

# Stichwortverzeichnis 2022

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2022.



# Stichwortverzeichnis 2022

## ANMERKUNGEN

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| Ausgabe 1/2022 | Januar/Februar    |
| Ausgabe 2/2022 | März/April        |
| Ausgabe 3/2022 | Mai/Juni          |
| Ausgabe 4/2022 | Juli/August       |
| Ausgabe 5/2022 | September/Oktober |
| Ausgabe 6/2022 | 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](http://www.natuerlich.io)

## A

### Abnehmen

|   |                |
|---|----------------|
| Abnehmtrick: Wasser trinken (M)             | 3/2022 (11)    |
| Ausdauer- und Krafttraining hilft (M)       | 2/2022 (11)    |
| Krafttraining hilft nachweislich (F)        | 1/2022 (25)    |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |

### Achtsamkeit

|  |                |
|--|----------------|
| Düfte des Lebens                       | 3/2022 (74–77) |
| Emotionale Resilienz: Die innere Kraft | 2/2022 (80–83) |
| Innere Einkehr (M)                     | 6/2022 (8)     |
| Kinder müssen nicht perfekt sein       | 1/2022 (82–85) |
| Kraft der Gedanken                     | 6/2022 (72–75) |
| Leben im Jetzt                         | 4/2022 (72–75) |
| Wärme ist Leben – Leben ist Wärme      | 6/2022 (34–39) |

### Akupressur

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Unerfüllter Kinderwunsch | 6/2022 (56–57) |
|--------------------------|----------------|

### Akupunktur

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Augenakupunktur bei AMD | 3/2022 (30–34) |
|-------------------------|----------------|

### Alexander-Technik

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| 6 Körpertherapien im Vergleich | 2/2022 (48–53) |
|--------------------------------|----------------|

### Algen

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Alleskönner aus dem Wasserreich | 4/2022 (24–29) |
|---------------------------------|----------------|

### Allergie

|  |                |
|--|----------------|
| Blumen für Allergiker (M)                  | 4/2022 (11)    |
| Pollenallergien: Gemüse kann helfen (M)    | 3/2022 (8)     |
| Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten | 6/2022 (64–69) |

### Alzheimer

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| Fit im Kopf ein Leben lang | 4/2022 (12–22) |
|----------------------------|----------------|

### AMD (Altersbedingte Makula-Degeneration)

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Besser sehen dank Augenakupunktur | 3/2022 (30–34) |
|-----------------------------------|----------------|

### Angst

|   |                |
|---|----------------|
| Qigong lindert Ängste                     | 6/2022 (50)    |
| Zwei Jahre Corona: Was haben wir gelernt? | 3/2022 (36–40) |

### Apfel

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| Hausmittel Apfelessig (M) | 4/2022 (10) |
|---------------------------|-------------|

### Arnika

|  |             |
|--|-------------|
| Ersthelfer bei Sportverletzungen           | 5/2022 (35) |
| Pflanzensignatur: Königin der Heilpflanzen | 3/2022 (35) |

### Aromatherapie

|               |                |
|---------------|----------------|
| Für Haustiere | 2/2022 (41–42) |
|---------------|----------------|

### Arthrose

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| An der Wirbelsäule (Aus der Praxis) | 1/2022 (61–62) |
|-------------------------------------|----------------|

### Ashwagandha

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| Fit im Kopf ein Leben lang | 4/2022 (12–22) |
|----------------------------|----------------|

### Atem

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Atemnot bei Long Covid   | 3/2022 (56–58) |
| Der Weg zum eigenen Atem | 5/2022 (68–71) |
| Gesunde Meeresluft (M)   | 4/2022 (8)     |
| Starke Lunge             | 2/2022 (12–23) |

### Augen

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Augenakupunktur bei AMD          | 3/2022 (30–34) |
| Augenpflege im Büro              | 6/2022 (9)     |
| Blaues Kunstlicht ist gefährlich | 1/2022 (40–43) |
| Naturkosmetik: Augen-Make-Up     | 1/2022 (68–70) |

### Aus der Praxis

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Frauenleiden            | 6/2022 (52–57) |
| Geschwollene Beine      | 4/2022 (56–61) |
| Kopfschmerz und Migräne | 5/2022 (52–57) |
| Long Covid              | 3/2022 (54–59) |
| Rückenschmerzen         | 1/2022 (60–66) |

### Autosuggestion

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Kraft der Gedanken | 6/2022 (72–75) |
|--------------------|----------------|

### Ayurveda

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Reizdarm-Syndrom                  | 5/2022 (12–22) |
| Wintertipps aus der Ayurvedaküche | 1/2022 (73)    |

## B

### Baden

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Aromabad für Hände und Füße      | 1/2022 (48–53) |
| Fichtennadelbad für die Atemwege | 1/2022 (31)    |
| Gepflegt abtauchen               | 1/2022 (55)    |
| Haferbad bei niederem Blutdruck  | 3/2022 (28)    |

### Baldrian

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| Mehr als eine reine Einschlafhilfe | 4/2022 (23) |
|------------------------------------|-------------|

### Beine

|  |                |
|--|----------------|
| Geschwollene Beine: 3 Fälle aus der Praxis | 4/2022 (56–61) |
|--|----------------|

### Bewegung

|   |                |
|---|----------------|
| Gesunder Temperaturwechsel (M)              | 1/2022 (8)     |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung          | 6/2022 (12–22) |
| Sport am Morgen oder am Abend? (M)          | 6/2022 (11)    |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |

### Bio

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Darmflora: artenreich durch Bio (M) | 1/2022 (8) |
|-------------------------------------|------------|

### Biodiversität

|   |                |
|---|----------------|
| Dr. Fabien Schultz: Arznei aus dem Urwald | 6/2022 (30–33) |
|---|----------------|

### Biorhythmus

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| Die Macht der inneren Uhr | 5/2022 (46–51) |
|---------------------------|----------------|

### Birke

|  |                |
|--|----------------|
| Aktiviert Stoffwechsel, gut für die Haut | 2/2022 (47)    |
| Heilkraft der Bäume                      | 5/2022 (26–29) |

### Blase

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Blasenentzündung: - Homöopathie | 3/2022 (46–47) |
| - abwenden                      | 3/2022 (42–42) |
| Wintertipps vom Urologen (M)    | 1/2022 (8)     |

### Blutdruck

|  |             |
|--|-------------|
| Bluthochdruck: - Mittagsschlaf senkt (M) | 3/2022 (11) |
| - Moxibustion senkt (F)                  | 1/2022 (24) |

### Blutzucker

|   |                |
|---|----------------|
| Hafer reguliert den Stoffwechsel            | 3/2022 (24–29) |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |

### Borreliose

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Vorbeugen und behandeln | 2/2022 (54–59) |
|-------------------------|----------------|

### Brahmi

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| Fit im Kopf ein Leben lang | 4/2022 (12–22) |
|----------------------------|----------------|

### Brennnessel

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| Hilft bei Zeitumstellung (M) | 2/2022 (69) |
|------------------------------|-------------|

### Burnout

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| Die 4 Säulen seelischer Gesundheit    | 5/2022 (30–33) |
| Long Covid: Fall aus der Praxis       | 3/2022 (55–56) |
| Nur erschöpft oder schon ausgebrannt? | 1/2022 (12–22) |

## C

### Cholesterin

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| Hausmittel: Haferjoghurt | 3/2022 (28) |
|--------------------------|-------------|

### Christrose

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Winterblüher mit großer Heilkraft (M) | 1/2022 (8) |
|---------------------------------------|------------|

### Clusterkopfschmerz

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| Fall aus der Praxis | 5/2022 (57) |
|---------------------|-------------|

## Corona

|   |                |
|---|----------------|
| 2 Jahre Corona: - Was haben wir gelernt?          | 3/2022 (36–40) |
| - natürliche Helfer, Vitamin D                    | 2/2022 (60–67) |
| Bewusstsein für Nachhaltigkeit gestiegen (M)      | 2/2022 (9)     |
| Die 4 Säulen seelischer Gesundheit                | 5/2022 (30–33) |
| Jod-Nasenspülung räumt Herd aus (F)               | 2/2022 (62)    |
| Long Covid: - Atemübung                           | 5/2022 (70)    |
| - 3 Fälle aus der Praxis                          | 3/2022 (54–59) |
| Starke Lunge beugt Virusinfekten vor              | 2/2022 (12–23) |
| Vitalstoffe: - Curcumin, Quercetin, Vitamin D (F) | 6/2022 (9)     |
| - Melatonin und Sterblichkeit (F)                 | 2/2022 (62)    |
| - Quercetin im Anfangsstadium (F)                 | 2/2022 (63)    |
| - Vitamin D                                       | 2/2022 (63–67) |
| - Wirksamer Schutz bei Corona?                    | 1/2022 (44–47) |

## D

### Darm

|  |                |
|--|----------------|
| Darmflora artenreich durch Biolebensmittel (M) | 1/2022 (8)     |
| Darmprobleme durch stille Entzündungen         | 3/2022 (12–22) |
| Kamille: Königin der Heilpflanzen              | 6/2022 (24–29) |
| Natur-Apotheke für Haut und Haar               | 6/2022 (40–45) |
| Reizdarm: Hilft Grapefruit-Extrakt? (M)        | 4/2022 (11)    |
| Reizdarm-Syndrom                               | 5/2022 (12–22) |

### Demenz

|   |                |
|---|----------------|
| Fit im Kopf ein Leben lang                  | 4/2022 (12–22) |
| Kontakte heben geistige Fitness (F)         | 1/2022 (25)    |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |

### Detox

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Digital Detox (M) | 2/2022 (8)     |
| Löwenzahn         | 2/2022 (24–29) |

### Diabetes

|   |                |
|---|----------------|
| Hafer reguliert den Stoffwechsel            | 3/2022 (24–29) |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |

### Durchblutung

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| Roskastanie fördert | 5/2022 (29) |
|---------------------|-------------|

## E

### Eiche

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| Heilkraft der Bäume | 5/2022 (26) |
|---------------------|-------------|

### Endometriose

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| Grund für unerfüllten Kinderwunsch | 6/2022 (56–57) |
|------------------------------------|----------------|

### Energie

|   |                |
|---|----------------|
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |
|---|----------------|

### Engelwurz

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| Verdauungsfördernde Heilpflanze | 1/2022 (59) |
|---------------------------------|-------------|

### Entgiften

|  |             |
|--|-------------|
| Hausmittel: Birkenblätter als Frühjahrskur | 5/2022 (28) |
|--|-------------|

### Entspannung

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| 6 Körpertherapien im Vergleich       | 2/2022 (48–53) |
| Hausmittel Kamillen-Lindenblüten-Tee | 6/2022 (28)    |
| Meditation senkt Stress (M)          | 2/2022 (10)    |
| Sport stoppt Kopfkino (M)            | 5/2022 (9)     |
| Stille Zeit für mich: 10 Tipps       | 1/2022 (54–58) |

## Entzündung

|   |                |
|---|----------------|
| Fettleber, Parodontitis, Darmprobleme       | 3/2022 (12–22) |
| Kamille: Königin der Heilpflanzen           | 6/2022 (24–29) |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung          | 6/2022 (12–22) |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |

## Erkältung

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| Atemwege: Heilkräftige Fichte        | 1/2022 (26–31) |
| Hals und Rachen: Homöopathie         | 1/2022 (34–35) |
| Husten: Heilpflanzen (M)             | 1/2022 (8)     |
| Infekt, beginnend: Komplexmittel     | 1/2022 (38–39) |
| Nase und Nebenhöhlen: Schüßler-Salze | 1/2022 (36–37) |
| Starke Lunge beugt Virusinfekten vor | 2/2022 (12–23) |

## Ernährung

|   |                |
|---|----------------|
| Algen, die Nährstoffwunder                  | 4/2022 (24–29) |
| Ayurvedaküche im Winter                     | 1/2022 (73)    |
| Beeren: - Beerenliebe (M)                   | 4/2022 (62–63) |
| - Fit im Kopf ein Leben lang                | 4/2022 (12–22) |
| Brennnessel: hilft bei Zeitumstellung (M)   | 2/2022 (69)    |
| Einkochen im Backofen (M)                   | 5/2022 (59)    |
| Ernteglück (M)                              | 5/2022 (58–59) |
| Essen fürs Immunsystem (M)                  | 6/2022 (62–63) |
| Fit im Kopf ein Leben lang                  | 4/2022 (12–22) |
| Gemüse kann bei Pollenallergie helfen (M)   | 3/2022 (8)     |
| Gewürze zum Aufheizen                       | 1/2022 (73)    |
| Giersch gegen Gicht (M)                     | 3/2022 (62)    |
| Grapefruit: Hilft Extrakt bei Reizdarm? (M) | 4/2022 (11)    |
| Grüne Smoothies (M)                         | 2/2022 (69)    |
| Hagebutten: Vitaminpower (M)                | 6/2022 (63)    |
| Ingwer: Tee hilft bei kalten Füßen (M)      | 6/2022 (63)    |
| Kräuter: zur Immunstärkung (M)              | 6/2022 (62)    |
| Kürbis: Kürbischips (M)                     | 5/2022 (59)    |
| Marmelade, Konfitüre oder Gelee? (M)        | 5/2022 (59)    |
| Migräne und Ernährung (M)                   | 2/2022 (11)    |
| Moderne Kohlküche. Mit Rezepten             | 1/2022 (74–79) |
| Öle: - Fit im Kopf ein Leben lang           | 4/2022 (12–22) |
| - Für Genießer. Mit Rezepten                | 5/2022 (60–65) |
| Paprika: Vitamin-C-Bomben (M)               | 6/2022 (62)    |
| Pfefferminze sorgt für Frischekick (M)      | 2/2022 (69)    |
| Pilze: Die Saison beginnt (M)               | 5/2022 (58)    |
| Reizdarm-Syndrom                            | 5/2022 (12–22) |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung          | 6/2022 (12–22) |
| Schokolade: Gut für Laune und Mikrobiom (M) | 2/2022 (9)     |
| Spermidin: - Fit im Kopf ein Leben lang     | 4/2022 (12–22) |
| - Stärkt die Lunge                          | 2/2022 (12–23) |
| Spinat: Babyspinat, ein gesunder Genuss (M) | 2/2022 (68)    |
| TCM: Warme Küche von früh bis spät          | 1/2022 (72)    |
| Tee: - Heißgetränke für Fröstelnde          | 1/2022 (72)    |
| - Schluck für Schluck fit und gesund        | 1/2022 (54–58) |
| Trauben: am besten Bio (M)                  | 5/2022 (59)    |
| Veganes Sommerfest. Mit Rezepten            | 4/2022 (64–69) |
| Vogelmiere als Salatgrundlage (M)           | 3/2022 (63)    |
| Waldmeister. Mit Bowlenrezept (M)           | 3/2022 (61)    |
| Walnüsse essen – am besten täglich (M)      | 1/2022 (8)     |
| Wärme von innen                             | 1/2022 (72–73) |
| Wenn die Nerven kribbeln                    | 2/2022 (30–35) |
| Wiesenschaukraut: zart und scharf (M)       | 3/2022 (62)    |
| Wildkräuter zum Frühlingsanfang (M)         | 2/2022 (68)    |
| Wildpflanzen-Vielfalt (M)                   | 3/2022 (61–63) |

## Ernährungswissen

|  |                |
|--|----------------|
| Basisch kochen im Alltag. Mit Rezepten     | 2/2022 (70–77) |
| Kohl: Moderne Kohlküche. Mit Rezepten      | 1/2022 (74–79) |
| Öle für Genießer. Mit Rezepten             | 5/2022 (60–65) |
| Salz. Mit Rezepten                         | 3/2022 (64–68) |
| Veganes Sommerfest. Mit Rezepten           | 4/2022 (64–69) |
| Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten | 6/2022 (64–69) |

## Erschöpfung

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| Die 4 Säulen seelischer Gesundheit    | 5/2022 (30–33) |
| Long Covid: Fall aus der Praxis       | 3/2022 (55–56) |
| Nur erschöpft oder schon ausgebrannt? | 1/2022 (12–22) |

## Erziehung

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Kinder müssen nicht perfekt sein | 1/2022 (82–85) |
|----------------------------------|----------------|

## F

### Fasten

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Aufbruchstimmung im Frühling (M) | 2/2022 (8)     |
| Digital Detox (M)                | 2/2022 (8)     |
| Reise: Fasten im Urlaub          | 1/2022 (86–88) |

### Fatigue

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| Long Covid: Fall aus der Praxis | 3/2022 (55–56) |
|---------------------------------|----------------|

### Feldenkrais

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| 6 Körpertherapien im Vergleich | 2/2022 (48–53) |
|--------------------------------|----------------|

### Fieber

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| Wärme ist Leben – Leben ist Wärme | 6/2022 (34–39) |
|-----------------------------------|----------------|

### Forschung

|   |                |
|---|----------------|
| Bluthochdruck Moxibustion senkt (F)           | 1/2022 (24)    |
| Corona: - Natürliche Helfer, Vitamin D        | 2/2022 (60–67) |
| - Curcumin, Quercetin, Vitamin D (F)          | 6/2022 (9)     |
| - Jod-Nasenspülung räumt Herd aus (F)         | 2/2022 (62)    |
| - Melatonin könnte Sterblichkeit senken (F)   | 2/2022 (62)    |
| Dr. Fabien Schultz: Arznei aus dem Urwald     | 6/2022 (30–33) |
| Herzkrank durch Eisenmangel (F)               | 1/2022 (25)    |
| Kontakte heben geistige Fitness (F)           | 1/2022 (25)    |
| Krafttraining hilft beim Abnehmen (F)         | 1/2022 (25)    |
| Männer reagieren auf Mondphasen (F)           | 1/2022 (24)    |
| Moxibustion senkt Bluthochdruck (F)           | 1/2022 (24)    |
| Nierenfunktion reduziert durch Pestizid (F)   | 1/2022 (24)    |
| Prof. Dirk Brockmann: Hilft uns Wissenschaft? | 4/2022 (40–42) |
| Vielstoffgemische: Kraft der ganzen Pflanze   | 4/2022 (36–39) |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert   | 6/2022 (46–50) |

### Frauen

|   |                |
|---|----------------|
| PMS, Scheidenpilz, unerfüllter Kinderwunsch | 6/2022 (52–57) |
|---|----------------|

### Frühling

|  |             |
|--|-------------|
| Hausmittel: Birkenblätter als Frühjahrskur | 5/2022 (28) |
| Zeit zu blühen! (M)                        | 3/2022 (8)  |

## G

### Gedächtnis

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| Fit im Kopf ein Leben lang | 4/2022 (12–22) |
|----------------------------|----------------|

### Gefäße

|   |                |
|---|----------------|
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |
|---|----------------|

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Gehirn</b>                               |                |
| Fit im Kopf ein Leben lang                  | 4/2022 (12–22) |
| Kontakte heben geistige Fitness (F)         | 1/2022 (25)    |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |
| <b>Geist</b>                                |                |
| Kraft der Gedanken                          | 6/2022 (72–75) |
| <b>Gemmotherapie</b>                        |                |
| Heilkraft der Bäume                         | 5/2022 (24–29) |
| <b>Gesundes Leben</b>                       |                |
| Macht der inneren Uhr                       | 5/2022 (46–51) |
| Permakultur auf dem Krameterhof             | 3/2022 (48–53) |
| Stille Zeit für mich: 10 Tipps              | 1/2022 (54–58) |
| Unterwegs mit allen Sinnen                  | 4/2022 (50–54) |
| Wärme ist Leben – Leben ist Wärme           | 6/2022 (34–39) |
| Zimmerpflanzen für gute Luft (M)            | 6/2022 (10)    |
| <b>Gesundheitspolitik</b>                   |                |
| Grünes Rezept (M)                           | 2/2022 (11)    |
| Haushaltshilfe bei Krankheit (M)            | 6/2022 (11)    |
| <b>Gicht</b>                                |                |
| Giersch essen neutralisiert Harnsäure (M)   | 3/2022 (62)    |
| <b>Ginkgo</b>                               |                |
| Fit im Kopf ein Leben lang                  | 4/2022 (12–22) |
| <b>Ginseng</b>                              |                |
| Fit im Kopf ein Leben lang                  | 4/2022 (12–22) |
| <b>Gluten</b>                               |                |
| Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten  | 6/2022 (64–69) |

## H

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Haar</b>                                |                |
| Kamille: Königin der Heilpflanzen          | 6/2022 (24–29) |
| Natur-Apotheke für Haut und Haar           | 6/2022 (40–45) |
| Naturkosmetik: Gepflegt bis in die Spitzen | 5/2022 (72–73) |
| Spülung mit Reiswasser (M)                 | 4/2022 (10)    |
| <b>Hafer</b>                               |                |
| Das Powerkorn                              | 3/2022 (24–29) |
| <b>Hagebutte</b>                           |                |
| Vitaminpower (M)                           | 6/2022 (63)    |
| <b>Hals</b>                                |                |
| Homöopathie für Hals und Rachen            | 1/2022 (34–35) |
| <b>Hämorrhoiden</b>                        |                |
| Hausmittel: Eichenrindensitzbad            | 5/2022 (28)    |
| <b>Hausapotheke</b>                        |                |
| Bachblüten: für seelische Notfälle         | 4/2022 (48)    |
| Für Haustiere                              | 2/2022 (37–42) |
| Hausmittel: Zitrone und Zwiebel            | 4/2022 (48)    |
| Homöopathie: - Für Hals und Rachen         | 1/2022 (34–35) |
| - Für Hunde und Katzen                     | 2/2022 (38–40) |
| - Reiseapotheke                            | 4/2022 (46)    |
| Komplexmittel bei beginnenden Infekten     | 1/2022 (38–39) |
| Natur-Apotheke - Für die kalte Jahreszeit  | 1/2022 (33–39) |
| - Für die Reise                            | 4/2022 (43–49) |
| - Für Haut und Haar                        | 6/2022 (40–45) |
| - Für Nieren und Blase                     | 3/2022 (41–47) |
| - Für Sportler                             | 5/2022 (34–40) |

|   |                |
|---|----------------|
| Pflanzenkraft: - Pflege vor und nach dem Sport  | 5/2022 (36)    |
| - Reiseapotheke                                 | 4/2022 (43–49) |
| Schüßler-Salze: - Für Hunde und Katzen          | 2/2022 (38–40) |
| - Für Haut und Haar                             | 6/2022 (44)    |
| - Für die Nierenfunktion                        | 3/2022 (44–45) |
| - Für Nase und Nebenhöhlen                      | 1/2022 (36–37) |
| - Beim Sport                                    | 5/2022 (38)    |
| - Hilfe im Akutfall                             | 4/2022 (49)    |
| <b>Hausmittel</b>                               |                |
| Apfelessig (M)                                  | 4/2022 (10)    |
| Atemwege: Heilkräftige Fichte                   | 1/2022 (26–31) |
| Bäder: - Eichenrinde bei Hämorrhoiden           | 5/2022 (28)    |
| - Fichtennadel für die Atemwege                 | 1/2022 (31)    |
| - Haferbad bei niederem Blutdruck               | 3/2022 (28)    |
| Detox: - Birkenblätter als Frühjahrskur         | 5/2022 (28)    |
| - Mit Löwenzahn                                 | 2/2022 (24–29) |
| Erste Hilfe am Wegesrand (M)                    | 3/2022 (9)     |
| Hafer, der Alleskönner                          | 3/2022 (24–29) |
| Heilkraft der Bäume                             | 5/2022 (24–29) |
| Kamille: Königin der Heilpflanzen               | 6/2022 (24–29) |
| Roskastanientinktur fördert Durchblutung        | 5/2022 (28)    |
| Walnüsse als Nervenahrung                       | 5/2022 (28)    |
| Weidenrinde bei Schmerzen, Fieber, Entzündung   | 5/2022 (28)    |
| <b>Haut</b>                                     |                |
| Algen: Alleskönner aus dem Wasserreich          | 4/2022 (24–29) |
| Birke: Betulin bremst Entzündungen              | 2/2022 (47)    |
| Gesunde Meeresluft (M)                          | 4/2022 (8)     |
| Hausmittel: Haferbad bei Neurodermitis          | 3/2022 (28)    |
| Insektenstiche: Hitze gegen Juckreiz (M)        | 5/2022 (9)     |
| Kamille: Königin der Heilpflanzen               | 6/2022 (24–29) |
| Natur-Apotheke für Haut und Haar                | 6/2022 (40–45) |
| Naturkosmetik: - Pflegeöle aus aller Welt       | 3/2022 (72–73) |
| - Augen-Make-Up                                 | 1/2022 (68–70) |
| - Gepflegte Haare                               | 5/2022 (72–73) |
| Vitamin D-Bildung trotz Sonnenschutz (M)        | 5/2022 (8)     |
| <b>Heilpflanze</b>                              |                |
| Arnika: - Ersthelfer bei Sportverletzungen      | 5/2022 (35)    |
| - Signatur: Königin der Heilpflanzen            | 3/2022 (35)    |
| Bäume: - Eiche, Weide, Birke, Kastanie, Walnuss | 5/2022 (24–29) |
| - Lindenblüten sammeln und trocknen (M)         | 3/2022 (61–63) |
| - Hängebirken entfernen Mikroplastik (M)        | 3/2022 (11)    |
| - Rotbuche: Mahner in der Klimakrise (M)        | 4/2022 (9)     |
| Christrose (M)                                  | 1/2022 (8)     |
| Fit im Kopf ein Leben lang                      | 4/2022 (12–22) |
| Für Nieren und Blase                            | 3/2022 (42–43) |
| Gänseblümchen: Erste Hilfe am Wegesrand (M)     | 3/2022 (9)     |
| Hirtentäschel: Erste Hilfe am Wegesrand (M)     | 3/2022 (9)     |
| Kokosöl: Borreliose vorbeugen                   | 2/2022 (54–59) |
| Mistel: Mehr Lebensqualität bei Krebs           | 5/2022 (42–45) |
| Mönchspfeffer: Arzneipflanze 2022 (M)           | 2/2022 (9)     |
| Porträt: - Algen                                | 4/2022 (24–29) |
| - Eiche, Weide, Birke, Kastanie, Walnuss        | 5/2022 (24–29) |
| - Fichte  | 1/2022 (26–31) |
| - Hafer   | 3/2022 (24–29) |
| - Kamille                                       | 6/2022 (24–29) |
| - Löwenzahn                                     | 2/2022 (24–29) |



|   |                |
|---|----------------|
| Reizdarm-Syndrom: Erste Hilfe               | 5/2022 (12–22) |
| Schwarzkümmelöl: Borreliose vorbeugen       | 2/2022 (54–59) |
| Signatur: - Baldrian                        | 4/2022 (23)    |
| - Arnika                                    | 3/2022 (35)    |
| - Engelwurz                                 | 1/2022 (59)    |
| - Hängebirke                                | 2/2022 (47)    |
| - Rosenwurz                                 | 6/2022 (51)    |
| Spitzwegerich: Erste Hilfe am Wegesrand (M) | 3/2022 (9)     |
| Vielstoffgemische: Kraft der ganzen Pflanze | 4/2022 (36–39) |
| Weinrebe: Heilpflanze 2023 (M)              | 5/2022 (9)     |
| Wilde Karde: Borreliose behandeln           | 2/2022 (54–59) |
| <b>Herbst</b>                               |                |
| Altweibersommer (M)                         | 5/2022 (8)     |
| <b>Herz</b>                                 |                |
| Herzkrank durch Eisenmangel (F)             | 1/2022 (25)    |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |
| <b>Heuschnupfen</b>                         |                |
| Blumen für Allergiker (M)                   | 4/2022 (11)    |
| Pollenallergien: Gemüse kann helfen (M)     | 3/2022 (8)     |
| <b>Hinter den Kulissen</b>                  |                |
| Iscador: Misteltherapie bei Krebs           | 5/2022 (42–45) |
| Padma: Tibetische Medizin                   | 6/2022 (58–61) |
| Wala: Die Kraft der ganzen Pflanze          | 4/2022 (36–39) |
| <b>Hitze</b>                                |                |
| Dicke Beine in der Sommerhitze              | 4/2022 (56–61) |
| <b>Homöopathie</b>                          |                |
| Bei Blasenentzündung                        | 3/2022 (46–47) |
| Für Hunde und Katzen                        | 2/2022 (38–40) |
| Homöopathische Reiseapotheke                | 4/2022 (46)    |
| <b>Husten</b>                               |                |
| Bewährte Heilpflanzen (M)                   | 1/2022 (8)     |
| Hausmittel Fichtennadeltee                  | 1/2022 (31)    |

## I

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Im Fokus</b>                                 |                |
| Ernst Bloch: Hoffnung auf eine bessere Welt     | 5/2022 (7)     |
| Friedrich Dürrenmatt: Wissenschaft und Wahnsinn | 6/2022 (7)     |
| George Libman Engel: Medizin der Zukunft        | 2/2022 (7)     |
| Pablo Picasso: Der Friedensbotschafter          | 3/2022 (7)     |
| Horst-Eberhard Richter: Krieg und Frieden       | 4/2022 (7)     |
| Richard Sylvan: Wem gehört die Zukunft?         | 1/2022 (7)     |
| <b>Im Gespräch</b>                              |                |
| Prof. Dirk Brockmann: Hilft uns Wissenschaft?   | 4/2022 (40–42) |
| Prof. Tobias Esch: Säulen seelischer Gesundheit | 5/2022 (30–33) |
| Prof. Dr. Pierre L. Ibisch: Denken erdet        | 2/2022 (44–46) |
| Dr. Michael Nehls: Corona und Vitalstoffe       | 1/2022 (44–47) |
| Dr. Fabien Schultz: Arznei aus dem Urwald       | 6/2022 (30–33) |
| Zwei Jahre Corona: Was haben wir gelernt?       | 3/2022 (36–40) |
| <b>Immunsystem</b>                              |                |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung              | 6/2022 (12–22) |
| <b>Ingwer</b>                                   |                |
| Fit im Kopf ein Leben lang                      | 4/2022 (12–22) |
| Tee hilft bei kalten Füßen (M)                  | 6/2022 (63)    |
| <b>Inhalation</b>                               |                |
| Atemwege: Heilkräftige Fichte                   | 1/2022 (31)    |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Insektenstiche</b>        |            |
| Hitze nimmt den Juckreiz (M) | 5/2022 (9) |

## K

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Kälte</b>                               |                |
| Gesunder Temperaturwechsel (M)             | 1/2022 (8)     |
| Kopfschmerz als Kältefolge (M)             | 1/2022 (8)     |
| Kur-Urlaub für alle (M)                    | 6/2022 (76–77) |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung         | 6/2022 (12–22) |
| <b>Kamille</b>                             |                |
| Königin der Heilpflanzen                   | 6/2022 (24–29) |
| <b>Kinder</b>                              |                |
| „Bildschirmfrei bis drei“ (M)              | 6/2022 (9)     |
| Kinder müssen nicht perfekt sein           | 1/2022 (82–85) |
| <b>Kneipp</b>                              |                |
| Barfuß im Schnee                           | 1/2022 (56)    |
| Gesunder Temperaturwechsel (M)             | 1/2022 (8)     |
| <b>Kohl</b>                                |                |
| Moderne Kohlküche. Mit Rezepten            | 1/2022 (74–79) |
| <b>Kolumne</b>                             |                |
| Dr. Isabel Bloss: - Frei sein              | 2/2022 (36)    |
| - Ganz bei sich sein                       | 1/2022 (71)    |
| <b>Kopfschmerz</b>                         |                |
| Als Kältefolge (M)                         | 1/2022 (8)     |
| Migräne und Ernährung (M)                  | 2/2022 (11)    |
| Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerz | 5/2022 (52–57) |
| <b>Körperbewusstsein</b>                   |                |
| 6 Körpertherapien im Vergleich             | 2/2022 (48–53) |
| Der Weg zum eigenen Atem                   | 5/2022 (68–71) |
| <b>Krampf</b>                              |                |
| Natur-Apotheke für Sportler                | 5/2022 (34–40) |
| <b>Krankenkasse</b>                        |                |
| Recht auf Haushaltshilfe (M)               | 6/2022 (11)    |
| <b>Krebs</b>                               |                |
| Mehr Lebensqualität bei Krebstherapie      | 5/2022 (42–45) |
| <b>Kückelhaus</b>                          |                |
| Unterwegs mit allen Sinnen                 | 4/2022 (50–54) |

## L

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Lachen</b>                                     |                |
| Lachen Sie sich fit! (M)                          | 4/2022 (9)     |
| <b>Lebensstil</b>                                 |                |
| Ausmisten: Weniger ist mehr                       | 1/2022 (58)    |
| Die Macht der inneren Uhr                         | 5/2022 (46–51) |
| Weniger ist mehr (M)                              | 3/2022 (9)     |
| <b>Leber</b>                                      |                |
| Fettleber: Stille Entzündungen                    | 3/2022 (12–22) |
| <b>Licht</b>                                      |                |
| Kunstlicht: Blaue Gefahr für unsere Augen         | 1/2022 (40–43) |
| Sonnenlicht: - Beeinflusst Schweregrad bei MS (M) | 4/2022 (9)     |
| - Die Macht der inneren Uhr                       | 5/2022 (46–51) |
| - Wichtiger Zeitgeber                             | 1/2022 (56)    |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Lipödem</b>                               |                |
| Lipo-Lymphödem: Fall aus der Praxis          | 4/2022 (60–61) |
| <b>Long Covid</b>                            |                |
| 3 Fälle aus der Praxis                       | 3/2022 (54–59) |
| <b>Löwenzahn</b>                             |                |
| Unverwundlich, zäh & mit starker Heilwirkung | 2/2022 (24–29) |
| <b>Luft</b>                                  |                |
| Gesunde Meeresluft (M)                       | 4/2022 (8)     |
| Thujahecken schützen vor Feinstaub (M)       | 6/2022 (11)    |
| Zimmerpflanzen für gute Luft (M)             | 6/2022 (10)    |
| <b>Lunge</b>                                 |                |
| Starke Lunge                                 | 2/2022 (12–23) |
| <b>Lymphsystem</b>                           |                |
| Lymphödem: Fall aus der Praxis               | 4/2022 (56–61) |

## M

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Magen</b>                                |                |
| Hausmittel: Haferschleim bei Magenschmerzen | 3/2022 (28)    |
| Kamille: Königin der Heilpflanzen           | 6/2022 (24–29) |
| <b>Männer</b>                               |                |
| Empfindlichere Reaktion auf Mondphasen (F)  | 1/2022 (24)    |
| <b>Medien</b>                               |                |
| „Bildschirmfrei bis drei“ (M)               | 6/2022 (9)     |
| Digital Detox (M)                           | 2/2022 (8)     |
| <b>Meditation</b>                           |                |
| Atemmeditation                              | 5/2022 (68–71) |
| Senkt Stress (M)                            | 2/2022 (10)    |
| <b>Migräne</b>                              |                |
| Fall aus der Praxis                         | 5/2022 (53–55) |
| Migräne und Ernährung (M)                   | 2/2022 (9)     |
| <b>Mistel</b>                               |                |
| Mehr Lebensqualität bei Krebstherapie       | 5/2022 (42–45) |
| <b>Moor</b>                                 |                |
| Kur-Urlaub für alle (M)                     | 6/2022 (76)    |
| <b>Moxibustion</b>                          |                |
| Hilfreich bei Rheuma                        | 6/2022 (12–22) |
| Senkt Bluthochdruck (F)                     | 1/2022 (24)    |
| <b>Mudras</b>                               |                |
| Stille genießen lernen (M)                  | 6/2022 (8)     |
| <b>Multiple Sklerose (MS)</b>               |                |
| Sonnenlicht beeinflusst Schweregrad (M)     | 4/2022 (9)     |
| <b>Mund</b>                                 |                |
| Hausmittel: Kamillen-Mundspülung            | 6/2022 (28)    |
| <b>Muskulatur</b>                           |                |
| Natur-Apotheke für Sportler                 | 5/2022 (34–40) |

## N

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Nachbarschaft</b>                     |                |
| Soziales Miteinander                     | 1/2022 (56)    |
| <b>Nachhaltig Leben</b>                  |                |
| Bewusstsein durch Corona gestiegen (M)   | 2/2022 (9)     |
| Gemüse kaufen: Saisonal und regional (M) | 5/2022 (58)    |
| Permakultur auf dem Krameterhof          | 3/2022 (48–53) |
| Weniger ist mehr (M)                     | 3/2022 (9)     |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Nahrungsmittelunverträglichkeit</b>     |                |
| Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten | 6/2022 (64–69) |
| <b>Nase</b>                                |                |
| Schüßler-Salze für Nase und Nebenhöhlen    | 1/2022 (36–37) |
| <b>Natur</b>                               |                |
| Naturgeräusche können heilen (M)           | 3/2022 (10)    |
| Waldbaden im Winter                        | 1/2022 (57)    |
| Wildpflanzen sammeln (M)                   | 3/2022 (63)    |
| <b>Naturkosmetik</b>                       |                |
| Augen-Make-Up                              | 1/2022 (68–70) |
| Haare: Gepflegt bis in die Spitzen         | 5/2022 (72–73) |
| Kostbare Pflegeöle aus aller Welt          | 3/2022 (72–73) |
| <b>Nebenhöhlen</b>                         |                |
| Schüßler-Salze für Nase und Nebenhöhlen    | 1/2022 (36–37) |
| <b>Nerven</b>                              |                |
| Walnüsse als Nervenahrung                  | 5/2022 (28)    |
| Wenn die Nerven kribbeln                   | 2/2022 (30–35) |
| <b>Neurodermitis</b>                       |                |
| Hausmittel: Haferbad                       | 3/2022 (28)    |
| <b>Neurologische Beschwerden</b>           |                |
| Long Covid: Fall aus der Praxis            | 3/2022 (58–59) |
| <b>Nieren</b>                              |                |
| Hausmittel: Löwenzahn regt an              | 2/2022 (24–29) |
| Nierenfunktion: - Pestizid reduziert (F)   | 1/2022 (24)    |
| - Schüßler-Salze                           | 3/2022 (44–45) |
| Nierensteine verhindern                    | 3/2022 (44–45) |
| <b>Nüsse</b>                               |                |
| Walnüsse am besten täglich essen (M)       | 1/2022 (8)     |

## O

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Ökologie</b>                            |                |
| Dr. Fabien Schultze: Arznei aus dem Urwald | 6/2022 (30–33) |
| <b>Öle</b>                                 |                |
| Fit im Kopf ein Leben lang                 | 4/2022 (12–22) |
| Für Genießer. Mit Rezepten                 | 5/2022 (60–65) |
| Pflegeöle aus aller Welt                   | 3/2022 (72–73) |
| <b>Osteoporose</b>                         |                |
| Wirbelkörperfraktur bei Osteoporose        | 1/2022 (65–66) |

## P

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| <b>Parodontitis</b>              |                |
| Stille Entzündungen              | 3/2022 (12–22) |
| <b>Pfefferminze</b>              |                |
| Sorgt für Frischekick (M)        | 2/2022 (69)    |
| <b>Pflege</b>                    |                |
| Umsorgen und liebevoll begleiten | 1/2022 (48–53) |
| <b>Pilates</b>                   |                |
| 6 Körpertherapien im Vergleich   | 2/2022 (48–53) |
| <b>Pilze</b>                     |                |
| Die Saison beginnt (M)           | 5/2022 (58)    |
| <b>Placeboeffekt</b>             |                |
| Kraft der Gedanken               | 6/2022 (72–75) |

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| <b>Polyneuropathie</b>               |                |
| Wenn die Nerven kribbeln             | 2/2022 (30–35) |
| <b>Prämenstruelles Syndrom (PMS)</b> |                |
| Aus der Praxis: Frauenleiden         | 6/2022 (53–54) |
| <b>Psyche</b>                        |                |
| Die 4 Säulen seelischer Gesundheit   | 5/2022 (30–33) |
| Leben im Jetzt                       | 4/2022 (72–75) |
| Wärme ist Leben – Leben ist Wärme    | 6/2022 (34–39) |
| <b>Psychosomatik</b>                 |                |
| Kraft der Gedanken                   | 6/2022 (72–75) |

## Q

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>Qigong</b>                  |                |
| 6 Körpertherapien im Vergleich | 2/2022 (48–53) |
| Lindert Ängste                 | 6/2022 (50)    |

## R

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Rachen</b>                              |                |
| Homöopathie für Hals und Rachen            | 1/2022 (34–36) |
| <b>Radon</b>                               |                |
| Kur-Urlaub für alle (M)                    | 6/2022 (77)    |
| <b>Räuchern</b>                            |                |
| Mit Baumharz                               | 1/2022 (30)    |
| <b>Reise</b>                               |                |
| Blütenzauber soweit das Auge reicht        | 2/2022 (84–86) |
| Deutschlandreise zu heilenden Erden        | 3/2022 (78–79) |
| Fasten im Urlaub                           | 1/2022 (86–88) |
| Gesunde Auszeiten                          | 5/2022 (74–76) |
| Kur-Urlaub für alle (M)                    | 6/2022 (76–77) |
| Leserreise: Thermalgenuss in Bad Héviz     | 1/2022 (90–92) |
| Lockruf des Wassers                        | 4/2022 (76–77) |
| Naturheilkundliche Reiseapotheke           | 4/2022 (43–49) |
| <b>Resilienz</b>                           |                |
| Emotionale Resilienz: Die innere Kraft     | 2/2022 (80–83) |
| <b>Restless-Legs-Syndrom</b>               |                |
| Wenn die Nerven kribbeln                   | 2/2022 (30–35) |
| <b>Rezepte</b>                             |                |
| Basisch kochen im Alltag                   | 2/2022 (70–77) |
| Himbeer-Mojito ohne Alkohol (M)            | 4/2022 (63)    |
| Moderne Kohlküche                          | 1/2022 (74–79) |
| Öle für Genießer                           | 5/2022 (60–65) |
| Salz: Das weiße Gold der Küche             | 3/2022 (64–68) |
| Süßkartoffel-Möhren-Suppe (M)              | 1/2022 (73)    |
| Waldmeisterbowle (M)                       | 3/2022 (61)    |
| Weihnachtsgebäck ohne Gluten               | 6/2022 (64–69) |
| Wildkräuterpesto mit Giersch (M)           | 3/2022 (62)    |
| Winter-Minestrone mit Petersilienpesto (M) | 6/2022 (63)    |
| <b>Rheuma</b>                              |                |
| Die rätselhafte Erkrankung                 | 6/2022 (12–22) |
| <b>Rhythmus</b>                            |                |
| Die Macht der inneren Uhr                  | 5/2022 (46–51) |
| Rhythmus der Erde wahrnehmen               | 1/2022 (54–58) |

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| <b>Rosenwurz</b>                     |                |
| Gut für Geist und Körper             | 6/2022 (51)    |
| <b>Roskastanie</b>                   |                |
| Heilkraft der Bäume                  | 5/2022 (29)    |
| <b>Rücken</b>                        |                |
| Akute und chronische Rückenschmerzen | 1/2022 (60–66) |
| Rückengerechte Sporttrends (M)       | 4/2022 (11)    |
| Stressmuskeln lockern. Mit Übungen   | 4/2022 (30–35) |

## S

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Salz</b>                                |                |
| Das weiße Gold der Küche. Mit Rezepten     | 3/2022 (64–68) |
| <b>Scheidenpilz</b>                        |                |
| Wiederkehrende Infektion und Ausfluss      | 6/2022 (54–56) |
| <b>Schlaf</b>                              |                |
| Beruhigender Baldrian                      | 4/2022 (23)    |
| Die Macht der inneren Uhr                  | 5/2022 (46–51) |
| Fit im Kopf ein Leben lang                 | 4/2022 (12–22) |
| Hausmittel: Hafertee                       | 3/2022 (28)    |
| Männer reagieren auf Mondphasen (F)        | 1/2022 (24–25) |
| Mittagsschlaf senkt Bluthochdruck (M)      | 3/2022 (9)     |
| <b>Schmerz</b>                             |                |
| Aus der Praxis: Prämenstruelles Syndrom    | 6/2022 (53–54) |
| Hausmittel: Weidenrinde                    | 5/2022 (28)    |
| Kopfschmerz: Migräne, Spannungs-, Cluster- | 5/2022 (52–57) |
| Kopfschmerz: Migräne und Ernährung (M)     | 2/2022 (11)    |
| Naturgeräusche können heilen (M)           | 3/2022 (10)    |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung         | 6/2022 (12–22) |
| Rücken: - 3 Fälle aus der Praxis           | 1/2022 (60–66) |
| - Stressmuskeln lockern                    | 4/2022 (30–35) |
| <b>Schokolade</b>                          |                |
| Gut für Laune und Mikrobiom (M)            | 2/2022 (9)     |
| <b>Schüßler-Salze</b>                      |                |
| Für die Nierenfunktion                     | 3/2022 (44–45) |
| Für Hunde und Katzen                       | 2/2022 (38–40) |
| Für Haut und Haar                          | 6/2022 (44)    |
| Pflege vor, während und nach dem Sport     | 5/2022 (38)    |
| Reise: Hilfe im Akutfall                   | 4/2022 (49)    |
| <b>Seele</b>                               |                |
| Die 4 Säulen seelischer Gesundheit         | 5/2022 (30–33) |
| Kraft der Gedanken                         | 6/2022 (72–75) |
| Wärme ist Leben – Leben ist Wärme          | 6/2022 (34–39) |
| <b>Singen</b>                              |                |
| Baut Stress ab (M)                         | 3/2022 (11)    |
| <b>Sinne</b>                               |                |
| Düfte des Lebens                           | 3/2022 (74–77) |
| Unterwegs mit allen Sinnen                 | 4/2022 (50–54) |
| <b>Sitzen</b>                              |                |
| Rückenprobleme durch Computerarbeit        | 1/2022 (62–65) |
| <b>Sole</b>                                |                |
| Kur-Urlaub für alle (M)                    | 6/2022 (77)    |
| <b>Sommer</b>                              |                |
| Dicke Beine in der Sommerhitze             | 4/2022 (58–60) |



## Soziales Leben

|   |                |
|---|----------------|
| Brett- und Kartenspiele                   | 1/2022 (58)    |
| Fit im Kopf ein Leben lang                | 4/2022 (12–22) |
| Kontakte heben geistige Fitness (F)       | 1/2022 (25)    |
| Nachbarschaft pflegen                     | 1/2022 (56)    |
| Zwei Jahre Corona: Was haben wir gelernt? | 3/2022 (36–40) |

## Sport

|   |                |
|---|----------------|
| Am Morgen oder am Abend? (M)                | 6/2022 (11)    |
| Ausdauertraining hilft beim Abnehmen (M)    | 2/2022 (11)    |
| Fit im Kopf ein Leben lang                  | 4/2022 (12–22) |
| Genug Eisen? (M)                            | 3/2022 (9)     |
| Krafttraining hilft beim Abnehmen (F)       | 1/2022 (25)    |
| Natur-Apotheke für Sportler                 | 5/2022 (34–40) |
| Rückengerechte Sporttrends (M)              | 4/2022 (11)    |
| Stoppt Kopfkino (M)                         | 5/2022 (9)     |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |

## Stoffwechsel

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Birke aktiviert | 2/2022 (47) |
|-----------------|-------------|

## Stress

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| Die 4 Säulen seelischer Gesundheit    | 5/2022 (30–33) |
| Nur erschöpft oder schon ausgebrannt? | 1/2022 (12–22) |
| Reizdarm-Syndrom                      | 5/2022 (12–22) |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung    | 6/2022 (12–22) |
| Rosenwurz: Gut für Geist und Körper   | 6/2022 (51)    |
| Singen baut Stress ab (M)             | 3/2022 (11)    |
| Wird durch Meditation gesenkt (M)     | 2/2022 (10)    |

## Sympathikus-Therapie

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Reizdarm-Syndrom | 5/2022 (12–22) |
|------------------|----------------|

## T

### Tai Chi

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| 6 Körpertherapien im Vergleich | 2/2022 (48–53) |
|--------------------------------|----------------|

### TCM

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Akupunktur bei Rückenschmerzen      | 1/2022 (60–66) |
| Moxibustion senkt Bluthochdruck (F) | 1/2022 (24)    |
| Organuhr                            | 5/2022 (49)    |
| Warme Küche von früh bis spät       | 1/2022 (72)    |

### Test

|  |                |
|--|----------------|
| Selbsttest: Sind Sie burnoutgefährdet? | 1/2022 (12–22) |
|--|----------------|

### Tibetische Medizin (TTM)

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| Alles im inneren Gleichgewicht | 6/2022 (58–61) |
|--------------------------------|----------------|

### Tiere

|  |                |
|--|----------------|
| Aromatherapie für Haustiere              | 2/2022 (41–42) |
| Hunde und Katzen: Homöopathie & Schüßler | 2/2022 (38–40) |
| Permakultur auf dem Krameterhof          | 3/2022 (48–53) |
| Vögel beobachten                         | 1/2022 (57)    |

### Titelthema

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| Burnout                    | 1/2022 (12–22) |
| Fit im Kopf ein Leben lang | 4/2022 (12–22) |
| Lunge                      | 2/2022 (12–23) |
| Reizdarm-Syndrom           | 5/2022 (12–22) |
| Rheuma                     | 6/2022 (12–22) |
| Stille Entzündungen        | 3/2022 (12–22) |

## Trauben

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| Am besten Bio (M) | 5/2022 (59) |
|-------------------|-------------|

## Trinken

|   |             |
|---|-------------|
| Abnehmtrick: Wasser trinken (M)             | 3/2022 (11) |
| Tee: - Heißgetränke für Fröstelnde          | 1/2022 (72) |
| - Schluck für Schluck fit und gesund        | 1/2022 (55) |
| Wasser nach Aufstehen regt Verdauung an (M) | 2/2022 (10) |

## U

### Übersäuerung

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Basenfasten im Urlaub            | 1/2022 (87)    |
| Basisch kochen im Alltag         | 2/2022 (70–77) |
| Natur-Apotheke für Haut und Haar | 6/2022 (40–45) |

### Übungen

|  |                |
|--|----------------|
| Atemübung bei Post- und Long-Covid     | 5/2022 (70)    |
| Mudra für innere Stille (M)            | 6/2022 (8)     |
| Rücken: Stressmuskeln lockern          | 4/2022 (30–35) |
| Yogaübung für einen lockeren Brustkorb | 5/2022 (71)    |

### Umwelt

|  |                |
|--|----------------|
| Dr. Fabien Schultz: Arznei aus dem Urwald  | 6/2022 (30–33) |
| Hängebirken entfernen Mikroplastik (M)     | 3/2022 (11)    |
| Permakultur auf dem Krameterhof            | 3/2022 (48–53) |
| Prof. Dr. Pierre L. Ibisch: Denken erdet   | 2/2022 (44–46) |
| Rotbuche: Mahner in der Klimakrise (M)     | 4/2022 (9)     |
| Saubere Umwelt ist jetzt Menschenrecht (M) | 1/2022 (8)     |
| Thujahecken schützen vor Feinstaub (M)     | 6/2022 (11)    |
| Zimmerpflanzen für gute Luft (M)           | 6/2022 (10)    |

## V

### Vegan

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Veganes Sommerfest. Mit Rezepten | 4/2022 (64–69) |
|----------------------------------|----------------|

### Verdauung

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| Reizdarm-Syndrom                      | 5/2022 (12–22) |
| Wasser nach dem Aufstehen regt an (M) | 2/2022 (10)    |

### Verletzung

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Heilpflanze Arnika          | 3/2022 (35)    |
| Natur-Apotheke für Sportler | 5/2022 (34–40) |

### Vielstoffgemische

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Die Kraft der ganzen Pflanze | 4/2022 (36–39) |
|------------------------------|----------------|

### Vitalstoffe

|   |                |
|---|----------------|
| Biotin  | 6/2022 (45)    |
| Curcumin, Quercetin, Vitamin D bei Corona (F) | 6/2022 (9)     |
| Eisen: - Herzkrank durch Eisenmangel (F)      | 1/2022 (25)    |
| - Sportler müssen darauf achten (M)           | 3/2022 (9)     |
| Natur-Apotheke für Haut und Haar              | 6/2022 (40–45) |
| Omega 3: - Alleskönner Algen                  | 4/2022 (24–29) |
| - Fit im Kopf ein Leben lang                  | 4/2022 (12–22) |
| - Kopfschmerz: Migräne & Ernährung (M)        | 2/2022 (11)    |
| - Natur-Apotheke für Haut und Haar            | 6/2022 (40–45) |
| - Öle für Genießer. Mit Rezepten              | 5/2022 (60–65) |
| - Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung          | 6/2022 (12–22) |

|   |                |
|---|----------------|
| - Stille Entzündungen                       | 3/2022 (12–22) |
| - Walnüsse essen – am besten täglich (M)    | 1/2022 (8)     |
| - Wenn die Nerven kribbeln                  | 2/2022 (30–35) |
| Vegane Ernährung, B12 und Vitaminmangel     | 4/2022 (64–69) |
| Vitamin B: - Wenn die Nerven kribbeln       | 2/2022 (30–35) |
| - B12 bei neurologischen Beschwerden        | 3/2022 (58–59) |
| Vitamin C: - Bei Fatigue                    | 3/2022 (55–56) |
| - Viel im Weißen von Mandarinen (M)         | 1/2022 (8)     |
| Vitamin D: - Bildung trotz Sonnenschutz (M) | 5/2022 (8)     |
| - Schutz gegen Corona                       | 2/2022 (64–67) |
| - Zwei Jahre Corona                         | 3/2022 (36–40) |
| - Wirksamer Schutz vor Corona?              | 1/2022 (44–47) |
| <b>Vögel</b>                                |                |
| Beobachten im Winter                        | 1/2022 (57)    |

## W

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Wald</b>                             |                |
| Waldbaden im Winter                     | 1/2022 (57)    |
| <b>Walnuss</b>                          |                |
| Heilkraft der Bäume: Walnussbaum        | 5/2022 (29)    |
| Walnüsse essen – am besten täglich (M)  | 1/2022 (8)     |
| <b>Wärme</b>                            |                |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung      | 6/2022 (12–22) |
| TCM: Warme Küche von früh bis spät      | 1/2022 (72)    |
| Wärme ist Leben – Leben ist Wärme       | 6/2022 (34–39) |
| Wärme von innen                         | 1/2022 (72–73) |
| <b>Wasser</b>                           |                |
| Reise: Lockruf des Wassers              | 4/2022 (76–77) |
| <b>Weide</b>                            |                |
| Heilkraft der Bäume                     | 5/2022 (26)    |
| <b>Weinrebe</b>                         |                |
| Heilpflanze 2023 (M)                    | 5/2022 (9)     |
| <b>Wickel</b>                           |                |
| Hausmittel Apfelessig (M)               | 4/2022 (10)    |
| Pflegebedürftige umsorgen und begleiten | 1/2022 (48–53) |
| Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung      | 6/2022 (12–22) |
| Wärme ist Leben – Leben ist Wärme       | 6/2022 (34–39) |
| <b>Winter</b>                           |                |
| Gesunder Temperaturwechsel (M)          | 1/2022 (8)     |
| Natur-Apotheke für die kalte Jahreszeit | 1/2022 (33–39) |
| Stille Zeit für mich: 10 Tipps          | 1/2022 (54–58) |
| <b>Wirbelsäule</b>                      |                |
| Arthrose                                | 1/2022 (61–62) |
| Wirbelkörperfraktur bei Osteoporose     | 1/2022 (65–66) |

## Y

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| <b>Yoga</b>                        |                |
| 6 Körpertherapien im Vergleich     | 2/2022 (48–53) |
| Mudra für innere Stille (M)        | 6/2022 (8)     |
| Übung für einen lockeren Brustkorb | 5/2022 (71)    |

## Z

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Zähne</b>                                |                |
| Parodontitis: Stille Entzündungen           | 3/2022 (12–22) |
| <b>Zecken</b>                               |                |
| Borreliose: Vorbeugen und behandeln         | 2/2022 (54–59) |
| <b>Zeit für mich</b>                        |                |
| Fasten im Urlaub                            | 1/2022 (86–88) |
| Leserreise: Thermalgenuss in Bad Héviz      | 1/2022 (90–92) |
| Reise: - Blütenzauber                       | 2/2022 (84–86) |
| - Gesunde Auszeiten                         | 5/2022 (74–76) |
| - Kur-Urlaub für alle (M)                   | 6/2022 (76–77) |
| - Lockruf des Wassers                       | 4/2022 (76–77) |
| - Zu heilenden Erden                        | 3/2022 (78–79) |
| Stille Zeit für mich: 10 Tipps              | 1/2022 (54–58) |
| <b>Zeitfragen</b>                           |                |
| Dr. Isabel Bloss: - Frei sein               | 2/2022 (36)    |
| - Ganz bei sich sein                        | 1/2022 (71)    |
| <b>Zellen</b>                               |                |
| Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert | 6/2022 (46–50) |
| <b>Zerrung</b>                              |                |
| Natur-Apotheke für Sportler                 | 5/2022 (34–40) |
| <b>Zöliakie</b>                             |                |
| Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten  | 6/2022 (64–69) |

## 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

# Bisherige Ausgaben ganz einfach nachbestellen:



Nr. 1/2021

## Rückenschmerzen

- › Heilsame Bäder
- › Gold, Weihrauch, Myrrhe
- › Licht und Rhythmus
- › Mit Zuversicht ins neue Jahr
- › Infekte im Winter



Nr. 2/2021

## Gendermedizin

- › Corona, eine Gefäßkrankheit?
- › Praxis: Augenbeschwerden
- › Frisch ins Frühjahr
- › Stress durch Nachrichtenflut
- › Zero Waste in der Gemüseküche



Nr. 3/2021

## Leben geht durch den Magen

- › Natur-Apotheke für die Seele
- › Schmerzende Füße
- › Regionale Superfoods
- › Parodontitis
- › Sonnenbaden? Ja, aber richtig



Nr. 4/2021

## Anti-Aging-Forschung

- › Corona-Impfung
- › Heilpflanzen: Paradies für Bienen
- › Artenvielfalt: Zukunft der Erde
- › Lavendel, duftender Seelenröster
- › Picknick-Zeit!



Nr. 5/2021

## Herzgesundheit

- › Arthrose: endlich schmerzfrei
- › Konzentrationsprobleme
- › Sanftes Heilen mit Wasser
- › Wilde Waldküche
- › In der Ruhe liegt die Kraft



Nr. 6/2021

## Immunsystem im Stress

- › Aus der Praxis: Schwindel
- › Heilmoor-Therapie
- › Augen: Sehkraft erhalten
- › Gesunde Scharfmacher
- › Nachhaltige Geschenktyps



Nr. 1/2022

## Burnout oder erschöpft?

- › Erkältung wirksam lindern
- › Aus der Praxis: Rückenschmerzen
- › Heilbaum Fichte
- › Wickel: Pflege zu Hause
- › Wohlfühlrituale im Winter



Nr. 2/2022

## Faszinierende Lunge

- › Corona-Forschung aktuell
- › Wenn die Nerven kribbeln
- › Borreliose
- › Basisch kochen im Alltag
- › Natur-Apotheke für Haustiere



Nr. 3/2022

## Stille Entzündungen

- › Hilfe bei Long Covid
- › Powerpflanze Hafer
- › Nieren und Blase
- › Permakultur
- › Salz: gesunde Kostbarkeiten



Nr. 4/2022

## Wie das Gehirn vital bleibt

- › Naturapotheke auf Reisen
- › Muskelverspannungen lösen
- › Algen: Gesundheit aus dem Meer
- › Erfahrungsfelder für die Sinne
- › Aus der Praxis: Lymphödem

## Bestellen Sie direkt über unseren Shop

- › bereits erschienene **Magazine als Printausgabe oder als ePaper**
- › den eleganten **Sammelschuber** zur Archivierung von 6 Ausgaben
- › **Abonnements** zum Selberlesen und zum Verschenken



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

per Telefon: 0711/7252-264  
E-Mail: [bestellungen@ngum.de](mailto:bestellungen@ngum.de)



Nr. 5/2022

## Reizdarm-Syndrom

- › Kopfschmerz und Migräne
- › Heilkräfte heimischer Bäume
- › Wenn die Seele erschöpft ist
- › Im Takt des Biorhythmus
- › Vielfalt gesunder Speiseöle



Nr. 6/2022

## Rheuma

- › Backen ohne Gluten
- › Arznei aus dem Urwald
- › Typische Frauenleiden
- › Wärme ist Leben
- › Hausapotheke für Haut und Haar



# 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)**

