

Stichwortverzeichnis 2020

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2020.



Stichwortverzeichnis 2020

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2020	Januar/Februar
Ausgabe 2/2020	März/April
Ausgabe 3/2020	Mai/Juni
Ausgabe 4/2020	Juli/August
Ausgabe 5/2020	September/Oktober
Ausgabe 6/2020	November/Dezember

So finden Sie sich zurecht:

Hinter jedem Stichwort sind die Ausgabe sowie die Seitenzahlen (in Klammern) vermerkt. Kurzbeiträge in den Magazinen sind beim Stichwort mit dem Kürzel „(M)“ gekennzeichnet, Forschungsmeldungen mit „(F)“. Zur Erleichterung der Suche sind alle Beiträge mehrfach unter verschiedenen Schlagworten aufgeführt.

Alle Hefte können nachbestellt werden und sind auch als E-Paper erhältlich unter: www.natuerlich.io

A

Abhärtung

Nie wieder Frieren (M) 2020/1 (9)

Abnehmen

Äpfel und Apfelessig helfen 2020/6 (50–57)

Bewusst essen, leichter abnehmen 2020/3 (30–37)

Achtsamkeit

Bewusst essen, leichter abnehmen 2020/3 (30–37)

Endlich Zeit für mich 2020/2 (72–75)

Entdeckung der Achtsamkeit 2020/5 (76–79)

Entspannung senkt Bluthochdruck (F) 2020/2 (12)

Meditation für Einsteiger 2020/3 (72–75)

Reise: Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu 2020/6 (78–81)

Schreibend entdecken Sie sich selbst (M) 2020/5 (8)

Zufrieden älter werden 2020/4 (72–75)

Akupressur

Bei Kopfschmerzen 2020/4 (54–59)

Akupunktur

Heuschnupfen: Vorbeugen und behandeln 2020/2 (28–35)

Allergie

Apfel: Altes Sorten sind verträglicher 2020/6 (50–57)

Heuschnupfen: - Homöopathie und Schüßler-Salze 2020/2 (34–35)

- Vorbeugen und behandeln 2020/2 (28–35)

Alter

Bewegung: - Hält Gehirn jung (F) 2020/4 (12)

- Laufen verjüngt die Blutgefäße (F) 2020/3 (12)

- Mehr Sport, besseres Gedächtnis (M) 2020/3 (10)

Ernährung: - Essen fürs Gehirn 2020/2 (58–65)

- Flavonole senken Alzheimerisiko (F) 2020/3 (13)

- Apfelsaft hält das Gehirn fit 2020/6 (57)

Demenz: - Negatives Denken steigert das Risiko (F) 2020/5 (12)

- Zahl der Erkrankungen steigt (M) 2020/1 (11)

Ginkgo: hält Gehirn und Gefäße jung 2020/6 (31)

Grün in Städten erhöht Lebenserwartung (F) 2020/2 (12)

Lebensstil hält geistig fit (F) 2020/2 (13)

Thymus-Stimulation hält jung (F) 2020/1 (13)

Zufrieden älter werden 2020/4 (72–75)

Alzheimer

Demenz: - Negatives Denken steigert das Risiko (F) 2020/5 (12)

- Zahl der Erkrankungen steigt (M) 2020/1 (11)

Ernährung: - Essen fürs Gehirn 2020/2 (58–65)

- Flavonole senken Risiko (F) 2020/3 (13)

- Apfelsaft hält das Gehirn fit 2020/6 (57)

Anthroposophische Medizin

Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist 2020/5 (14–25)

Heuschnupfen: Vorbeugen und behandeln 2020/2 (28–35)

Hinter den Kulissen: Wala 2020/2 (66–68)

Pflanzensignatur: - Augentrost 2020/3 (29)

- Kuhschelle 2020/2 (27)

Antibiotika

Resistenzen nehmen zu (M) 2020/6 (9)

Apfel

Heilmittel und Vitaminspender 2020/6 (50–57)

Apfelessig

Hausmittel: Muskelkrämpfe, Abnehmen, Haare 2020/6 (50–57)

Aphten

Gesund mit Arzneitees 2020/6 (44–47)

Homöopathie: Entzündungen, Aphten, Lippen 2020/2 (46–47)

Aromatherapie

Antiviral wirkende ätherische Öle 2020/6 (32–39)

Hausapotheke: Freie Atemwege 2020/2 (44–45)

Hausmittel: Rosenrauch vertreibt Traurigkeit 2020/4 (53)

Reduziert Stress, verbessert Schlaf (F) 2020/3 (12)

Winterritual: Räuchern (M) 2020/1 (8)

Arnika

Stumpfe Verletzungen 2020/5 (43–44)

Arthritis

Weintrauben lindern (M) 2020/6 (10)

Ashwagandha

Weniger Stress, guter Schlaf 2020/5 (48–54)

Augen

Grauer Star: Komplexmittel, pflanzliche Mittel 2020/1 (40–41)

Hausmittel: - Roseneiswürfel gegen Tränensäcke 2020/4 (52)

- Rosen-Mandel-Öl bei Augenfältchen 2020/4 (52)

Heilpflanze Augentrost 2020/3 (29)

Heuschnupfen: Homöopathie und Schüßler-Salze 2020/2 (34–35)

Homöopathie: Rote Augen, dicke Lider 2020/4 (46–47)

Naturkosmetik: - Pflege für die Augenpartie (M) 2020/5 (83)

- Schminktipp für Anfänger (M) 2020/2 (76)

Sehkraft: - Bessert sich durch rotes Licht (F) 2020/5 (13)

- Übungen für bessere Sehkraft (M) 2020/2 (9)

Office-Eye-Syndrom: Hilfreiche Tricks (M) 2020/6 (9)

Augentrost	
Pflanzensignatur: Augen und Stoffwechsel	2020/3 (29)
Aus der Praxis	
Gelenke	2020/2 (50–53)
Herzbeschwerden	2020/6 (58–62)
Leber	2020/3 (50–53)
Müdigkeit	2020/1 (54–57)
Schilddrüse	2020/5 (56–61)
Ayurveda	
Reise: Madeira, Andalusien, Vogelsberg	2020/1 (82–85)
Powerdrinks fürs Immunsystem (M)	2020/4 (9)
B	
Bärlauch	
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Baldrian	
Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (48–54)
Ballaststoffe	
Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Basenhaushalt	
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Hinter den Kulissen: Jentschura	2020/3 (66–68)
Therapie: Basische Bäder und Masken (M)	2020/5 (83)
Bauch	
Darm: - Äpfel gut für Verdauung, beugen Krebs vor	2020/6 (50–57)
- Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
- Darm und Gehirn	2020/4 (14–24)
- Energiezentrum Dünndarm	2020/4 (25–27)
- Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)
Darmflora: - Lactobacillus senkt Blutdruck (F)	2020/6 (12)
- Leichter abnehmen	2020/3 (30–37)
- Ursache für erhöhte Leberwerte	2020/3 (50–53)
- Zusatzstoffe schädigen Darm (F)	2020/5 (13)
Magen: - Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
- Homöopathie: Reizmagen, Sodbrennen	2020/1 (42–43)
Schmerzen: Kamillenkomresse	2020/1 (51)
Beine	
Venen: Krampfadern, Schmerzen, Ödeme	2020/3 (44–49)
Bewegung	
Fußgymnastik: Venenproblemen vorbeugen	2020/3 (48)
Hält das Gehirn jung (F)	2020/4 (12)
Joggen in der Kälte (M)	2020/1 (9)
Laufen verjüngt die Blutgefäße (F)	2020/3 (12)
Regelmäßiger Sport – besseres Gedächtnis (M)	2020/3 (9)
Rückenstärkung (mit Übungen)	2020/1 (34–37)
Wechseljahre: Zeit der Veränderung	2020/1 (15–28)
Bienen	
Bienenfreundliche Balkonbepflanzung (M)	2020/3 (8)
Heilende Gaben und Imkerfleiß rund ums Jahr	2020/4 (28–31)
Bitterstoffe	
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Blase	
Entzündung: - Auflagen mit Eukalyptusöl	2020/1 (51)
- Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Schüßler-Salze für Nieren und Blase	2020/3 (42–43)
Bluthochdruck	
Achtsamkeitsbasierte Stress-Reduktion (F)	2020/2 (12)
Lactobacillus senkt (F)	2020/6 (12)
Bronchitis	
Wickel mit Lavendelöl	2020/1 (50)
Burn-Out	
Schüßler-Salze: Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)

Überforderung: - Homöopathie	2020/3 (40–41)
- Rosenbad	2020/4 (53)

C

Corona

Entdeckung der Achtsamkeit	2020/5 (76–79)
Handpflege in anspruchsvollen Zeiten (M)	2020/4 (11)
Homöopathie bei Covid 19 (M)	2020/3 (11)
Leben mit dem Virus (Interview Harald Matthes)	2020/6 (40–42)
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)
Selen: Hilft es bei Corona-Infektionen? (F)	2020/4 (13)
Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (32–39)
Weltweite Hilfe für Coronaopfer (M)	2020/5 (11)
Zuversicht in Coronazeiten (Interview M. Treichler)	2020/3 (26–28)

D

Darm

Äpfel beugen Darmkrebs vor	2020/6 (50–57)
Darm und Gehirn	2020/4 (14–24)
Darmflora: - Lactobacillus senkt Blutdruck (F)	2020/6 (12)
- Leichter abnehmen	2020/3 (30–37)
- Ursache für erhöhte Leberwerte	2020/3 (50–53)
- Zusatzstoffe schädigen Darm (F)	2020/5 (13)
Darmsanierung: - Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
- Heuschnupfen vorbeugen	2020/2 (28–35)
Durchfall: Hausmittel roh geriebener Apfel	2020/6 (56)
Energiezentrum Dünndarm (Interview J. Weingart)	2020/4 (25–27)
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)
Verdauung: - Äpfel fördern Verdauung	2020/6 (50–57)
- Flohsamen bei Verstopfung	2020/2 (14–26)
- Traditioneller Weizen bekömmlich (F)	2020/2 (13)
- Hausmittel Hagebuttentee	2020/4 (53)

Demenz

Apfelsaft hält das Gehirn fit	2020/6 (57)
Ernährungswissen: Essen fürs Gehirn	2020/2 (58–65)
Ginkgo: hält Gehirn und Gefäße jung	2020/6 (31)
Negatives Denken steigert das Risiko (F)	2020/5 (12)
Zahl der Erkrankungen steigt (M)	2020/1 (11)

Depression, depressive Verstimmung

Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Licht im winterlichen Dunkel	2020/1 (74–77)
Rosenrauch vertreibt Traurigkeit	2020/4 (52)
Schüßler-Salze: Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)
Vegetarier öfter depressiv (F)	2020/4 (12)

Detox

Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
-----------------------------	----------------

Diabetes

Pflanzliche Ernährung senkt Risiko (F)	2020/1 (12)
--	-------------

E

Eigenbluttherapie

Heuschnupfen: Vorbeugen und behandeln	2020/2 (28–35)
---------------------------------------	----------------

Empathie

Reduziert Schmerzempfinden (F)	2020/1 (12)
--------------------------------	-------------

Energie

Achtsamkeit: Endlich Zeit für mich	2020/2 (72–75)
Energiezentrum Dünndarm	2020/4 (25–27)
Körper entlasten, neue Energie tanken (M)	2020/2 (11)
Sonnenlicht ist Lebensenergie (M)	2020/1 (9)

Entgiften			
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)		
Entspannung			
Bei Kopfschmerzen	2020/4 (54–59)		
Meditation für Einsteiger	2020/3 (72–75)		
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)		
Reise: Chiemsee, Menzenschwand, Mecklenb. Seen	2020/2 (80–83)		
Entzündung			
Antientzündliche Ernährung. Mit Rezepten	2020/1 (64–71)		
Blase: - Eukalyptusaufgaben	2020/1 (51)		
- Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)		
- Schüßler-Salze für Nieren und Blase	2020/3 (42–43)		
Cannabis: Wiederentdeckte Heilwirkung	2020/5 (32–37)		
Gelenke: Quarkauflage	2020/1 (52)		
Mund: - Hilfreiche Homöopathie	2020/2 (46–47)		
- Weniger durch färbende Zahnpasta (F)	2020/3 (12)		
Rücken: Entzündungen im Iliosakralgelenk	2020/2 (52)		
Epstein-Barr-Infektion			
Ursache für Müdigkeit und Erschöpfung	2020/1 (57)		
Erkältung			
allgemein: - Aromatherapie für freie Atemwege	2020/2 (44–45)		
- Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)		
- Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)		
- Hausmittel: Hühnersuppe (M)	2020/1 (10)		
- Heilen mit Pflanzen (M)	2020/2 (8)		
- Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (32–39)		
- Warme Füße beugen vor	2020/5 (11)		
Beginnend: Hausmittel Hagebuttensuppe	2020/4 (53)		
Bronchitis: Wickel mit Lavendelöl	2020/1 (50)		
Fieber: Socken mit Zitronenwasser	2020/1 (52)		
Husten: - Hausmittel Bratapfel mit Honig	2020/6 (56)		
- Wickel mit Lavendelöl	2020/1 (50)		
Gliederschmerzen: Ab in die Wanne (M)	2020/1 (9)		
Schnupfen: - Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)		
- Nackenaufgabe mit Meerrettich	2020/1 (52)		
Ernährung			
7 Wächter der Gesundheit. Mit Rezepten	2020/6 (66–74)		
Abnehmen: Dickmacher kennen und meiden	2020/3 (34)		
Antientzündliche Ernährung. Mit Rezepten	2020/1 (64–71)		
Aromaöle zum Kochen (M)	2020/3 (56)		
Blüten: Kulinarische Blütenpracht (M)	2020/4 (60)		
Brombeeren: dunkel ist gesund (M)	2020/4 (61)		
Brot aus alten Weizensorten (M)	2020/3 (57)		
Fenchel: Karamellisiert gut für die Seele (M)	2020/4 (61)		
Fette: - Leinöl (M)	2020/3 (56)		
- Omega-3-Fettsäuren	2020/6 (66–74)		
Fleisch: - Ist Büffelfleisch besser? (M)	2020/6 (65)		
- Wurstverzehr als Krebsrisiko (F)	2020/2 (12)		
Fisch: Besser aus Aquakultur? (M)	2020/5 (63)		
Gemüsebrühe aus Resten (M)	2020/6 (65)		
Getreide: - Backen mit Urgetreide (M)	2020/6 (65)		
- Brot aus alten Weizensorten (M)	2020/3 (57)		
- Haferbrei am morgen (M)	2020/2 (56)		
- Libanesisches Hirsegericht (M)	2020/2 (55)		
- Nudeln aus tradition. Weizen (F)	2020/2 (13)		
Hanfsamen und -öl	2020/5 (32–37)		
Haushalt: - Schlagsahne liebt Kälte (M)	2020/4 (61)		
- Wachstücher halten frisch (M)	2020/1 (62)		
Holundersirup selbst gemacht. Mit Rezept (M)	2020/3 (54–55)		
Hülsenfrüchte: Kaviarlinsen (M)	2020/2 (57)		
Jod: Wie viel Jod ist gesund?	2020/5 (58)		
Kaffee: Handgefiltert ist der neue Trend (M)	2020/1 (62)		
Kapern: - Kapernäpfel, was ist das eigentlich? (M)	2020/3 (57)		
- Was sie so besonders macht (F)	2020/6 (13)		
Kartoffel: Essbar mit Keimen? (M)	2020/2 (55)		
Käse: Keine Angst vor Schimmelkäse (M)	2020/1 (62)		
Klimabilanz auf dem Teller (M)	2020/2 (56)		
Kohl: - Mehr Sympathie für Rosenkohl (M)	2020/6 (64)		
- Wirsing im Mai (M)	2020/3 (56)		
Kräuter: - Hildegardkräuter. Mit Rezepten	2020/3 (58–65)		
- Wildkräuter im Frühling (M)	2020/2 (54)		
Kürbis: Fritten aus Hokkaidokürbis (M)	2020/5 (63)		
Milch: - Frischmilch und Brustkrebsrisiko (F)	2020/4 (13)		
- Gesund von glücklichen Kühen? (M)	2020/4 (61)		
Moghrabi: Libanesisches Hirsegericht (M)	2020/2 (5)		
Möhren: In Kuchen und Keksen (M)	2020/2 (55)		
Nudeln: Traditioneller Weizen bekömmlicher (F)	2020/2 (13)		
Nüsse: - Nüsse: pikantes Topping (M)	2020/3 (57)		
- Walnuss gut fürs Gehirn	2020/1 (29)		
- Walnüsse punkten doppelt (M)	2020/5 (63)		
- Zirbelnüsse, gesunder Genuss (M)	2020/2 (55)		
Pflanzl. Ernährung: - Senkt Diabetesrisiko (F)	2020/1 (12)		
- Senkt Alzheimer-Risiko (F)	2020/3 (13)		
Pilze: Medizin zum Essen (M)	2020/5 (9)		
Radieschen: Mehr Sein als Schein (M)	2020/3 (55)		
Rhabarber-Chutney (M)	2020/3 (55)		
Rote Bete: Zubereitungstipps (M)	2020/1 (62)		
Sanddorn: Vitalstoffpaket (M)	2020/5 (62)		
Spargel: Schon im März kaufen? (M)	2020/2 (56)		
Spinat: Frühlingsspinat als Salat (M)	2020/2 (57)		
Süßgetränke: Verkaufsstopp bei Übergewicht (F)	2020/1 (13)		
Süßkartoffel als Rohkost (M)	2020/3 (55)		
Suppe: Hühnersuppe bei Erkältung (M)	2020/1 (10)		
Reis: Zu viel Arsen in Reiswaffeln & Co. (F)	2020/3 (13)		
Vegetarier öfter depressiv (F)	2020/4 (12)		
Wurst: Verzehr als Krebsrisiko (F)	2020/2 (12)		
Zucchini: Was ist anders bei den gelben? (M)	2020/5 (63)		
Zucker: Erhöht Infarktrisiko (F)	2020/6 (12)		
Zusatzstoffe schädigen Darmflora (F)	2020/5 (13)		
Ernährungswissen			
Stille Entzündungen. Mit Rezepten	2020/1 (64–71)		
Richtig essen fürs Gehirn. Mit Rezepten	2020/2 (58–65)		
Kräuterküche der Hl. von Bingen. Mit Rezepten	2020/3 (58–65)		
Ernährung für Sportler. Mit Rezepten	2020/4 (62–69)		
Vegan und vollwertig. Mit Rezepten	2020/5 (64–71)		
Die 7 Wächter der Gesundheit. Mit Rezepten	2020/6 (66–74)		
Erschöpfung			
Aus der Praxis: Müdigkeit	2020/1 (54–57)		
Eukalyptus			
Auflagen bei Blasenentzündung	2020/1 (51)		
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)		
Für freie Atemwege	2020/2 (44–45)		
F			
Familie			
Unsichtbares Band zwischen Eltern und Babys	2020/2 (36–40)		
Fasten			
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)		
Körper entlasten, neue Energie tanken (M)	2020/2 (11)		
Faszien			
Myofasziales Schmerzsyndrom. Mit Übungen	2020/4 (34–39)		
Feng Shui			
Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)		
Fette			
Omega-3-Fettsäuren: Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)		
Was ist an Leinöl so gesund? (M)	2020/3 (56)		
Fieber			
Hausmittel: Socken mit Zitronenwasser	2020/1 (52)		

Frauen			
Frauenmantel in der Frauenheilkunde	2020/5 (73)		
Menstruation: - Kuhschelle	2020/2 (27)		
- Schüßler-Salze	2020/6 (48–49)		
Wechseljahre: - Früher durch Chemikalien? (F)	2020/5 (13)		
- Zeit der Veränderung	2020/1 (15–28)		
Frauenmantel			
Pflanzensignatur: Frauenheilkunde	2020/5 (73)		
Frühling			
Bienenfreundliche Balkonbepflanzung (M)	2020/3 (8)		
Heilen mit der Kraft der Pflanzen (M)	2020/2 (8)		
Wildkräuter entdecken (M)	2020/2 (54)		
Fruktose			
Problemfall Apfel	2020/6 (53)		
Fußbad			
Bei Kopfschmerzen	2020/4 (54–59)		
Füße			
Schüßler-Salze für heile Füße	2020/2 (48–49)		
Warme Füße beugen Erkältung vor (M)	2020/5 (11)		
G			
Galle			
Schafgarbewickel	2020/1 (51)		
Gefäße			
Dehnübungen sind gut (F)	2020/5 (12)		
Ginkgo: Hält Gehirn und Gefäße jung	2020/6 (31)		
Heiß baden: Gut für die Gefäßgesundheit (F)	2020/4 (12)		
Laufen verjüngt die Blutgefäße (F)	2020/3 (12)		
Venen: Krampfadern, Schmerzen, Ödeme	2020/3 (44–49)		
Gehirn			
Bewegung: - Hält Gehirn jung (M)	2020/4 (12)		
- Laufen verjüngt die Blutgefäße (F)	2020/3 (12)		
- Mehr Sport, besseres Gedächtnis (M)	2020/3 (10)		
Ernährung: - Apfelsaft hält das Gehirn fit	2020/6 (57)		
- Flavonole senken Alzheimerisiko (F)	2020/3 (13)		
- Essen fürs Gehirn. Mit Rezepten	2020/2 (58–65)		
Darm und Gehirn	2020/4 (14–24)		
Ginkgo: Hält Gehirn und Gefäße jung	2020/6 (31)		
Lebensstil hält geistig fit (F)	2020/2 (13)		
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)		
Gelassenheit			
Zeitfragen: Gelassenheit lernen	2020/3 (38)		
Zufrieden älter werden	2020/4 (72–75)		
Gelenke			
Aus der Praxis: Gelenkschmerzen	2020/2 (50–53)		
Arthritis: Weintrauben lindern (M)	2020/6 (10)		
Arthrose: Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)		
Entzündung: - Im Iliosakralgelenk	2020/2 (52)		
- Quarkauflage lindert	2020/1 (52)		
Fingergelenke: Schmerzen nach Schock	2020/2 (53)		
Gicht: - Apfelschalentee beugt Anfällen vor	2020/6 (57)		
- Weintrauben lindern (M)	2020/6 (10)		
Knie: Toter Zahn kann Beschwerden auslösen	2020/2 (51)		
Schüßler-Salze: Muskulatur und Gelenke	2020/4 (44–45)		
Gemmotherapie			
Heilen mit der Kraft der Pflanzen (M)	2020/2 (8)		
Gesundes Leben			
Aufatmen im Grünen	2020/5 (26–31)		
Bienen: Imkerfleiß rund ums Jahr	2020/4 (28–31)		
Familie: Das unsichtbare Band	2020/2 (36–40)		
Licht im winterlichen Dunkel	2020/1 (74–77)		
Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)		
Gesundheitspolitik			
Antibiotika-Resistenzen nehmen zu (M)	2020/6 (9)		
		Erstattung: - Digitale Gesundheitshelfer (M)	2020/1 (11)
		- Naturheilkundliche Arzneien (M)	2020/3 (11)
		Homöopathie bei Covid 19 (M)	2020/3 (11)
		Komplementärmedizin weltweit im Aufwind (M)	2020/3 (9)
		Getreide	
		Backen mit Urgetreide (M)	2020/6 (65)
		Brot aus alten Weizensorten (M)	2020/3 (57)
		Hafer: - Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (52–53)
		- Haferbrei am morgen (M)	2020/2 (56)
		Libanesisches Hirsegericht (M)	2020/2 (55)
		Nudeln aus traditionellem Weizen verträglicher (F)	2020/2 (13)
		Gicht	
		Apfelschalentee beugt Gichtanfällen vor	2020/6 (57)
		Weintrauben lindern (M)	2020/6 (10)
		Ginkgo	
		Pflanzensignatur: Hält Gehirn und Gefäße jung	2020/6 (31)
		Goldrute	
		Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
		Gluten	
		Antikörper bei Zöliakie und Sensitivität (F)	2020/6 (12)
H			
		Haare	
		So sitzt die Frisur trotz Mütze (M)	2020/1 (78)
		Apfelessigspülung für glänzendes Haar	2020/6 (57)
		Hafer	
		Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (48–54)
		Hände	
		Naturkosmetik für streichelzarte Hände (M)	2020/1 (78)
		Handpflege in anspruchsvollen Zeiten (M)	2020/4 (11)
		Hanf	
		Cannabis: Wiederentdeckte Heilwirkung	2020/5 (32–37)
		Hashimoto-Thyreoiditis	
		Aus der Praxis: Hashimoto-Thyreoiditis	2020/5 (58–60)
		Zusammenhang mit Epstein-Barr-Infektion	2020/1 (57)
		Hausapotheke	
		Pflanzenkraft: - Aromatherapie bei Erkältungen	2020/2 (44–45)
		- Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
		- Grauer Star	2020/1 (40–41)
		- Sonnenbrand	2020/4 (42–43)
		- Stumpfe Verletzungen	2020/5 (43–45)
		Homöopathie: - Augen	2020/4 (46–47)
		- Gesund im Mund	2020/2 (46–46)
		- Ohrenschmerzen, Paukenerguss	2020/2 (46–47)
		- Sodbrennen und Reizmagen	2020/1 (42–43)
		- Überforderung	2020/3 (40–41)
		Schüßler-Salze: - Heile Füße	2020/2 (48–49)
		- Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)
		- Muskulatur und Gelenke	2020/4 (44–45)
		- Nieren und Blase	2020/3 (42–43)
		- Schmerzhafte Tage	2020/6 (48–49)
		- Stärkung für Schulkinder	2020/5 (40–42)
		Hausmittel	
		Äpfel: - Apfelsaft hält Gehirn fit	2020/6 (57)
		- Apfelschalentee beugt Gicht vor	2020/6 (57)
		- Bratapfel mit Honig bei Reizhusten	2020/6 (56)
		- Geriebener Apfel bei Durchfall	2020/6 (56)
		- Gesichtsmaske aus Apfel	2020/6 (56)
		Apfelessig: - Reduziert Muskelkrämpfe	2020/6 (56)
		- Spülung für glänzendes Haar	2020/6 (56)
		Bei Heuschnupfen	2020/2 (28–35)
		Eukalyptusaufgabe bei Blasenentzündung	2020/1 (51)
		Hagebutten: - Suppe bei beginnender Erkältung	2020/4 (53)
		- Tee für die Verdauung	2020/4 (53)

Heublumenkissen bei Rückenschmerzen	2020/1 (51)		
Kamillenkomresse bei Bauchschmerzen	2020/1 (51)		
Kneippen bei Venenschwäche	2020/3 (49)		
Lavendelölwickel bei Husten	2020/1 (50)		
Meerrettichauflage bei Kopfschmerz und Erkältung	2020/1 (52)		
Quarkauflage bei Gelenkentzündung	2020/1 (52)		
Rose: - Rosenbad bei Überforderung	2020/4 (53)		
- Rosenblättereiswürfel bei Tränensäcken	2020/4 (52)		
- Rosen-Mandel-Öl bei Augenfältchen	2020/4 (52)		
- Rosenrauch vertreibt Traurigkeit	2020/4 (52)		
- Rosenwasser pflegt unreine Haut	2020/4 (53)		
Schafgarbewickel bei Leberbeschwerden	2020/1 (51)		
Viel trinken bei Venenschwäche	2020/3 (48)		
Wickel und Auflagen	2020/1 (46–52)		
Zitronenwassersocken bei Fieber	2020/1 (52)		
Zwiebelaufgabe bei Ohrenschmerzen	2020/1 (50)		
Haut			
Entgiften über die Haut	2020/2 (14–26)		
Grasmitenbisse: Vorbeugen und behandeln (M)	2020/5 (9)		
Handpflege in anspruchsvollen Zeiten (M)	2020/4 (11)		
Hausmittel: - Gesichtsmaske aus Apfel erfrischt	2020/6 (56)		
- Roseneiswürfel gegen Tränensäcke	2020/4 (52)		
- Rosenwasser pflegt unreine Haut	2020/4 (53)		
- Rosen-Mandel-Öl bei Augenfältchen	2020/4 (52)		
Hautpflege: - Mit Hanfprodukten	2020/5 (32–37)		
- Pflege nach dem Sommer (M)	2020/5 (82)		
Narben: Narbenpflege mit Zistrose	2020/1 (30–33)		
Naturkosmetik: - Für streichelzarte Hände (M)	2020/1 (78)		
- Extrapflege für die Haut	2020/2 (78)		
Schwitzen: Walnussblätter helfen (M)	2020/4 (11)		
Sonnenbrand	2020/4 (42–43)		
Vitamine für die Haut (M)	2020/5 (82)		
Wunden: Heilpflanze Frauenmantel	2020/5 (73)		
Heilpflanzen			
Porträts: - Apfel	2020/6 (50–57)		
- Hanf	2020/5 (32–37)		
- Rose	2020/4 (48–53)		
- Zistrose	2020/1 (30–33)		
Signatur: - Augentrost	2020/3 (29)		
- Frauenmantel	2020/5 (73)		
- Ginkgo	2020/6 (31)		
- Kuhschelle	2020/2 (27)		
- Melisse	2020/4 (33)		
- Walnuss	2020/1 (29)		
Heilpflanzen: - für guten Schlaf	2020/5 (48–54)		
- Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)		
- Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)		
- Kraft der Pflanzen (M)	2020/2 (8)		
- Virenschutz und Immunsystem	2020/3 (14–25)		
Hepatitis			
Autoimmunhepatitis	2020/3 (50–53)		
Herbst			
Hautpflege nach dem Sommer (M)	2020/5 (82)		
Sanddorn: Vitalstoffpaket (M)	2020/5 (62)		
Zeit des Wandels (M)	2020/5 (8)		
Herz			
Äpfel halten das Herz gesund	2020/6 (50–57)		
Aus der Praxis: Herzbeschwerden	2020/6 (58–62)		
Dehnübungen sind gut für die Gefäße (F)	2020/5 (12)		
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)		
Heiß baden: Gut für die Gefäßgesundheit (F)	2020/4 (12)		
Herzinfarkt: Hunde senken Risiko (F)	2020/1 (12)		
Laufen verjüngt die Blutgefäße (F)	2020/3 (12)		
Zucker erhöht Infarktrisiko (F)	2020/6 (12)		
Heuschnupfen			
Heuschnupfen: Homöopathie und Schüßler-Salze	2020/2 (34–35)		
Vorbeugen und behandeln	2020/2 (28–35)		
Hildegard von Bingen			
Kräuterküche. Mit Rezepten	2020/3 (58–65)		
Hinter den Kulissen			
Pascoe	2020/1 (58–60)		
Wala	2020/2 (66–68)		
Jentschura	2020/3 (66–68)		
Homöopathie			
24-Stunden-Notdienst für Tiere (M)	2020/3 (11)		
Augen: Rote Augen, dicke Lider	2020/4 (46–47)		
Fingergelenke: Schmerzen nach Schock	2020/2 (53)		
Heuschnupfen: - Einzelmittel	2020/2 (34–35)		
- Komplexmittel	2020/2 (32–33)		
Mund: Entzündungen, Aphten, Lippen	2020/2 (46–47)		
Ohrenschmerzen, Paukenerguss	2020/2 (46–47)		
Samuel Hahnemann	2020/3 (7)		
Sodbrennen und Reizmagen	2020/1 (42–43)		
Überforderung	2020/3 (40–41)		
Hopfen			
Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (48–54)		
Hormone			
Aus der Praxis: Schilddrüse	2020/5 (56–61)		
Müdigkeit durch Nebennierenschwäche	2020/1 (56)		
Wechseljahre: Zeit der Veränderung	2020/1 (15–28)		
Husten			
Hausmittel Bratapfel mit Honig	2020/6 (56)		
Wickel mit Lavendelöl	2020/1 (50)		
I			
Im Fokus			
Thomas Cook: Sturzflug einer guten Idee	2020/1 (7)		
Dalai Lama: Botschaft an die Jugend der Welt	2020/6 (7)		
Samuel Hahnemann: Homöopathische Erfolge	2020/3 (7)		
Heraklit von Ephesos: Die ganze Welt ist Rhythmus	2020/2 (7)		
Nikolai D. Kondratjew: Ein Blick in die Zukunft	2020/4 (7)		
Luc A. Montagnier: Plädoyer globale Gesundheit	2020/5 (7)		
Im Gespräch			
Rainer Didier: Detoxkur ist nur ein Anfang	2020/2 (14–26)		
Volker Fintelmann: Diagnose Krebs	2020/5 (14–25)		
Harald Matthes: Leben mit dem Virus	2020/6 (40–42)		
Frank Sommer: Wechseljahre auch beim Mann?	2020/1 (26–28)		
Markus Treichler: Zuversicht in Coronazeiten	2020/3 (26–28)		
Johannes Weingart: Energiezentrum Dünndarm	2020/4 (25–27)		
Immunsystem			
7 Wächter der Gesundheit. Mit Rezepten	2020/6 (66–74)		
Ayurvedische Powerdrinks (M)	2020/4 (9)		
Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist	2020/5 (14–25)		
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)		
Thymus-Stimulation hält jung (F)	2020/1 (13)		
Zistrose: immunstärkende Heilpflanze	2020/1 (30–33)		
Insektenstiche			
Hausmittel: Rosenblätter	2020/4 (52)		
J			
Jod			
Jod: Wie viel Jod ist gesund?	2020/5 (58)		
Juckreiz			
Grasmitenbisse: Vorbeugen und behandeln (M)	2020/5 (9)		
Heuschnupfen: Homöopathie und Schüßler-Salze	2020/2 (28–35)		

K

Kamille	
Kompresse bei Bauchweh	2020/1 (51)
Kinder	
Schüßler-Salze: Stärkung für Schulkinder	2020/5 (40–42)
Unsichtbares Band zwischen Eltern und Babys	2020/2 (36–40)
Klima	
Klimabilanz auf dem Teller (M)	2020/2 (56)
Klimawandel gefährdet Pflanzen (M)	2020/2 (9)
Kneipp	
Kaltes Wasser für ein starkes Herz	2020/6 (62)
Nie wieder Frieren (M)	2020/1 (9)
Reise: Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu	2020/6 (78–81)
Venenproblemen vorbeugen	2020/3 (44–49)
Kopfschmerzen	
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Hausmittel: Nackenauflege mit Meerrettich	2020/1 (52)
Migräne: - 3 goldene Regeln (M)	2020/3 (9)
- Yoga vermindert Migräne (F)	2020/5 (12)
Natürlich behandeln	2020/4 (54–59)
Körperbewusstsein	
Rückenstärkung (mit Übungen)	2020/1 (34–37)
Krebs	
Äpfel schützen vor Darmkrebs	2020/6 (50–57)
Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist	2020/5 (14–25)
Frischmilch und Brustkrebsrisiko (F)	2020/4 (13)
Wurstverzehr kann Entstehung fördern (F)	2020/2 (12)
Kreislauf	
Laufen verjüngt die Blutgefäße (F)	2020/3 (12)
Herz: - Äpfel halten es gesund	2020/6 (50–57)
- Aus der Praxis: Herzbeschwerden	2020/6 (58–62)
- Herzinfarkt: Hunde senken Risiko (F)	2020/1 (12)
Gefäße: - Dehnübungen sind gut (F)	2020/5 (12)
- Laufen verjüngt die Blutgefäße (F)	2020/3 (12)
- Heiß baden (F)	2020/4 (12)
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Zucker erhöht Infarktrisiko (F)	2020/6 (12)
Kuhschelle	
Pflanzensignatur: Frauengesundheit	2020/2 (27)
Kurkuma	
Bei Gelenkschmerzen	2020/2 (51)
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)

L

Lavendel	
Arzneipflanze 2020 (M)	2020/2 (10)
Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (48–54)
hilft beim Einschlafen (F)	2020/3 (12)
Lavendelfeld bei Detmold (M)	2020/4 (77)
Wickel bei Husten und Bronchitis	2020/1 (50)
Lebensstil	
Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist	2020/5 (14–25)
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)
Verjüngt geistige Leistungsfähigkeit (F)	2020/2 (13)
Leber	
Aus der Praxis: Leberprobleme	2020/3 (50–53)
Fettleber schon bei jungen Menschen (F)	2020/3 (13)
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (444–47)
Schafgarbewickel bei Leberbeschwerden	2020/1 (51)

Licht

Licht im winterlichen Dunkel	2020/1 (74–77)
Rotes Licht bessert Sehkraft (F)	2020/5 (13)
Sonnenlicht ist Lebensenergie (M)	2020/1 (9)

Lunge

Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Viren: Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (32–39)

Lymph

Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
-----------------------------	----------------

M

Magen

Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Homöopathie: Reizmagen, Sodbrennen	2020/1 (42–43)

Männer

Gibt es Wechseljahre auch beim Mann?	2020/1 (26–28)
--------------------------------------	----------------

Magnesium

Magnesium: bei Herzrhythmusstörungen	2020/6 (60–61)
--------------------------------------	----------------

Manuelle Therapien

Myofasziales Schmerzsyndrom. Mit Übungen	2020/4 (34–39)
--	----------------

Mariendistel

Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Leberprobleme	2020/3 (52)

Meditation

Für Einsteiger	2020/3 (72–75)
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)

Meerrettich

Hausmittel bei Kopfschmerz und Erkältung	2020/1 (52)
Heilpflanze 2021 (M)	2020/6 (11)

Melisse

Pflanzensignatur: beruhigt und entspannt	2020/4 (33)
Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (48–54)

Mind-Body-Medizin

Die heilende Kraft in uns	2020/6 (14–25)
---------------------------	----------------

Mistel

Mistel in der komplementären Krebstherapie	2020/5 (14–25)
--	----------------

Müdigkeit

Aus der Praxis: Erschöpfung	2020/1 (54–57)
-----------------------------	----------------

Mund

Homöopathie: Entzündungen, Aphten, Lippen	2020/2 (46–47)
Gesund mit Arzneitees: Aphten	2020/6 (44–47)
Zähne: - Toter Zahn verursacht Gelenkschmerzen	2020/2 (51)
- Färbende Zahnpasta (F)	2020/3 (12)

Muskulatur

Apfelessigkur reduziert Muskelkrämpfe	2020/6 (56)
Myofasziales Schmerzsyndrom. Mit Übungen	2020/4 (34–39)
Schüßler-Salze: Muskulatur und Gelenke	2020/4 (44–45)
Stumpfe Verletzungen	2020/5 (43–45)

Mykotherapie

Chinesischer Raupenpilz: Natürlicher Virenschutz	2020/3 (24)
Pilze: Medizin zum Essen (M)	2020/5 (9)

N

Nachhaltigkeit

Gemüsebrühe aus Resten (M)	2020/6 (65)
Wachstücher halten frisch (M)	2020/1 (62)

Nadelbäume

Fichte, Kiefer, Zirbe – Öle gut für freie Atemwege	2020/2 (44–45)
--	----------------

Natur erleben

Aufatmen im Grünen	2020/5 (26–31)
Eintauchen in die Welt des Waldes (M)	2020/4 (8)

Naturkosmetik

Haut: - Extrapflege für die Haut (M)	2020/2 (78)
- Für streichelzarte Hände (M)	2020/1 (78)
- Handpflege in anspruchsvollen Zeiten (M)	2020/4 (11)
- Pflege nach dem Sommer (M)	2020/5 (82)
- Pflegende Inhaltsstoffe aus dem Apfel	2020/6 (50–57)
- Pflegeritual für die Augenpartie (M)	2020/5 (83)
Haare: So sitzt die Frisur trotz Mütze (M)	2020/1 (78)
Pflanze: - Aloe vera (M)	2020/5 (83)
- Arnika	2020/2 (78)
- Karitébaum (M)	2020/1 (78)
Schminken: Anfängertipps für die Augen (M)	2020/2 (76)
Seife (M)	2020/1 (78)
Vitamine für die Haut (M)	2020/5 (82)

Nebennieren

Schwäche verursacht hormonelle Müdigkeit	2020/1 (56)
--	-------------

Nerven

Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Schüßler-Salze: Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)

Neuraltherapie

Bei Kopfschmerzen	2020/4 (54–59)
-------------------	----------------

Nieren

Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Schüßler-Salze für Nieren und Blase	2020/3 (42–43)

Nüsse

Pikantes Topping (M)	2020/3 (57)
Pflanzensignatur: Walnuss gut fürs Gehirn	2020/1 (29)
Walnüsse punkten doppelt (M)	2020/5 (63)
Zirbelnüsse, gesunder Genuss (M)	2020/2 (55)

O

Ohren

Homöopathie: Paukenerguss	2020/5 (46–47)
Schmerzen: Hausmittel Zwiebelauflage	2020/1 (50)

Ökologie

Klimabilanz auf dem Teller (M)	2020/2 (56)
Klimawandel gefährdet Pflanzen (M)	2020/2 (9)

Omega-3-Fettsäuren

Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
------------------------	----------------

P

Passionsblume

Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (48–54)
------------------------------	----------------

Pestwurz

Migräne natürlich behandeln	2020/4 (56)
-----------------------------	-------------

Pflanzensignatur

Augentrost	2020/3 (29)
Frauenmantel	2020/5 (73)
Ginkgo	2020/6 (31)
Kuhschelle	2020/2 (27)
Melisse	2020/4 (33)
Walnuss	2020/1 (29)

Pfefferminze

Für freie Atemwege	2020/2 (44–45)
--------------------	----------------

Psyche

Aufatmen im Grünen	2020/5 (26–31)
Darm und Gehirn	2020/4 (14–24)
Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist	2020/5 (14–25)
Gute Stimmung ist essbar (M)	2020/1 (62)
Licht im winterlichen Dunkel	2020/1 (74–77)
Negatives Denken erhöht Demenzrisiko (F)	2020/5 (12)

Schmerzende Fingergelenke nach Schock	2020/2 (53)
Videotelefonie lindert Einsamkeit (F)	2020/4 (13)
Zuversicht in Coronazeiten (Interview Treichler)	2020/3 (26–28)

Q

Quark

Hausmittel: Auflage bei Gelenkentzündung	2020/1 (52)
--	-------------

R

Räuchern

Rosenrauch vertreibt Traurigkeit	2020/4 (52)
So gelingt eine Räucherzeremonie (M)	2020/1 (8)

Reise

Allgäuer Achtsamkeits-Kompass (M)	2020/5 (81)
Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu	2020/6 (78–81)
Ayurveda: Madeira, Andalusien, Vogelsberg	2020/1 (82–85)
Bootsferien auf dem Hausboot (M)	2020/4 (77)
Deutschland, ein Radlermärchen (M)	2020/4 (76)
Hörnerdorfer in den Voralpen (M)	2020/5 (81)
Lavendel: Lavendelfeld bei Detmold (M)	2020/4 (77)
Rosengärten	2020/4 (50)
Ruhe: Chiemsee, Menzenschwand, Mecklenb. Seen	2020/2 (80–83)
Stand-up-Paddling (M)	2020/4 (77)
Übernachten im Baumhaus (M)	2020/5 (81)
Urlaub am Wattenmeer (M)	2020/5 (80)

Reizmagen

Homöopathie	2020/1 (42–43)
-------------	----------------

Rezepte

Antientzündliche Ernährung	2020/1 (64–71)
Essen fürs Gehirn	2020/2 (58–65)
Ernährung für Sportler	2020/4 (62–69)
Immunsystem: 7 Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Kräuterküche der Hildegard von Bingen	2020/3 (58–65)
Vegan und vollwertig	2020/5 (64–71)

Rhythmus

Im Fokus: Heraklit – die ganze Welt ist Rhythmus	2020/2 (7)
--	------------

Rose

Heilkräftig für Körper und Seele	2020/4 (48–53)
----------------------------------	----------------

Rosenwurz

Für weniger Stress und guten Schlaf	2020/5 (48–54)
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (24)

Rosmarin

Duftpflanze 2020 (M)	2020/4 (9)
----------------------	------------

Roskastanie

Starke Tipps für schwache Venen	2020/3 (44–49)
---------------------------------	----------------

Rücken

Entzündungen im Iliosakralgelenk	2020/2 (52)
Myofasziales Schmerzsyndrom. Mit Übungen	2020/4 (34–39)
Rückenstärkung. Mit Übungen	2020/1 (34–37)
Schmerzen: Hausmittel Heublumenkissen	2020/1 (51)

Rutengänger

Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)
------------------------------	----------------

S

Säure-Basen-Haushalt

Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)
Hinter den Kulissen: Jentschura	2020/3 (66–68)
Therapie: Basische Bäder und Masken (M)	2020/5 (83)

Schafgarbe

Wickel bei Leber- und Gallebeschwerden	2020/1 (51)
--	-------------

Schilddrüse		
Unterfunktion, Hashimoto-Thyreoiditis, Knoten	2020/5 (56–61)	
Zusammenhang Hashimoto / Epstein-Barr	2020/1 (57)	
Schlaf		
Aromatherapie hilft beim Einschlafen (F)	2020/3 (13)	
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)	
Heilpflanzen: Beruhigend und ausgleichend	2020/5 (48–54)	
Leber als Ursache von Schlafstörungen	2020/3 (50–53)	
Mittagsschlaf (M)	2020/3 (9)	
Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)	
Schmerzen		
Bauch: Kamillenkompressen	2020/1 (51)	
Beine: Akute Schmerzen und Ödeme	2020/3 (44–49)	
Empathie reduziert Schmerzempfinden (F)	2020/1 (12)	
Frauen: Schüßler-Salze bei schmerzhaften Tagen	2020/6 (48–49)	
Gelenke: - 3 Fälle aus der Praxis	2020/2 (50–53)	
- Arzneitee bei Arthrose	2020/6 (46)	
- Quarkauflage bei Entzündungen	2020/1 (52)	
- Schüßler für Gelenke und Muskeln	2020/4 (44–45)	
- Trauben bei Arthritis und Gicht (M)	2020/6 (10)	
Gliederschmerzen bei Infekten (M)	2020/1 (9)	
Kopf: - Kopfschmerzen natürlich behandeln	2020/4 (54–59)	
- Migräne: 3 goldene Regeln (M)	2020/3 (9)	
- Nackenauflage mit Meerrettich	2020/1 (52)	
- Yoga vermindert Migräne (F)	2020/5 (12)	
Ohren: - Hausmittel Zwiebelauflage	2020/1 (50)	
- Homöopathie bei Ohrenweh	2020/5 (46–47)	
Pflanzen: - Cannabis	2020/5 (32–37)	
Rücken: - Entzündungen im Iliosakralgelenk	2020/2 (52)	
- Hausmittel Heublumenkissen	2020/1 (51)	
- Myofaszielles Schmerzsyndrom	2020/4 (34–39)	
Stumpfe Verletzungen	2020/5 (43–45)	
Schnupfen		
Arzneitees bei Erkältung	2020/6 (44–47)	
Heuschnupfen: Homöopathie und Schüßler-Salze	2020/2 (28–35)	
Nackenauflage mit Meerrettich	2020/1 (52)	
Schüßler-Salze		
Füße: Pilz, Ekzeme, Blasen, Warzen, Schweiß	2020/2 (48–49)	
Heuschnupfen: Vorbeugen und behandeln	2020/2 (28–35)	
Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)	
Muskulatur und Gelenke	2020/4 (44–45)	
Nieren und Blase	2020/3 (42–43)	
Schmerzhafte Tage	2020/6 (48–49)	
Stärkung für Schulkinder	2020/5 (40–42)	
Venenproblemen vorbeugen	2020/3 (44–49)	
Seele		
Achtsamkeit: Endlich Zeit für mich	2020/2 (72–75)	
Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist	2020/5 (14–25)	
Hausmittel: Rosenrauch vertreibt Traurigkeit	2020/4 (53)	
Homöopathie: Überforderung	2020/3 (40–41)	
Licht im winterlichen Dunkel	2020/1 (74–77)	
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)	
Schüßler-Salze: Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)	
Selen		
Hilft Selen bei Corona-Infektionen? (F)	2020/4 (13)	
Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)	
Sodbrennen		
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)	
Homöopathie	2020/1 (42–43)	
Lesertipp: Mandeln kauen (M)	2020/1 (10)	
Sommer und Sonne		
Lauwarm duschen in der Hitze (M)	2020/4 (9)	
Sonnenbrand	2020/4 (42–43)	
Sonnenlicht ist Lebensenergie (M)	2020/1 (9)	
Vitamin D: Stärkt das Immunsystem	2020/6 (32–39)	
Walnussblätter helfen bei zu viel Schweiß (M)	2020/4 (11)	
Spitzwegerich		
Für freie Atemwege	2020/2 (44–45)	
Stoffwechsel		
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)	
Turbo anwerfen, leichter abnehmen	2020/3 (30–37)	
Stress		
Aufatmen im Grünen	2020/5 (26–31)	
Ausgleichende Heilpflanzen für guten Schlaf	2020/5 (48–54)	
Darm und Gehirn	2020/4 (14–24)	
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)	
Verursacht Vitalstoffverlust	2020/1 (55)	
T		
Tai Chi		
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)	
Tee		
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)	
Tee mit Blüh-Patenschaft (M)	2020/3 (56)	
Thrombose		
Keine Thrombose auf Reisen	2020/3 (47)	
Thymian		
Für freie Atemwege	2020/2 (44–45)	
Thymusdrüse		
Thymus-Stimulation hält jung (F)	2020/1 (13)	
Tiere		
24-Stunden-Notdienst (M)	2020/3 (11)	
Elefanten: Tierische Kräuterexperten (F)	2020/6 (13)	
Hunde senken Risiko nach Herzinfarkt (F)	2020/1 (12)	
Titelthema		
Darm und Gehirn – ein tolles Team	2020/4 (14–24)	
Detox: Neustart für Leib und Seele	2020/2 (14–26)	
Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist	2020/5 (14–25)	
Mind-Body-Medizin: Die heilende Kraft in uns	2020/6 (14–25)	
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)	
Wechseljahre: Zeit der Veränderung	2020/1 (15–28)	
Tragant		
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (25)	
Traumata		
Schmerzende Fingergelenke nach Schock	2020/2 (53)	
U		
Überforderung		
Hausmittel: Rosenbad	2020/4 (53)	
Homöopathie	2020/3 (40–41)	
Schüßler-Salze: Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)	
Übergewicht		
Äpfel und Apfelessig helfen beim Abnehmen	2020/6 (50–57)	
Bewusst essen, leichter abnehmen	2020/3 (30–37)	
Verkaufsstopp gezuckerter Getränke (F)	2020/1 (13)	
Übungen		
Augen: Übungen für bessere Sehkraft (M)	2020/2 (9)	
Rücken: - Myofaszielles Schmerzsyndrom	2020/4 (34–39)	
- Rückenstärkung	2020/1 (34–37)	
Umwelt		
Bienenfreundliche Balkonbepflanzung (M)	2020/3 (8)	
Gartenschädlinge natürlich fernhalten (M)	2020/4 (10)	
Grün in Städten erhöht Lebenserwartung (F)	2020/2 (12)	
Initiative für nachhaltige Lieferketten (M)	2020/6 (11)	
Miet-Gemüsegrärten (M)	2020/6 (9)	
Menopause: Früher durch Chemikalien? (F)	2020/5 (13)	
Tee mit Blüh-Patenschaft (M)	2020/3 (56)	
Wohlfühlort Natur (M)	2020/5 (9)	

Zero Waste: - Gemüsebrühe aus Resten (M)	2020/6 (65)
- Apfelleder und Apfelpapier	2020/6 (50–57)
Unverträglichkeit	
Antikörper bei Zöliakie und Sensitivität (F)	2020/6 (12)
Apfel: Alte Sorten sind verträglicher	2020/6 (50–57)
Fruktose: Problemfall Apfel	2020/6 (53)
Traditioneller Weizen bekömmlicher (F)	2020/2 (13)

V

Vegetarische und vegane Ernährung	
Darauf müssen Sie achten. Mit Rezepten	2020/5 (64–71)
Vegetarier öfter depressiv (F)	2020/4 (12)
Verdauung	
Detox und Mikrobiom	2020/2 (14–26)
Energiezentrum Dünndarm (Interview J. Weingart)	2020/4 (25–27)
Gesund mit Arzneitees	2020/6 (44–47)
Hausmittel: - Äpfel fördern Verdauung	2020/6 (50–57)
- Hagebuttentee regt Verdauung an	2020/4 (53)
- Roh geriebener Apfel bei Durchfall	2020/6 (56)
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)
Unverträglichkeit: - Bekömmlicherer Weizen (F)	2020/2 (13)
- Apfel: Fruktose, alte Sorten	2020/6 (50–57)

Venen	
Krampfadern, Schmerzen, Ödeme	2020/3 (44–49)

Verletzung	
Schnelle Hilfe bei stumpfen Verletzungen	2020/5 (43–45)

Viren	
Corona: - Harald Matthes: Leben mit dem Virus	2020/6 (40–42)
- Selen bei Corona-Infektionen? (F)	2020/4 (13)
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)
Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (32–39)

Vitalstoffe	
Jod: Wie viel Jod ist gesund?	2020/5 (58)
Magnesium: bei Herzrhythmusstörungen	2020/6 (60–61)
Selen: - Hilft Selen bei Corona-Infektionen? (F)	2020/4 (13)
- Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Richtig essen fürs Gehirn. Mit Rezepten	2020/2 (58–65)
Stress verursacht Vitalstoffverlust	2020/1 (55)
Vitamin A: Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Vitamin C: - Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)
- Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Vitamin D: - Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (32–39)
- Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Zink: Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)

W

Wasser	
Therapie: - Baden bei Gliederschmerzen (M)	2020/1 (9)
- Basische Bäder und Masken (M)	2020/5 (83)
- Im Sommer lauwarm duschen (M)	2020/4 (9)
- Kaltes Armbad für ein starkes Herz	2020/6 (62)
- Kneipen bei Venenschwäche	2020/3 (49)
- Rosenbad hilft bei Überforderung	2020/4 (53)
Trinken: Venenproblemen vorbeugen	2020/3 (48)

Wasseradern	
Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)

Wechseljahre	
Frühere Menopause durch Chemikalien? (F)	2020/5 (13)
Zeit der Veränderung	2020/1 (15–28)

Weidenrinde	
Kopfschmerz natürlich behandeln	2020/4 (56)

Weihrauch	
Bei Gelenkschmerzen	2020/2 (50–53)
Wickel	
Bewährte Hausmittel	2020/1 (46–52)
Leberwickel mit warmen Kartoffeln	2020/2 (14–26)

Winter	
Achtsamkeit: Licht im winterlichen Dunkel	2020/1 (74–77)
Schlehe und Co: Süß durch Kälte (M)	2020/6 (8)
Winterritual: Räuchern (M)	2020/1 (8)

Wohnen	
Bienenfreundliche Balkonbepflanzung (M)	2020/3 (8)
Gartenschädlinge natürlich fernhalten (M)	2020/4 (10)
Lüften: - So geht es (M)	2020/1 (11)
- Für ein gesundes Raumklima	2020/6 (32–39)
Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)

Y

Yoga	
Mind-Body-Medizin	2020/6 (14–25)
Vermindert Migräneanfälle (F)	2020/5 (12)

Z

Zähne	
Toter Zahn als Ursache für Gelenkschmerzen	2020/2 (50–53)
Färbende Zahnpasta, weniger Entzündungen (F)	2020/3 (12)

Zeitfragen	
Die kleinen Dinge des Lebens	2020/4 (40)
Geduld – eine gesunde Tugend	2020/5 (38)
Gelassenheit lernen	2020/3 (38)
Lehren aus der Endlichkeit	2020/6 (75)
Neugierig bleiben auf das Leben	2020/2 (42)
Sprache der Organe	2020/1 (61)

Zimmerpflanzen	
Raumklima: Viren, vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (33–39)

Zink	
Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)

Zistrose	
Heilpflanze für Haut und Immunsystem	2020/1 (30–33)
Viren: Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (33–39)

Zitrone	
Socken mit Zitronenwasser bei Fieber	2020/1 (52)

Zöliakie	
Bildung von Antikörpern (F)	2020/6 (13)

Zwiebel	
Hausmittel bei Ohrenschmerzen	2020/1 (50)

IMPRESSUM

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift
natürlich gesund und munter

www.natuerlich.io

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG, Gänsheidestr. 35, 70184 Stuttgart

Redaktion:
Georgia van Uffelen

Nachbestellungen von Einzelheften/Kundenservice:
Tel. 07 11/72 52–264, Fax 07 11/72 52–399, bestellungen@ngum.de

Fragen zum Abonnement:
Tel. 07 11/72 52–264, abo@ngum.de

Ergänzen Sie Ihre Sammlung

Bestellen Sie frühere Jahrgänge zum Sonderpreis!



Schwerpunkthemen der Jahrgänge

- 2019** Gesund leben bis ins hohe Alter / Ohne Diät zum Wohlfühlgewicht / Erschöpfung überwinden / Wunderwerk Immunsystem / Diabetes ist umkehrbar / Nahrungsmittelintoleranz
- 2018** Heilen ohne Antibiotika / Fasten für jeden Typ / Schwindel lindern und heilen / Das Geheimnis unserer Haut / Wege aus dem Schmerz / Leichter leben ohne Ängste
- 2017** Lösungswege bei Schlafstörungen / Gesunde Ernährungskonzepte / Selbsthilfe bei Heuschnupfen / Arthrose ganzheitlich vorbeugen und Schmerzen lindern / Herzgesund leben / Stress aktiv ausgleichen
- 2016** Allergien wirksam vorbeugen / Neue Energie für Körper und Seele / Kraftquelle Darmflora / Blutdruck in Balance halten / Hilfe für die Schilddrüse / Was bei einem Reizmagens hilft
- 2015** Ganzheitliche Therapien bei Schwindel / Stärkende Frühjahrskuren / Mit Genuss zur Wunschfigur / So stärken Sie Ihr Herz / Schmerzen im Rücken / Erschöpfung überwinden
- 2014** Nie wieder Heuschnupfen / Fettleber: Die neue Volkskrankheit / Heilkraft aus dem Meer / Hashimoto: Naturheilkunde für die Schilddrüse / Stress ist Typsache / Unklare Schmerzen behandeln

50% Preisvorteil

Unsere Jahrgänge von 2014 bis 2019 mit jeweils 6 Ausgaben erhalten Sie zum einmaligen Sonderpreis von 15 Euro pro Jahrgang (zzgl. Porto*). Natürlich können Sie auch alle bisher erschienenen Hefte einzeln bestellen: per Telefon: 0711/7252-264, per E-Mail: bestellungen@ngum.de oder über unseren Shop:

www.natuerlich.io/archiv

*Porto: Bis zu 5 Jahrgänge 3 Euro (D), Ausland 5 Euro; 6–10 Artikel 5 Euro (D), Ausland 12 Euro; CH Preise auf Anfrage. Die Lieferung erfolgt auf Rechnung.

Das Nachschlagewerk der besonderen Art



Der elegante Sammelschuber in grünem Regentleinen fasst einen kompletten Jahrgang mit 6 Heften von **natürlich gesund und munter**. Die Box können Sie für nur 15 Euro zzgl. 3 Euro Porto per Telefon 0711/72 52 264 oder in unserem Shop bestellen:

www.natuerlich.io/archiv