich bei therapieresistenten Depressionen .. 10/13

**Halswickel** – beruhigt die Schleimhäute ..... 6/33

**Halswirbelsäulen-Syndrom** – Nackenverspannungen als Ursache für Tinnitus ..... 2/36ff

**Haltungsbeschwerden** – mit Alexander-Technik verbessern 10/27

**Hanf** – ein wahres Powerpaket 8/45

**Hanflebensmittel** – gesunde Cannabis-Küche ..... 8/44ff

**Hanfamenöl** – optimales Fettsäureprofil ..... 8/48

**Harnschau** – Analyseverfahren zur Bestimmung von Schwermetallen ..... 8/24

**Harnstoff** – heilsame Pflege für trockene Haut ..... 3/48ff

**Häuser** – aus recycelten Einwegwindeln ..... 8/53

**Hautalterung** – mit buntem Gemüse verzögern ..... 10/37

**Hauterkrankungen** – lindernde Salben ..... 1/56

**Hautkontakt** – besonders wichtig zu Beginn und am Ende des Lebens ..... 2/20

**Heckenrose** – sehr hilfreich bei Gürtelrose ..... 5/23

**Heilen** – mit Zeolith ..... 2/54

**Heilerde** – bei akuten und chronischen Refluxbeschwerden .. 1/48

**Heilkraft** – des Wassers ..... 6/30ff

**Heilpflanzen**  
• für die Nierengesundheit ..... 9/33  
• gegen Reflux ..... 1/48

**Heilung**  
• durch Selbstliebe ..... 9/36ff  
• eigenverantwortlich gestalten 1/23

**Herausforderungen** – für neue Verknüpfungen im Gehirn .... 3/35

**Herd-Testung** – mit Spenglersan-Kolloiden ..... 12/12

**Herzinfarkt** – Risiko reduzieren mit Nattokinase ..... 2/25

**Herz-Kreislauf-System** – positive Wirkungen von Bärlauch ..... 4/48

**Herzstillstand** – trotzdem ist ein erweitertes Bewusstsein erfahrbar ..... 8/17

**Hildegard-Medizin** – für die Niere ..... 9/34

**Hildegard-Tropfen** – zur Entspannung ..... 7/54

**Himbeerstrauch** – das Frauenmittel der Gemmotherapie .. 5/25

**Hindernisse** – bewältigen mit Hilfe der Pferde ..... 7/34

**Hirn-Diabetes** – Alzheimer mit Galaktose behandeln ..... 4/26

**Hirnhälften** – mit Übungen in Balance bringen ..... 3/36

**HNC** – Kombination verschiedener manueller Therapien fürs Nervensystem ..... 11/31

**Holunder** – Deprogrammierung von Altlasten ..... 8/40

**Homöopathie**  
• bei HWS-Beschwerden und Tinnitus ..... 2/39  
• bei Obstipation ..... 5/43  
• für die Reiseapotheke ..... 7/54  
• gegen Restless-Legs ..... 7/44  
• zur Senkung des Adrenalin-Spiegels ..... 11/26

**Hopfen** – unterstützt die Regeneration ..... 2/48

**Hopfenkissen** – zur Beruhigung ..... 2/50

**Hormone**  
• für eine bessere Stressregulation ..... 12/36  
• spielen eine Rolle beim Lipödem ..... 6/39  
• regulieren mit dem Heilpilz Cordyceps ..... 11/42

**Hormonschwankungen** – Hilfe aus der Pflanzenwelt ..... 8/54

**Hormonspirale** – natürliche Alternativen ..... 12/56

**Hülsenfrüchte** – als Fleischersatz haben Allergiepotezial ..... 7/8

**Human Neuro Cybrainetics** – Den Körper ganzheitlich ins Gleichgewicht bringen ..... 11/30ff

**HWS-Syndrom** – als Ursache von Tinnitus ..... 2/36ff

**Hydrocortison** – hilft gegen Restless-Legs ..... 7/43

**Hydrotherapie** – zur Stärkung des Abwehrsystems ..... 6/32

**Hypervitaminose** – mit B-Vitaminen ..... 10/57

---

**Ibuprofen** – intensiviert die Entzündung im Gelenk ..... 3/9

**Immunabwehr** – unterscheidet sich nach Blutgruppen ..... 1/15

**Immunsystem**  
• aktivieren mit Kahuna-Massage ..... 8/32  
• stärken durch die Ernährung nach den Blutgruppen ..... 1/16

**Impfkomplikationen** – Selbsthilfe-Initiative berät ..... 11/52

**Induktionsherd** – Risiko für die Gesundheit? ..... 1/8

**Infektion** – mit Staphylococcus aureus ..... 4/56

**Infusionen** – in der Naturheilkunde ..... 10/46ff

**Innehalten** – eine Pause zwischen Reiz und Reaktion einlegen .. 10/25

**Insektensterben** – aufgrund von Mobilfunk ..... 9/6

**Insulinresistenz** – mit Galaktose behandeln ..... 4/22ff



**Intelligenz, künstliche** – 10 % der Kinder nutzen sie für die Schule 7/8

## J

**Johanniskraut** – unterstützt die innere Balance ..... 2/47

**Juckreiz** – Harnstoff beruhigt die Haut ..... 3/48ff

## K

**Kahuna-Massage** – Berührung auf allen Ebenen des Seins ... 8/30ff

**Kamille, liposomale** – für guten Schlaf ..... 3/55

**Klimakterium** – Beschwerden lindern ..... 8/56

**Klimaschutz** – Pilze als CO<sub>2</sub>-Speicher ..... 9/53

**Klimawandel** – steigende Temperaturen erhöhen Risiko für Infektionskrankheiten ..... 9/8

**Kniearthrose**  
• Hilfe durch Beinstrecker-Übung 2/6  
• Hilfe mit der Sakai-Methode ... 1/36

**Knieguss** – beruhigt und fördert den Schlaf ..... 6/34

**Knoblauch** – Bärlauch hat noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe ... 4/47

**Kolloide** – überzeugende Wirkung in der Krankheitsabwehr ..... 12/12

**Koma** – Achtsamer Umgang mit Patienten ..... 8/20

**Kombucha** – senkt Nüchtern-Blutzucker von Diabetikern ... 11/8

**Kommunikation**  
• der Bäume ..... 4/17

• mithilfe von Organen und Zellen ..... 8/20

• wird mühelos und tief durch Deep Listening ..... 7/18

**Kompression** – wichtige Säule in der Behandlung des Lipödems 6/40

**Kontakt** – zu sich selbst wieder herstellen ..... 6/27

**Kontaktlinsen** – setzen Mikroplastik in die Augen frei ..... 10/9

**Konzentration**  
• selbst ein ausgeschaltetes Handy stört ..... 10/9

• zum Mittelpunkt zurück ..... 12/22

**Korallen** – erfolgreiche Aufzucht in Florida ..... 7/52

**Körper** – neu organisieren mit Alexander-Technik ..... 10/26

**Kraft**  
• der inneren Haltung ..... 1/22ff

• der Selbstachtung ..... 9/10f

**Krankheiten** – sind Botschaften der Seele ..... 9/37

**Krankheitsabwehr** – mit Spenglersan-Kolloiden ..... 12/12

**Kräuter** – zur Schwermetall-Ausleitung ..... 8/26

**Kräutersalz-Fußbäder** – viel mehr als nur Wellness ..... 5/46ff

**Kreativität** – entsteht aus Langeweile ..... 6/27

**Krebs**  
• Herz-Lungen-Fitness im jugendlichen Alter schützt Männer ... 12/8

• hohe Anti-Tumor-Aktivität von Olivenblättern ..... 9/49

• natürliche Unterstützung mit Salvestrolen ..... 12/46

• von Super-T-Zellen besiegt ... 11/8

**Krebsforschung** – tumorhemmende Wirkung von Schwarzer-Pfeffer-Extrakt ..... 7/49

## L

**Labordiagnostik** – bei Fibromyalgie ..... 10/31

**Laktoseintoleranz** – durch Reduzierung von Elektromog verschwunden ..... 6/19

**L-Arginin** – lindert die Beschwerden von Asthma ..... 11/55

**Lavendel, echter** – erhöht die Selbstliebe ..... 2/48

**LDL-Cholesterin** – senken mit Rotem Reis ..... 11/55

**Leaky-Gut-Syndrom** – was kann man tun? ..... 12/57

**Leben**  
• heißt Berührung ..... 2/14

• was wirklich wichtig ist ..... 10/10f

**Lebensbaum** – Ja zum Leben und mehr Mut ..... 8/40

**Lebensende** – im Tageshospiz ..... 11/12ff

**Lebensenergie** – wieder in Kontakt mit ihr kommen durch Pferde ... 7/35

**Leistungsfähigkeit** – erhöhen mit Piperin ..... 7/50

**Lernschwierigkeiten** – was dahinter stecken kann ..... 9/22ff

**Lese-Rechtschreib-Schwäche** – Ursache visuelle Wahrnehmungsstörung ..... 9/22ff

**Leuchtturmprojekt** – Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter ..... 3/52

**Life Kinetic**  
• wird in Waldorfschulen schon lange praktiziert ..... 6/6

• spielerisches Gehirn-Training mit Bewegungsübungen ..... 3/32ff

**Lipödem** – trotzdem leicht und schmerzfrei ..... 6/36ff

**L-Lysin** – zur Stärkung der viralen Abwehr ..... 10/51

**Lomi-Lomi-Massage** – mehr als nur eine Massage ..... 8/30ff

**Long-Covid**  
• Möglichkeiten der Gedächtnis-Regeneration ..... 1/28ff

**L-Ornithin** – Aminosäure für eine Normalisierung des Schlafs ... 1/30

**LSD** – wurde in den 50er-Jahren offiziell in der Psychotherapie eingesetzt ..... 10/15

**Luft-Ozean** – der Wald erzeugt selbst Wolken ..... 4/17

**Lymphdrainage** – leichteres Körpergefühl bei Lipödem-Betroffenen ..... 6/40

**Lymphödem** – Vergleich zum Lipödem ..... 6/38

## M

**Madentherapie** – zur Wundheilung ..... 5/52

**Magen-Darm** – Beschwerden trotz histaminfreier Ernährung ..... 6/56

**Magen-Darm-Infektionen** – Aktivkohle als altbewährtes Heilmittel ..... 3/43

**Magnesium** – in Bärlauch reichlich vorhanden ..... 4/47

**Mandeln** – beugen Muskelkater vor ..... 4/9

**Manifest** – für eine gesunde Medizin ..... 7/53

**Mate** – erhöht die Ausdauer ... 2/49

**Mazerate** – Kaltauszüge aus Knospen ..... 5/21

**Medikamente** – behindern die Bildung entzündungslösender Substanzen ..... 7/26

**Medikamente** – warum wirksam getestete im Alltag versagen können ..... 3/27

**Meditation**  
• fördert gesunde Darmflora und stärkt die Immunabwehr ..... 6/8

• ist Dünger fürs Gehirn ..... 5/66

**Melanom** – Mittelmeer-Diät unterstützt die Therapie ..... 1/8

**Melisse** – stärkt seelisch und körperlich ..... 2/49

**Migräne** – endlich Hilfe ..... 4/55

**Mikroben** – Multitalent Bacillus subtilis ..... 9/9

**Mikrozirkulation** – verbessern mit Bärlauch ..... 4/49

**Mineralstoffe** – ihre Funktion im Körper ..... 9/14

**Missbrauch** – von Alkohol und Medikamenten massiv angestiegen ..... 8/52

**Mitgefühl** – die Praxis der liebenden Güte üben ..... 7/20

**Mitochondrien**  
• fit machen mit Infusionstherapie ..... 10/51

• ihre Schlüsselfunktion bei der Fibromyalgie ..... 10/32

**Mondphasen** – Berücksichtigung bei der Zahnbehandlung ..... 3/21

## N

- Nackenverspannungen** – als Ursache von Tinnitus ..... 2/36ff
- Nada Brahma** – die Welt als Summe von Klängen und Schwingungen ..... 2/29
- Nahrungskarenz** – vor dem Schlafen für bessere Gehirnleistung 1/30
- Nahtoderfahrungen** – Endloses Bewusstsein ..... 8/12ff
- Nanakusagayu** – japanischer 7-Kräuter-Reisbrei für einen verstimmteten Magen ..... 1/54
- Nasenatmung** – unterstützt die Zahn- und Kieferentwicklung .. 3/14
- Nasennebenhöhlen-Entzündung (Sinusitis)** – TCM hilft, es braucht aber Geduld ..... 12/28
- Nattokinase** – Superenzym für das Gefäßsystem und natürlicher Blutverdünner ..... 2/23ff
- Natur** – sprießt überall um uns herum ..... 4/11
- Naturheilverfahren** – ambulante Zusatzversicherung ..... 2/53
- Naturschutz** – mehr Wildhüter benötigt ..... 2/52
- Nebennieren** – produzieren bei Dauerstress Adrenalin im Übermaß ..... 11/23
- Nelkenöl** – hilft bei Ohrensausen ..... 3/55
- Nervensystem**  
• balancieren mit Oligoelement Cuprum ..... 9/16  
• ins Gleichgewicht bringen mit Human Neuro Cybrainetics .. 11/31  
• mit den Faszien verbunden ... 4/44
- Neurodermitis**  
• Fäustlinge für Kinder ..... 9/6  
• Harnstoff gegen lästigen Juckreiz ..... 3/51
- Nierengesundheit** – Trinken allein reicht nicht! ..... 9/30ff

## O

- Obstipation** – wie die Naturheilkunde helfen kann ..... 5/38ff
- Ökosysteme** – haben erstaunliche Fähigkeiten der Selbstregulation ..... 4/14
- Oleuropein** – antiviraler Wunderstoff in Olivenblättern ..... 9/46
- Oligotherapie** – mehr Energie und Dynamik durch Spurenelemente ..... 9/12ff
- Olivenbaum** – seine Blätter enthalten hochwirksame Inhaltsstoffe ..... 9/45
- Omega-3** – wichtig für die Entzündungsauflösung ..... 7/25
- Omega-3-Fettsäuren** – wichtig für ein funktionstüchtiges Gehirn .. 1/32

- Orange, wilde** – ihre Heilkraft 12/55
- Oregano-Öl**  
• bei Hautpilz ..... 9/55  
• gegen unerwünschte Keime .. 5/8
- Oregano-Sirup** – für den Darm ..... 8/55
- Organismus** – Einfluss unserer Zähne ..... 3/12ff
- Osteopathie** – hilft beim gutartigen Prostata-Syndrom ..... 5/9
- Osteoporose**  
• ist auch Männersache ..... 1/9  
• vorbeugen und behandeln .. 11/57
- Oxytocin**  
• durch Berührung ausgeschüttet ..... 2/16  
• führt zu Altersmilde ..... 5/8

## P

- Palliativpflege** – Tageshospize ergänzen das Gesamtkonzept 11/16
- Paradigmenwechsel** – Kinder nicht länger schreien lassen .. 12/36
- Parasympathikus** – wird durch sanfte Berührung stimuliert ..... 2/17
- Parkbesucher** – brauchen weniger Medikamente ..... 4/8
- Parkinson** – Frütest bereits vor Erkrankung ..... 9/9
- Parodontitis** – natürlich behandeln ..... 9/56
- Passionsblume**  
• bringt mehr Gelassenheit ..... 2/48  
• hilfreich bei Restless-Legs ..... 7/45
- Pfeffer, schwarzer** – Extrakt als hochwertiger Gesundheitsbooster ..... 7/46ff
- Pflanzen**  
• ihr Wesen erkennen mit Spagyrik ..... 8/37  
• können fühlen ..... 4/18
- Pflanzenheilkunde** – bei HWS-Beschwerden und Tinnitus ..... 2/41
- Phosphor** – in der Oligotherapie ..... 9/20
- Phytoalexine** – hemmen die Entwicklung von Krebszellen 12/28
- Phytoeisen** – Transportsystem für pflanzliches Eisen ..... 4/34
- Phytotherapie** – bei Obstipation ..... 5/42
- Piperin** – hat eine leistungssteigernde Wirkung auf das Gehirn 7/49
- Placebo-Effekt**  
• erhöht die Wirksamkeit von Medikamenten ..... 9/40  
• wird oft bei Studien ausgeklammert ..... 3/30
- Postbiotika** – besser als Prä- und Probiotika? ..... 4/55
- Pranayama-Atmung** – gegen das chronische Fatigue-Syndrom 12/22

- Prävention** – wird zu oft mit Früherkennung verwechselt ..... 5/66
- Progesteron** – kann hohe Adrenalin-Spiegel senken ..... 11/25
- Prolaktin** – erhöhter Wert bei unerfülltem Kinderwunsch ..... 7/56
- Propionsäure** – hilfreich bei Multipler Sklerose ..... 6/54
- Propolis** – Kapseln bei Heuschnupfen ..... 7/57
- Prostatakrebs** – vegetarische Ernährung von klarem Vorteil .. 8/9
- Psoriasis** – Pflegeprodukte mit Harnstoff sind hilfreich ..... 3/51
- Psyche** – hat einen bedeutsamen Einfluss auf unsere Heilung ... 1/24
- Psychedelika** – gegen chronische Depressionen ..... 10/12ff
- Psychotherapie** – der Einsatz von Pferden ..... 7/32

## Q

- Qigong**  
• gegen Krebs ..... 4/6  
• gegen Restless Legs ..... 11/6

## R

- Radikale, freie** – verursachen Hautalterung ..... 10/37
- Raupenpilz** – antivirales und krebshemmendes Potenzial ..... 2/8
- Refluxösophagitis** – natürliche Hilfe ..... 1/44ff
- Regeneration**  
• mit Fußbädern ..... 5/51  
• nach Lungenembolie ..... 11/57
- Resistenzen** – gefährliche Hotspots in Schwellenländern ..... 4/52
- Restless-Legs**  
• das Syndrom der unruhigen Beine und was man dagegen tun kann ..... 7/40ff  
• Vitamin-B12-Mangel kann ursächlich sein ..... 10/6
- Rezepte** – Kräuterbuch zum Nachkochen ..... 7/6
- Riesenmammutbaum** – lässt Männer glücklich altern ..... 5/25
- Rohkost** – Ernährungstrend Raw till 4 ..... 9/54
- Rolfing** – altbewährte Faszientherapie ..... 6/6
- Rosmarin** – für mehr Klarheit .. 2/47
- Roskastanie** – zu mehr Selbstvertrauen ..... 8/41

## S

- Saatgut** – Keimfähigkeit verbessern ..... 4/55
- Safran-Extrakt** – effektiv für die Hirnfunktion ..... 1/32
- Sahne** – ohne Kuhmilch ..... 12/55

**Sakai-Methode** – Wirkungsvolle Selbsthilfe gegen Knie-schmerzen ..... 1/34ff

**Salbei** – Arzneipflanze 2023 hat enormes Potenzial ..... 4/54

**Salvestrole** – natürliche Unterstützung bei Krebs ..... 12/46

**Salzhemden** – zur Stärkung der Abwehr ..... 11/46ff

**Salzschnaps** – gegen allergie Beschwerden ..... 12/54

**Sarkoidose** – natürliche Behandlung ..... 6/57

**Scheinfasten** – positive Effekte mit 5-Tages-Diät ..... 6/54

**Schilddrüse** – erhöhter TSH-Wert mit Vorsicht zu betrachten ..... 12/9

**Schlaf** – verbessern durch Tönen des Basis-Tons ..... 2/34

**Schlafmangel**  
• bremst die Genesung des Gehirns aus ..... 1/29  
• vereitelt nächtliche Reparatur-mechanismen ..... 10/38

**Schlafstörungen** – Ursache kann Eisenmangel sein ..... 4/32

**Schlaganfall** – Risiko reduzieren mit Nattokinase ..... 2/25

**Schmerzen**  
• durch steife Faszien ..... 4/42  
• mit Alexander-Technik behandeln ..... 10/28

**Schmerzkrankheit** – Neue Hoff-nung bei Fibromyalgie ..... 10/30ff

**Schmerzmittel**  
• hemmen den natürlichen Entzündungsverlauf ..... 7/24  
• wie riskant ist Paracetamol für das Ungeborene? ..... 6/8

**Schmerz-Patienten** – Hilfe oft erst nach langer Suche ..... 12/52

**Schmerztabletten** – wirken schneller, wenn man auf der rech-ten Seite liegt ..... 3/9

**Schnarchen** – Ursachen mit Face-Former beheben ..... 3/6

**Schwarm-Intelligenz** – auch bei unbelebter Materie vorhanden ..... 4/52

**Schwenktest** – traditionelle Harn-diagnostik ..... 3/54

**Schwermetall-Ausleitung**  
• Die wirksamsten Verfahren der Naturheilkunde ..... 8/22ff  
• Entgiftung mit Bärlauch ..... 4/50

**Second-Hand**  
• boomt in Deutschland ..... 9/52  
• Handy günstig und nachhaltig .. 1/9

**Seekiefer-Rindenextrakt** – sorgt für entspannte Gefäße ..... 10/55

**Sehen** – lässt sich neu lernen .. 9/27

**Selbstberührung** – bereits im Mutterleib hilfreich gegen Stress ..... 2/15

**Selbstentfremdung** – durch überhöhte Digitalisierung ..... 6/23

**Selbstheilungskräfte** – mit HNC-Therapie anregen ..... 11/35

**Selbstliebe** – der Schlüssel zur Heilung ..... 9/36ff

**Selbstregulation** – der Bäume ..... 4/14

**Selbstrespekt** – wird oft für Hoch-mut gehalten ..... 9/7

**Selbstvertrauen** – aufbauen durch pferdgestützte Therapie ..... 7/34

**Sesamin** – der Wirkstoff in Sesam beugt Krebserkrankungen vor ..... 6/50

**Shakti** – das weibliche, kreative Prinzip in der Natur und im Kosmos ..... 5/32

**Shiva, Vandana** – Interview mit der großen Aktivistin ..... 5/28ff

**Silberlinde** – die Seelen-trösterin ..... 5/24

**Sinnesorgane** – Faszien als sensori-sches und emotionales Organ ..... 4/41

**Sinusitis** – Hilfe in der TCM .. 12/28

**Sodbrennen** – lindern ohne Säure-blocker ..... 1/44ff

**Sonnenblumenöl** – unterstützt Entzündungsgeschehen ..... 7/29

**Spagyrik** – Baumessenzen als wertvolle Medizin ..... 8/36ff

**Spenglersan-Immuntherapie** – Krankheitsabwehr mit Antigen-Kolloiden ..... 12/12

**Spike-Proteine** – könnten Auslö-ser der Fibromyalgie sein ..... 10/32

**Spinat** – als Kalium-Quelle unter-schätzt ..... 6/55

**Spiritualität** – und Alltag verbind-en ..... 12/22

**Sport** – im Winter noch effektiver ..... 11/9

**Sprachschwierigkeiten** – Behandlung mit Human Neuro Cybrainetics ..... 11/37

**Spurenelemente** – Anwendung in der Oligotherapie ..... 9/12ff

**Steinklee** – fördert den Abtrans-port der Lymphe ..... 6/42

**Stimmanalyse** – was unsere Stimme über uns verrät ..... 2/28ff

**Stimmung** – aufhellen mit Fußbädern ..... 5/51

**Stimulanzien** – aus der Natur ..... 2/44ff

**Stirnhöhlenentzündung** – chro-nische aushelen ..... 3/56

**Stoffwechsel** – regulieren mit der Oligotherapie ..... 9/13

**Strahlung**  
• auch Tiere reagieren negativ ... 7/6  
• kann krank machen ..... 6/12ff

**Stress**  
• abbauen hilft bei Verstopfung .. 5/41  
• bei Kindern kann zu visueller Wahr-nehmungsstörung führen ..... 9/24  
• erhöht Schlaganfall-Risiko um mehr als 30% ..... 5/53  
• Hauptursache für eine erschwerte Heilung ..... 1/25  
• kann zu Adrenalin-Dominanz führen ..... 11/24  
• reduzieren mit Vagus-Balance-Infusionen ..... 10/50

**Studie** – erhöhter diastolischer Blutdruck kann die Persönlichkeit verändern ..... 3/8

**Süßstoff** – erhöht Gefahr für Blut-gerinnsel ..... 6/9

**Sympathie** – für Frauen ein höherer Wert als für Männer ..... 2/8

**T**

**Tageshospiz** – Lebensqualität bis zum Lebensende ..... 11/12ff

**Tastsinn** – wichtig für Wohlbefin-den, Gesundheit und Glück ..... 2/13

**TCM** – tragende Säule bei Sinusitis-Behandlung ..... 12/28

**Tee** – bei grippalen Infekten ... 2/54

**Teemischungen** – gegen Viren ..... 11/54

**Teenager** – Glückliche bleiben länger gesund ..... 4/9

**Termitenbau** – Architektur-Kunst als Vorbild für den Menschen? .. 9/52

**Thrombose** – Prophylaxe mit Olivenblatt-Extrakt ..... 9/48

**Tiefenentspannung** – durch Lomi-Lomi-Massage ..... 8/34

**Tierreich** – Selbstmedikation mit Baumharz gegen Zecken ..... 5/53

**Tinnitus**  
• oft von psychischen Symptomen begleitet ..... 10/9  
• Ursache Nackenverspan-nungen ..... 2/36ff

**Tischtennis** – lindert die Symp-tome von Morbus Parkinson ... 11/9

**Tod**  
• ist nicht das Ende unseres Bewusstseins ..... 8/16  
• soll uns einladen, das Leben zu genießen ..... 6/10

**Traumata**  
• mit HNC-Therapie heilen ..... 11/36  
• werden im Körper gespeichert ..... 4/39

**Tuberkulose** – die weiße Pest .. 12/12

**Tumore** – Entwicklung hemmen mit dem chinesischen Raupen-pilz ..... 11/43

**U**

**Übergewicht** – Schwarzer-Pfeffer-Extrakt zur Reduktion ..... 7/49



**Unternehmen** – bei sozialer Führung gesündere Mitarbeiter ... 2/52  
**Urea** – Harnstoff in Pflegeprodukten ... 3/51  
**Urwaldprojekt** – der Wald darf alles selbst machen ... 4/20

## V

**Vagus** – Stimulierung des Nervs ist gut für die Nieren ... 9/32  
**Verdauung**  
 • anregen mit dem Salzhemd ... 11/50  
 • optimieren mit Bärlauch ... 4/50  
 • unterstützen mit Schwarzer Pfeffer-Extrakt ... 7/49  
**Vergiftungen** – Aktivkohle als altbewährtes Heilmittel ... 3/43  
**Verhaltensmuster** – durch Psychotherapie verändern ... 12/36  
**Verjüngung** – mit Oligoelement Jodum ... 9/17  
**Versorgungspässe** – Homöopathie kann helfen ... 5/9  
**Verspannungen** – im Kiefergelenk können zu Tinnitus führen ... 2/37  
**Verstopfung** – Hilfe durch Naturheilkunde ... 5/38ff  
**Viren** – nutzen Mikroplastik als Reservoir ... 3/53  
**Vitalpilze** – zählen zu den ältesten Naturheilmitteln ... 11/39  
**Vitalstoffe** – in Form von Infusionen ... 10/46ff  
**Vitamin C** – senkt erhöhte Histaminspiegel ... 9/9  
**Vitamin D-Hochdosistherapie** – hilfreich bei Fibromyalgie ... 10/33  
**Vitamin K2** – für Blutgefäße und Knochen ... 8/55

**Vitamin-D** – Mangel verantwortlich für Knoten in der Schilddrüse? ... 8/9  
**Vogelsterben** – Ursache Mobilfunkstrahlung ... 6/6

## W

**Wacholderbeer-Öl** – Mittel bei Verdauungsbeschwerden ... 10/8  
**Wachstumsfaktoren** – für den Gehirnaufbau ... 5/15  
**Wahrnehmungsstörungen, visuelle** – oft Ursache der Leserechtschreib-Schwäche ... 9/22ff  
**Walnuss-Elixier** – gegen Spulwürmer ... 10/55  
**Wärme** – wichtig für die Nieren ... 9/34  
**Warzen** – behandeln mit kolloidalem Silber ... 7/55  
**Wechselfußbad** – zur Infektionsprophylaxe oder bei ADHS ... 6/35  
**Wechseljahre** – bioidentische Hormone ... 9/57  
**Weihrauch** – gegen Entzündungen ... 7/27  
**Welt** – mit aktivem Handeln eine bessere gestalten ... 3/10f  
**Weltbild** – wer es erweitern will, muss zuhören ... 7/17  
**Wetterfühligkeit** – Reaktion auf elektromagnetische Felder ... 6/14  
**Wildpflanzen** – die kaliumreichsten ... 6/55  
**Wunden** – Behandlung mit Aktivkohle ... 3/47  
**Wundheilung** – nach OP ... 5/57

## Y

**Yoga, integrales** – Göttlichkeit im Alltag leben ... 12/22

**Yoga-Atmung** – verändert Strukturen im Gehirn positiv ... 9/8

## Z

**Zahnbettlerkrankungen** – Bezug zu Herzkrankheiten ... 3/16  
**Zähne**  
 • Holistische Betrachtung ... 3/12ff  
 • schützen mit Galaktose ... 4/28  
**Zähneknirschen** – bei Kindern ... 9/56  
**Zahnfehlstellungen** – Einfluss auf den gesamten Körper ... 3/18  
**Zahnverfärbungen** – natürliche Unterstützung ... 6/56  
**Zecken** – so schützen Sie Ihre Tiere ... 8/55  
**Zellgesundheit** – verbessern mit Cordyceps sinensis ... 11/43  
**Zimmerpflanzen** – gegen toxische Dämpfe ... 11/52  
**Zink** – gegen offene Stellen an den Zeheninnenseiten ... 9/55  
**Zitronenkaffee** – gegen Kopfschmerzen ... 11/55  
**Zucker**  
 • gegen die Vergesslichkeit ... 4/22ff  
 • kann zu Adrenalin-Dominanz führen ... 11/25  
**Zuhören** – mit Achtsamkeit und Mitgefühl verbinden ... 7/13  
**Zuversicht** – eine Ressource, die wir nähren sollten ... 1/11  
**Zyklusstörungen** – könnten Hinweis auf spätere Herzerkrankungen sein ... 7/9

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