

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

Aus der Praxis: Fußschmerzen 2021/3 (62–63)

Achtsamkeit

Es gibt ein Leben jenseits der News 2021/2 (74–77)
Geborgenheit 2021/6 (78–81)
Gute Gründe, mal faul zu sein (M) 2021/2 (9)
Herz: Was es schützt, was ihm schadet 2021/5 (12–23)
In der Ruhe liegt die Kraft 2021/5 (72–75)
Lob der Langeweile 2021/4 (76–79)
Meditation für Kinder (M) 2021/1 (10)
Meditativer Atemspaziergang (M) 2021/5 (8)
Optimisten leben leichter 2021/1 (74–77)
Pandemie macht rücksichtsvoller (M) 2021/2 (9)
Training senkt Kaiserschnitttrate (F) 2021/6 (35)
Verborgene Kraftquellen entdecken 2021/3 (80–83)
Was gelingende Beziehungen ausmacht (F) 2021/2 (13)

ADHS

Fall aus der Praxis 2021/5 (56–57)

Akupunktur

Bei ADHS (Ohrakupunktur) 2021/5 (56–57)
Bei Fersensporn 2021/3 (59–61)

Allergie

Haut: Neurodermitis, Kontaktallergie 2021/6 (44–45)
Heuschnipfen: - FFP2-Maske, weniger Pollen (M) 2021/3 (10)
- Homöopathie 2021/2 (42–43)
Kreuzallergie: Birkenpollen/Sojaprodukte (M) 2021/3 (10)
Sensibilisierung: Schätze aus dem Bienenstock 2021/6 (26–31)

Alter

7000 Schritte für ein längeres Leben (F) 2021/6 (24)
An-Aus-Schalter des Alterns gefunden (F) 2021/2 (13)
Leben gewissenhafte Menschen länger? (F) 2021/3 (24)
Olivenöl beugt Altersvergesslichkeit vor (F) 2021/1 (13)
Stark verarbeitete Lebensmittel machen alt (F) 2021/1 (12)
Vital bis in die letzte Zelle 2021/4 (12–23)

Alzheimer

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

AMD (altersbedingte Makuladegeneration)

Aus der Praxis: Augenerkrankungen 2021/2 (54–59)

Angst

Schüßler-Salze bei Ängsten und bei Furcht 2021/3 (36–37)

Anthroposophische Medizin

Mistel: bei Krebs und Gelenkerkrankungen 2021/2 (25)
Martin Straube im Interview: Was Frauen leisten 2021/2 (32–34)

Anti-Aging

7000 Schritte für ein längeres Leben (F) 2021/6 (24)
An-Aus-Schalter des Alterns gefunden (F) 2021/2 (13)
Tipps aus Fernost (M) 2021/1 (11)
Für die Augen 2021/6 (54–57)
Hält Gehirn gesund (F) 2021/6 (24)
Leben gewissenhafte Menschen länger? (F) 2021/3 (24)
Olivenöl beugt Altersvergesslichkeit vor (F) 2021/1 (13)
Stark verarbeitete Lebensmittel machen alt (F) 2021/1 (12)
Vital bis in die letzte Zelle 2021/4 (12–23)

Antibiotika

Grüner Tee verhindert Resistenzen (M) 2021/5 (9)

Äpfel

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

Aromatherapie

Basilikum für mehr Selbstvertrauen (M) 2021/4 (10)
Frühlingsdüfte (M) 2021/2 (8)
Duftender Seelentröster 2021/4 (25–31)
Lavendelöl lindert Schmerzen (F) 2021/3 (24)

Artenvielfalt

Geschenke mit Mehrwert 2021/6 (48–52)
Mehr Artenvielfalt, mentaler gesünder (M) 2021/5 (9)

Arthrose

Hagebutte bei Arthrose 2021/5 (66)
Hausapotheke: Pflanzenkraft 2021/5 (44–47)

Ashwagandha

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

Atem

Beim Gehen lernt man besser (M) 2021/5 (10)
Meditativer Atemspaziergang (M) 2021/5 (8)

Augen

Aus der Praxis: Glaukom, AMD, trockene Augen 2021/2 (54–59)
Anti-Aging für die Augen 2021/6 (54–57)

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 Würze 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

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: Beerenstarker 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)	2021/1 (9)

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)		
Entgiftung			
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			
Heilkräftige Gaben der drei Könige	2021/1 (48–53)		
Oliveneröl bei Multipler Sklerose (F)	2021/3 (25)		
Vital bis in die letzte Zelle	2021/4 (12–23)		
Erkältung			
Beginnend: - Ansteigendes Fußbad	2021/1 (37)		
- Zitronenfußbad	2021/1 (36–37)		
Aronia: Beerenstarker Schutz vor Viren (M)	2021/2 (9)		
Halsschmerzen: Salbei bei Entzündungen	2021/1 (31)		
Hausmittel: - Holunder: Infekte, Immunsystem	2021/5 (26–30)		
- Honig	2021/6 (26–31)		
- Lindenblütentee (M)	2021/4 (11)		
- Senfmehlfußbad	2021/1 (37)		
- Zitronenfußbad bei Erkältung	2021/1 (36–37)		
Heilpflanzen bei Erkältung	2021/4 (50)		
Husten und Bronchitis: Homöopathie	2021/1 (42–43)		
Husten: - Heilpflanze Tymian	2021/2 (26–31)		
- Sirup aus Fichtennadeln (M)	2021/3 (11)		
- Lavendelwickel bei Reizhusten	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: Beerenstarker Schutz vor Viren (M)	2021/2 (9)		
Ayurveda-Küche im Sommer (M)	2021/4 (58)		
Bärlauch: - Gesunde Würze (M)	2021/2 (64)		
- Regionale Superfoods	2021/3 (73–74)		
Beeren: Regionale Superfoods	2021/3 (71–72)		
Bio: - Biofrüchte aus Übersee? (M)	2021/1 (61)		
- Bionahrung macht Kinder schlauer (F)	2021/5 (25)		
Bittere Speisen (M)	2021/6 (64–65)		
Brennnessel: Star in der Wildpflanzenküche	2021/3 (26–31)		
Bucheckern: Wilde Waldküche. Mit Rezepten	2021/5 (65)		
Eicheln: Wilde Waldküche. Mit Rezepten	2021/5 (65)		
Eier: von glücklichen Hühnern (M)	2021/2 (65)		
Eiscreme-Shake zum selbermachen (M)	2021/4 (59)		
Fisch: - Fischesser leben länger (M)	2021/5 (9)		
- Sein Omega-3 rettet Leben (F)	2021/4 (25)		
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)	2021/5 (9)		
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 trocknen 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)		
Oliveneröl: - 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)	
Kaiserschnitt rate 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			
Brennnessel: Beikraut und Nutzpflanze	2021/3	(26–31)	
Heilkraft aus dem Biengarten	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)
			Plädoyer für Umbau des Gesundheitssystems
			Wertestudie: Wunsch nach Zusammenhalt (M)
			Gewürze
			Gesunde Scharfmacher. Mit Rezepten
			Ginkgo
			Schwindel: Morbus Menière
			Ginseng
			Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress
			Wunderpflanze für Psyche und Körper
			Glaukom
			Aus der Praxis: Augenerkrankungen
			Gold
			Heilkräftige Gabe der drei Könige
			H
			Haare
			Kopfmassage bei Haarausfall (Lesertipp, M)
			Pflegende Masken für Haut und Haar
			Hafer
			Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress
			Hagebutte
			Bei Arthrose
			Wilde Waldküche
			Hals
			Salbei bei Entzündungen
			Hausapotheke
			Frühling: Allergie, entgiften, Müdigkeit
			Homöopathie: - Arthrose
			- Nervosität und Reizbarkeit
			- Impfverträglichkeit verbessern
			- Haut
			- Heuschnupfen
			- Husten und Bronchitis
			Infekte im Winter
			Pflanzenkraft: - Arthrose
			- Blasenentzündung
			- Impfverträglichkeit verbessern
			- Natürlich entgiften
			- Stress
			Gelenke
			Haut
			Seele: Gelassenheit, Ängste, Stress
			Schüßler-Salze: - Ängste und Furcht
			- Füße: Haut- und Fußpilz
			- Frühjahrsmüdigkeit
			- Gelenke
			- Impfverträglichkeit verbessern
			- Schnupfen
			- Sport
			Hausmittel
			Bäder: - Ansteigendes Fußbad
			- heilsame Bäder
			- Kamillensitzbad bei Blasenentzündung
			- Kleopatrabad bei trockener Haut
			- Lavendelölbad als Einschlafhilfe
			- Senfmehfußbad bei Migräne, Erkältung
			- Zitronenfußbad bei beginnender Erkältung
			Holunder: Infekte, Immunsystem
			Thymian: Aromawunder und Hustenkraut
			Lavendel
			Lindenblütentee bei Erkältungen (M)
			Salbeitee lindert Schwitzen (M)

Haut		
Ekzem: Homöopathie	2021/6 (44–45)	
Fußpilz: - Schüßler-Salze: Fuß- und Nagelpilz	2021/6 (46–47)	
- Thymianölmassage	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	2021/4 (70–73)	
- Streichelzarte Frühlingshaut	2021/2 (60–63)	
Neurodermitis: - Fall aus der Praxis	2021/4 (54–56)	
- Homöopathie	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	2021/5 (41)	
- Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (50)	
- Lavendelöl auf kleine Wunden	2021/4 (30)	
- Schätze aus dem Bienenstock	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 Seelenröster	2021/4 (25–31)	
- bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)	
- Lavendelölbad als Einschlafhilfe	2021/1 (36)	
- Lavendelöl lindert Schmerzen (F)	2021/3 (24)	
Löwenzahn: - Frühlingshafte Detoxtipps (M)	2021/3 (68–69)	
- Heimischer Kautschuk (M)	2021/2 (11)	
Porträt: - Brennnessel	2021/3 (26–31)	
- Holunder	2021/5 (26–30)	
- Gold, Weihrauch & Myrrhe	2021/1 (48–53)	
- Lavendel	2021/4 (25–31)	
- Thymian	2021/2 (26–31)	
Hausapotheke: - Arthrose	2021/5 (44–47)	
- Blasenentzündung	2021/1 (46–47)	
- Impfverträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)	
- Natürlich entgiften	2021/2 (44–45)	
- belastende Gedanken, Stress	2021/3 (32–41)	
Signatur: - Ginseng	2021/6 (41)	
- Ringelblume	2021/5 (41)	
- Salbei	2021/1 (31)	
- Mistel	2021/2 (25)	
- Wilde Karde	2021/4 (45)	
Wurzeln mit Heilkraft (M)	2021/6 (8)	
Herbst		
Heilkräftige Wurzeln (M)	2021/6 (8)	
Salat mit Bitterstoffen (M)	2021/6 (65)	
Heridium		
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		
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)	2021/6 (11)	
- ist wirtschaftlich (M)	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-Piradeau: 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 Bienenstock	2021/4 (46–51)	
- Schätze aus dem Bienenstock	2021/6 (26–31)	
Insektenstiche: Lavendelöl	2021/4 (30)	

J

Johanniskraut

Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)
Depressive Erschöpfung: Fall aus der Praxis	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	2021/1 (64)
Saft lindert Gastritis	2021/1 (55–56)

Klima

Franz Alt: Sind wir noch zu retten?	2021/6 (38–40)
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48–52)
Klimaschutzgesetz und Gesundheit (M)	2021/4 (9)
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)	2021/6 (10)

Kneipp

Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder	2021/5 (32–37)
Medizingeschichte: 200 Jahre Sebastian Kneipp	2021/5 (50–53)

Knoblauch

Scharer Knoblauch ist im Trend (M)	2021/1 (61)
------------------------------------	-------------

Knochen

Fleischverzicht erhöht Risiko für Brüche (F)	2021/2 (13)
--	-------------

Kolumne

Das Leben ist nicht gerecht	2021/2 (53)
Dr. Isabell Bloss: Sich selbst erkennen	2021/6 (42)

Konzentration

Mangel: 3 Fälle aus der Praxis	2021/5 (54–58)
--------------------------------	----------------

Kopfschmerzen

Migräne: - Erbrechen und Übelkeit	2021/1 (58–59)
- Akupressurpunkte gegen Übelkeit	2021/1 (59)
- Hausmittel Senfmehlfußbad	2021/1 (37)
- Lavendelduft	2021/4 (30)

Krebs

Darmspiegelung als Vorsorge (F)	2021/4 (24)
Kolumne: Sich selbst erkennen	2021/6 (42)
Pflanzensignatur: Mistel unterstützt	2021/2 (25)
Sonnenbaden? Ja, aber richtig	2021/3 (64–67)
Speisepilze senken Risiko (F)	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	2021/4 (25–31)
Heilpflanze bei belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)
Hausmittel: - Lavendelölbad als Einschlafhilfe	2021/1 (36)
- Lavendelöl lindert Schmerzen (F)	2021/3 (24)

Lernen

Beim Gehen lernt man besser (M)	2021/5 (10)
---------------------------------	-------------

Leserreise

Ayurveda und Yoga in den slowenischen Alpen	2021/2 (84–86)
Basenfasten am Bodensee	2021/6 (84–86)
Heilfasten am Ostseestrand	2021/3 (90–93)
Wohlfühltag im Allgäu	2021/4 (82–84)

Licht

Besserer Schlaf dank Lichtregie (F)	2021/2 (13)
Im Rhythmus des Sonnenlichts	2021/1 (26–30)
Sonnenbaden? Ja, aber richtig	2021/3 (64–67)

Linden

Lindenblütentee bei Erkältungen (M)	2021/4 (11)
-------------------------------------	-------------

Löwenzahn

Frühlingshafte Detoxtipps (M)	2021/3 (68–69)
Heimischer Kautschuk aus Löwenzahn (M)	2021/2 (11)
Löwenzahn-Salat (M)	2021/3 (68)

M

Magen

3 Fälle aus der Praxis	2021/1 (54–59)
Magenkrämpfe und Übelkeit bei Migräne	2021/1 (57–58)
Reizmagen, Gastritis, Sodbrennen	2021/3 (12–23)
Bitter im Mund, im Magen gesund (M)	2021/6 (64)

Männer

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

Meditation

Achtsamkeitsübungen für Kinder (M)	2021/1 (10)
Meditativer Atemspaziergang (M)	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	2021/1 (59)
Erbrechen und Übelkeit	2021/1 (58–59)
Hausmittel Senfmehlfußbad	2021/1 (37)
Lavendelduft	2021/4 (30)

Möhren

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

Moor

Hinter den Kulissen: Herbaria	2021/1 (70–72)
Therapie mit Heilmoor	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)

Olivienöl lindert Entzündungen (F)	2021/3 (25)
------------------------------------	-------------

Mund

Frischer Atem unter Masken (M)	2021/4 (10)
Myrrhe: Heilkräftige Gabe der 3 Könige	2021/1 (48–53)
Salbei bei Entzündungen	2021/1 (31)

Mundspülung

Bei Parodontitis, gegen Corona	2021/3 (44–49)
--------------------------------	----------------

Musik

Beeinflusst Essgeschwindigkeit (M)	2021/4 (11)
------------------------------------	-------------

Muskulatur	
Spinat macht Muskeln stark (F)	2021/4 (25)
Myrrhe	
Heilkräftige Gabe der 3 Könige	2021/1 (48–53)

N

Nachhaltig Leben	
Franz Alt: Sind wir noch zu retten?	2021/6 (38–40)
Biofrüchte aus Übersee? (M)	2021/1 (61)
Gelbes Band: Lizenz zum Ernten (M)	2021/5 (61)
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48–52)
Heilkraft aus dem Biengarten	2021/4 (46–51)
Heimischer Kautschuk aus Löwenzahn (M)	2021/2 (11)
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)	2021/6 (10)
Salatanbau auf dem Balkon (M)	2021/2 (65)
Zero Waste in der Gemüseküche. Mit Rezepten	2021/2 (66–71)
Nägel	
Schüßler-Salze: Fuß- und Nagelpilz	2021/6 (46–47)
Natur erleben	
Aufenthalt im Wald senkt Corona-Risiko (F)	2021/6 (25)
Bäume am Straßenrand bessern Depression (F)	2021/3 (25)
Durchatmen: Bad Endorf, Bad Feilnbach, Prien	2021/3 (86–92)
Heilkräftige Wurzeln sammeln im Herbst (M)	2021/6 (8)
Naturfilme gegen Pandemie-Blues (M)	2021/1 (11)
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48–52)
Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48–52)
Vögel: Gefiederte Glücksbringer	2021/3 (50–55)
Wandern: - in wilder Natur	2021/3 (86–92)
- Kulinarische Wanderungen im Herbst	2021/5 (76–77)
- Pilgern in Deutschland	2021/2 (82–83)
Naturkosmetik	
Pflegende Masken für Haut und Haar	2021/4 (70–73)
Seifen. Mit Selberrmachtipp	2021/6 (76–77)
Streichelzarte Frühlingshaut	2021/2 (60–63)
Naturschutz	
Heilkraft aus dem Biengarten	2021/4 (46–51)
Nerven	
Bionahrung macht Kinder schlauer (F)	2021/5 (25)
Therapie mit Heilmoor	2021/6 (32–37)
Nervosität	
Homöopathie für mehr Gelassenheit	2021/3 (34–35)
Lavendelbad bei nervösen Kreislaufbeschwerden	2021/4 (30)
Neurodermitis	
Fall aus der Praxis	2021/4 (54–56)
Homöopathie	2021/6 (44–46)

O

Ohren	
Schmerzen: Auflage mit Lavendelöl	2021/4 (30)
Ökologie	
Brennnessel als Nutzpflanze	2021/3 (26–31)
Coffee to go liefert viel Mikroplastik (F)	2021/2 (12)
Geschenke mit Mehrwert	2021/6 (48–52)
Heilkraft aus dem Biengarten	2021/4 (46–51)
Interview: - Franz Alt: Sind wir noch zu retten?	2021/6 (38–40)
- Prof. Josef Settele: Artenvielfalt	2021/4 (42–44)
Mehr Artenvielfalt, mentaler gesünder (M)	2021/5 (9)
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)	2021/6 (10)

Omega-3	
Fisch rettet Leben (F)	2021/4 (25)
zu wenig schädlich wie Rauchen (F)	2021/6 (24)

P

Parkinson	
Pestizide als Ursache? (M)	2021/4 (11)
Parodontitis	
Schleichende Gefahr	2021/3 (44–49)
Passionsblume	
Heilpflanze bei belastende Gedanken, Stress	2021/3 (32–42)
Pastinake	
Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (66)
Petersilienwurzel	
Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (65–66)
Pfeffer	
Gesunde Scharfmacher. Mit Rezepten	2021/6 (66–73)
Picknick	
Gesundes Sommer-Picknick. Mit Rezepten	2021/4 (60–66)
Pilgern	
Wandertipps in Deutschland	2021/2 (82–83)
Propolis	
Schätze aus dem Bienenstock	2021/6 (26–31)
Psyche	
Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (46–51)
Herz: Einfluss der Seele	2021/5 (12–23)
Immunsystem im Stress	2021/6 (12–23)
Lavendel: Duftender Seelenröster	2021/4 (25–31)
Multimodale Therapie bei Rückenschmerzen	2021/1 (14–25)
Psychosomatik	
Markus Treichler: Wenn das Leben überfordert	2021/1 (38–40)

Q

Qi Gong	
Natur erleben: Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48–52)

R

Radieschen	
Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70–77)
Reise	
Auf den Spuren der Kunst	2021/4 (80–84)
Durchatmen: Bad Endorf, Bad Feilnbach, Prien	2021/3 (86–92)
Legenden Erleben: neue Unesco Welterbestätten	2021/6 (82–86)
Leserreise: - Ayurveda in den slowenischen Alpen	2021/2 (84–86)
- Basenfasten am Bodensee	2021/6 (84–86)
- Heilfasten am Ostseestrand	2021/3 (90–93)
- Wohlfühltag im Allgäu	2021/4 (82–84)
Wandern: - in wilder Natur	2021/3 (86–92)
- Kulinarische Wanderungen im Herbst	2021/5 (76–77)
- Pilgern in Deutschland	2021/2 (82–83)
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)
Picknick	2021/4 (60–66)
Regionale Superfoods	2021/3 (70–77)
Smoothie: - Mango-Lassi (M)	2021/2 (65)
- Guten-Morgen-Smoothie (M)	2021/3 (69)
Zero Waste in der Gemüseküche	2021/2 (66–71)
Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (62–67)
Wilde Waldküche	2021/5 (62–67)
Rhythmus	
Herz: Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)
Im Rhythmus des Sonnenlichts	2021/1 (26–30)
Ringelblume	
Heilkraut für Wunden	2021/5 (41)
Rosazea	
Fall aus der Praxis	2021/4 (53–54)
Rosenwurz	
Bei belastende Gedanken, Stress	2021/3 (32–42)
Rosmarin	
Bei belastende Gedanken, Stress	2021/3 (32–42)
Rücken	
Multimodale Therapie bei Schmerzen	2021/1 (14–25)
Streckübung gegen Rückenschmerzen (M)	2021/6 (9)
Ruhe	
In der Ruhe liegt die Kraft	2021/5 (72–75)

S

Salbei	
Pflanzensignatur	2021/1 (31)
Tee bei Hitzewallungen (Lesertipp, M)	2021/5 (10)
Schlaf	
Besser dank Lichtregie (F)	2021/2 (13)
Bett aus Zirbenholz (Lesertipp, M)	2021/2 (10)
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	
Arthrose	2021/5 (44–47)
Fußschmerzen: 3 Fälle aus der Praxis	2021/3 (58–63)
Migräne: - Erbrechen und Übelkeit	2021/1 (58–59)
- Akupressurpunkte gegen Übelkeit	2021/1 (59)
- Hausmittel Senfmehlfußbad	2021/1 (37)
- Lavendelduft	2021/4 (30)
Rücken: - Fit am Schreibtisch. 4 Übungen (M)	2021/5 (11)
- Multimodale Therapie	2021/1 (14–25)
- Streckübung zur Vorbeugung (M)	2021/6 (9)
Weglächeln funktioniert (F)	2021/2 (12)
Schüßler-Salze	
Ängste und Furcht	2021/3 (36–37)
Corona-Impfung: Verträglichkeit verbessern	2021/4 (32–39)
Füße: Haut- und Fußpilz	2021/6 (46–47)
Frühjahrs Müdigkeit	2021/2 (46–47)
Gelenke	2021/5 (48–49)
Hinter den Kulissen: Pflüger	2021/2 (78–80)
Medizingeschichte: 200 Jahre Dr. Schüßler	2021/5 (50–53)
Schnupfen	2021/1 (44–45)
Sport	2021/4 (68–69)
Schwarzwurzel	
Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (67)
Schwindel	
M. Menière, zervikogener S., Lagerungsschwindel	2021/6 (58–62)

Seele	
Bienenfreundliche Heilpflanzen für die Seele	2021/4 (51)
Gendermedizin	2021/2 (14–24)
Herz: - Takotsubo-Syndrom nach Stress (F)	2021/4 (25)
- Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)
Homöopathie bei Nervosität und Reizbarkeit	2021/3 (34–35)
Lavendel: Duftender Seelenröster	2021/4 (25–31)
Seife	
Natürliche Seifen. Mit Selbermachttipp.	2021/6 (76–77)
Sellerie	
Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (64)
Senf	
Hausmittel: Fußbad bei Migräne und Erkältung	2021/1 (37)
Sodbrennen	
Titelthema Magen	2021/3 (12–23)
Soja	
Kreuzallergie mit Birkenpollen möglich (M)	2021/3 (10)
Sommer	
Salbei als Schweißbremse	2021/1 (31)
Sonnenbaden? Ja, aber richtig	2021/3 (64–67)
Schwitzen: Hausmittel Salbeitee (M)	2021/4 (59)
Spargel	
Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70–77)
Spinat	
Regionale Superfoods. Mit Rezepten	2021/3 (70–77)
Stress	
Ein wenig Stress hält geistig fit (F)	2021/5 (25)
Es gibt ein Leben jenseits der News	2021/2 (74–77)
Ginseng: Wunderpflanze für Psyche und Körper	2021/6 (41)
Hausapotheke: belastende Gedanken und Stress	2021/3 (38–42)
Haut: Stresspusteln – Fall aus der Praxis	2021/4 (56)
Herz: - kann Takotsubo-Syndrom auslösen (F)	2021/4 (25)
- Was es schützt, was ihm schadet	2021/5 (12–23)
Verborgene Kraftquellen entdecken	2021/3 (80–83)
Weglächeln funktioniert (F)	2021/2 (12)
Weniger Freizeitstress durch Corona (M)	2021/6 (8–11)
Yoga kann Stresslevel senken (F)	2021/3 (24)
T	
Tai Chi	
Wu-Tai Chi sekt Blutdruck besonders gut (F)	2021/5 (24)
TCM	
Akupunktur bei Fersensporn	2021/3 (59–61)
Ohrakupunktur bei ADHS	2021/5 (56–57)
Teufelskralle	
Bei Arthrose	2021/5 (44–47)
Thalasso	
Meerprodukte für zu Hause (M)	2021/4 (8)
Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder	2021/5 (32–37)
Thymian	
Aromawunder und Hustenkräuter	2021/2 (26–31)
Thymusdrüse	
Klopfen stärkt die Abwehrkräfte (M)	2021/3 (11)
Titelthema	
Anti-Aging	2021/4 (12–23)
Gendermedizin	2021/2 (14–24)
Herz	2021/5 (12–23)
Immunsystem	2021/6 (12–23)
Magen	2021/3 (12–23)
Rückenschmerzen: Multimodale Therapie	2021/1 (14–25)
Topinambur	
Ernährungswissen: Zurück zu den Wurzeln	2021/1 (66)

Trinken	
Frühlingshafte Detoxtipps (M)	2021/3 (68–69)
Trinkkuren: Wasser als Medizin (M)	2021/6 (11)
Tritan-Flaschen in Spülmaschine (F)	2021/4 (24)

U

Übelkeit	
Bei Migräne	2021/1 (57–58)
Überforderung	
Interview mit Markus Treichler	2021/1 (38–40)
Übersäuerung	
Badetherapie: Wohltat für Körper und Seele	2021/1 (32–37)
Hausapotheke: Pflanzliche Detox-Hilfen	2021/2 (44–45)
Übungen	
Fit am Schreibtisch. 4 Übungen (M)	2021/5 (11)
Spaziergang mit Übungen	2021/2 (48–52)
Streckübung gegen Rückenschmerzen (M)	2021/6 (9)
Umwelt	
Coffee to go liefert viel Mikroplastik (F)	2021/2 (12)
Parkinson: Pestizide als Ursache? (M)	2021/4 (11)
Interview Prof. Josef Settele: Artenvielfalt	2021/4 (42–44)
Tritan-Flaschen in Spülmaschine (F)	2021/4 (24)
Interview: - Franz Alt: Sind wir noch zu retten?	2021/6 (38–40)
- Prof. Josef Settele: Artenvielfalt	2021/4 (42–44)
Mehr Artenvielfalt, mentaler gesünder (M)	2021/5 (9)
Planetary Health-Diet: Gut fürs Klima (M)	2021/6 (10)
Unruhe	
Homöopathie bei Nervosität und Reizbarkeit	2021/3 (34–35)
Unverträglichkeit	
Histaminintoleranz: Fall aus der Praxis	2021/1 (57–58)

V

Verdauung	
Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (51)
Verletzungen	
Bienenfreundliche Heilpflanzen	2021/4 (50)
Heilpflanze Ringelblume	2021/5 (41)
Lavendelöl auf kleine Wunden	2021/4 (30)
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)	2021/4 (25)
- Fischesser leben länger (M)	2021/5 (9)
- zu wenig schädlich wie Rauchen (F)	2021/6 (24)
So stärken Sie die Schutzwälle des Körpers	2021/6 (12–23)
Zink: wichtig bei Corona (F)	2021/1 (12)
Vögel	
Gefiederte Glücksbringer	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)

Thalasso für zu Hause (M)	2021/4 (9)
Trinkkuren (M)	2021/6 (11)
Wechseljahre	
Salbeitee bei Hitzewallungen (Lesertipp, M)	2021/5 (10)
Weihrauch	
Bei Arthrose	2021/5 (44–47)
Heilkräftige Gabe der 3 Könige	2021/1 (48–53)
Wickel	
Husten: - Brustwickel mit Thymian	2021/2 (30)
- Lavendelwickel bei Reizhusten	2021/4 (30)
Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder	2021/5 (32–37)
Ohren: Auflage mit Lavendelöl	2021/4 (30)
Wunden: Honigaufgabe	2021/6 (30)
Winter	
Wärmende Gewürze (M)	2021/1 (60)
Winterfreuden (M)	2021/1 (8)

Y

Yoga	
Kann Stresslevel senken (F)	2021/3 (24)
Leserreise: Kraft tanken in Slowenien	2021/2 (82–83)

Z

Zähne	
Parodontitis: Schleichende Gefahr	2021/3 (44–49)
Zecken	
2020 mehr Erkrankungen an FSME (M)	2021/3 (9)
Borreliose: Wilde Karde	2021/4 (45)
Zirbe	
Besser schlafen in Zirbenholz (Lesertipp, M)	2021/2 (10)
Zitrone	
Hausmittel: Zitronenfußbad bei Erkältung	2021/1 (36–37)
Sommerzitronen: Grün, aber reif (M)	2021/4 (58)
Zuversicht	
Optimisten leben leichter	2021/1 (74–77)

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:

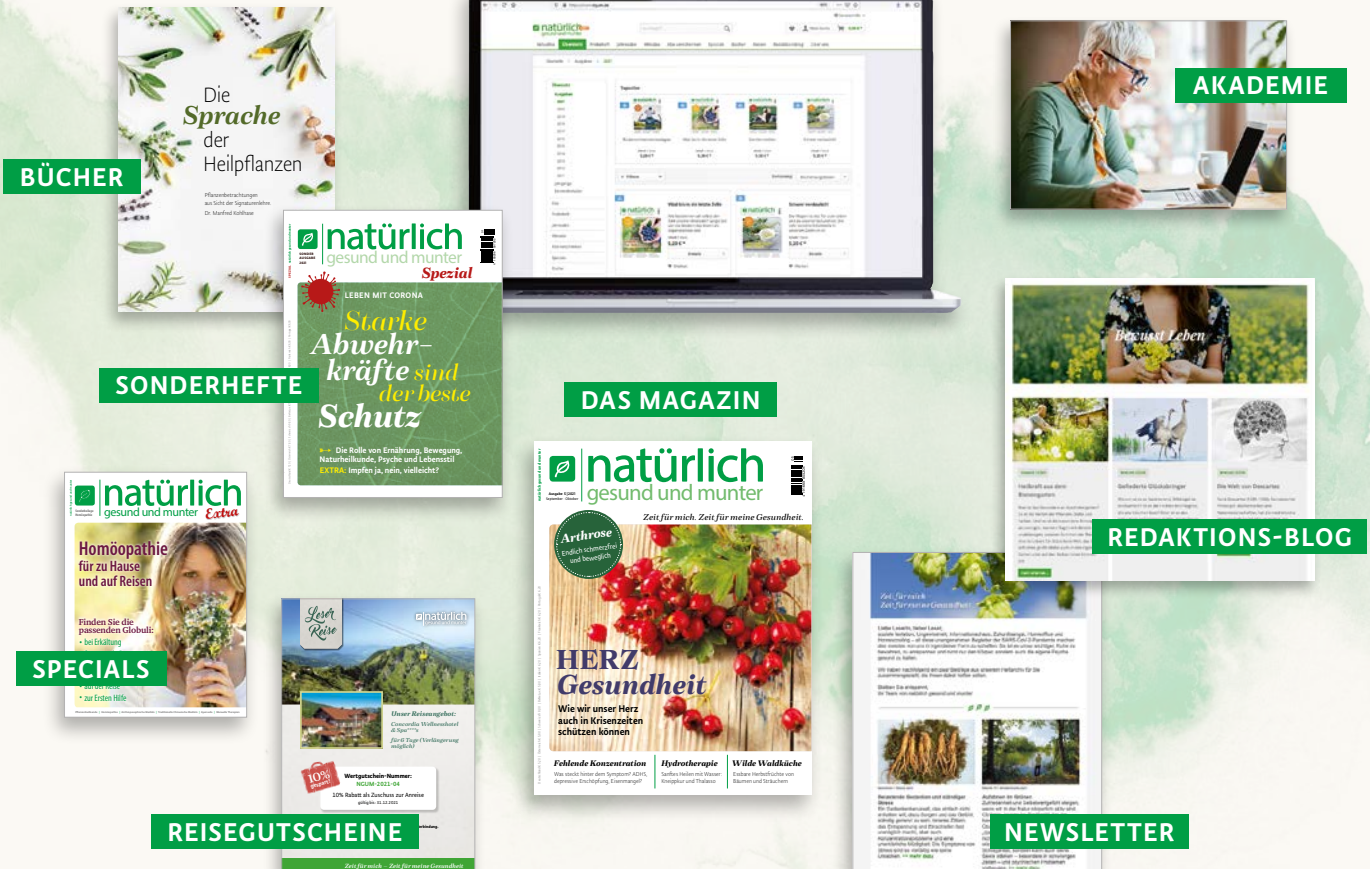
Tel. 07 11/72 52–264, Fax 07 11/72 52–399, bestellungen@ngum.de

Fragen zum Abonnement:

Tel. 07 11/72 52–264, abo@ngum.de

Nachhaltiges Wissen für ein gesundes Leben.

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



www.natuerlich.io

www.ngum.de

- **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.

- **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 Sammelshuber
in grünem Regentleinen*

So bestellen Sie

Der Sammelshuber 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)**

