

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 Alzheimerrisiko (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)
- Schminktipps 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			Überforderung: - Homöopathie	2020/3 (40–41)
Pflanzensignatur: Augen und Stoffwechsel	2020/3 (29)		- Rosenbad	2020/4 (53)
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)			
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: - Eukalyptusaflagen	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 Hagebuttenuppe	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)	
- Nackenauflage 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)	
Moghribi: 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)	Erstattung: - Digitale Gesundheitshelfer (M)	2020/1 (11)
Menstruation: - Kuhschelle	2020/2 (27)	- Naturheilkundliche Arzneien (M)	2020/3 (11)
- Schüßler-Salze	2020/6 (48-49)	Homöopathie bei Covid 19 (M)	2020/3 (11)
Wechseljahre: - Früher durch Chemikalien? (F)	2020/5 (13)	Komplementärmedizin weltweit im Aufwind (M)	2020/3 (9)
- Zeit der Veränderung	2020/1 (15-28)		
Frauenmantel		Getreide	
Pflanzensignatur: Frauenheilkunde	2020/5 (73)	Backen mit Urgetreide (M)	2020/6 (65)
Frühling		Brot aus alten Weizensorten (M)	2020/3 (57)
Bienenfreundliche Balkonbepflanzung (M)	2020/3 (8)	Hafer: - Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (52-53)
Heilen mit der Kraft der Pflanzen (M)	2020/2 (8)	- Haferbrei am morgen (M)	2020/2 (56)
Wildkräuter entdecken (M)	2020/2 (54)	Libanesisches Hirsegericht (M)	2020/2 (55)
Fruchtose		Nudeln aus traditionellem Weizen verträglicher (F)	2020/2 (13)
Problemfall Apfel	2020/6 (53)		
Fußbad		Gicht	
Bei Kopfschmerzen	2020/4 (54-59)	Apfelschalenteelbe beugt Gichtanfällen vor	2020/6 (57)
Füße		Weintrauben lindern (M)	2020/6 (10)
Schüßler-Salze für heile Füße	2020/2 (48-49)		
Warme Füße beugen Erkältung vor (M)	2020/5 (11)	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)

G

Galle	
Schafgarbwickel	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 Alzheimerrisiko (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: - Apfelschalenteelbe 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)

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

Unsichtbares Band zwischen Eltern und Babys

2020/5 (40–42)

2020/2 (36–40)

Klima

Klimabilanz auf dem Teller (M)

Klimawandel gefährdet Pflanzen (M)

2020/2 (56)

2020/2 (9)

Kneipp

Kaltes Wasser für ein starkes Herz

Nie wieder Frieren (M)

2020/6 (62)

2020/1 (9)

Reise: Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu

Venenproblemen vorbeugen

2020/6 (78–81)

2020/3 (44–49)

Kopfschmerzen

Gesund mit Arzneitees

Hausmittel: Nackenauflage mit Meerrettich

Migräne: - 3 goldene Regeln (M)

- Yoga vermindert Migräne (F)

Natürlich behandeln

2020/6 (44–47)

2020/1 (52)

2020/3 (9)

2020/5 (12)

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)

Schafgarbwickel 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)

Lymphe

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)

Die heilende Kraft in uns

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)	Schmerzende Fingergelenke nach Schock	2020/2 (53)
- Für streichelzarte Hände (M)	2020/1 (78)	Videotelefonie lindert Einsamkeit (F)	2020/4 (13)
- Handpflege in anspruchsvollen Zeiten (M)	2020/4 (11)	Zuversicht in Coronazeiten (Interview Treichler)	2020/3 (26–28)
- 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)	Rosenrauch vertreibt Traurigkeit	2020/4 (52)
Schüßler-Salze: Inneres Gleichgewicht	2020/1 (44–45)	So gelingt eine Räucherzeremonie (M)	2020/1 (8)
Neuraltherapie			
Bei Kopfschmerzen	2020/4 (54–59)		
Nieren			
Frischer Schwung dank Detox	2020/2 (14–26)	Allgäuer Achtsamkeits-Kompass (M)	2020/5 (81)
Schüßler-Salze für Nieren und Blase	2020/3 (42–43)	Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu	2020/6 (78–81)
Nüsse			
Pikantes Topping (M)	2020/3 (57)	Ayurveda: Madeira, Andalusien, Vogelsberg	2020/1 (82–85)
Pflanzensignatur: Walnuss gut fürs Gehirn	2020/1 (29)	Bootsferien auf dem Hausboot (M)	2020/4 (77)
Walnüsse punkten doppelt (M)	2020/5 (63)	Deutschland, ein Radlermärchen (M)	2020/4 (76)
Zirbelnüsse, gesunder Genuss (M)	2020/2 (55)	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)
O			
Ohren			
Homöopathie: Paukenerguss	2020/5 (46–47)	Reizmägen	
Schmerzen: Hausmittel Zwiebelauflage	2020/1 (50)	Homöopathie	2020/1 (42–43)
Ökologie			
Klimabilanz auf dem Teller (M)	2020/2 (56)	Rezepte	
Klimawandel gefährdet Pflanzen (M)	2020/2 (9)	Antizündliche Ernährung	2020/1 (64–71)
Omega-3-Fettsäuren		Essen fürs Gehirn	2020/2 (58–65)
Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)	Ernährung für Sportler	2020/4 (62–69)
P		Immunsystem: 7 Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Passionsblume		Kräuterküche der Hildegard von Bingen	2020/3 (58–65)
Heilpflanze für guten Schlaf	2020/5 (48–54)	Vegan und vollwertig	2020/5 (64–71)
Pestwurz			
Migräne natürlich behandeln	2020/4 (56)	Rhythmus	
Pflanzensignatur		Im Fokus: Heraklit – die ganze Welt ist Rhythmus	2020/2 (7)
Augentrost	2020/3 (29)	Rose	
Frauenmantel	2020/5 (73)	Heilkräftig für Körper und Seele	2020/4 (48–53)
Ginkgo	2020/6 (31)	Rosenwurz	
Kuhschelle	2020/2 (27)	Für weniger Stress und guten Schlaf	2020/5 (48–54)
Melisse	2020/4 (33)	Natürlicher Virenschutz	2020/3 (24)
Walnuss	2020/1 (29)	Rosmarin	
Pfefferminze		Duftpflanze 2020 (M)	2020/4 (9)
Für freie Atemwege	2020/2 (44–45)	Roskastanie	
Psyche		Starke Tipps für schwache Venen	2020/3 (44–49)
Aufatmen im Grünen	2020/5 (26–31)	Rücken	
Darm und Gehirn	2020/4 (14–24)	Entzündungen im Iliosakralgelenk	2020/2 (52)
Diagnose Krebs: Was jetzt wichtig ist	2020/5 (14–25)	Myofasziales Schmerzsyndrom. Mit Übungen	2020/4 (34–39)
Gute Stimmung ist essbar (M)	2020/1 (62)	Rückenstärkung. Mit Übungen	2020/1 (34–37)
Licht im winterlichen Dunkel	2020/1 (74–77)	Schmerzen: Hausmittel Heublumenkissen	2020/1 (51)
Negatives Denken erhöht Demenzrisiko (F)	2020/5 (12)	Rutengänger	
		Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)
Q			
Quark			
Hausmittel: Auflage bei Gelenkentzündung	2020/1 (52)		
R			
Räuchern			
Rosenrauch vertreibt Traurigkeit			
So gelingt eine Räucherzeremonie (M)			
Reise			
Allgäuer Achtsamkeits-Kompass (M)			
Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu			
Ayurveda: Madeira, Andalusien, Vogelsberg			
Bootsferien auf dem Hausboot (M)			
Deutschland, ein Radlermärchen (M)			
Hörnerdorfer in den Voralpen (M)			
Lavendel: Lavendelfeld bei Detmold (M)			
Rosengärten			
Ruhe: Chiemsee, Menzenschwand, Mecklenb. Seen			
Stand-up-Paddling (M)			
Übernachten im Baumhaus (M)			
Urlaub am Wattenmeer (M)			
Reizmägen			
Homöopathie			
Rezepte			
Antizündliche Ernährung			
Essen fürs Gehirn			
Ernährung für Sportler			
Immunsystem: 7 Wächter der Gesundheit			
Kräuterküche der Hildegard von Bingen			
Vegan und vollwertig			
Rhythmus			
Im Fokus: Heraklit – die ganze Welt ist Rhythmus			
Rose			
Heilkräftig für Körper und Seele			
Rosenwurz			
Für weniger Stress und guten Schlaf			
Natürlicher Virenschutz			
Rosmarin			
Duftpflanze 2020 (M)			
Roskastanie			
Starke Tipps für schwache Venen			
Rücken			
Entzündungen im Iliosakralgelenk			
Myofasziales Schmerzsyndrom. Mit Übungen			
Rückenstärkung. Mit Übungen			
Schmerzen: Hausmittel Heublumenkissen			
Rutengänger			
Richtigen Schlafplatz finden			
S			
Säure-Basen-Haushalt			
Frischer Schwung dank Detox			
Hinter den Kulissen: Jentschura			
Therapie: Basische Bäder und Masken (M)			
Schafgarbe			
Wickel bei Leber- und Gallebeschwerden			

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

Zero Waste: - Gemüsebrühe aus Resten (M)	2020/6 (65)	Weihrauch	2020/2 (50–53)
- Apfelleder und Apfelpapier	2020/6 (50–57)	Bei Gelenkschmerzen	
Unverträglichkeit		Wickel	
Antikörper bei Zöliakie und Sensitivität (F)	2020/6 (12)	Bewährte Hausmittel	2020/1 (46–52)
Apfel: Alte Sorten sind verträglicher	2020/6 (50–57)	Leberwickel mit warmen Kartoffeln	2020/2 (14–26)
Fruktose: Problemfall Apfel	2020/6 (53)	Winter	
Traditioneller Weizen bekömmlicher (F)	2020/2 (13)	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)
V		Wohnen	
Vegetarische und vegane Ernährung		Bienenfreundliche Balkonbepflanzung (M)	2020/3 (8)
Darauf müssen Sie achten. Mit Rezepten	2020/5 (64–71)	Gartenschädlinge natürlich fernhalten (M)	2020/4 (10)
Vegetarier öfter depressiv (F)	2020/4 (12)	Lüften: - So geht es (M)	2020/1 (11)
Verdauung		- Für ein gesundes Raumklima	2020/6 (32–39)
Detox und Mikrobiom	2020/2 (14–26)	Richtigen Schlafplatz finden	2020/6 (26–30)
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)	Zähne	
- Selen bei Corona-Infektionen? (F)	2020/4 (13)	Toter Zahn als Ursache für Gelenkschmerzen	2020/2 (50–53)
Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)	Färbende Zahnpasta, weniger Entzündungen (F)	2020/3 (12)
Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (32–39)	Zeitfragen	
Vitalstoffe		Die kleinen Dinge des Lebens	2020/4 (40)
Jod: Wie viel Jod ist gesund?	2020/5 (58)	Geduld – eine gesunde Tugend	2020/5 (38)
Magnesium: bei Herzrhythmusstörungen	2020/6 (60–61)	Gelassenheit lernen	2020/3 (38)
Selen: - Hilft Selen bei Corona-Infektionen? (F)	2020/4 (13)	Lehren aus der Endlichkeit	2020/6 (75)
- Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)	Neugierig bleiben auf das Leben	2020/2 (42)
Richtig essen fürs Gehirn. Mit Rezepten	2020/2 (58–65)	Sprache der Organe	2020/1 (61)
Stress verursacht Vitalstoffverlust	2020/1 (55)	Zimmerpflanzen	
Vitamin A: Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)	Raumklima: Viren, vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (33–39)
Vitamin C: - Natürlicher Virenschutz	2020/3 (14–25)	Zink	
- Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)	Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)
Vitamin D: - Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (32–39)	Zistrose	
- Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)	Heilpflanze für Haut und Immunsystem	2020/1 (30–33)
Zink: Wächter der Gesundheit	2020/6 (66–74)	Viren: Vorbeugen ist der beste Schutz	2020/6 (33–39)
W		Zitrone	
Wasser		Socken mit Zitronenwasser bei Fieber	2020/1 (52)
Therapie: - Baden bei Gliederschmerzen (M)	2020/1 (9)	Zöliakie	
- Basische Bäder und Masken (M)	2020/5 (83)	Bildung von Antikörpern (F)	2020/6 (13)
- Im Sommer lauwarm duschen (M)	2020/4 (9)	Zwiebel	
- Kaltes Armbad für ein starkes Herz	2020/6 (62)	Hausmittel bei Ohrenschmerzen	2020/1 (50)
- Kneippen bei Venenschwäche	2020/3 (49)		
- Rosenbad hilft bei Überforderung	2020/4 (53)		
Trinken: Venenproblemen vorbeugen	2020/3 (48)		
Wasseradern			
Richtigenen 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)		

IMPRESSUM

Jahresthiktwortverzeichnis der Zeitschrift
natürlich gesund und munter

www.natuerlich.io

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG, Gänseheidestra. 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!



Schwerpunktthemen 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 Reizmagen 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