

# 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

Allesköninger 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 niederm 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	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)

<b>Entzündung</b>		
Fettleber, Parodontitis, Darmprobleme	3/2022 (12–22)	2/2022 (70–77)
Kamille: Königin der Heilpflanzen	6/2022 (24–29)	1/2022 (74–79)
Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung	6/2022 (12–22)	5/2022 (60–65)
Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert	6/2022 (46–50)	3/2022 (64–68)
<b>Erkältung</b>		
Atemwege: Heilkraftige Fichte	1/2022 (26–31)	4/2022 (64–69)
Hals und Rachen: Homöopathie	1/2022 (34–35)	6/2022 (64–69)
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)	
<b>Ernährung</b>		
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)	
Wiesenschaumkraut: zart und scharf (M)	3/2022 (62)	
Wildkräuter zum Frühlingsanfang (M)	2/2022 (68)	
Wildpflanzen-Vielfalt (M)	3/2022 (61–63)	
<b>Ernährungswissen</b>		
Basisch kochen im Alltag. Mit Rezepten		
Kohl: Moderne Kohlküche. Mit Rezepten		
Öle für Genießer. Mit Rezepten		
Salz. Mit Rezepten		
Veganes Sommerfest. Mit Rezepten		
Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten		
<b>Erschöpfung</b>		
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)
<b>Erziehung</b>		
Kinder müssen nicht perfekt sein		1/2022 (82–85)
<b>F</b>		
<b>Fasten</b>		
Aufbruchstimmung im Frühling (M)		2/2022 (8)
Digital Detox (M)		2/2022 (8)
Reise: Fasten im Urlaub		1/2022 (86–88)
<b>Fatigue</b>		
Long Covid: Fall aus der Praxis		3/2022 (55–56)
<b>Feldenkrais</b>		
6 Körpertherapien im Vergleich		2/2022 (48–53)
<b>Fieber</b>		
Wärme ist Leben – Leben ist Wärme		6/2022 (34–39)
<b>Forschung</b>		
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)
<b>Frauen</b>		
PMS, Scheidenpilz, unerfüllter Kinderwunsch		6/2022 (52–57)
<b>Frühling</b>		
Hausmittel: Birkenblätter als Frühjahrskur		5/2022 (28)
Zeit zu blühen! (M)		3/2022 (8)
<b>G</b>		
<b>Gedächtnis</b>		
Fit im Kopf ein Leben lang		4/2022 (12–22)
<b>Gefäße</b>		
Wie Bewegung Selbstheilungskräfte aktiviert		6/2022 (46–50)

<b>Gehirn</b>			
Fit im Kopf ein Leben lang	4/2022 (12–22)	Pflanzenkraft: - Pflege vor und nach dem Sport	5/2022 (36)
Kontakte heben geistige Fitness (F)	1/2022 (25)	- Reiseapotheke	4/2022 (43–49)
Wie Bewegung Selbstheilungs Kräfte aktiviert	6/2022 (46–50)	Schüßler-Salze: - Für Hunde und Katzen	2/2022 (38–40)
<b>Geist</b>		- Für Haut und Haar	6/2022 (44)
Kraft der Gedanken	6/2022 (72–75)	- Für die Nierenfunktion	3/2022 (44–45)
<b>Gemmotherapie</b>		- Für Nase und Nebenhöhlen	1/2022 (36–37)
Heilkraft der Bäume	5/2022 (24–29)	- Beim Sport	5/2022 (38)
<b>Gesundes Leben</b>		- Hilfe im Akutfall	4/2022 (49)
Macht der inneren Uhr	5/2022 (46–51)	<b>Hausmittel</b>	
Permakultur auf dem Krameterhof	3/2022 (48–53)	Apfelessig (M)	4/2022 (10)
Stille Zeit für mich: 10 Tipps	1/2022 (54–58)	Atemwege: Heilkräftige Fichte	1/2022 (26–31)
Unterwegs mit allen Sinnen	4/2022 (50–54)	Bäder: - Eichenrinde bei Hämmorrhoiden	5/2022 (28)
Wärme ist Leben – Leben ist Wärme	6/2022 (34–39)	- Fichtennadel für die Atemwege	1/2022 (31)
Zimmerpflanzen für gute Luft (M)	6/2022 (10)	- Haferbad bei niedrigem Blutdruck	3/2022 (28)
<b>Gesundheitspolitik</b>		Detox: - Birkenblätter als Frühjahrskur	5/2022 (28)
Grünes Rezept (M)	2/2022 (11)	- Mit Löwenzahn	2/2022 (24–29)
Haushaltshilfe bei Krankheit (M)	6/2022 (11)	Erste Hilfe am Wegesrand (M)	3/2022 (9)
<b>Gicht</b>		Hafer, der Allesköninger	3/2022 (24–29)
Giersch essen neutralisiert Harnsäure (M)	3/2022 (62)	Heilkraft der Bäume	5/2022 (24–29)
<b>Ginkgo</b>		Kamille: Königin der Heilpflanzen	6/2022 (24–29)
Fit im Kopf ein Leben lang	4/2022 (12–22)	Roskastanientinktur fördert Durchblutung	5/2022 (28)
<b>Ginseng</b>		Walnüsse als Nervennahrung	5/2022 (28)
Fit im Kopf ein Leben lang	4/2022 (12–22)	Weidenrinde bei Schmerzen, Fieber, Entzündung	5/2022 (28)
<b>Gluten</b>		<b>Haut</b>	
Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten	6/2022 (64–69)	Algen: Allesköninger aus dem Wasserreich	4/2022 (24–29)
<b>H</b>		Birke: Betulin bremst Entzündungen	2/2022 (47)
<b>Haar</b>		Gesunde Meeresluft (M)	4/2022 (8)
Kamille: Königin der Heilpflanzen	6/2022 (24–29)	Hausmittel: Haferbad bei Neurodermitis	3/2022 (28)
Natur-Apotheke für Haut und Haar	6/2022 (40–45)	Insektenstiche: Hitze gegen Juckreiz (M)	5/2022 (9)
Naturkosmetik: Gepflegt bis in die Spitzen	5/2022 (72–73)	Kamille: Königin der Heilpflanzen	6/2022 (24–29)
Spülung mit Reiswasser (M)	4/2022 (10)	Natur-Apotheke für Haut und Haar	6/2022 (40–45)
<b>Hafer</b>		Naturkosmetik: - Pflegeöle aus aller Welt	3/2022 (72–73)
Das Powerkorn	3/2022 (24–29)	- Augen-Make-Up	1/2022 (68–70)
<b>Hagebutte</b>		- Gepflegte Haare	5/2022 (72–73)
Vitaminpower (M)	6/2022 (63)	Vitamin D-Bildung trotz Sonnenschutz (M)	5/2022 (8)
<b>Hals</b>		<b>Heilpflanze</b>	
Homöopathie für Hals und Rachen	1/2022 (34–35)	Arnika: - Ersthelfer bei Sportverletzungen	5/2022 (35)
<b>Hämmorrhoiden</b>		- Signatur: Königin der Heilpflanzen	3/2022 (35)
Hausmittel: Eichenrindensitzbad	5/2022 (28)	Bäume: - Eiche, Weide, Birke, Kastanie, Walnuss	5/2022 (24–29)
<b>Hausapotheke</b>		- Lindenblüten sammeln und trocken (M)	3/2022 (61–63)
Bachblüten: für seelische Notfälle	4/2022 (48)	- Hängebirken entfernen Mikroplastik (M)	3/2022 (11)
Für Haustiere	2/2022 (37–42)	- Rotbuche: Mahner in der Klimakrise (M)	4/2022 (9)
Hausmittel: Zitrone und Zwiebel	4/2022 (48)	Christrose (M)	1/2022 (8)
Homöopathie: - Für Hals und Rachen	1/2022 (34–35)	Fit im Kopf ein Leben lang	4/2022 (12–22)
- Für Hunde und Katzen	2/2022 (38–40)	Für Nieren und Blase	3/2022 (42–43)
- Reiseapotheke	4/2022 (46)	Gänseblümchen: Erste Hilfe am Wegesrand (M)	3/2022 (9)
Komplexmittel bei beginnenden Infekten	1/2022 (38–39)	Hirtentäschel: Erste Hilfe am Wegesrand (M)	3/2022 (9)
Natur-Apotheke - Für die kalte Jahreszeit	1/2022 (33–39)	Kokosöl: Borreliose vorbeugen	2/2022 (54–59)
- Für die Reise	4/2022 (43–49)	Mistel: Mehr Lebensqualität bei Krebs	5/2022 (42–45)
- Für Haut und Haar	6/2022 (40–45)	Mönchspfeffer: Arzneipflanze 2022 (M)	2/2022 (9)
- Für Nieren und Blase	3/2022 (41–47)	Porträti: - Algen	4/2022 (24–29)
- Für Sportler	5/2022 (34–40)	- 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)	Insektenstiche	
Schwarzkümmelöl: Borreliose vorbeugen	2/2022 (54–59)	Hitze nimmt den Juckreiz (M)	5/2022 (9)
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>H</b> erbst			
Altweibersommer (M)	5/2022 (8)		
<b>H</b> erz			
Herzkrank durch Eisenmangel (F)	1/2022 (25)	Gesunder Temperaturwechsel (M)	1/2022 (8)
Wie Bewegung Selbstheilungs Kräfte aktiviert	6/2022 (46–50)	Kopfschmerz als Kältefolge (M)	1/2022 (8)
<b>H</b> euschnupfen		Kur-Urlaub für alle (M)	6/2022 (76–77)
Blumen für Allergiker (M)	4/2022 (11)	Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung	6/2022 (12–22)
Pollenallergien: Gemüse kann helfen (M)	3/2022 (8)		
<b>H</b> inter den Kulissen			
Iscador: Misteltherapie bei Krebs	5/2022 (42–45)	<b>K</b> älte	
Padma: Tibetische Medizin	6/2022 (58–61)	Gesunder Temperaturwechsel (M)	1/2022 (24–29)
Wala: Die Kraft der ganzen Pflanze	4/2022 (36–39)	Kamille	
<b>H</b> itze		Königin der Heilpflanzen	
Dicke Beine in der Sommerhitze	4/2022 (56–61)	Kinder	
<b>H</b> omöopathie		„Bildschirmfrei bis drei“ (M)	6/2022 (9)
Bei Blasenentzündung	3/2022 (46–47)	Kinder müssen nicht perfekt sein	1/2022 (82–85)
Für Hunde und Katzen	2/2022 (38–40)	<b>K</b> neipp	
Homöopathische Reiseapotheke	4/2022 (46)	Barfuß im Schnee	1/2022 (56)
<b>H</b> usten		Gesunder Temperaturwechsel (M)	1/2022 (8)
Bewährte Heilpflanzen (M)	1/2022 (8)	<b>K</b> ohl	
Hausmittel Fichtennadeltee	1/2022 (31)	Moderne Kohlküche. Mit Rezepten	1/2022 (74–79)
<b>I</b>		<b>K</b> olumnen	
<b>I</b> m Fokus		Dr. Isabel Bloss: - Frei sein	2/2022 (36)
Ernst Bloch: Hoffnung auf eine bessere Welt	5/2022 (7)	- Ganz bei sich sein	1/2022 (71)
Friedrich Dürrenmatt: Wissenschaft und Wahnsinn	6/2022 (7)	<b>K</b> opfschmerz	
George Libman Engel: Medizin der Zukunft	2/2022 (7)	Als Kältefolge (M)	1/2022 (8)
Pablo Picasso: Der Friedensbotschafter	3/2022 (7)	Migräne und Ernährung (M)	2/2022 (11)
Horst-Eberhard Richter: Krieg und Frieden	4/2022 (7)	Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerz	5/2022 (52–57)
Richard Sylvan: Wem gehört die Zukunft?	1/2022 (7)	<b>K</b> örperbewusstsein	
<b>I</b> m Gespräch		6 Körpertherapien im Vergleich	2/2022 (48–53)
Prof. Dirk Brockmann: Hilft uns Wissenschaft?	4/2022 (40–42)	Der Weg zum eigenen Atem	5/2022 (68–71)
Prof. Tobias Esch: Säulen seelischer Gesundheit	5/2022 (30–33)	<b>K</b> rampf	
Prof. Dr. Pierre L. Ibisch: Denken erdet	2/2022 (44–46)	Natur-Apotheke für Sportler	5/2022 (34–40)
Dr. Michael Nehls: Corona und Vitalstoffe	1/2022 (44–47)	<b>K</b> rankenkasse	
Dr. Fabien Schultz: Arznei aus dem Urwald	6/2022 (30–33)	Recht auf Haushaltshilfe (M)	6/2022 (11)
Zwei Jahre Corona: Was haben wir gelernt?	3/2022 (36–40)	<b>K</b> rebs	
<b>I</b> mmunsystem		Mehr Lebensqualität bei Krebstherapie	5/2022 (42–45)
Rheuma: Die rätselhafte Erkrankung	6/2022 (12–22)	<b>K</b> ückelhaus	
<b>I</b> ngwer		Unterwegs mit allen Sinnen	4/2022 (50–54)
Fit im Kopf ein Leben lang	4/2022 (12–22)	<b>L</b>	
Tee hilft bei kalten Füßen (M)	6/2022 (63)	<b>L</b> achen	
<b>I</b> nhalation		Lachen Sie sich fit! (M)	4/2022 (9)
Atemwege: Heilkraftige Fichte	1/2022 (31)	<b>L</b> ebensstil	
		Ausmisten: Weniger ist mehr	1/2022 (58)
		Die Macht der inneren Uhr	5/2022 (46–51)
		Weniger ist mehr (M)	3/2022 (9)
		<b>L</b> ever	
		Fettleber: Stille Entzündungen	3/2022 (12–22)
		<b>L</b> icht	
		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>		<b>Nahrungsmittelunverträglichkeit</b>	
Lipo-Lymphödem: Fall aus der Praxis	4/2022 (60–61)	Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten	6/2022 (64–69)
<b>Long Covid</b>		<b>Nase</b>	
3 Fälle aus der Praxis	3/2022 (54–59)	Schüßler-Salze für Nase und Nebenhöhlen	1/2022 (36–37)
<b>Löwenzahn</b>		<b>Natur</b>	
Unverwüstlich, zäh & mit starker Heilwirkung	2/2022 (24–29)	Naturgeräusche können heilen (M)	3/2022 (10)
<b>Luft</b>		Waldbaden im Winter	1/2022 (57)
Gesunde Meeresluft (M)	4/2022 (8)	Wildpflanzen sammeln (M)	3/2022 (63)
Thujahecken schützen vor Feinstaub (M)	6/2022 (11)	<b>Naturkosmetik</b>	
Zimmerpflanzen für gute Luft (M)	6/2022 (10)	Augen-Make-Up	1/2022 (68–70)
<b>Lunge</b>		Haare: Gepflegt bis in die Spitzen	5/2022 (72–73)
Starke Lunge	2/2022 (12–23)	Kostbare Pflegeöle aus aller Welt	3/2022 (72–73)
<b>Lymphsystem</b>		<b>Nebenhöhlen</b>	
Lymphödem: Fall aus der Praxis	4/2022 (56–61)	Schüßler-Salze für Nase und Nebenhöhlen	1/2022 (36–37)
 <b>M</b>		<b>Nerven</b>	
<b>Magen</b>		Walnüsse als Nervennahrung	5/2022 (28)
Hausmittel: Haferschleim bei Magenschmerzen	3/2022 (28)	Wenn die Nerven kribbeln	2/2022 (30–35)
Kamille: Königin der Heilpflanzen	6/2022 (24–29)	<b>Neurodermitis</b>	
<b>Männer</b>		Hausmittel: Haferbad	3/2022 (28)
Empfindlichere Reaktion auf Mondphasen (F)	1/2022 (24)	<b>Neurologische Beschwerden</b>	
<b>Medien</b>		Long Covid: Fall aus der Praxis	3/2022 (58–59)
„Bildschirmfrei bis drei“ (M)	6/2022 (9)	<b>Nieren</b>	
Digital Detox (M)	2/2022 (8)	Hausmittel: Löwenzahn regt an	2/2022 (24–29)
<b>Meditation</b>		Nierenfunktion: - Pestizid reduziert (F)	1/2022 (24)
Atemmeditation	5/2022 (68–71)	- Schüßler-Salze	3/2022 (44–45)
Senkt Stress (M)	2/2022 (10)	Nierensteine verhindern	3/2022 (44–45)
<b>Migräne</b>		<b>Nüsse</b>	
Fall aus der Praxis	5/2022 (53–55)	Walnüsse am besten täglich essen (M)	1/2022 (8)
Migräne und Ernährung (M)	2/2022 (9)	 <b>O</b>	
<b>Mistel</b>			
Mehr Lebensqualität bei Krebstherapie	5/2022 (42–45)	<b>Ökologie</b>	
<b>Moor</b>		Dr. Fabien Schultz: Arznei aus dem Urwald	6/2022 (30–33)
Kur-Urlaub für alle (M)	6/2022 (76)	<b>Öle</b>	
<b>Moxibustion</b>		Fit im Kopf ein Leben lang	4/2022 (12–22)
Hilfreich bei Rheuma	6/2022 (12–22)	Für Genießer. Mit Rezepten	5/2022 (60–65)
Senkt Bluthochdruck (F)	1/2022 (24)	Pflegeöle aus aller Welt	3/2022 (72–73)
<b>Mudras</b>		<b>Osteoporose</b>	
Stille genießen lernen (M)	6/2022 (8)	Wirbelkörperfraktur bei Osteoporose	1/2022 (65–66)
<b>Multiple Sklerose (MS)</b>		 <b>P</b>	
Sonnenlicht beeinflusst Schweregrad (M)	4/2022 (9)	<b>Parodontitis</b>	
<b>Mund</b>		Stille Entzündungen	3/2022 (12–22)
Hausmittel: Kamillen-Mundspülung	6/2022 (28)	<b>Pfefferminze</b>	
<b>Muskulatur</b>		Sorgt für Frischekick (M)	2/2022 (69)
Natur-Apotheke für Sportler	5/2022 (34–40)	<b>Pflege</b>	
 <b>N</b>		Umsorgen und liebevoll begleiten	1/2022 (48–53)
<b>Nachbarschaft</b>		<b>Pilates</b>	
Soziales Miteinander	1/2022 (56)	6 Körpertherapien im Vergleich	2/2022 (48–53)
<b>Nachhaltig Leben</b>		<b>Pilze</b>	
Bewusstsein durch Corona gestiegen (M)	2/2022 (9)	Die Saison beginnt (M)	5/2022 (58)
Gemüse kaufen: Saisonal und regional (M)	5/2022 (58)	<b>Placeboeffekt</b>	
Permakultur auf dem Krameterhof	3/2022 (48–53)	Kraft der Gedanken	6/2022 (72–75)
Weniger ist mehr (M)	3/2022 (9)		

<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)	
<b>R</b>		
<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 Hévíz	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)	
<b>S</b>		
<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)	

<b>Soziales Leben</b>		
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)	
<b>Sport</b>		
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)	
<b>Stoffwechsel</b>		
Birke aktiviert	2/2022 (47)	
<b>Stress</b>		
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)	
<b>Sympathikus-Therapie</b>		
Reizdarm-Syndrom	5/2022 (12–22)	
<b>T</b>		
<b>Tai Chi</b>		
6 Körpertherapien im Vergleich	2/2022 (48–53)	
<b>TCM</b>		
Acupunktur 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)	
<b>Test</b>		
Selbsttest: Sind Sie burnoutgefährdet?	1/2022 (12–22)	
<b>Tibetische Medizin (TTM)</b>		
Alles im inneren Gleichgewicht	6/2022 (58–61)	
<b>Tiere</b>		
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)	
<b>Titelthema</b>		
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)	
<b>Trauben</b>		
Am besten Bio (M)	5/2022 (59)	
<b>Trinken</b>		
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)	
<b>U</b>		
<b>Übersäuerung</b>		
Basenfasten im Urlaub	1/2022 (87)	
Basisch kochen im Alltag	2/2022 (70–77)	
Natur-Apotheke für Haut und Haar	6/2022 (40–45)	
<b>Übungen</b>		
Atemübung bei Post- und Long-Covid	5/2022 (70)	
Madra für innere Stille (M)	6/2022 (8)	
Rücken: Stressmuskeln lockern	4/2022 (30–35)	
Yogaübung für einen lockeren Brustkorb	5/2022 (71)	
<b>Umwelt</b>		
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. Ibsch: 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)	
<b>V</b>		
<b>Vegan</b>		
Veganes Sommerfest. Mit Rezepten	4/2022 (64–69)	
<b>Verdauung</b>		
Reizdarm-Syndrom	5/2022 (12–22)	
Wasser nach dem Aufstehen regt an (M)	2/2022 (10)	
<b>Verletzung</b>		
Heilpflanze Arnika	3/2022 (35)	
Natur-Apotheke für Sportler	5/2022 (34–40)	
<b>Vielstoffgemische</b>		
Die Kraft der ganzen Pflanze	4/2022 (36–39)	
<b>Vitalstoffe</b>		
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: - Allesköninger 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)

**Vögel**  
Beobachten im Winter

1/2022 (57)

## W

### Wald

- Waldbaden im Winter 1/2022 (57)

### Walnuss

- Heilkraft der Bäume: Walnussbaum 5/2022 (29)
- Walnüsse essen – am besten täglich (M) 1/2022 (8)

### Wärme

- 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)

### Wasser

- Reise: Lockruf des Wassers 4/2022 (76–77)

### Weide

- Heilkraft der Bäume 5/2022 (26)

### Weinrebe

- Heilpflanze 2023 (M) 5/2022 (9)

### Wickel

- 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)

### Winter

- 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)

### Wirbelsäule

- Arthrose 1/2022 (61–62)
- Wirbelkörperfraktur bei Osteoporose 1/2022 (65–66)

## Y

### Yoga

- 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

### Zähne

- Parodontitis: Stille Entzündungen 3/2022 (12–22)

### Zecken

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

### Zeit für mich

- Fasten im Urlaub 1/2022 (86–88)
- Leserreise: Thermalgenuss in Bad Hévíz 1/2022 (90–92)
- Reise: - Bütenzauber 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)

### Zeitfragen

- Dr. Isabel Bloss: - Frei sein 2/2022 (36)
- Ganz bei sich sein 1/2022 (71)

### Zellen

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

### Zerrung

- Natur-Apotheke für Sportler 5/2022 (34–40)

### Zöliakie

- Weihnachtsgebäck ohne Gluten. Mit Rezepten 6/2022 (64–69)

## IMPRESSUM

Jahresthiktwortverzeichnis der Zeitschrift  
**natürlich gesund und munter**

**www.natuerlich.io**

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG, Gänseheidestr. 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 Seelentröster
- › 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
- › Heilmooer-Therapie
- › Augen: Sehkraft erhalten
- › Gesunde Scharfmacher
- › Nachhaltige Geschenktipps



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
- › Pernakultur
- › 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



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

natuerlich  
gesund und munter

# Ein Archiv der besonderen Art

*Unser eleganter Sammelschuber  
in grünem Regentleinen*

## So bestellen Sie

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

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

 **natürlich**  
gesund und munter

