

Stichwortverzeichnis 2023

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2023.



Stichwortverzeichnis 2023

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2023	Januar/Februar
Ausgabe 2/2023	März/April
Ausgabe 3/2023	Mai/Juni
Ausgabe 4/2023	Juli/August
Ausgabe 5/2023	September/Oktober
Ausgabe 6/2023	November/Dezember

So finden Sie sich zurecht:

Hinter jedem Stichwort sind die Ausgabe sowie die Seitenzahlen (in Klammern) vermerkt. Kurzbeiträge in den Magazinen sind beim Stichwort mit dem Kürzel „(M)“ gekennzeichnet, Forschungsmeldungen mit „(F)“. Zur Erleichterung der Suche sind alle Beiträge mehrfach unter verschiedenen Schlagworten aufgeführt.

Alle Hefte können nachbestellt werden und sind auch als E-Paper erhältlich unter: www.natuerlich.io

A

Abnehmen

Gesünder ohne Bauchfett 2/2023 (10–21)

Achtsamkeit

Durch das Auge in die Seele 4/2023 (72–75)
Entspannung im Alltag (mit Übungen) 5/2023 (40–45)
Körpersprache 5/2023 (72–75)
Sinne: Hör doch mal! 2/2023 (72–75)
Vertrauen braucht Mut und Regeln 6/2023 (70–73)
Wer Sinn sucht, findet Heilung 1/2023 (72–75)
Wissenschaft braucht Erfahrung und Intuition 3/2023 (70–73)

Ackerschachtelhalm

Überlebenskünstler aus der Urzeit 4/2023 (22–26)

Algen

Spirulina bei Lippenherpes 3/2023 (40–44)

Allergie

Heuschnupfen oder Corona? (M) 3/2023 (7)
Heuschnupfen: Hausapotheke 2/2023 (27–31)
Lebensmittelallergie: Haustiere schützen (M) 5/2023 (7)
Urlaub von der Allergie: Reisetipps 2/2023 (76–77)
Vitalpilze als moderne Therapie 4/2023 (54)

Alter

Äpfel beugen Alterung vor (M) 5/2023 (7)
Forschung: Tiefschlaf, was fördert und hemmt 6/2023 (28–31)
Ginseng: Verjüngende Wurzeln 1/2023 (27)
Länger leben mit Selen und Q10 (M) 1/2023 (9)
Musik lässt das Gehirn langsamer altern (M) 4/2023 (7)

AMD (Altersbedingte Makula-Degeneration)

Augenfarbe als Risikofaktor (M) 6/2023 (8)

Angst

Angstlöser Baldrian 1/2023 (25)

Anthroposophische Medizin

Bluthochdruck ist Typsache: 3-Typen-Konzept 4/2023 (10–20)
Heuschnupfen 2/2023 (27–31)
Perspektive für die Medizin der Zukunft? 4/2023 (27–31)

Anti-Aging

Äpfel: beugen Alterung vor (M) 5/2023 (7)
Ginseng: Verjüngende Wurzeln 1/2023 (27)
Länger leben mit Selen und Q10 (M) 1/2023 (9)
Musik lässt das Gehirn langsamer altern (M) 4/2023 (7)
Trauben: Gesundheit aus der Weinrebe 5/2023 (22–27)

Antibiotika

Meerrettich wirkt antibakteriell 1/2023 (25–26)
Pflanzliche Antibiotika und Virenhemmer 6/2023 (10–21)

Äpfel

Anti-Aging mit flavonoidreiche Äpfeln (M) 5/2023 (7)

Aromatherapie

Aromaöle für den Sommer (M) 4/2023 (6)
Ätherische Öle, Erkältungsbalsame 1/2023 (36–41)
Long Covid Fatigue überwinden 1/2023 (30–35)
Rosenduft hilft beim Lernen (M, F) 3/2023 (9)
Tiefschlaf: Lavendel fördert (F) 6/2023 (29–30)

Arthrose

Hausapotheke bei Arthroseschmerzen 4/2023 (38–43)

Augen

AMD: Augenfarbe als Risikofaktor (M) 6/2023 (8)
Krafttraining hält die Augen fit (mit Übungen) 3/2023 (34–38)

Aus der Praxis

Geschwollene Lymphknoten 5/2023 (54–59)
Infektanfälligkeit 6/2023 (48–53)
Krämpfe im Bauch 1/2023 (48–53)
Schlafstörungen 4/2023 (56–60)
Ständiger Hustenreiz 3/2023 (54–59)
Unterstützung bei Krebs 2/2023 (56–61)

B

Bach-Blüten

Für die Seele (M) 3/2023 (6)

Bakterien

Antibakterielle Pflanzen 6/2023 (10–21)
Meerrettich wirkt antibakteriell 1/2023 (25–26)

Balance	
Balance stärken, Stürze verhindern (mit Übungen)	6/2023 (42–47)
Baldrian	
Angstlösende Heilkraft	1/2023 (25)
Bärlauch	
Entgiftet über den Darm	3/2023 (51)
Beine	
Naturkosmetik: Auszeit für die Füße	1/2023 (58–60)
Venen: Gesundheit aus der Weinrebe	5/2023 (22–27)
Beinwell	
Gut für die Knochenheilung	1/2023 (61)
Bewegung	
Bei Bluthochdruck: 3-Typen-Konzept	4/2023 (10–20)
E-Bike-Fahren steigert die Fitness (M, F)	5/2023 (8)
Entspannung im Alltag	5/2023 (40–45)
Genussgehen im Herbst (M)	6/2023 (6)
Gesünder ohne Bauchfett	2/2023 (10–21)
Sport nach 18 Uhr besonders effektiv (M)	3/2023 (9)
Vitamin C: Negative Effekte bei Muskelaufbau	3/2023 (46–47)
Wandern: - Abschalten beim Fastenwandern	3/2023 (74–75)
- Jungbrunnen Bergwandern	5/2023 (6)
- Weitwandern, der Weg ist das Ziel	4/2023 (76–77)
Birke	
Entgiftet über die Nieren	3/2023 (51–52)
Bitterstoffe	
Artischocke: Wohltat für Magen und Leber	4/2023 (21)
Bitter für Feinschmecker (mit Rezepten)	1/2023 (64–69)
Blase	
Ackerschachtelhalmtee zur Durchspülung	4/2023 (24)
Entzündung: - Ständig durch Infektanfälligkeit	6/2023 (49–51)
- Weniger durch warme Füße (M)	6/2023 (7)
Entgiften mit Brennnessel	3/2023 (52)
Blutdruck	
Bluthochdruck ist Typsache: 3-Typen-Konzept	4/2023 (10–20)
Bockshornklee	
Wickel mit Bockshornkleesamen bei Schmerzen (F)	4/2023 (43)
Borreliose	
Geschwollene Lymphknoten als Symptom	5/2023 (58)
Brennnessel	
Entgiftet über die Blase	3/2023 (52)
Brot	
Clevere Resteverwertung (M) (mit Rezept)	1/2023 (63)
Gut verträgliches Brot (mit Rezepten)	3/2023 (62–67)

C

Cellulite	
Ackerschachtelhalm strafft	4/2023 (24)
Chemotherapie	
Krebs: Nebenwirkungen lindern	2/2023 (60–61)
Corona	
Heuschnupfen oder Corona? (M)	3/2023 (7)
Kaffee könnte vor Ansteckung schützen (M)	1/2023 (9)
Long Covid: - Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
- Gesundheitsreisen und Kuren	6/2023 (74–77)
- Hinweise auf Fatigue-Ursachen (F)	2/2023 (7)
- Vitamin C und Arginin (F)	3/2023 (46–47)

Luftreinigung: Prima Klima statt dicker Luft	2/2023 (32–37)
Nasendusche kann Viren ausspülen	1/2023 (39)

D

Darm	
Darmflora und Infektanfälligkeit	6/2023 (48–53)
Darmflora: - Beeinflusst Herzgesundheit (M, F)	6/2023 (7)
- Meditieren ist gut (M, F)	4/2023 (9)
Entgiften mit Bärlauch	3/2023 (51)
Magen-Darm-Entzündung: - Fälle aus der Praxis	1/2023 (52–53)
- Vitalpilze	4/2023 (53)
Demenz	
Ehrenamt stärkt geistige Fitness (M, F)	6/2023 (9)
Tiefschlaf: Bremst Alzheimer (F)	6/2023 (31)
Diabetes	
Studie: Fasten bei Typ-1-Diabetes (M, F)	2/2023 (7)
Tiefschlaf: verbessert Insulinsensibilität (F)	6/2023 (31)

E

Ehrenamt	
Stärkt geistige Leistungsfähigkeit (M, F)	6/2023 (9)
Eigenblut	
Reduziert Schmerzen nach Zahn-OP (M)	1/2023 (11)
Energiemedizin	
Dr. J. von Rosen: Arzt als Seelenbegleiter	1/2023 (54–57)
Kraftorte in der Natur	4/2023 (32–37)
Entgiften	
Hausmittel: Zitronenwasser	3/2023 (24)
Stoffwechselanregende Heilpflanzen	3/2023 (48–53)
Traubenkur: Gesundheit aus der Weinrebe	5/2023 (22–27)
Entspannung	
Entspannung im Alltag (mit Übungen)	5/2023 (40–45)
Entzündung	
Arthroseschmerzen lindern mit Heilpflanzen	4/2023 (38–43)
Cannabis als Medizin	5/2023 (48–53)
Gesünder ohne Bauchfett	2/2023 (10–21)
Kurkuma hemmt Entzündungen	1/2023 (29)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Nasennebenhöhlenentzündungen	6/2023 (52–53)
Epigenetik	
Prof. Dr. Joachim Bauer: Gefühle und Gene	2/2023 (46–49)
Erkältung	
Antibakterielle und antivirale Pflanzen	6/2023 (10–21)
Atemwegsinfekte: Spitzwegerich	6/2023 (54)
Hausapotheke in der Erkältungszeit	1/2023 (36–41)
Hals: Hausmittel Zitronenwickel	3/2023 (24)
Husten: - Hausmittel Meerrettichsaft	1/2023 (28)
- Latente Sinusitis	3/2023 (54–59)
- Wickel mit Bienenwachs (M)	1/2023 (10)
Meerrettich wirkt antibakteriell	1/2023 (25–26)
Nasendusche kann Viren ausspülen	1/2023 (39)

Ernährung

Äpfel: beugen Alterung vor (M)	5/2023 (7)
Artischocke: Zartbitteres Gemüse	4/2023 (21)
Birnen (mit Rezept) (M)	5/2023 (60)
Bitter für Feinschmecker (mit Rezepten)	1/2023 (64–69)
Brot: - Clevere Resteverwertung (M) (mit Rezept)	1/2023 (63)
- Gut verträgliches Brot (mit Rezepten)	3/2023 (62–67)
Ei: Wissenswertes rund ums Ei	2/2023 (62–63)
Ernährung: - Bei Bluthochdruck: 3-Typen-Konzept	4/2023 (10–20)
- Bei Sodbrennen	6/2023 (32–37)
- Beugt Parodontitis vor	2/2023 (50–55)
- Gesünder ohne Bauchfett	2/2023 (10–21)
- Mediterrane: Aktuelle Forschung	4/2023 (44–45)
- Nachhaltig ist im Trend (M)	3/2023 (8)
- In den Wechseljahren	3/2023 (10–21)
- Was Schlaf fördert, hemmt (F)	6/2023 (28–31)
- Zurück in die Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)
Fermentiertes aus aller Welt (mit Rezepten)	4/2023 (64–69)
Frischegenuss to go	3/2023 (60–61)
Getränke: Gut erfrischt bei Sommerhitze (M)	4/2023 (62–63)
Granatapfel: Heilkraft aus der Natur	6/2023 (23–27)
Haushalt: - Ist das noch gut? (M)	1/2023 (62)
- Keine Zeit zu kochen? (M)	6/2023 (60–61)
Heidelbeeren: Gesundes Superfood (M)	4/2023 (8)
Honig: Ist nichts für Babys (M)	6/2023 (9)
Ingwer: - Tee aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
- Ingwertee bei Erkältungen	1/2023 (28)
Kaffee: - Genuss mit Mehrwert (mit Rezepten)	5/2023 (62–67)
- Könnte vor Covid-19 schützen (M, F)	1/2023 (9)
- Stört Tiefschlaf (F)	6/2023 (30)
Kräuter: Pflanzliche Antibiotika und Virenhemmer	6/2023 (10–21)
Lebensmittelallergie: Haustiere schützen (M)	5/2023 (7)
Mediterrane Ernährung: Aktuelle Forschung	4/2023 (44–45)
Nachhaltige Ernährung ist im Trend (M)	3/2023 (8)
Nährstoffbalance: gekonnt gesund essen	5/2023 (10–21)
Nüsse, Mandeln & Maroni (mit Rezepten)	6/2023 (62–67)
Petersilie: Giftpflanze des Jahres (M)	3/2023 (7)
Sprossen, Keimlinge, Microgreens (mit Rezepten)	2/2023 (64–69)
Tee: - Baldriantee bei Stress	1/2023 (25)
- Bei Menstruationsbeschwerden	5/2023 (38)
- Hochwertige Kräutertees	6/2023 (56–59)
- Ingwertee aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
- Ingwertee bei Erkältungen	1/2023 (28)
- Neuer Schwung für den Stoffwechsel	3/2023 (48–53)
- Wärmender Wintertee (M)	1/2023 (8)
Titandioxid: Wie gefährlich ist es? (M)	4/2023 (9)
Trauben: Gesundheit aus der Weinrebe	5/2023 (22–27)
Wechselwirkungen mit Medikamenten (M)	1/2023 (11)
Zeit der Fülle (M)	5/2023 (60–61)
Zitrone: - Espresso mit Zitrone bei Kopfschmerzen	3/2023 (24)
- Vitaminbombe mit Heilwirkung	3/2023 (22–27)

F

Fasten

Fastenkuren gegen Bauchfett	2/2023 (10–21)
Fastenwandern	3/2023 (74–75)
Studie: Fasten bei Typ-1-Diabetes (M, F)	2/2023 (7)

Fatigue

Long Covid: - Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
- Gesundheitsreisen und Kuren	6/2023 (74–77)
- Hinweise auf Ursachen (M)	2/2023 (7)

Fieber

Wärme kann Temperatur senken (M, F)	2/2023 (8)
-------------------------------------	------------

Forschung

Blühstreifen sind gut fürs Klima (M, F)	2/2023 (9)
Darmflora beeinflusst Herzgesundheit (M, F)	6/2023 (7)
E-Bike-Fahren steigert die Fitness (M, F)	5/2023 (8)
Ehrenamt stärkt geistige Fitness (M, F)	6/2023 (9)
Fasten bei Typ-1-Diabetes (M, F)	2/2023 (7)
Granatapfel: Urolithin A und Krebs (F)	6/2023 (26)
Ingwertee aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
Kaffee könnte vor Covid-19 schützen (M, F)	1/2023 (9)
Länger leben mit Selen und Q10 (M, F)	1/2023 (9)
Long Covid: Hinweise auf Fatigue-Ursachen (M, F)	2/2023 (7)
Meditieren ist gut für die Darmflora (M, F)	4/2023 (9)
Mediterrane Ernährung (F)	4/2023 (44–45)
Migräne: Neue Ansätze	5/2023 (46–47)
Nasendusche kann Viren ausspülen (F)	1/2023 (39)
Placebo wirkt auch bei bewusster Einnahme (M, F)	5/2023 (7)
Pflanzliche Antibiotika und Virenhemmer	6/2023 (10–21)
Rosenduft hilft beim Lernen (M, F)	3/2023 (9)
Schlaf: - Schlaf & Psyche	1/2023 (12–22)
- Was den Tiefschlaf fördert und hemmt	6/2023 (28–31)
Schmerzen: Wickel mit Bockshornkleesamen (F)	4/2023 (43)
Sonnenlicht: Nahinfrarot – 3 Studien	2/2023 (38–39)
Vitamin C als Heilmittel	3/2023 (46–47)
Ursprünge des Weinanbaus	5/2023 (25)
Wärme kann Fieber senken (M, F)	2/2023 (8)

Frauen

Menstruationsbeschwerden: Hausapotheke	5/2023 (34–39)
Wechseljahre	3/2023 (10–21)

Füße

Naturkosmetik: Auszeit für die Füße	1/2023 (58–60)
-------------------------------------	----------------

G

Gänseblümchen

Heilmittel für Kinder und bei Verletzungen	3/2023 (29)
--	-------------

Gastritis

Aus der Praxis: Krämpfe im Bauch	1/2023 (50–52)
----------------------------------	----------------

Gehirn

Ehrenamt stärkt geistige Fitness (M, F)	6/2023 (9)
Musik lässt Gehirn langsamer altern (M)	4/2023 (7)
Tiefschlaf bremst Alzheimer (F)	6/2023 (31)

Gelenke

Arthrose: Hausapotheke	4/2023 (38–43)
------------------------	----------------

Genetik	
Prof. Dr. Joachim Bauer: Gefühle und Gene	2/2023 (46–49)
Vitamin C gibt Zellen ihren Charakter	3/2023 (46–47)
Gesellschaft	
Planetary Health: Gesundes Leben neu denken	1/2023 (42–47)
Ulrich Schnabel: Gemeinsam sind wir stark	3/2023 (30–33)
Gesundheitspolitik	
Globuli für Tiere wieder erlaubt (M)	2/2023 (9)
Neues Notfallregister (M)	3/2023 (7)
Studierende stark belastet (M)	6/2023 (9)
Umfrage: Homöopathie ist beliebt (M)	5/2023 (9)
Ginseng	
Verjüngende Wirkung	1/2023 (27)
Granatapfel	
Paradiesisch heilsam	6/2023 (23–27)

H

Hals	
Zitrone bei Halsentzündung und Heiserkeit	3/2023 (24)
Hausapotheke	
Arthroseschmerzen	4/2023 (38–43)
Erkältungszeit	1/2023 (36–41)
Heuschnupfen	2/2023 (27–31)
Menstruationsbeschwerden	5/2023 (34–39)
Sodbrennen	6/2023 (32–37)
Sommerhaut	3/2023 (40–44)
Haushalt	
Ist das noch gut? (M)	1/2023 (62)
Keine Zeit zu kochen? (M)	6/2023 (60–61)
Hausmittel	
Ackerschachtelhalm: Harnwege, Haut, Haare	4/2023 (24)
Baldriantee bei Stress	1/2023 (25)
Meerrettichsaft bei Husten	1/2023 (28)
Nasendusche bei Erkältung	1/2023 (39)
Heilerde bei Sodbrennen	6/2023 (33)
Ingwer: - Bei Reiseübelkeit	5/2023 (28)
- Ingwertee aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
- Ingwertee bei Erkältungen	1/2023 (28)
Kartoffelsaft bei Sodbrennen	6/2023 (33)
Ringelblume: Tee, Tinktur, Salbe	2/2023 (25)
Spitzwegerich	6/2023 (54)
Tee: - Ackerschachtelhalm für die Harnwege	4/2023 (22–26)
- Baldriantee bei Stress	1/2023 (25)
- Bei Menstruationsbeschwerden	5/2023 (38)
- Bei Sodbrennen	6/2023 (33–34)
- Ingwertee aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
- Ingwertee bei Erkältungen	1/2023 (28)
- Neuer Schwung für den Stoffwechsel	3/2023 (48–53)
- Wärmender Wintertee (M)	1/2023 (8)
Tennisball drücken reduziert Stress (M)	2/2023 (9)
Hilfe vom Wegesrand bei Verletzungen	3/2023 (40–44)
Umschlag mit Ackerschachtelhalm bei Ekzem	4/2023 (22–26)

Wärme:	
- Bei Menstruationsbeschwerden	5/2023 (35)
- Goldene Milch mit Kurkuma	1/2023 (28)
- Kann Fieber senken (M, F)	2/2023 (8)
- Warme Füße und Blasenentzündung (M)	6/2023 (7)
- Wärmender Wintertee (M)	1/2023 (8)
Weinrebe: Anwendungen für die Schönheit	5/2023 (26)
Wickel: - Mit Bienenwachs bei Husten (M)	1/2023 (10)
- Mit Bockshornklee bei Schmerzen (F)	4/2023 (43)
- Mit Zitrone bei Halsschmerzen (F)	3/2023 (24)
Wurzeln: Baldrian, Meerrettich, Ingwer Kurkuma	1/2023 (28)
Zitrone	3/2023 (24)
Haut	
Cellulite: hilfreicher Ackerschachtelhalm	4/2023 (24)
Ekzem: Umschlag mit Ackerschachtelhalm	4/2023 (22–26)
Granatapfel strafft	6/2023 (27)
Ringelblumensalbe bei entzündeter Haut	2/2023 (25)
Muntermacher für die Haut: Kaffee, Tee, Kakao (M)	5/2023 (9)
Sommerhaut: Hausapotheke	3/2023 (40–44)
Weinrebe: Hausmittel für die Schönheit	5/2023 (26)
Heidelbeeren	
Gesundes Superfood (M)	4/2023 (8)
Heilpflanze	
Bei Arthroseschmerzen	4/2023 (38–43)
Cannabis	5/2023 (48–53)
Entgiften mit Pflanzen	3/2023 (48–53)
Herpes: Melisse, Spirulina, Salbei	3/2023 (40–44)
Ingwer: - Gut für den Magen	1/2023 (26)
- Tee aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
- Tee für innere Wärme	1/2023 (20)
Kleine Braunelle: Blume des Jahres 2023 (M)	1/2023 (11)
Petersilie: Giftpflanze des Jahres (M)	3/2023 (7)
Pflanzliche Antibiotika und Virenhemmer	6/2023 (10–21)
Porträt: - Ackerschachtelhalm	4/2023 (22–26)
- Granatapfel	6/2023 (23–27)
- Heilkräftige Wurzeln	1/2023 (24–29)
- Ringelblume	2/2023 (22–26)
- Weinrebe	5/2023 (22–27)
- Zitrone	3/2023 (22–27)
Salbei: Arzneipflanze 2023 (M)	4/2023 (7)
Schlüsselblume: Frühlingsbote mit Mehrwert (M)	2/2023 (6)
Schwarzer Holunder (M)	6/2023 (7)
Signatur: - Artischocke	4/2023 (21)
- Beinwell	1/2023 (61)
- Gänseblümchen	3/2023 (29)
- Hirtentäschel	2/2023 (45)
- Spitzwegerich	6/2023 (54)
Wechseljahre: Phytohormone	3/2023 (10–21)
Wechselwirkungen mit Medikamenten (M)	1/2023 (11)
Wildpflanzen für alle: Ewilpa-Parks (M)	4/2023 (9)
Herbst	
Genussgehen im Herbst (M)	6/2023 (6)
Nüsse, Mandeln & Maroni (mit Rezepten)	6/2023 (62–67)
Herpes	
Hausapotheke für die Sommerhaut	3/2023 (40–44)

Herz	
Bluthochdruck ist Typsache: 3-Typen-Konzept	4/2023 (10–20)
Mikrobiom beeinflusst Herzgesundheit (M)	6/2023 (7)
Trauben: Gesundheit aus der Weinrebe	5/2023 (22–27)
Heuschnupfen	
Heuschnupfen oder Corona? (M)	3/2023 (7)
Hilfreiches aus der Hausapotheke	2/2023 (27–31)
Urlaub von der Allergie: Reisetipps	2/2023 (76–77)
Vitalpilze als moderne Therapie	4/2023 (54)
Hinter den Kulissen	
Salus: Hochwertige Kräutertees	6/2023 (56–59)
Hirtentäschel	
Stillt Blutungen	2/2023 (45)
Holunder	
Schwarzer Holunder: Heilpflanze 2024 (M)	6/2023 (7)
Homöopathie	
Arthrose: Gelenkkur	4/2023 (40)
Erkältungen: 5 Klassiker	1/2023 (41)
Heuschnupfen	2/2023 (27–31)
Menstruationsbeschwerden	5/2023 (37)
Sodbrennen	6/2023 (34)
Tiere: Globuli wieder erlaubt (M)	2/2023 (9)
Umfrage: Homöopathie ist beliebt (M)	5/2023 (9)
Honig	
Ist nichts für Babys (M)	6/2023 (9)
Hormone	
Menstruationsbeschwerden: Hausapotheke	5/2023 (34–39)
Schlafstörungen durch Nebennierenschwäche	4/2023 (58–60)
Wechseljahre, bioidentische Hormone	3/2023 (10–21)
Husten	
Hausmittel Meerrettichsaft	1/2023 (28)
Symptom bei einer latenten Sinusitis	3/2023 (54–59)
Wickel mit Bienenwachs (M)	1/2023 (10)
I	
Im Fokus	
Ehrfurcht vor dem Leben	1/2023 (7)
Im Gespräch	
Anthromedizin: Medizin der Zukunft?	4/2023 (27–31)
Dr. Hubert Messner: Optimismus in Krisenzeit	5/2023 (28–33)
Dr. J. von Rosen: Arzt als Seelenbegleiter	1/2023 (54–57)
Dr. Verena Lüttsch: KI im Gesundheitswesen	6/2023 (38–41)
Prof. Dr. Joachim Bauer: Gefühle und Gene	2/2023 (46–49)
Ulrich Schnabel: Gesellschaftlicher Zusammenhalt	3/2023 (30–33)
Immunsystem	
Goldene Milch mit Kurkuma	1/2023 (28)
Infekte: - Anfälligkeit, 3 Fälle aus der Praxis	6/2023 (48–53)
- Rezidivierend	5/2023 (55)
Ingwertee aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
Long Covid: Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Infektanfälligkeit	
3 Fälle aus der Praxis	6/2023 (48–53)
Rezidivierende Infekte	5/2023 (55)

Ingwer	
Gut für den Magen	1/2023 (26)
Tee aktiviert Abwehrkräfte (M)	3/2023 (7)
Tee für innere Wärme	1/2023 (20)
K	
Kaffee	
Genuss mit Mehrwert (mit Rezepten)	5/2023 (62–67)
Könnte vor Covid-19 schützen (M)	1/2023 (9)
Peeling: Muntermacher für müde Haut (M)	5/2023 (9)
Stört Tiefschlaf (F)	6/2023 (30)
Kakao	
Maske: bei trockener Haut (M)	5/2023 (9)
Kapuzinerkresse	
Pflanzliche Antibiotika und Virenhemmer	6/2023 (10–21)
Kinder	
Gänseblümchen: Kinderheilmittel, Verletzungen	3/2023 (29)
Haustiere schützen vor Lebensmittelallergien (M)	5/2023 (7)
Honig ist nichts für Babys (M)	6/2023 (9)
Rosenduft hilft beim Lernen (M, F)	3/2023 (9)
Klima	
Blühstreifen sind gut fürs Klima (M)	2/2023 (9)
Hitze und Klimawandel (M)	4/2023 (7)
Luftqualität: Prima Klima statt dicker Luft	2/2023 (32–37)
Nachhaltige Ernährung ist im Trend (M)	3/2023 (8)
Kneipp	
Reise: Frischekicks im kühlen Nass	5/2023 (76–77)
Wacholder-Kur nach Kneipp	3/2023 (53)
Knochen	
Beinwell gut für die Knochenheilung	1/2023 (61)
Kopfschmerzen	
Hausmittel: Espresso mit Zitrone	3/2023 (24)
Migräne: neue Forschung	5/2023 (46–47)
Körperbewusstsein	
Aufrechte Haltung (mit Übungen)	2/2023 (40–44)
Balance stärken, Stürze verhindern (mit Übungen)	6/2023 (42–47)
Entspannung im Alltag (mit Übungen)	5/2023 (40–45)
Körpersprache	
Unser Körper kennt den Weg	5/2023 (72–75)
Kraftorte	
In der Natur	4/2023 (32–37)
Krebs	
Aus der Praxis: Unterstützung in allen Phasen	2/2023 (56–61)
Granatapfel: Urolithin A und Krebs (F)	6/2023 (26)
Misteltherapie in den USA erforscht (M)	5/2023 (9)
Vitalpilze: Moderne Therapien	4/2023 (54)
Vitamin C: Anti-Tumor-Wirkung	3/2023 (46–47)
Kurkuma	
Entzündungshemmer, Goldene Milch	1/2023 (28–29)

L

Leber

Artischocke: Wohltat für Magen und Leber	4/2023 (21)
Entgiften mit Löwenzahn	3/2023 (50–51)
Schlafstörungen durch träge Leber	4/2023 (60)

Licht

Gesundbaden im Sonnenlicht	4/2023 (46–49)
Nahinfrarotlicht: 3 Studien	2/2023 (38–39)
Tiefschlaf: Blaulicht hemmt (F)	6/2023 (29)

Long Covid

Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Gesundheitsreisen und Kuren	6/2023 (74–77)
Hinweise auf Fatigue-Ursachen (F)	2/2023 (7)
Vitamin C und Arginin (F)	3/2023 (46–47)

Löwenzahn

Entgiftet über die Leber	3/2023 (50–51)
--------------------------	----------------

Luftqualität

Prima Klima statt dicker Luft	2/2023 (32–37)
-------------------------------	----------------

Lymphknoten

3 Fälle aus der Praxis	5/2023 (54–59)
------------------------	----------------

M

Magen

Artischocke: Wohltat für Magen und Leber	4/2023 (21)
Bitterstoffe: Artischocke	4/2023 (21)
Gastritis: Fall aus der Praxis	1/2023 (50–52)
Hausmittel: Ingwer bei Reiseübelkeit	5/2023 (28)
Ingwer beruhigt	1/2023 (26)
Magen-Darm-Entzündung: - Fall aus der Praxis	1/2023 (52–53)
- Vitalpilze	4/2023 (53)
Sodbrennen: - Hausapotheke	6/2023 (32–37)
- Hustenreiz durch stillen Reflux	3/2023 (56–58)
- Ringelblumentee als Hausmittel	2/2023 (25)

Mandeln

Nüsse, Mandeln & Maroni (mit Rezepten)	6/2023 (62–67)
--	----------------

Maroni

Nüsse, Mandeln & Maroni (mit Rezepten)	6/2023 (62–67)
--	----------------

Meditation

Entspannung im Alltag	5/2023 (40–45)
Gut für die Darmflora (M, F)	4/2023 (9)
Wintermeditation (M)	1/2023 (8)

Meerrettich

Hausmittel: Meerrettichsaft bei Husten	1/2023 (28)
Pflanzliche Antibiotika und Virenhemmer	6/2023 (10–21)
Wirkt antibakteriell	1/2023 (25–26)

Melisse

Herpes: Melisse, Spirulina, Salbei	3/2023 (40–44)
Sodbrennen: Tee aus Melisse, Kamille, Pfefferminz	6/2023 (33)

Menstruation

Hausapotheke bei Menstruationsbeschwerden	5/2023 (34–39)
---	----------------

Migräne

Neue Forschungsansätze	5/2023 (46–47)
------------------------	----------------

Mistel

Misteltherapie in den USA erforscht (M)	5/2023 (9)
---	------------

Muskulatur

Krafttraining hält die Augen fit (mit Übungen)	3/2023 (34–38)
Übungen für aufrechte Haltung	2/2023 (40–44)

MSM

Arthrose: Hausapotheke bei Gelenkbeschwerden	4/2023 (39)
--	-------------

N

Nahrungsergänzung

Aus der Praxis: - Geschwollene Lymphknoten	5/2023 (54–59)
- Nervöse Unruhe	4/2023 (57–58)
Krebs: Nahrungsergänzung während der Therapie?	2/2023 (58–60)
Länger leben mit Selen und Q10 (M)	1/2023 (9)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Mikronährstoffe bei Parodontitis	2/2023 (50–55)
Vitamin C: Aktuelle Forschung	3/2023 (46–47)
Vitamin D: Gesundbaden im Sonnenlicht	4/2023 (46–49)
Zurück in die Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)

Nase

Nasendusche kann Viren ausspülen	1/2023 (39)
Nasennebenhöhlen: - Latente Sinusitis	3/2023 (55–56)
- Praxisfall Infektanfälligkeit	6/2023 (52–53)

Naturkosmetik

Auszeit für die Füße	1/2023 (58–60)
----------------------	----------------

Natur

Kraftorte in der Natur	4/2023 (32–37)
------------------------	----------------

Natur-Apotheke

Arthrose	4/2023 (38–43)
Erkältung	1/2023 (36–41)
Heuschnupfen	2/2023 (27–31)
Menstruationsbeschwerden	5/2023 (34–39)
Sodbrennen	6/2023 (32–37)
Sommerhaut	3/2023 (40–44)

Nebennieren

Schlafstörungen durch Nebennierenschwäche	4/2023 (58–60)
---	----------------

Nerven

Reizhusten: nervös bedingt	3/2023 (58–59)
Schlafstörungen durch nervöse Unruhe	4/2023 (57–58)
Vagus: Entspannung im Alltag (mit Übungen)	5/2023 (45)

Nieren

Aus der Praxis: Nierensteine	1/2023 (49–50)
Durchspülung mit Ackerschachtelhalm	4/2023 (24)
Entgiften mit Birke	3/2023 (51–52)

Nüsse

Nüsse, Mandeln & Maroni (mit Rezepten)	6/2023 (62–67)
--	----------------

O

Ohren

Infektanfälligkeit: häufige Ohrenschmerzen	6/2023 (51–52)
--	----------------

Omega 3

Geschwollene Lymphknoten	5/2023 (54–59)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Mediterrane Ernährung	4/2023 (44–45)
Nebennierenschwäche	4/2023 (58–60)
Parodontitis vorbeugen	2/2023 (50–55)
Zurück in die Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)

P

Parodontitis	
Mit Ernährung vorbeugen	2/2023 (50–55)
Petersilie	
Giftpflanze des Jahres (M)	3/2023 (7)
Placebo	
Wirksam auch bei bewusster Einnahme (M)	5/2023 (7)
Planetary Health	
Gesundes Leben muss ganz neu gedacht werden	1/2023 (42–47)
Psoas	
Übungen für eine aufrechte Haltung	2/2023 (40–44)
Psyche	
Dr. J. von Rosen: Arzt als Seelenbegleiter	1/2023 (54–57)
Placebo wirkt auch bei bewusster Einnahme (M, F)	5/2023 (7)
Schlaf & Psyche	1/2023 (12–22)

Q

Q10	
Länger leben mit Selen und Q10 (M)	1/2023 (9)

R

Reise	
Fastenwandern	3/2023 (74–75)
Frischekicks: Kneipp und Thalasso	5/2023 (76–77)
Innere Ruhe	1/2023 (76–77)
Long Covid überwinden	6/2023 (74–77)
Urlaub von der Allergie	2/2023 (76–77)
Weitwandern	4/2023 (76–77)
Rezepte	
Birnentarte (M)	5/2023 (60)
Bitter für Feinschmecker	1/2023 (64–69)
Brot: - Aus Hefeteig und Sauerteig	3/2023 (62–67)
- Clevere Resteverwertung (M)	1/2023 (63)
Eintopf mit Kichererbsen und Quinoa (M)	6/2023 (60)
Fermentiertes aus aller Welt	4/2023 (64–69)
Himbeer-Birnen-Saft	4/2023 (63)
Kaffeespezialitäten aus aller Welt	5/2023 (62–67)
Nüsse, Mandeln & Maroni	6/2023 (62–67)
Sprossen, Keimlinge, Microgreens	2/2023 (64–69)
Rheuma	
Geschwollene Lymphknoten als Symptom	5/2023 (56–58)
Rhythmus	
Schlaf & Psyche	1/2023 (12–22)
Ringelblume	
Gut für die Haut und bei Wunden	2/2023 (22–26)
Rücken	
Übungen für eine aufrechte Haltung	2/2023 (40–44)

S

Salbei	
Arzneipflanze 2023 (M)	4/2023 (7)
Schlaf	
Schlaf & Psyche	1/2023 (12–22)
Schlafstörungen: 3 Fälle aus der Praxis	4/2023 (56–60)
Tiefschlaf: Was ihn fördert, was ihn hemmt (F)	6/2023 (28–31)
Schmerz	
Arthrose: Hausapotheke bei Gelenkbeschwerden	4/2023 (38–43)
Cannabis als Medizin	5/2023 (48–53)
Eigenblut reduziert Schmerzen nach Zahn-OP (M)	1/2023 (11)
Kopfschmerzen: Hausmittel Espresso mit Zitrone	3/2023 (24)
Migräne: neue Forschung	5/2023 (46–47)
Rücken: Übungen für eine aufrechte Haltung	2/2023 (40–44)
Schock	
Nach der Krebsdiagnose	2/2023 (57–58)
Schüßler-Salze	
Arthrose: Begleittherapie	4/2023 (42)
Atemwegsinfekte	1/2023 (40)
Heuschnupfen	2/2023 (27–31)
Long Covid Fatigue	1/2023 (30–35)
Menstruationsbeschwerden	5/2023 (34–39)
Sodbrennen	6/2023 (26)
Sommerhaut: Hitzepickel, Allergie, Sonnenbrand	3/2023 (40–44)
Wechseljahre	3/2023 (10–21)
Selen	
Aus der Praxis: Krebstherapie	2/2023 (56–61)
Länger leben mit Selen und Q10 (M, F)	1/2023 (9)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Mediterrane Ernährung	4/2023 (44–45)
Seele	
Bach-Blüten bei negativen Gemütszuständen (M)	3/2023 (6)
Durch das Auge in die Seele	4/2023 (72–75)
Silizium	
Ackerschachtelhalm ist reich daran	4/2023 (22–26)
Sinne	
Hören: - Hör doch mal!	2/2023 (72–75)
- Musik lässt Gehirn langsamer altern (M)	4/2023 (7)
Schmecken: Bitter für Genießer (mit Rezepten)	1/2023 (64–69)
Sehen: - Durch das Auge in die Seele	4/2023 (72–75)
- Krafttraining für die Augen (mit Übungen)	3/2023 (34–38)
Sodbrennen	
Hausapotheke bei Sodbrennen	6/2023 (32–37)
Hustenreiz durch stillen Reflux	3/2023 (56–58)
Ringelblumentee als Hausmittel	2/2023 (25)
Sommer	
Hausapotheke für die Sommerhaut	3/2023 (40–44)
Hitze und Klimawandel (M)	4/2023 (7)
Petrichor: Duft des Sommers (M)	4/2023 (6)
Zeit der Fülle (M)	5/2023 (60–61)
Spitzwegerich	
Gut für Atemwege und bei Wunden	6/2023 (54)
Sport	
E-Bike-Fahren steigert die Fitness (M, F)	5/2023 (8)
Nach 18 Uhr besonders effektiv (M)	3/2023 (9)
Vitamin C: Negative Effekte bei Muskelaufbau	3/2023 (46–47)

Sprossen	
Köstliche Kraftpakete (mi Rezepten)	2/2023 (64–69)
Stoffwechsel	
Neuer Schwung dank Heilpflanzen	3/2023 (48–53)
Stress	
Anti-Stress-Trick: Tennisball drücken (M)	2/2023 (9)
Bluthochdruck ist Typsache	4/2023 (10–20)
Entspannung im Alltag	5/2023 (40–45)
Innerliches Frieren als Hinweis (M)	1/2023 (9)
Verursacht Infektanfälligkeit	6/2023 (48–53)

T

TCM	
Moderne Therapien mit Vitalpilzen	4/2023 (50–55)
Schlafstörungen: Nebennierenschwäche	4/2023 (58–60)
Herausforderung Wechseljahre	3/2023 (10–21)
Tee	
Auflage: mindert Augenringe (M)	5/2023 (9)
Bei Menstruationsbeschwerden	5/2023 (38)
Hochwertige Kräutertees	6/2023 (56–59)
Ingwertee: - Aktiviert Abwehrkräfte (M, F)	3/2023 (7)
- Bei Erkältungen	1/2023 (28)
Neuer Schwung für den Stoffwechsel	3/2023 (48–53)
Wärmender Wintertee (M)	1/2023 (8)
Thalasso	
Reise: Frischekicks im kühlen Nass	5/2023 (76–77)
Tiere	
Haustiere schützen vor Lebensmittelallergien (M)	5/2023 (7)
Homöopathie wieder erlaubt (M)	2/2023 (9)
Titelthema	
Bluthochdruck	4/2023 (10–20)
Gesünder ohne Bauchfett	2/2023 (10–21)
Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)
Pflanzen gegen Viren und Bakterien	6/2023 (10–21)
Schlaf & Psyche	1/2023 (12–22)
Wechseljahre	3/2023 (10–21)

U

Übergewicht	
Gesünder ohne Bauchfett	2/2023 (10–21)
Übungen	
Balance stärken, Stürze verhindern	6/2023 (42–47)
Entspannung im Alltag	5/2023 (40–45)
Für eine aufrechte Haltung	2/2023 (40–44)
Krafttraining hält die Augen fit	3/2023 (34–38)
Umwelt	
Blühstreifen sind gut fürs Klima (M, F)	2/2023 (9)
Ewilpa-Parks: Wildpflanzen für alle (M)	4/2023 (9)
Fair Trade: Umweltschutz und Menschenwürde	5/2023 (67)
Hitze und Klimawandel (M)	4/2023 (7)
Luftqualität: Prima Klima statt dicker Luft	2/2023 (32–37)
Nährstoffbalance: Mangel durch Landwirtschaft	5/2023 (10–21)
Petrichor: Duft des Sommers (M)	4/2023 (6)
Planetary Health	1/2023 (42–47)
Titandioxid: Wie gefährlich ist es? (M)	4/2023 (9)

V

Venen	
Weinlaub: Gesundheit aus der Weinrebe	5/2023 (22–27)
Verletzung	
Ackerschachtelhalmpulver zur Blutstillung	4/2023 (22–26)
Hausmittel vom Wegesrand	3/2023 (40–44)
Insektenstich: Aromaöle für den Sommer (M)	4/2023 (6)
Knochen: Beinwell gut für Knochen	1/2023 (61)
Stumpfe Verletzungen: Gänseblümchen	3/2023 (29)
Wunden: - Hausmittel Ringelblumensalbe	2/2023 (22–26)
- Hausmittel Spitzwegerich	6/2023 (54)
- Hirtentäschel stillt Blutungen	2/2023 (45)
Vertrauen	
Braucht Mut und Regeln	6/2023 (70–73)
Viren	
Antivirale und antibiotische Pflanzen	6/2023 (10–21)
Nasendusche kann Viren ausspülen	1/2023 (39)
Vitalpilze	
Bei Heuschnupfen	2/2023 (27–31)
Moderne Therapien	4/2023 (50–55)
Vitalstoffe	
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Nahrungsergänzung während der Krebstherapie?	2/2023 (58–60)
Omega 3: - Geschwollene Lymphknoten	5/2023 (54–59)
- Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
- Mediterrane Ernährung	4/2023 (44–45)
- Nebennierenschwäche	4/2023 (58–60)
- Parodontitis vorbeugen	2/2023 (50–55)
- Zurück in die Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)
Parodontitis vorbeugen	2/2023 (50–55)
Selen: - Aus der Praxis: Krebstherapie	2/2023 (56–61)
- Länger leben mit Selen und Q10 (M, F)	1/2023 (9)
- Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
- Mediterrane Ernährung	4/2023 (44–45)
Silizium: Ackerschachtelhalm	4/2023 (22–26)
Vitamin B: - Aus der Praxis: Krebstherapie	2/2023 (56–61)
- Aus der Praxis: Schlafstörungen	4/2023 (56–60)
- Aus der Praxis: Infektanfälligkeit	6/2023 (48–53)
- Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
- Zurück in die Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)
Vitamin C: - Aktuelle Forschung	3/2023 (46–47)
- Arthrose: Hausapotheke	4/2023 (38–43)
- Fermentiertes aus aller Welt	4/2023 (64–69)
- Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
- Mediterrane Ernährung	4/2023 (44–45)
- Parodontitis vorbeugen	2/2023 (50–55)
- Vitaminbombe Zitrone	3/2023 (22–27)
Vitamin D: - Gesundbaden im Sonnenlicht	4/2023 (46–49)
- Geschwollene Lymphknoten	5/2023 (54–59)
- Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Zink: - Infektanfälligkeit, 3 Fälle aus der Praxis	6/2023 (48–53)
- Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Zurück in die Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)

Vitamin B

Aus der Praxis: - Krebstherapie	2/2023 (56–61)
- Schlafstörungen	4/2023 (56–60)
- Infektanfälligkeit	6/2023 (48–53)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Zurück in die Nährstoffbalance	5/2023 (10–21)

Vitamin C

Aktuelle Forschung	3/2023 (46–47)
Arthrose: Hausapotheke	4/2023 (38–43)
Fermentiertes aus aller Welt	4/2023 (64–69)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)
Mediterrane Ernährung	4/2023 (44–45)
Parodontitis vorbeugen	2/2023 (50–55)
Vitaminbombe Zitrone	3/2023 (22–27)

Vitamin D

Gesundbaden im Sonnenlicht	4/2023 (46–49)
Geschwollene Lymphknoten	5/2023 (54–59)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)

W

Wacholder

Wacholder-Kur nach Kneipp	3/2023 (53)
---------------------------	-------------

Wandern

Abschalten beim Fastenwandern	3/2023 (74–75)
Bergwandern als Jungbrunnen	5/2023 (6)
Reise: Weitwandern – der Weg ist das Ziel	4/2023 (76–77)

Wärme

Bei Menstruationsbeschwerden	5/2023 (35)
Goldene Milch mit Kurkuma	1/2023 (28)
Kann Temperatur bei Fieber senken (M, F)	2/2023 (8)
Tiefschlaf: Schlaftemperatur (F)	6/2023 (28–29)
Warme Füße – weniger Blasenentzündung (M)	6/2023 (7)
Wärmender Wintertee (M)	1/2023 (8)

Wechseljahre

TCM und europäische Heilkunde	3/2023 (10–21)
-------------------------------	----------------

Wechselwirkung

Medikamente mit Heilpflanzen, Säften, Milch (M)	1/2023 (11)
---	-------------

Weinrebe

Gesundheit aus der Weinrebe	5/2023 (22–27)
-----------------------------	----------------

Wickel

Bienenwachs bei Husten und Bronchitis (M)	1/2023 (10)
Bockshornkleesamen bei Schmerzen (F)	4/2023 (43)
Schafgarbe für die Leber	4/2023 (60)
Zitrone bei Halsschmerzen (F)	4/2023 (43)

Winter

Wintermeditation und Wintertee (M)	1/2023 (8)
------------------------------------	------------

Wunden

Hausmittel Ringelblumensalbe	2/2023 (22–26)
Hausmittel Spitzwegerich	6/2023 (54)
Hirtentäschel stillt Blutungen	2/2023 (45)

Z

Zahngesundheit

Eigenblut reduziert Schmerzen nach OP (M)	1/2023 (11)
Parodontitis: Mit Ernährung vorbeugen	2/2023 (50–55)

Zecken

Geschwollene Lymphknoten bei Borreliose	5/2023 (58)
---	-------------

Zimmerpflanzen

Prima Klima statt dicker Luft	2/2023 (32–37)
-------------------------------	----------------

Zink

Infektanfälligkeit, 3 Fälle aus der Praxis	6/2023 (48–53)
Long Covid Fatigue überwinden	1/2023 (30–35)

Zitrone

Bei Kopfschmerzen: Espresso mit Zitrone	3/2023 (24)
Vitaminbombe mit Heilwirkung	3/2023 (22–27)

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. 1/2022

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



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



Nr. 1/2023

Schlaf & Psyche

- › Post Covid Fatigue
- › In der Wurzel liegt die Kraft
- › Das Planetary Health Konzept
- › Bitter für Feinschmecker
- › Krämpfe im Bauch



Nr. 2/2023

Entzündungsrisiko Bauchfett

- › Naturapotheke bei Allergien
- › Parodontitis vorbeugen
- › Aus der Praxis: Hilfe bei Krebs
- › Psoas-Training für den Rücken
- › Sprosse, Keimlinge, Microgreens



Nr. 3/2023

Wechseljahre

- › Vitamin C: Aktuelle Forschung
- › Entgiften mit Heilpflanzen
- › Augentraining für besseres Sehen
- › Gesundes Brot
- › Ätherische Kraft der Zitrone



Nr. 4/2023

Bluthochdruck

- › Naturapotheke bei Arthrose
- › Kraftorte finden in der Natur
- › Vitalpilz-Therapie
- › Aus der Praxis: Schlafstörungen
- › Debatte: Anthro-Medizin

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

per Telefon: 0711/7252-264
E-Mail: bestellungen@ngum.de



Nr. 5/2023

Zurück in die Nährstoffbalance

- › Cannabis als Medizin
- › Migräne: Neue Ansätze
- › Menstruationsbeschwerden
- › Entspannung als Stressabbau
- › Muntermacher Kaffee



Nr. 6/2023

Heilen ohne Antibiotika

- › Long Covid: Gesundheitsreisen
- › Naturapotheke bei Sodbrennen
- › Balance stärken, Stürze verhindern
- › KI in der Medizin
- › Aus der Praxis: Infektanfälligkeit

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)**

