

Stichwortverzeichnis 2021

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2021.



Stichwortverzeichnis 2021

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2021	Januar/Februar
Ausgabe 2/2021	März/April
Ausgabe 3/2021	Mai/Juni
Ausgabe 4/2021	Juli/August
Ausgabe 5/2021	September/Oktober
Ausgabe 6/2021	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

Achillessehne		Angst	
Aus der Praxis: Fußschmerzen	2021/3 (62–63)	Schüßler-Salze bei Ängsten und bei Furcht	2021/3 (36–37)
Achtsamkeit		Anthroposophische Medizin	
Es gibt ein Leben jenseits der News	2021/2 (74–77)	Mistel: bei Krebs und Gelenkerkrankungen	2021/2 (25)
Geborgenheit	2021/6 (78–81)	Martin Straube im Interview: Was Frauen leisten	2021/2 (32–34)
Gute Gründe, mal faul zu sein (M)	2021/2 (9)		
Herz: Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)	Anti-Aging	
In der Ruhe liegt die Kraft	2021/5 (72–75)	7000 Schritte für ein längeres Leben (F)	2021/6 (24)
Lob der Langeweile	2021/4 (76–79)	An-Aus-Schalter des Alterns gefunden (F)	2021/2 (13)
Meditation für Kinder (M)	2021/1 (10)	Tipps aus Fernost (M)	2021/1 (11)
Meditativer Atemspaziergang (M)	2021/5 (8)	Für die Augen	2021/6 (54–57)
Optimisten leben leichter	2021/1 (74–77)	Hält Gehirn gesund (F)	2021/6 (24)
Pandemie macht rücksichtsvoller (M)	2021/2 (9)	Leben gewissenhafte Menschen länger? (F)	2021/3 (24)
Training senkt Kaiserschnittrate (F)	2021/6 (35)	Olivenöl beugt Altersvergesslichkeit vor (F)	2021/1 (13)
Verborgene Kraftquellen entdecken	2021/3 (80–83)	Stark verarbeitete Lebensmittel machen alt (F)	2021/1 (12)
Was gelingende Beziehungen ausmacht (F)	2021/2 (13)	Vital bis in die letzte Zelle	2021/4 (12–23)
ADHS		Antibiotika	
Fall aus der Praxis	2021/5 (56–57)	Grüner Tee verhindert Resistenzen (M)	2021/5 (9)
Akupunktur		Äpfel	
Bei ADHS (Ohrakupunktur)	2021/5 (56–57)	Einlagern für den Winter (M)	2021/5 (60)
Bei Fersensporn	2021/3 (59–61)		
Allergie		Aromatherapie	
Haut: Neurodermitis, Kontaktallergie	2021/6 (44–45)	Basilikum für mehr Selbstvertrauen (M)	2021/4 (10)
Heuschnupfen: - FFP2-Maske, weniger Pollen (M)	2021/3 (10)	Frühlingsdüfte (M)	2021/2 (8)
- Homöopathie	2021/2 (42–43)	Duftender Seelentröster	2021/4 (25–31)
Kreuzallergie: Birkenpollen/Sojaprodukte (M)	2021/3 (10)	Lavendelöl lindert Schmerzen (F)	2021/3 (24)
Sensibilisierung: Schätze aus dem Bienenstock	2021/6 (26–31)		
Alter		Artenvielfalt	
7000 Schritte für ein längeres Leben (F)	2021/6 (24)	Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48–52)
An-Aus-Schalter des Alterns gefunden (F)	2021/2 (13)	Mehr Artenvielfalt, mentaler gesünder (M)	2021/5 (9)
Leben gewissenhafte Menschen länger? (F)	2021/3 (24)		
Olivenöl beugt Altersvergesslichkeit vor (F)	2021/1 (13)	Arthrose	
Stark verarbeitete Lebensmittel machen alt (F)	2021/1 (12)	Hagebutte bei Arthrose	2021/5 (66)
Vital bis in die letzte Zelle	2021/4 (12–23)	Hausapotheke: Pflanzenkraft	2021/5 (44–47)
Alzheimer			
Vital bis in die letzte Zelle	2021/4 (12–23)	Ashwagandha	
AMD (altersbedingte Makuladegeneration)		Heilpflanzen bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)
Aus der Praxis: Augenerkrankungen	2021/2 (54–59)		

Aus der Praxis

Augen	2021/2 (54–59)
Fußschmerzen	2021/3 (58–63)
Haut	2021/4 (52–56)
Konzentration	2021/5 (54–58)
Magen	2021/1 (54–59)
Schwindel	2021/6 (58–62)
Autismus	
Vitamin-D-Mangel als mögliche Ursache (F)	2021/2 (12)
Autoimmunerkrankung	
MS: Olivenöl lindert Entzündungen (F)	2021/3 (25)
Ayurveda	
Fernöstliche Anti-Aging-Tipps (M)	2021/1 (11)
Leserreise: Kraft tanken in Slowenien	2021/2 (82–83)
Sommerliche Ayurveda-Küche (M)	2021/4 (58)

B

Bäder

Badetherapie: Wohltat für Körper und Seele	2021/1 (32–37)
--	----------------

Baldrian

Heilpflanzen bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)
---	----------------

Bärlauch

Gesunde Wurze aus dem Wald (M)	2021/2 (64)
--------------------------------	-------------

Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70–77)
------------------------------------	----------------

Barrieren

So stärken Sie die Schutzwälle des Körpers	2021/6 (12–23)
--	----------------

Basilikum

Duft sorgt für mehr Selbstvertrauen (M)	2021/4 (10)
---	-------------

Beeren

Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70–77)
------------------------------------	----------------

Bewegung

7000 Schritte für ein längeres Leben (F)	2021/6 (24)
--	-------------

Fit am Schreibtisch. 4 Übungen (M)	2021/5 (11)
------------------------------------	-------------

Gehend besser lernen (M)	2021/5 (10)
--------------------------	-------------

Herz: Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)
---------------------------------------	----------------

Meditativer Atemspaziergang (M)	2021/5 (8)
---------------------------------	------------

Schüßler-Salze: Sport	2021/4 (68–69)
-----------------------	----------------

Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48–52)
-------------------------	----------------

Sport wirkt antidepressiv (M)	2021/4 (9)
-------------------------------	------------

Streckübung gegen Rückenschmerzen (M)	2021/6 (9)
---------------------------------------	------------

Wie das Gehirn von Sport profitiert (F)	2021/5 (24)
---	-------------

Winter erleben – Abwehr stärken (M)	2021/1 (8)
-------------------------------------	------------

Bewusst leben

Vögel: Gefiederte Glücksbringer	2021/3 (50–55)
---------------------------------	----------------

Beziehung	2021/2 (13)
------------------	-------------

Was gelingende Beziehungen ausmacht (F)	2021/2 (13)
---	-------------

Bienen	
---------------	--

Heilkraft aus dem Bienengarten	2021/4 (46–51)
--------------------------------	----------------

Schätze aus dem Bienenstock	2021/6 (26–31)
-----------------------------	----------------

Bio	
------------	--

Biofrüchte aus Übersee? (M)	2021/1 (61)
-----------------------------	-------------

Bionahrung macht Kinder schlauer (F)	2021/5 (25)
--------------------------------------	-------------

Eier: von glücklichen Hühnern (M)	2021/2 (65)
-----------------------------------	-------------

Fritz-Albert Popp: Biophotonen	2021/2 (7)
--------------------------------	------------

Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48–52)
------------------------	----------------

Biorhythmus	
--------------------	--

Besserer Schlaf dank Lichtregie (F)	2021/2 (13)
-------------------------------------	-------------

Im Rhythmus des Sonnenlichts	2021/1 (26–30)
------------------------------	----------------

Birke	
--------------	--

Wasser: figurfreundlich, hautstraffend (M)	2021/3 (8)
--	------------

Bitterstoffe	
---------------------	--

Ernährung: Bittere Speisen (M)	2021/6 (64–65)
--------------------------------	----------------

Blase

Entzündung: Pflanzenkraft, D-Mannose	2021/1 (46–47)
Hausmittel Kamillensitzbad	2021/1 (36)
Blutdruck	
Wu-Tai Chi sekt Blutdruck besonders gut (F)	2021/5 (24)
Borreliose	
Wilde Karde	2021/4 (45)
Brahmi	
Heilpflanzen bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)
Brennnessel	
Beikraut mit großer Heilkraft	2021/3 (26–31)
Heilpflanze des Jahres 2022 (M)	2021/5 (11)
Pflanzenkraft bei Arthrose	2021/5 (44–47)

C

Cellulite

Birkenwasser (M)	2021/3 (8)
------------------	------------

Chili

Gesunde Scharfmacher. Mit Rezepten	2021/6 (66–73)
------------------------------------	----------------

Corona

Aronia: Beerentarker Schutz vor Viren (M)	2021/2 (9)
Aufenthalt im Wald senkt Risiko (F)	2021/6 (25)
Chance, das Staunen neu zu lernen	2021/4 (76–79)
FFP2-Masken schützen auch vor Pollen (M)	2021/3 (10)
Frischer Atem unter Masken (M)	2021/4 (10)
Gefährliche Gefäßkrankheit	2021/2 (32–34)
Impfung: Verträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)
Interview: Konflikte als Chance	2021/5 (38–40)
Mundspülung bei Covid-19	2021/3 (48)
Naturfilme gegen Pandemie-Blues (M)	2021/1 (11)
Pandemie macht rücksichtsvoller (M)	2021/2 (9)
Verborgene Kraftquellen entdecken	2021/3 (80–83)
Verrät die Stimme eine Infektion (M)	2021/3 (11)
Was hat Artenvielfalt mit Pandemien zu tun?	2021/4 (42–44)
Weniger Freizeitstress (M)	2021/6 (9)
Zink bei Corona? (F)	2021/1 (12)

D

Darm

Darmflora: - Süßstoff polt Darmbakterien um (F)	2021/5 (25)
---	-------------

- stärken	2021/6 (12–23)
-----------	----------------

Darmsanierung: bei Parodontitis	2021/3 (44–49)
---------------------------------	----------------

Darmspiegelung als Vorsorge (F)	2021/4 (24)
---------------------------------	-------------

Demenz	
---------------	--

Olivenöl beugt Altersvergesslichkeit vor (F)	2021/1 (13)
--	-------------

Wie das Gehirn von Sport profitiert (F)	2021/5 (24)
---	-------------

Vital bis in die letzte Zelle	2021/4 (12–23)
-------------------------------	----------------

Depression	
-------------------	--

Bäume am Straßenrand bessern Depression (F)	2021/3 (25)
---	-------------

Depressive Erschöpfung: Fall aus der Praxis	2021/5 (55–56)
---	----------------

Früher Schlaf beugt vor (F)	2021/5 (24)
-----------------------------	-------------

Sport wirkt antidepressiv (M)	2021/4 (9)
-------------------------------	------------

Detox	
--------------	--

Frühlingshafte Detoxtipps (M)	2021/3 (68–69)
-------------------------------	----------------

Hausapotheke: Pflanzliche Detox-Hilfen	2021/2 (44–45)
--	----------------

Diabetes	
-----------------	--

Anti-Aging für die Augen	2021/6 (54–57)
--------------------------	----------------

Einsamkeit erhöht Risiko (F)	2021/1 (12)
------------------------------	-------------

Gendermedizin	2021/2 (14–24)
---------------	----------------

Walnüsse beugen vor (M)	2
-------------------------	---

E

Eier

Von glücklichen Hühnern (M) 2021/2 (65)

Einsamkeit

Erhöht Diabetes-Risiko (F) 2021/1 (12)
Naturfilme gegen Pandemie-Blues (M) 2021/1 (11)

Eisen

Mangel erkennen und ausgleichen 2021/5 (58)

Ekzem

Homöopathie 2021/6 (43–47)

Empathie

Hält Gehirn gesund (F) 2021/6 (24)

Endothel

Corona – eine gefährliche Gefäßkrankheit 2021/2 (32–34)

Energie

Schüßler-Salze: Frühjahrsmüdigkeit 2021/2 (46–47)
Verborgene Kraftquellen entdecken 2021/3 (80–83)

Entgiften

Hausapotheke: Pflanzliche Detox-Hilfen 2021/2 (44–45)

Entspannung

Multimodale Therapie bei Rückenschmerzen 2021/1 (14–25)

Lavendelöl in Duftlampe 2021/4 (25–31)

Entzündung

Heilkärtige Gaben der drei Könige 2021/1 (48–53)

Olivenöl bei Multipler Sklerose (F) 2021/3 (25)

Vital bis in die letzte Zelle 2021/4 (12–23)

Erkältung

Beginnend: - Ansteigendes Fußbad
- Zitronenfußbad 2021/1 (37)
2021/1 (36–37)

Aronia: Beerentarker Schutz vor Viren (M) 2021/2 (9)

Halsschmerzen: Salbei bei Entzündungen 2021/1 (31)

Hausmittel: - Holunder: Infekte, Immunsystem
- Honig 2021/5 (26–30)
2021/6 (26–31)

- Lindenblütentee (M)
- Senfmehlfußbad 2021/4 (11)
2021/1 (37)

- Zitronenfußbad bei Erkältung 2021/1 (36–37)
2021/1 (36–37)

Heilpflanzen bei Erkältung 2021/4 (50)

Husten und Bronchitis: Homoöopathie 2021/1 (42–43)

Husten: - Heilpflanze Tymian
- Sirup aus Fichtennadeln (M)
- Lavendelwickel bei Reizhusten 2021/2 (26–31)
2021/3 (11)
2021/4 (30)

Ohren: Auflage mit Lavendelöl 2021/4 (30)

Schnupfen: Schüßler-Salze 2021/1 (44–45)

Ernährung

Äpfel: Einlagern für den Winter (M) 2021/5 (60)

Aronia: Beerentarker Schutz vor Viren (M) 2021/2 (9)

Ayurveda-Küche im Sommer (M) 2021/4 (58)

Bärlauch: - Gesunde Würze (M)
- Regionale Superfoods 2021/2 (64)
2021/3 (73–74)

Beeren: Regionale Superfoods 2021/3 (71–72)

Bio: - Biofrüchte aus Übersee? (M)
- Bionahrung macht Kinder schlauer (F) 2021/1 (61)

Bittere Speisen (M) 2021/5 (25)

Brennnessel: Star in der Wildpflanzenküche 2021/6 (64–65)

Buchekern: Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/3 (26–31)

Eicheln: Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (65)

Eier: von glücklichen Hühnern (M) 2021/5 (65)

Eiscreme-Shake zum selbermachen (M) 2021/2 (65)

Fisch: - Fischesser leben länger (M)
- Sein Omega-3 rettet Leben (F) 2021/4 (59)

Fit in den Frühling: Detox-Tipps (M) 2021/3 (68–69)

Früchte von Bäumen & Sträuchern. Mit Rezepten 2021/5 (62–67)

Gazpacho. Mit Rezept. (M) 2021/4 (59)

Gewürze: wärmend im Winter 2021/1 (60)

Grüntee gegen Antibiotikaresistenzen (M)

Hagebutten: Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (66)

Holunder: - Blütentee bei grippalen Infekten 2021/5 (30)

- Saft bei Infektanfälligkeit 2021/5 (30)

- Sirup steigert Abwehrkräfte 2021/5 (30)

Honig: Schätze aus dem Bienenstock 2021/6 (26–31)

Ingwer: belebt und macht wach (Lesertipp, M) 2021/1 (10)

Kartoffel: Zurück zu den Wurzeln 2021/1 (64)

Keimlinge: Amaranth (M) 2021/1 (61)

Knoblauch: schwarzer Knoblauch (M) 2021/1 (61)

Kräuter trocken leicht gemacht (M) 2021/5 (61)

Kürbis (M) 2021/5 (60)

Löwenzahn-Salat (M) 2021/3 (68)

Manakish: besondere Pizzen 2021/1 (61)

Maronen: Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (65)

Möhren: Zurück zu den Wurzeln 2021/1 (63–64)

Musik beeinflusst Essgeschwindigkeit (M) 2021/4 (11)

Nüsse: - Walnüsse beugen Diabetes vor (M) 2021/1 (9)

- Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (62–67)

Olivenöl: - bei Multipler Sklerose (F) 2021/3 (25)

- beugt Altersvergesslichkeit vor (F) 2021/1 (13)

Pastinake: Zurück zu den Wurzeln 2021/1 (66)

Petersilienwurzel: Zurück zu den Wurzeln 2021/1 (65)

Picknick. Mit Rezepten 2021/4 (60–66)

Pilze: Senken Krebsrisiko (F) 2021/4 (24)

Radieschen: Regionale Superfoods 2021/3 (74–75)

Salate vom Balkon (M) 2021/2 (65)

Sanddorn: Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (66)

Salbei: Tee bei Hitzewallungen (Lesertipp, M) 2021/5 (10)

Schlehe: Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (67)

Schwarzwurzel: Zurück zu den Wurzeln 2021/1 (67)

Sellerie: Zurück zu den Wurzeln 2021/1 (66)

Smoothie: - Mango-Lassi. Mit Rezept. (M) 2021/2 (65)

- Start in den Tag. Mit Rezept. (M) 2021/3 (69)

Soja: Kreuzallergie mit Birkenpollen (M) 2021/3 (10)

Spargel: Regionale Superfoods 2021/3 (72–73)

Spinat: - macht Muskeln stark (F) 2021/4 (25)

- Regionale Superfoods 2021/3 (74)

So stärken Sie die Schutzwälle des Körpers 2021/6 (12–23)

Stark verarbeitete Lebensmittel machen alt (F) 2021/1 (12)

Süßstoff: Polt Darmbakterien um (F) 2021/5 (25)

Topinambur: Zurück zu den Wurzeln 2021/1 (66)

Tee: Holunderblütentee bei grippalen Infekten 2021/5 (30)

Vegan: höheres Risiko für Knochenbrüche (F) 2021/2 (25)

Vital bis in die letzte Zelle 2021/4 (12–23)

Vogelbeeren: Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (66)

Zitronen: Sommerzitronen, grün, aber reif (M) 2021/4 (58)

Zwetschge oder Pflaume? (M) 2021/5 (61)

Ernährungswissen

Gesunde Scharfmacher. Mit Rezepten 2021/6 (66–73)

Picknick. Mit Rezepten 2021/4 (60–66)

Wilde Waldküche. Mit Rezepten 2021/5 (62–67)

Zero Waste in der Gemüseküche. Mit Rezepten 2021/2 (66–71)

Zurück zu den Wurzeln. Mit Rezepten 2021/1 (62–67)

Regionale Superfoods. Mit Rezepten 2021/3 (70–77)

Erschöpfung

Schüßler-Salze: Frühjahrsmüdigkeit 2021/2 (46–47)

F

Fasten

F.X.Mayr (M) 2021/2 (10)

Fersensporn

Aus der Praxis: Fußschmerzen 2021/3 (59–61)

Fichte			
Selbstgemachter Hustensirup (M)	2021/3 (11)		
Fisch			
Omega-3 aus Fisch rettet Leben (F)	2021/4 (25)		
Fisch: Fischesser lebenlänger (M)	2021/5 (9)		
Frauen			
Gendermedizin	2021/2 (14–24)		
Interview mit M. Straube: Was Frauen leisten	2021/2 (32–34)		
Kaiserschnittrate sinkt dank Achtsamkeit (F)	2021/6 (25)		
Kinderwunsch: Therapie mit Heilmoor	2021/6 (32–37)		
Menstruationsbeschwerden: Thymianöl	2021/2 (31)		
Salbeitee bei Hitzewallungen (Lesertipp, M)	2021/5 (10)		
Frischpflanzensäfte			
Corona-Impfung: Verträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)		
Frühling			
Frühlingsdüfte (M)	2021/2 (8)		
Hausapotheke: Allergie, Entgiftung, Müdigkeit	2021/2 (41–47)		
FSME			
2020 mehr Erkrankungen (M)	2021/3 (9)		
Füße			
Aus der Praxis: Fußschmerzen	2021/3 (58–63)		
Fußpilz: Thymianölmassage	2021/2 (26–31)		
Schüßler-Salze: Fuß- und Nagelpilz	2021/6 (46–47)		
G			
Garten und Balkon			
Brennessel: Beikraut und Nutzpflanze	2021/3 (26–31)		
Heilkraft aus dem Bienengarten	2021/4 (46–51)		
Kräuter trocknen leicht gemacht (M)	2021/5 (61)		
Selbstversorgung mit Salaten (M)	2021/2 (65)		
Gastritis			
Fall aus der Praxis	2021/1 (55–56)		
Titelthema Magen	2021/3 (12–23)		
Geborgenheit			
Das warme Dach über unserem Leben	2021/6 (78–81)		
Gefäße			
Corona – eine gefährliche Gefäßkrankheit	2021/2 (32–34)		
Gehen			
7000 Schritte für ein längeres Leben (F)	2021/6 (24)		
Gehend besser lernen (M)	2021/5 (10)		
Meditativer Atemspaziergang (M)	2021/5 (8)		
Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48–52)		
Gehirn			
Empathie hält Gehirn gesund (F)	2021/6 (25)		
Verlorener Schlaf ist schwer nachzuholen (F)	2021/6 (25)		
Wie das Gehirn von Sport profitiert (F)	2021/5 (24)		
Gelenke			
Aus der Praxis: Fußschmerzen	2021/3 (58–63)		
Hagebutte bei Arthrose	2021/5 (66)		
Hausapotheke: Arthrose, Beweglichkeit	2021/5 (42–49)		
Mistel unterstützt	2021/2 (25)		
Therapie mit Heilmoor	2021/6 (32–37)		
Gemmotherapie			
Corona-Impfung: Verträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)		
Gesund bleiben			
Patienten-App: Was hab ich? (M)	2021/6 (9)		
Gesundes Leben			
Im Rhythmus des Sonnenlichts	2021/1 (26–30)		
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48–52)		
Gesundheitspolitik			
Homöopathie: - ist beliebt (M)	2021/6 (11)		
- ist wirtschaftlich (M)	2021/3 (9)		
Klimaschutzgesetz und Gesundheit (M)	2021/4 (9)		
Krankenkassen			
übernehmen mehr Leistungen (M)	2021/5 (11)		
Plädoyer für Umbau des Gesundheitssystems	2021/5 (68–69)		
Wertestudie: Wunsch nach Zusammenhalt (M)	2021/1 (9)		
Gewürze			
Gesunde Scharfmacher. Mit Rezepten	2021/6 (66–73)		
Ginkgo			
Schwindel: Morbus Menière	2021/6 (59–60)		
Ginseng			
Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)		
Wunderpflanze für Psyche und Körper	2021/6 (41)		
Glaukom			
Aus der Praxis: Augenerkrankungen	2021/2 (55–56)		
Gold			
Heilkräftige Gabe der drei Könige	2021/1 (48–53)		
H			
Haare			
Kopfmassage bei Haarausfall (Lesertipp, M)	2021/6 (10)		
Pflegende Masken für Haut und Haar	2021/4 (70–73)		
Hafer			
Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)		
Hagebutte			
Bei Arthrose	2021/5 (44–47)		
Wilde Waldküche	2021/5 (62–67)		
Hals			
Salbei bei Entzündungen	2021/1 (31)		
Hausapotheke			
Frühling: Allergie, entgiften, Müdigkeit	2021/2 (41–47)		
Homöopathie: - Arthrose	2021/5 (42–49)		
- Nervosität und Reizbarkeit	2021/3 (34–35)		
- Impfverträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)		
- Haut	2021/6 (44–45)		
- Heuschnupfen	2021/2 (42–43)		
- Husten und Bronchitis	2021/1 (42–43)		
Infekte im Winter	2021/1 (41–47)		
Pflanzenkraft: - Arthrose	2021/5 (44–47)		
- Blasenentzündung	2021/1 (46–47)		
- Impfverträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)		
- Natürlich entgiften	2021/2 (44–45)		
- Stress	2021/3 (38–42)		
Gelenke			
Haut	2021/5 (42–49)		
Seele: Gelassenheit, Ängste, Stress	2021/6 (43–47)		
Schüßler-Salze: - Ängste und Furcht	2021/3 (32–42)		
- Füße: Haut- und Fußpilz	2021/3 (36–37)		
- Frühjahrsmüdigkeit	2021/6 (46–47)		
- Gelenke	2021/2 (46–47)		
- Impfverträglichkeit verbessern	2021/5 (48–49)		
- Schnupfen	2021/4 (32–39)		
- Sport	2021/1 (44–45)		
Hausmittel			
Bäder: - Ansteigendes Fußbad	2021/4 (68–69)		
- heilsame Bäder	2021/1 (37)		
- Kamillensitzbad bei Blasenentzündung	2021/1 (32–37)		
- Kleopatrabad bei trockener Haut	2021/1 (36)		
- Lavendelölbad als Einschlafhilfe	2021/1 (36)		
- Senfmehfußbad bei Migräne, Erkältung	2021/1 (36)		
- Zitronenfußbad bei beginnender Erkältung	2021/1 (37)		
Holunder: Infekte, Immunsystem	2021/5 (26–30)		
Thymian: Aromawunder und Hustenkraut	2021/2 (26–31)		
Lavendel	2021/4 (25–31)		
Lindenblütentee bei Erkältungen (M)	2021/4 (11)		
Salbeitee lindert Schwitzen (M)	2021/4 (59)		

Haut

Ekzem: Homöopathie	2021/6 (44–45)
Fußpilz: - Schüßler-Salze: Fuß- und Nagelpilz - Thymianölmassage	2021/6 (46–47) 2021/2 (30)
Herpes: Hausmittel Honig und Propolis	2021/6 (26–31)
Homöopathie: Neurodermitis, Ekzem, Allergie	2021/6 (43–47)
Kleopatrabad bei trockener Haut	2021/1 (36)
Kontaktallergie: Homöopathie	2021/6 (44–45)
Naturkosmetik: - Pflegende Masken - Streichelzarte Frühlingshaut	2021/4 (70–73) 2021/2 (60–63)
Neurodermitis: - Fall aus der Praxis - Homöopathie	2021/4 (54–56) 2021/6 (43–47)
Rosazea: Fall aus der Praxis	2021/4 (52–56)
Sonnenbaden? Ja, aber richtig	2021/3 (64–67)
Stresspusteln: Fall aus der Praxis	2021/4 (56)
Thymianbad bei Hautunreinheiten	2021/2 (31)
Therapie mit Heilmoor	2021/6 (32–37)
Wunden: - Ringelblume - Bienenfreundliche Heilpflanzen - Lavendelöl auf kleine Wunden - Schätze aus dem Bienenstock	2021/5 (41) 2021/4 (50) 2021/4 (30) 2021/6 (26–31)
Heilpflanzen	
Badetherapie: Wohltat für Körper und Seele	2021/1 (32–37)
Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (46–51)
Birkenwasser (M)	2021/3 (8)
Brennnessel: Heilpflanze des Jahres 2022 (M)	2021/5 (11)
Fichte: Selbstgemachter Hustensirup (M)	2021/3 (11)
Johanniskraut: Depressive Erschöpfung	2021/5 (55–56)
Lavendel: - Duftender Seelentröster - bei belastende Gedanken und Stress - Lavendelölbad als Einschlafhilfe - Lavendelöl lindert Schmerzen (F)	2021/4 (25–31) 2021/3 (38–42) 2021/1 (36) 2021/3 (24)
Löwenzahn: - Frühlingshafte Detoxtipps (M) - Heimischer Kautschuk (M)	2021/3 (68–69) 2021/2 (11)
Porträt: - Brennnessel - Holunder - Gold, Weihrauch & Myrrhe - Lavendel - Thymian	2021/3 (26–31) 2021/5 (26–30) 2021/1 (48–53) 2021/4 (25–31) 2021/2 (26–31)
Hausapotheke: - Arthrose - Blasenentzündung - Impfverträglichkeit verbessern - Natürlich entgiften - belastende Gedanken, Stress	2021/5 (44–47) 2021/1 (46–47) 2021/4 (32–39) 2021/2 (44–45) 2021/3 (32–41)
Signatur: - Ginseng - Ringelblume - Salbei - Mistel - Wilde Karde	2021/6 (41) 2021/5 (41) 2021/1 (31) 2021/2 (25) 2021/4 (45)
Wurzeln mit Heilkraft (M)	2021/6 (8)
Herbst	
Heilkräftige Wurzeln (M)	2021/6 (8)
Salat mit Bitterstoffen (M)	2021/6 (65)
Hericium	
Heilpilz bei belastende Gedanken, Stress	2021/3 (38–42)
Herpes	
Hausmittel: Tintur aus Honig und Propolis	2021/6 (30)
Herz	
Gendermedizin	2021/2 (14–24)
Takotsubo-Syndrom nach Stress (F)	2021/4 (25)
Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)

Heuschnupfen

Homöopathie	2021/2 (42_43)
Hildegard von Bingen	2021/3 (8)
Grüne Kraft (M)	2021/3 (8)
Hinter den Kulissen	
Herbaria	2021/1 (70–72)
Pflüger	2021/2 (78–80)
Histamin	
Intoleranz: Fall aus der Praxis	2021/1 (57–58)
Holunder	
Mystik, Medizin & Magie	2021/5 (26–30)
Homöopathie	
Arthrose	2021/5 (44–47)
Corona-Impfung: Verträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)
Nervosität und Reizbarkeit	2021/3 (34–35)
Haut: Neurodermitis, Ekzem, Allergie	2021/6 (44–45)
Heuschnupfen	2021/2 (42_43)
Husten und Bronchitis	2021/1 (42–43)
Schwindel	2021/6 (58–62)
Umfrageergebnis: - Homöopathie ist beliebt (M) - ist wirtschaftlich (M)	2021/6 (11) 2021/3 (9)

Honig

Schätze aus dem Bienenstock	2021/6 (26–31)
Husten	
Lavendelwickel bei Reizhusten	2021/4 (30)
Thymian: Aromawunder und Hustenkraut	2021/2 (26–31)
Selbstgemachter Sirup aus Fichtennadeln (M)	2021/3 (11)

Im Fokus

René Descartes: Theorie von Leib und Seele	2021/3 (7)
Hermann v. Helmholtz: Ursachensuche	2021/5 (7)
Hans Jonas: Das Prinzip Verantwortung	2021/1 (7)
Fritz-Albert Popp: Biophotonen	2021/2 (7)
Ralph Steinman: Späte Ehre, verdienter Ruhm	2021/4 (7)
Würde des Menschen	2021/6 (7)

Im Gespräch

Franz Alt: Sind wir noch zu retten?	2021/6 (38–40)
Dr. Isabell Bloss: Neugierig aufs Leben	2021/3 (56–57)
Dr. A. Hartmann-Piraudeau: Corona als Chance	2021/5 (38–40)
Prof. Josef Settele: Artenvielfalt	2021/4 (42–44)
Martin Straube: Was Frauen leisten ...	2021/2 (32–34)
Markus Treichler: Wenn das Leben überfordert	2021/1 (38–40)

Immunsystem

Ginseng: Wunderpflanze für Psyche und Körper	2021/6 (41)
Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder	2021/5 (32–37)
So stärken Sie die Schutzwälle des Körpers	2021/6 (12–23)
Ralph Steinman: Späte Ehre, verdienter Ruhm	2021/4 (7)
Thymusdrüse: Klopfen stärkt Abwehrkräfte (M)	2021/3 (11)
Winter erleben – Abwehr stärken (M)	2021/1 (8)

Impfung

Corona-Impfung: Verträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)
--	----------------

Ingwer

Belebender Muntermacher (Lesertipp, M)	2021/1 (10)
Gesunde Scharfmacher. Mit Rezepten	2021/6 (66–73)

Insekten

Bienen: - Heilkraft aus dem Bienengarten - Schätze aus dem Bienenstock	2021/4 (46–51) 2021/6 (26–31)
Insektenstiche: Lavendelöl	2021/4 (30)

J

Johanniskraut

- Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress
Depressive Erschöpfung: Fall aus der Praxis

2021/3 (38–42)
2021/5 (55–56)

K

Kaffee

- Flüssige Bitterstoffe (M)

2021/6 (65)

Kamille

- Kamillensitzbad bei Blasenentzündung

2021/1 (36)

Kartoffel

- Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln
Saft lindert Gastritis

2021/1 (64)
2021/1 (55–56)

Klima

- Franz Alt: Sind wir noch zu retten?
Geschenke mit Mehrwert
Klimaschutzgesetz und Gesundheit (M)
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)

2021/6 (38–40)
2021/6 (48–52)
2021/4 (9)
2021/6 (10)

Kneipp

- Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder
Medizingeschichte: 200 Jahre Sebastian Kneipp

2021/5 (32–37)
2021/5 (50–53)

Knoblauch

- Scharzer Knoblauch ist im Trend (M)

2021/1 (61)

Knochen

- Fleischverzicht erhöht Risiko für Brüche (F)

2021/2 (13)

Kolumne

- Das Leben ist nicht gerecht
Dr. Isabell Bloss: Sich selbst erkennen

2021/2 (53)
2021/6 (42)

Konzentration

- Mangel: 3 Fälle aus der Praxis

2021/5 (54–58)

Kopfschmerzen

- Migräne: - Erbrechen und Übelkeit
- Akupressurpunkte gegen Übelkeit
- Hausmittel Senfmehlfußbad
- Lavendelduft

2021/1 (58–59)
2021/1 (59)
2021/1 (37)
2021/4 (30)

Krebs

- Darmspiegelung als Vorsorge (F)
Kolumne: Sich selbst erkennen
Pflanzensignatur: Mistel unterstützt
Sonnenbaden? Ja, aber richtig
Speisepilze senken Risiko (F)

2021/4 (24)
2021/6 (42)
2021/2 (25)
2021/3 (64–67)
2021/4 (24)

Kreislauf

- Lavendelbad bei nervös bedingten Beschwerden

2021/4 (30)

Kürbis

- Kerne rösten geht ganz einfach (M)

2021/5 (60)

Kurkuma

- bei Arthrose

2021/5 (44–47)

L

Lachen

- Weglächeln klappt bei Schmerz und Stress (F)

2021/2 (12)

Langeweile

- Die Chance, das Staunen neu zu lernen

2021/4 (76–79)

Lavendel

- Duftender Seelentröster
Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress
Hausmittel: - Lavendelölbad als Einschlafhilfe
- Lavendelöl lindert Schmerzen (F)

2021/4 (25–31)
2021/3 (38–42)
2021/1 (36)
2021/3 (24)

Lernen

- Beim Gehen lernt man besser (M)

2021/5 (10)

Leserreise

- Ayurveda und Yoga in den slowenischen Alpen
Basenfasten am Bodensee
Heilfasten am Ostseestrand
Wohlfühltag im Allgäu

2021/2 (84–86)
2021/6 (84–86)
2021/3 (90–93)
2021/4 (82–84)

Licht

- Besserer Schlaf dank Lichtregie (F)
Im Rhythmus des Sonnenlichts
Sonnenbaden? Ja, aber richtig

2021/2 (13)
2021/1 (26–30)
2021/3 (64–67)

Linden

- Lindenblütentee bei Erkältungen (M)

2021/4 (11)

Löwenzahn

- Frühlingshafte Detoxtipps (M)
Heimischer Kautschuk aus Löwenzahn (M)
Löwenzahn-Salat (M)

2021/3 (68–69)
2021/2 (11)
2021/3 (68)

M

Magen

- 3 Fälle aus der Praxis
Magenkrämpfe und Übelkeit bei Migräne
Reizmagen, Gastritis, Sodbrennen
Bitter im Mund, im Magen gesund (M)

2021/1 (54–59)
2021/1 (57–58)
2021/3 (12–23)
2021/6 (64)

Männer

- Gendermedizin

2021/2 (14–24)

Meditation

- Achtsamkeitsübungen für Kinder (M)
Meditativer Atemspaziergang (M)

2021/1 (10)
2021/5 (8)

Medizingeschichte

- 200 Jahre: Kneipp, Virchow, Schüßler

2021/5 (50–53)

Meinung

- Sigrid Heinze: Plädoyer neues Gesundheitssystem

2021/5 (68–69)

Mistel

- Signatur: bei Krebs und Gelenkerkrankungen

2021/2 (25)

Migräne

- Akupressurpunkte gegen Übelkeit
Erbrechen und Übelkeit
Hausmittel Senfmehlfußbad
Lavendelduft

2021/1 (59)
2021/1 (58–59)
2021/1 (37)
2021/4 (30)

Möhren

- Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln

2021/1 (63–64)

Moor

- Hinter den Kulissen: Herbaria
Therapie mit Heilmoor

2021/1 (70–72)
2021/6 (32–37)

Morbus Menière

- Schwindel: Fall aus der Praxis

2021/6 (58–62)

Morton-Neurom

- Aus der Praxis: Fußschmerzen

2021/3 (61–62)

MSM

- bei Arthrose

2021/5 (44–47)

Multiple Sklerose (MS)

- Olivenöl lindert Entzündungen (F)

2021/3 (25)

Mund

- Frischer Atem unter Masken (M)
Myrrhe: Heilkärtige Gabe der 3 Könige
Salbei bei Entzündungen

2021/4 (10)
2021/1 (48–53)
2021/1 (31)

Mundspülung

- Bei Parodontitis, gegen Corona

2021/3 (44–49)

Musik

- Beeinflusst Essgeschwindigkeit (M)

2021/4 (11)

Muskulatur		Omega-3	
Spinat macht Muskeln stark (F)	2021/4 (25)	Fisch rettet Leben (F)	2021/4 (25)
Myrrhe		zu wenig schädlich wie Rauchen (F)	2021/6 (24)
Heilkärtige Gabe der 3 Könige	2021/1 (48-53)		
 N		 P	
Nachhaltig Leben		Parkinson	
Franz Alt: Sind wir noch zu retten?	2021/6 (38-40)	Pestizide als Ursache? (M)	2021/4 (11)
Biofrüchte aus Übersee? (M)	2021/1 (61)	Parodontitis	
Gelbes Band: Lizenz zum Ernten (M)	2021/5 (61)	Schleichende Gefahr	2021/3 (44-49)
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48-52)	Passionsblume	
Heilkraft aus dem Bienengarten	2021/4 (46-51)	Heilpflanze bei belastende Gedanken, Stress	2021/3 (32-42)
Heimischer Kautschuk aus Löwenzahn (M)	2021/2 (11)	Pastinake	
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)	2021/6 (10)	Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (66)
Salatanbau auf dem Balkon (M)	2021/2 (65)	Petersilienwurzel	
Zero Waste in der Gemüseküche. Mit Rezepten	2021/2 (66-71)	Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (65-66)
Nägel		Pfeffer	
Schüßler-Salze: Fuß- und Nagelpilz	2021/6 (46-47)	Gesunde Scharfmacher. Mit Rezepten	2021/6 (66-73)
Natur erleben		Picknick	
Aufenthalt im Wald senkt Corona-Risiko (F)	2021/6 (25)	Gesundes Sommer-Picknick. Mit Rezepten	2021/4 (60-66)
Bäume am Straßenrand bessern Depression (F)	2021/3 (25)	Pilgern	
Durchatmen: Bad Endorf, Bad Feilnbach, Prien	2021/3 (86-92)	Wandertipps in Deutschland	2021/2 (82-83)
Heilkärtige Wurzeln sammeln im Herbst (M)	2021/6 (8)	Propolis	
Naturfilme gegen Pandemie-Blues (M)	2021/1 (11)	Schätze aus dem Bienenstock	2021/6 (26-31)
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48-52)	Psyche	
Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48-52)	Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (46-51)
Vögel: Gefiederte Glücksbringer	2021/3 (50-55)	Herz: Einfluss der Seele	2021/5 (12-23)
Wandern: - in wilder Natur	2021/3 (86-92)	Immunsystem im Stress	2021/6 (12-23)
- Kulinarische Wanderungen im Herbst	2021/5 (76-77)	Lavendel: Duftender Seelentröster	2021/4 (25-31)
- Pilgern in Deutschland	2021/2 (82-83)	Multimodale Therapie bei Rückenschmerzen	2021/1 (14-25)
Naturkosmetik		Psychosomatik	
Pflegende Masken für Haut und Haar	2021/4 (70-73)	Markus Treichler: Wenn das Leben überfordert	2021/1 (38-40)
Seifen. Mit Selbermachtipps	2021/6 (76-77)		
Streichelzarte Frühlingshaut	2021/2 (60-63)		
Naturschutz		 Q	
Heilkraft aus dem Bienengarten	2021/4 (46-51)		
Nerven		Qi Gong	
Bionahrung macht Kinder schlauer (F)	2021/5 (25)	Natur erleben: Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48-52)
Therapie mit Heilmoor	2021/6 (32-37)		
Nervosität			
Homöopathie für mehr Gelassenheit	2021/3 (34-35)		
Lavendelbad bei nervösen Kreislaufbeschwerden	2021/4 (30)		
Neurodermitis		 R	
Fall aus der Praxis	2021/4 (54-56)		
Homöopathie	2021/6 (44-46)	Radieschen	
		Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70-77)
 O		Reise	
Ohren		Auf den Spuren der Kunst	2021/4 (80-84)
Schmerzen: Auflage mit Lavendelöl	2021/4 (30)	Durchatmen: Bad Endorf, Bad Feilnbach, Prien	2021/3 (86-92)
Ökologie		Legenden Erleben: neue Unesco Welterbestätten	2021/6 (82-86)
Brennnessel als Nutzpfanze	2021/3 (26-31)	Leserreise: - Ayurveda in den slowenischen Alpen	2021/2 (84-86)
Coffee to go liefert viel Mikroplastik (F)	2021/2 (12)	- Basenfasten am Bodensee	2021/6 (84-86)
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48-52)	- Heilfasten am Ostseestrand	2021/3 (90-93)
Heilkraft aus dem Bienengarten	2021/4 (46-51)	- Wohlfühltag im Allgäu	2021/4 (82-84)
Interview: - Franz Alt: Sind wir noch zu retten?	2021/6 (38-40)	Wandern: - in wilder Natur	2021/3 (86-92)
- Prof. Josef Settele: Artenvielfalt	2021/4 (42-44)	- Kulinarische Wanderungen im Herbst	2021/5 (76-77)
Mehr Artenvielfalt, mentaler gesünder (M)	2021/5 (9)	- Pilgern in Deutschland	2021/2 (82-83)
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)	2021/6 (10)		
		Reizmagen	
		Titelthema Magen	2021/3 (12-23)
		Rezepte	
		Gazpacho (M)	2021/4 (59)
		Herbstsalat (M)	2021/6 (65)
		Gesunde Scharfmacher	2021/6 (66-73)
		Kürbiskerne rösten (M)	2021/5 (60)

Löwenzahn-Salat (M)	2021/3 (68)	Seele	Bienenfreundliche Heilpflanzen für die Seele	2021/4 (51)
Picknick	2021/4 (60–66)	Gendermedizin	2021/2 (14–24)	
Regionale Superfoods	2021/3 (70–77)	Herz: - Takotsubo-Syndrom nach Stress (F)	2021/4 (25)	
Smoothie: - Mango-Lassi (M)	2021/2 (65)	- Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)	
- Guten-Morgen-Smoothie (M)	2021/3 (69)	Homöopathie bei Nervosität und Reizbarkeit	2021/3 (34–35)	
Zero Waste in der Gemüseküche	2021/2 (66–71)	Lavendel: Duftender Seelentröster	2021/4 (25–31)	
Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (62–67)			
Wilde Waldküche	2021/5 (62–67)			
Rhythmus		Seife	Natürliche Seifen. Mit Selbermachtipps	2021/6 (76–77)
Herz: Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)			
Im Rhythmus des Sonnenlichts	2021/1 (26–30)	Sellerie	Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (64)
Ringblume		Senf	Hausmittel: Fußbad bei Migräne und Erkältung	2021/1 (37)
Heilkraut für Wunden	2021/5 (41)	Sodbrennen		
Rosazea		Titelthema Magen	2021/3 (12–23)	
Fall aus der Praxis	2021/4 (53–54)	Soja	Kreuzallergie mit Birkenpollen möglich (M)	2021/3 (10)
Rosenwurz		Sommer	Salbei als Schweißbremse	2021/1 (31)
Bei belastende Gedanken, Stress	2021/3 (32–42)	Sonnenbaden? Ja, aber richtig	2021/3 (64–67)	
Rosmarin		Schwitzen: Hausmittel Salbeitee (M)	2021/4 (59)	
Bei belastende Gedanken, Stress	2021/3 (32–42)	Spargel	Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70–77)
Rücken		Spinat	Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70–77)
Multimodale Therapie bei Schmerzen	2021/1 (14–25)	Stress	Ein wenige Stress hält geistig fit (F)	2021/5 (25)
Streckübung gegen Rückenschmerzen (M)	2021/6 (9)	Es gibt ein Leben jenseits der News	2021/2 (74–77)	
Ruhe		Ginseng: Wunderpflanze für Psyche und Körper	2021/6 (41)	
In der Ruhe liegt die Kraft	2021/5 (72–75)	Hausapotheke: belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)	
S		Haut: Stresspusteln – Fall aus der Praxis	2021/4 (56)	
Salbei		Herz: - kann Takotsubo-Syndrom auslösen (F)	2021/4 (25)	
Pflanzensignatur	2021/1 (31)	- Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)	
Tee bei Hitzewallungen (Lesertipp, M)	2021/5 (10)	Verborgene Kraftquellen entdecken	2021/3 (80–83)	
Schlaf		Weglächeln funktioniert (F)	2021/2 (12)	
Besser dank Lichtregie (F)	2021/2 (13)	Weniger Freizeitstress durch Corona (M)	2021/6 (8–11)	
Bett aus Zirbenholz (Lesertipp, M)	2021/2 (10)	Yoga kann Stresslevel senken (F)	2021/3 (24)	
Beugt Depressionen vor (F)	2021/5 (24)			
Hausmittel: - Lavendelölbad als Einschlafhilfe	2021/1 (36)			
- Schlummermilch mit Honig	2021/6 (30)			
Schlechter Schlaf bringt schlechte Laune (F)	2021/1 (13)			
Verlorener Schlaf ist schwer nachzuholen (F)	2021/6 (25)			
Schmerz		T		
Arthrose	2021/5 (44–47)	Tai Chi		
Fußschmerzen: 3 Fälle aus der Praxis	2021/3 (58–63)	Wu-Tai Chi sekt Blutdruck besonders gut (F)	2021/5 (24)	
Migräne: - Erbrechen und Übelkeit	2021/1 (58–59)	TCM		
- Akupressurpunkte gegen Übelkeit	2021/1 (59)	Akupunktur bei Fersensporn	2021/3 (59–61)	
- Hausmittel Senfmehl Fußbad	2021/1 (37)	Ohrakupunktur bei ADHS	2021/5 (56–57)	
- Lavendelduft	2021/4 (30)	Teufelskralle		
Rücken: - Fit am Schreibtisch. 4 Übungen (M)	2021/5 (11)	Bei Arthrose	2021/5 (44–47)	
- Multimodale Therapie	2021/1 (14–25)	Thalasso		
- Streckübung zur Vorbeugung (M)	2021/6 (9)	Meerprodukte für zu Hause (M)	2021/4 (8)	
Weglächeln funktioniert (F)	2021/2 (12)	Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder	2021/5 (32–37)	
Schüßler-Salze		Thymian		
Ängste und Furcht	2021/3 (36–37)	Aromawunder und Hustenkraut	2021/2 (26–31)	
Corona-Impfung: Verträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)	Thymusdrüse		
Füße: Haut- und Fußpilz	2021/6 (46–47)	Klopfen stärkt die Abwehrkräfte (M)	2021/3 (11)	
Frühjahrsmüdigkeit	2021/2 (46–47)	Titelthema		
Gelenke	2021/5 (48–49)	Anti-Aging	2021/4 (12–23)	
Hinter den Kulissen: Pflüger	2021/2 (78–80)	Gendermedizin	2021/2 (14–24)	
Medizingeschichte: 200 Jahre Dr. Schüßler	2021/5 (50–53)	Herz	2021/5 (12–23)	
Schnupfen	2021/1 (44–45)	Immunsystem	2021/6 (12–23)	
Sport	2021/4 (68–69)	Magen	2021/3 (12–23)	
Schwarzwurzel		Rückenschmerzen: Multimodale Therapie	2021/1 (14–25)	
Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (67)	Topinambur		
Schwindel		Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (66)	
M. Menière, zervikogener S., Lagerungsschwindel	2021/6 (58–62)			

Trinken			
Frühlingshafte Detoxtipps (M)	2021/3 (68–69)	Thalasso für zu Hause (M)	2021/4 (9)
Trinkkuren: Wasser als Medizin (M)	2021/6 (11)	Trinkkuren (M)	2021/6 (11)
Tritan-Flaschen in Spülmaschine (F)	2021/4 (24)	Wechseljahre	
		Salbeitee bei Hitzewallungen (Lesertipp, M)	2021/5 (10)
U		Weihrauch	
Übelkeit		Bei Arthrose	2021/5 (44–47)
Bei Migräne	2021/1 (57–58)	Heilkräftige Gabe der 3 Könige	2021/1 (48–53)
Überforderung		Wickel	
Interview mit Markus Treichler	2021/1 (38–40)	Husten: - Brustwickel mit Thymian	2021/2 (30)
Übersäuerung		- Lavendelwickel bei Reizhusten	2021/4 (30)
Badetherapie: Wohltat für Körper und Seele	2021/1 (32–37)	Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder	2021/5 (32–37)
Hausapotheke: Pflanzliche Detox-Hilfen	2021/2 (44–45)	Ohren: Auflage mit Lavendelöl	2021/4 (30)
Übungen		Wunden: Honigauflage	2021/6 (30)
Fit am Schreibtisch. 4 Übungen (M)	2021/5 (11)	Winter	
Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48–52)	Wärmende Gewürze (M)	2021/1 (60)
Streckübung gegen Rückenschmerzen (M)	2021/6 (9)	Winterfreuden (M)	2021/1 (8)
Umwelt			
Coffee to go liefert viel Mikroplastik (F)	2021/2 (12)	Y	
Parkinson: Pestizide als Ursache? (M)	2021/4 (11)	Yoga	
Interview Prof. Josef Settele: Artenvielfalt	2021/4 (42–44)	Kann Stresslevel senken (F)	2021/3 (24)
Tritan-Flaschen in Spülmaschine (F)	2021/4 (24)	Leserreise: Kraft tanken in Slowenien	2021/2 (82–83)
Interview: - Franz Alt: Sind wir noch zu retten? - Prof. Josef Settele: Artenvielfalt	2021/6 (38–40)		
Mehr Artenvielfalt, mentaler gesünder (M)	2021/4 (42–44)	Z	
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)	2021/5 (9)	Zähne	
Unruhe		Parodontitis: Schleichende Gefahr	2021/3 (44–49)
Homöopathie bei Nervosität und Reizbarkeit	2021/3 (34–35)	Zecken	
Unverträglichkeit		2020 mehr Erkrankungen an FSME (M)	2021/3 (9)
Histaminintoleranz: Fall aus der Praxis	2021/1 (57–58)	Borreliose: Wilde Karde	2021/4 (45)
V		Zirbe	
Verdauung		Besser schlafen in Zirbenholz (Lesertipp, M)	2021/2 (10)
Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (51)	Zitrone	
Verletzungen		Hausmittel: Zitronenfußbad bei Erkältung	2021/1 (36–37)
Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (50)	Sommerzitronen: Grün, aber reif (M)	2021/4 (58)
Heilpflanze Ringelblume	2021/5 (41)	Zuversicht	
Lavendelöl auf kleine Wunden	2021/4 (30)	Optimisten leben leichter	2021/1 (74–77)
Schätze aus dem Bienenstock	2021/6 (26–31)		
Virchow			
Medizingeschichte: 200 Jahre Rudolf Virchow	2021/5 (50–53)		
Vitalstoffe			
Anti-Aging für die Augen	2021/6 (54–57)		
Bei Parodontitis	2021/3 (44–49)		
Vitamin D: Mangel als Ursache von Autismus? (F)	2021/2 (12)		
Eisen: Mangel erkennen und ausgleichen	2021/5 (58)		
Omega-3: - aus Fisch rettet Leben (F) - Fischesser leben länger (M) - zu wenig schädlich wie Rauchen (F)	2021/4 (25)		
So stärken Sie die Schutzwälle des Körpers	2021/5 (9)		
Zink: wichtig bei Corona (F)	2021/6 (24)		
Vögel			
Gefiederte Glücksbringer	2021/1 (12)		
	2021/3 (50–55)		
W			
Wärme			
Therapie mit Heilmoor	2021/6 (32–37)		
Wasser			
Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder	2021/5 (32–37)		
Medizingeschichte: 200 Jahre Sebastian Kneipp	2021/5 (50–53)		

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

Nachhaltiges Wissen für ein gesundes Leben.

Besuchen Sie uns im Internet. Mit den Angeboten auf unseren Portalen bleiben Sie stets umfassend und aktuell informiert.

BÜCHER

SONDERHEFTE

REISEGUTSCHEINE

AKADEMIE

DAS MAGAZIN

REDAKTIONS-BLOG

NEWSLETTER

www.natuerlich.io

- **Webshop für Heftnachbestellungen**
Alle bisherigen Ausgaben (Print/E-Paper) gibt es hier.
- **Abonnement-Angebote**
Sie möchten ein Abonnement abschließen? Wählen Sie zwischen einem Miniabo, Geschenkabo oder Einzelabo.
- **Specials, Bücher, Reisen**
In diesen Rubriken finden Sie einzelne Sonderthemen sowie Gutscheine für Gesundheitsreisen.

www.ngum.de

- **Redaktioneller Blog**
Hier schreibt die Redaktion zu aktuellen Themen.
- **Newsletter**
Kurzmeldungen zu neuen Produkten, Webinaren der Akademie und Tipps aus der Redaktion.
- **Akademie**
Bleiben Sie informiert über unser aktuelles Akademie-Programm mit allen Terminen, Themen und Referenten.

Ein Archiv der besonderen Art

*Unser eleganter Sammelschuber
in grünem Regentleinen*

So bestellen Sie

Der Sammelschuber fasst einen Jahrgang mit 6 Heften und kostet nur 15 Euro zzgl. 3 Euro Porto – zu bestellen per Telefon 0711/72 52 264

oder in unserem Shop:

[www.natuerlich.io/
sammelschuber](http://www.natuerlich.io/sammelschuber)

 **natürlich**
gesund und munter

