natürlich
gesund und munter

Stichwortverzeichnis 2026

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2026.













Pflanzenheilkunde | Homöopathie | Anthroposophische Medizin | TCM | Ayurveda | Manuelle Therapien

Stichwortverzeichnis 2026

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2026	Januar/Februar
Ausgabe 2/2026	März/April
Ausgabe 3/2026	Mai/Juni
Ausgabe 4/2026	Juli/August
Ausgabe 5/2026	September/Oktober
Ausgabe 6/2026	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
Wohlfühlorgan Leber 2026-2 (10–20)
Allergie
Gereizte Augen 2026-4 (50–55)
Reisetipps: Urlaub von der Allergie 2026-2 (76–77)
Wenn der Körper sich selbst angreift 2026-3 (10–21)
Alter
Älter werden: Innere Schätze entdecken 2026-1 (72–75)
Demenz: Was schützt unser Gehirn? 2026-6 (10–19)
Entzündungsaltern durch Lebensstil (F) 2026-1 (32–35)
Forschung: Longevity und Anti-Aging 2026-4 (34–37)
Schlecht heilende Wunden 2026-1 (28–31)
Was vor Demenz und geistigem Abbau schützt 2026-3 (34–37)
Alzheimer
Was schützt unser Gehirn? 2026-6 (10–19)
Was vor Demenz und geistigem Abbau schützt 2026-3 (34–37)
Angst
Cannabis als Medizin 2026-5 (30–36)
Anthroposophische Medizin
Nieren: Quelle unseres Lebenslichts 2026-4 (10–21)
Arnika
Natur-Apotheke bei stumpfen Verletzungen 2026-3 (38–43)
Aromatherapie
Latschen- und Zirbelkiefern 2026-5 (44–49)
Vanille: Kostbarere Seelenstreichler 2026-2 (26–31)
Atmung
Asthma: Heilstollentherapie (M, F) 2026-6 (9)
Buteyko-Atmung 2026-3 (28–33)
Täglich außer Atem kommen verjüngt (F) 2026-4 (34–37)
Augen
Gereizte Augen: 3 Fälle aus der Praxis 2026-4 (50–55)
Kurzsichtigkeit: Omega 3 schützt (M) 2026-2 (7)
Aus der Praxis
Fußbeschwerden 2026-5 (50–55)
Gereizte Augen 2026-4 (50–55)
Schilddrüse 2026-1 (48–53)
Stimmprobleme 2026-6 (50–55)
Verstopfung 2026-3 (50–55)
Autoimmunerkrankung
Wenn der Körper sich selbst angreift 2026-3 (10–21)
Ayurveda
Stress-Magen 2026-5 (10–19)

B

Bachblüten
Bei innerer Unruhe 2026-6 (34–38)
Tiere: Ohne Angst ins neue Jahr (M) 2026-1 (7)
Baden
Basische Badefreuden (M) 2026-1 (6)
Rheumatoide Arthritis: Salzwasserbad (M, F) 2026-1 (9)
Bauch
Musik hilft gegen Reisekrankheit (M, F) 2026-4 (7)
Nocebo-Effekte bei Bauchschmerzen (M, F) 2026-2 (9)
Stress-Magen 2026-5 (10–19)
Beine
Natur-Apotheke für gesunde Venen 2026-5 (38–42)
Bewegung
7000 Schritte am Tag reichen (M) 2026-3 (7)
Osteoporose vorbeugen. Mit Übungen 2026-4 (56–60)
Kopfschmerzen vorbeugen. Mit Übungen 2026-5 (56–60)
Rückenübungen für Vielsitzer. Mit Übungen 2026-6 (56–60)
Schwindeltraining. Mit Übungen 2026-2 (52–56)
Sportlerliebling Sauerkirsche 2026-4 (22–27)
Stoppt Gedächtnisschwund (F) 2026-3 (34–37)
Täglich außer Atem kommen verjüngt (F) 2026-4 (34–37)
Tempo-Training senkt Demenzrisiko (F) 2026-3 (34–37)
Wandern mit Arthrose (M) 2026-5 (8)
Bewusstsein
Achtsamkeitsrituale im November (M) 2026-6 (7)
Älter werden: innere Schätze entdecken 2026-1 (72–75)
Bauchgefühl - nicht immer ein kluger Ratgeber 2026-3 (72–75)

Dopamin-Fasten: Was bringt es wirklich? 2026-4 (72–75)
Frühlingsrituale (M) 2026-2 (6)
Innerer Friede: Nelson Mandela 2026-5 (72–75)
Kraft der Stille (M) 2026-6 (8)
Macht der Worte 2026-2 (72–75)
Routinen: Warum sie besser sind als ihr Ruf 2026-6 (70–73)
Biodiversität
Gespräch mit Prof. Katrin Böhning-Gaes zum Thema 2026-2 (42–45)
Raub der Nacht 2026-1 (54–59)
Wildsammlung: Latschen- und Zirbelkiefern 2026-5 (44–49)
Blase
Signatur: Goldrute 2026-3 (62–63)
Bluthochdruck
Saubere Luft schützt (M, F) 2026-1 (7)
Blutzucker
Karotten regulieren Blutzuckerspiegel (M) 2026-5 (7)
Tracking für Gesunde? 2026-6 (26–33)

C

Cannabis
Als Medizin 2026-5 (30–36)
Chili
ABC des gesunden Würzens 2026-1 (60–67)
Cholesterin
Müssen es immer Statine sein? 2026-2 (32–37)
Corona
Long Covid und Post Vac: aktuelle Forschung 2026-2 (22–25)

D

Darm
Colitis ulcerosa: Indigo und Kurkuma (F) 2026-1 (32–35)
Darmbarriere: Allergie & Autoimmunerkrankung 2026-3 (10–21)
Darmflora: Darm-Hirn-Herz-Achse (M, F) 2026-3 (7)
und Stresssystem (M, F) 2026-6 (8)
Wiederaufforstung Long Covid (F) 2026-2 (25)
Morbus Crohn: Grüne Wohnumgebung (M, F) 2026-4 (7)
Stille Entzündungen: Ernährung als Medizin 2026-1 (10–20)
Verstopfung: 3 Fälle aus der Praxis 2026-3 (50–55)
Wurmfortsatz: Artenreservoir (F) 2026-4 (34–37)
Demenz
Forschung: Was vor geistigem Abbau schützt 2026-3 (34–37)
Demenz: Schwacher Tag-Nacht-Rhythmus (F) 2026-3 (34–3
Was schützt unser Gehirn? 2026-6 (10–19)
Depression
Schlaf nachholen schützt (M, F) 2026-4 (7)
Diabetes
Blutzucker-Balance: Tracking für Gesunde? 2026-6 (26–33)
Karotten regulieren Blutzuckerspiegel (M) 2026-5 (7)
Mehr Magnesium - weniger Risiko (M) 2026-6 (9)
Saubere Luft schützt (M, F) 2026-1 (7)
Schlecht heilende Wunden 2026-1 (28–31)
Digital Detox
Yoga hilft bei Smartphone-Sucht (M) 2026-1 (9)

E

Energie
Shiatsu: Damit die Energie wieder fließt 2026-2 (38–39)
Entgiften
Basische Badefreuden (M) 2026-1 (6)
Wohlfühlorgan Leber 2026-2 (10–20)
Entspannung
Zucker bremst (M) 2026-4 (9)
Entzündung
Entzündungsaltern durch Lebensstil (F) 2026-1 (32–35)
Nikotinpflaster dämpft bei Long Covid 2026-2 (22–25)
Stille Entzündungen: Ernährung als Medizin 2026-1 (10–20)
Erkältung
Atemwege: Minze, erfrischende Heilkraft 2026-5 (20–25)
Fieber nicht vorschnell senken (M) 2026-4 (9)
Hausmittel: Kräutertee für den Hals (M) 2026-2 (7)
Meerrettich-Paste (M) 2026-1 (7)
Hitze & Kälte gefährden Atemwege (M, F) 2026-2 (7)
Rachenmandeln und Stress (F) 2026-4 (34–37)
Salbei: Würzig duftender Ganzjahresheiler 2026-1 (22–26)
Schnupfen: Naturapotheke 2026-1 (36-41)
Ernährung
Als Medizin: Stille Entzündungen 2026-1 (10–20)
Brokkoli, Bumenkohl & Romanesco. Mit Rezepten 2026-5 (62–67)
Chili, Pfeffer: ABC des Würzens. Mit Rezepten 2026-1 (60–67)
Dopamin-Fasten: Was bringt es wirklich? 2026-4 (72–75)
Eiweiß – wann ist es mehr als genug? 2026-6 (68–69)
Essen für die Schönheit (M, F) 2026-4 (8)
Fleischloser Grillspaß. Mit Rezepten 2026-3 (64–69)
Getränke: Alkohohlfreier Genuss (M) 2026-4 (6)
Granatapfel: Steigert geistige Fitness (F) 2026-3 (34–37)
Immunsystem: Hühnersuppe wirkt (F) 2026-1 (32–35)
Kakao: Anti-Aging-Substanz (F) 2026-4 (34–37)
Karotten regulieren Blutzuckerspiegel (M) 2026-5 (7)
Käse: Fetter Käse und Sahne schützen Hirn (F) 2026-3 (34–37)
Ziegenkäse. Mit Rezepten 2026-2 (64–69)
Kimchi-Keime binden Nanoplastik (M, F) 2026-6 (8)
Koffein bei Vorhofflimmern? (M) 2026-2 (9)
Lebensmittelkombinationen (M) 2026-3 (8)
Leberfreundliche Lebensweise 2026-2 (10–20)
Mikroplastik im Essen vermeiden 2026-4 (44–49)
Mittelmeerdiät: Mitochindrienbooster (F) 2026-4 (34–37)
Moringa, der Wunderbaum 2026-3 (22:
Obst: Obst: Kann zu viel schaden? 2026-4 (68–69)
Orangen. Mit Rezepten 2026-6 (62–67)
Rotruchtsäfte regulieren Fettstoffwechsel (M) 2026-6 (8)
Sauerkirsche: Powerfrucht für Aktive 2026-4 (22–27)
Paranüsse: Wie gesund sind sie? (M, F) 2026-3 (7)
Pflanzenbasierte Ernährung: Wie gelingt sie? 2026-5 (68–69)
Selbst kochen hält geistig fit (F) 2026-4 (34–37)
Tee: Bindet Schwermetalle (M) 2026-5 (9)
Kräutertee bei Halsschmerzen (M) 2026-2 (7)
Zimttee für die Verdauung (M) 2026-1 (9)
Tomaten. Mit Rezepten 2026-4 (62–67)
Vanille: Kostbarere Seelenstreichler 2026-2 (26–31)
Vogelmiere: lecker und gesund (M) 2026-4 (9)
Wildpflanzen: essbar und immergrün (M) 2026-1 (8)
Wirkt bei jedem anders (M, F) 2026-3 (9)
Zucker bremst Entspannung (M) 2026-4 (9
Erschöpfung
Fatigue: Ginkgo auf Kassenrezept (M) 2026-5 (7)
Forschung: Long Covid und Post Vac 2026-2 (22–25)
Magnesium gegen Frühjahrsmüdigkeit (M) 2026-2 (7)
Schilddrüsenprobleme als Ursache 2026-1 (48–53)

F

Fieber
Neue Leitlinie: Nicht schnell senken (M) 2026-4 (9)
Fisch
Fisch essen mit gutem Gewissen 2026-3 (44–48)
Forschung
Darmflora und Stresssystem (M, F) 2026-6 (8)
Darm-Hirn-Herz-Achse (M, F) 2026-3 (7)
Die Leber liebt Saures (M, F) 2026-4 (7)
Ernährung wirkt bei jedem anders (M, F) 2026-3 (9)
Grüne Wohnumgebung, gesünderer Darm (M, F) 2026-4 (7)
Heilstollentherapie und Atemwege (M, F) 2026-6 (9)
Hitze & Kälte gefährden Atemwege (M, F) 2026-2 (7)
Immunsystem 2026-1 (32–35)
Kimchi-Keime binden Nanoplastik (M, F) 2026-6 (8)
Kurkuma: Goldgelbe Zauberknolle 2026-6 (20–25)
Kuscheln beschleunigt Wundheilung (M, F) 2026-4 (9)
Long Covid und Post Vac 2026-2 (22–25)
Longevity und Anti-Aging 2026-4 (34–37)
Mittagsschlaf räumt im Gehirn auf (M, F) 2026-3 (9)
Migräne: Melatonin kann vorbeugen (M) 2026-5 (7)
Minze, erfrischende Heilkraft 2026-5 (20–25)
Moringa als Heilpflanze 2026-3 (22–27)
Nocebo-Effekte bei Bauchschmerzen (M, F) 2026-2 (9)
Rheumatoide Arthritis: Salzwasserbad (M, F) 2026-1 (9)
Sportlerliebling Sauerkirsche 2026-4 (22–27)
Tattoos verändern Impfwirkung (M, F) 2026-3 (9)
Vanille: Gut für die Seele 2026-2 (26–31)
Was vor Demenz und geistigem Abbau schützt 2026-3 (34–37)
Wie gesund sind Paranüsse? (M, F) 2026-3 (7)
Frauen
Unerfüllter Kinderwunsch: Schilddrüse 2026-1 (48–53)
Früherkennung
Dr. Mirko Berger: Screenings nur bedingt sinnvoll 2026-6 (40–43)
Frühling
Frühlingsrituale (M) 2026-2 (6)
Reisetipps: Endlich Frühling 2026-3 (76–77)
Füße
Fußreflexzonenmassage 2026-3 (56–60)
Chronische Beschwerden: Fälle aus der Praxis 2026-5 (50–55)

G

Gefäße
Cholesterin: Müssen es immer Statine sein? 2026-2 (32–37)
Ginkgo: Bessere Feindurchblutung bei Long Covid (F) 2026-2 (22–25)
Natur-Apotheke für gesunde Venen 2026-5 (38–42)
Gehirn
Darm-Hirn-Herz-Achse (M, F) 2026-3 (7)
Demenz: Was schützt unser Gehirn? 2026-6 (10–19)
Forschung: Demenz und geistiger Abbau 2026-3 (34–37)
Mittagsschlaf räumt im Gehirn auf (M, F) 2026-3 (9)
Gemmotherapie
Die Kraft der Knospen (M) 2026-3 (6)
Genetik
Rolle der Immungene (F) 2026-4 (34–37)
Gesundheitspolitik
Leitlinien-Diskussion: Prof. Jost Langhorst 2026-5 (26-29)
Schweden: Natur auf Rezept (M) 2026-1 (7)
Ginkgo
Bei Fatigue auf Kassenrezept (M) 2026-5 (7)
Bessere Feindurchblutung bei Long Covid (F) 2026-2 (22–25)
Goldrute
Pflanze für Blase und Nieren 2026-3 (62–63)

H

Hausmittel
Aromatherapie mit Latschen- und Zirbelkiefern 2026-5 (44–49)
Bei entzündeten Nasennebenhöhlen 2026-1 (36-41)
Erkältung: Inhalieren bei Schnupfen 2026-1 (36-41)
Hühnersuppe wirkt (F) 2026-1 (32–35)
Kräutertee bei Halsweh (M) 2026-2 (7)
Meerrettich-Paste (M) 2026-1 (7)
Kurkuma: Goldgelbe Zauberknolle 2026-6 (20–25)
Minze, erfrischende Heilkraft 2026-5 (20–25)
Salbei 2026-1 (22–26)
Salzwasserbad bei Rheumatoider Arthritis (M, F) 2026-1 (9)
Senf stoppt Muskelkrämpfe (M) 2026-3 (7)
Zimttee ür die Verdauung (M) 2026-1 (9)
Haut
Essen für die Schönheit (M, F) 2026-4 (8)
Hautbarriere: Allergie & Autoimmunerkrankung 2026-3 (10–21)
Salbei: Würzig duftender Ganzjahresheiler 2026-1 (22–26)
Stinkender Storchschnabel 2026-2 (62)
Heilpflanze
Cannabis als Medizin 2026-5 (30–36)
Ethnomedizin: Arznei aus dem Urwald 2026-6 (44–49)
Ginkgo: Bei Fatigue auf Kassenrezept (M) 2026-5 (7)
Feindurchblutung bei Long Covid (F) 2026-2 (22–25)
Ingwer: Arzneipflanze 2026 2026-3 (9)
Nachtkerze (M) 2026-5 (7)
Natur-Apotheke: Heilpflanzen für gesunde Venen 2026-5 (38–42)
Heilpflanzen für wahre Seelenruhe 2026-6 (34–38)
Heilpflanzen fürs Zahnfleisch 2026-2 (46–51)
Porträt: Kurkuma 2026-6 (20–25)
Minze 2026-5 (20–25)
Moringa 2026-3 (22–27)
Salbei 2026-1 (22–26)
Sauerkirsche 2026-4 (22–27)
Vanille 2026-2 (26–31)
Signatur: Goldrute 2026-3 (62–63)
Hopfen 2026-5 (43)
Mariendistel 2026-1 (47)
Rosmarin 2026-4 (61)
Stinkender Storchschnabel 2026-2 (62)
Vitalpilze: Gegen stressbedingte Immunschwäche (F) 2026-1 (32–35)
Hericium: Pilz des Jahres 2026 (M, F) 2026-4 (7)
Moderne Mykotherapie 2026-1 (42–46)
Stress-Magen 2026-5 (10–19)
Verbessern Lipidwerte 2026-2 (32–37)
Vogelmiere: lecker und gesund (M) 2026-4 (9)
Heiserkeit und Stimmverlust
Stimmprobleme: 3 Fälle aus der Praxis 2026-6 (50–55)
Herz
Anregender Rosmarin 2026-4 (61)
Cholesterin: Müssen es immer Statine sein? 2026-2 (32–37)
Darm-Hirn-Herz-Achse (M, F) 2026-3 (7)
Digitoxin hilft bei Herzschwäche (M) 2026-5 (9)
Früher essen, Herz entlasten (M, F) 2026-6 (8)
Koffein bei Vorhofflimmern? (M) 2026-2 (9)
Natur-Apotheke für Herz und Kreislauf 2026-4 (38–42)

Nieren und Herz 2026-4 (10–21)
Histamin
Allergie & Autoimmunerkrankung 2026-3 (10–21)
Hitze
Hitze & Kälte gefährden Atemwege (M, F) 2026-2 (7)
Natur-Apotheke für Herz und Kreislauf 2026-4 (38–42)
Homöopathie
Bei chronischer Parodontitis 2026-2 (46–51)
Natur-Apotheke für gesunde Venen 2026-5 (38–42)
Natur-Apotheke für Herz und Kreislauf 2026-4 (38–42)
Schnupfen: Globuli für Kinder 2026-1 (36-41)
Tiere: Ohne Angst ins neue Jahr (M) 2026-1 (7)
Hopfen
Beruhigende Heilpflanze 2026-5 (43)
Hormone
Oxytocin Verjünngungsstoff (F) 2026-4 (34–37)
Rotruchtsäfte regulieren Fettstoffwechsel (M) 2026-6 (8)

I

Im Gespräch
Dr. Mirko Berger: Früherkennung 2026-6 (40–43)
Prof. Katrin Böhning-Gaese: Biodiversität 2026-2 (42–45)
Prof. Jost Langhorst: Leitlinien-Diskussion 2026-5 (26-29)
Dr. Peter Niemann: Stille Enzündungen 2026-1 (19–20)
Prof. Dr. Sylvia Stracke: CKD Nierenkrankheit 2026-4 (20–21)
Immunsystem
Forschung: wie es arbeitet, was es beeinflusst 2026-1 (32–35)
Wenn der Körper sich selbst angreift 2026-3 (10–21)
Forschung: Longevity und Anti-Aging 2026-4 (34–37)
Impfen
Tattoos verändern Wirkung (M, F) 2026-3 (9)
Ingwer
Arzneipflanze 2026 2026-3 (9)

K

Kälte
Hitze & Kälte gefährden Atemwege (M, F) 2026-2 (7)
Natur-Apotheke bei stumpfen Verletzungen 2026-3 (38–43)
Kinder
Leitlinie: Fieber nicht schnell senken (M) 2026-4 (9)
Klima
Hitze & Kälte gefährden Atemwege (M, F) 2026-2 (7)
Hitze: Natur-Apotheke für Herz und Kreislauf 2026-4 (38–42)
Knochen
Osteoporose vorbeugen 2026-4 (56–60)
Komplementäre Therapien
Buteyko-Atmung 2026-3 (28–33)
Shiatsu 2026-2 (38–39)
Körperbewusstsein
Fußreflexzonenmassage 2026-3 (56–60)
Osteoporose vorbeugen 2026-4 (56–60)
Kopfschmerzen vorbeugen 2026-5 (56–60)
Rückenübungen für Vielsitzer 2026-6 (56–60)
Schwindeltraining 2026-2 (52–56)
Kreislauf
Anregender Rosmarin 2026-4 (61)
Natur-Apotheke für Herz und Kreislauf 2026-4 (38–42)

Kurkuma
Bremst bei Long Covid Spike Protein (F) 2026-2 (22–25)
Goldgelbe Zauberknolle 2026-6 (20–25)
Lindert Colitis ulcerosa (F) 2026-1 (32–35)

L

Leber
Liebt Saures (M, F) 2026-4 (7)
Natürlich entgiften, leichter abnehmen 2026-2 (10–20)
Licht
Nahinfrarot vertreibt Gehirnnebel (F) 2026-2 (25)
Raub der Nacht 2026-1 (54–59)
Lunge
Mikroplastik überfordert Lungenabwehr (F) 2026-1 (32–35)

M

Magen
Stress-Magen 2026-5 (10–19)
Minze, erfrischende Heilkraft 2026-5 (20–25)
Manuelle Therapien
Shiatsu 2026-2 (38–39)
Fußreflexzonenmassage 2026-3 (56–60)
Mariendistel
Signatur: Helferin für die Leber 2026-1 (47)
Mastzellen
Quercetin: bremst Aktivierung (F) 2026-2 (22–25)
Mikroplastik
Im Essen vermeiden 2026-4 (44–49)
Minze
Erfrischende Heilkraft 2026-5 (20–25)
Mitochondrien
Forschung: Longevity und Anti-Aging 2026-4 (34–37)
Moringa
Der Wunderbaum 2026-3 (22–27)
Müdigkeit
Fatigue: Ginkgo auf Kassenrezept (M) 2026-5 (7)
Forschung: Long Covid und Post Vac 2026-2 (22–25)
Magnesium gegen Frühjahrsmüdigkeit (M) 2026-2 (7)
Schilddrüsenprobleme als Ursache von Erschöpfung 2026-1 (48–53)
Musik
Hilft gegen Reisekrankheit (M, F) 2026-4 (7)

N

Natur
Biodiversität. Interview mit Prof. K. Böhning-Gaese 2026-2 (42–45)
Ethnomedizin: Arznei aus dem Urwald 2026-6 (44–49)
Fisch essen mit gutem Gewissen 2026-3 (44–48)
Grüne Wohnumgebung, gesünderer Darm (M, F) 2026-4 (7)
Raub der Nacht 2026-1 (54–59)
Streuobstwiesen 2026-2 (58–62)
Waldbaden gut für Mensch und Umwelt (M) 2026-6 (9)
Wildsammlung: Latschen- und Zirbelkiefern 2026-5 (44–49)
Natur-Apotheke
Bei stumpfen Verletzungen 2026-3 (38–43)
Für gesunde Venen 2026-5 (38–42)
Für gesundes Zahnfleisch 2026-2 (46-51)
Für Herz und Kreislauf 2026-4 (38–42)
Für Schnupfennasen 2026-1 (36-41)
Für wahre Seelenruhe 2026-6 (34–38)
Nelson Mandela
Innerer Friede 2026-5 (72–75)

Nerven
Natur-Apotheke für wahre Seelenruhe 2026-6 (34–38)
Nieren
Quelle unseres Lebenslichts 2026-4 (10–21)
Signatur: Goldrute 2026-3 (62–63)

O

Obst
Kann zu viel schaden? 2026-4 (68–69)
Ohren
Hörgerät reduziert Demenzrisiko (F) 2026-3 (34–37)
Osteoporose
Übungen zur Vorbeugung 2026-4 (56–60)

P

Pfeffer
ABC des gesunden Würzens 2026-1 (60–67)
Psyche
Bauchgefühl – nicht immer ein kluger Ratgeber 2026-3 (72–75)
Dopamin-Fasten: Was bringt es wirklich? 2026-4 (72–75)
Immunsystem: Foto startet Abwehrprogramm (F) 2026-1 (32–35)
Macht der Worte 2026-2 (72–75)
Routinen: Warum sie besser sind als ihr Ruf 2026-6 (70–73)
Psychosomatik
Wenn die Seele durch den Körper spricht 2026-4 (28–33)

Q

Quats
Mitochondriengift (F) 2026-4 (34–37)

R

Reise
Auszeit in den Alpen 2026-6 (74–77)
Endlich Frühling 2026-3 (76-77)
Kreativ im Urlaub 2026-4 (76-77)
Reisen ohne Barriere 2026-5 (76-77)
Urlaub von der Allergie 2026-2 (76-77)
Wohlige Winterzeit 2026-1 (76-77)
Rezepte
Brokkoli, Bumenkohl & Romanesco 2026-5 (62–67)
Chili, Pfeffer & Co.: ABC des Würzens 2026-1 (60–67)
Fleischloser Grillspaß 2026-3 (64–69)
Orangen 2026-6 (62–67)
Tomaten 2026-4 (62–67)
Ziegenkäse 2026-2 (64–69)
Rheuma
Rheumatoide Arthritis: Salzwasserbad (M, F) 2026-1 (9)
Rhythmus
Demenz: Schwacher Tag-Nacht-Rhythmus (F) 2026-3 (34–37)
Rosmarin
Aromatische Heilpflanze 2026-4 (61)
Routinen
Warum sie besser sind als ihr Ruf 2026-6 (70–73)

S

Salbei
Würzig duftender Ganzjahresheiler 2026-1 (22–26)
Sauerkirsche
Sportlerliebling 2026-4 (22–27)
Sauna
Unterschiedliche Anwendungen und Wirkung (M) 2026-2 (8)
Säure-Basen-Haushalt
Basische Badefreuden (M) 2026-1 (6)
Schilddrüse
3 Fälle aus der Praxis 2026-1 (48–53)
Schlafstörungen als Warnsignal (M) 2026-6 (8)
Selen: unverzichtbar für die Schilddrüse 2026-1 (48–53)
Schlaf
Cannabis als Medizin 2026-5 (30–36)
Früher essen, besser schlafen (M) 2026-6 (8)
Hopfen: Beruhigende Heilpflanze 2026-5 (43)
Mittagsschlaf räumt im Gehirn auf (M, F) 2026-3 (9)
Nachholen schützt vor Depression (M, F) 2026-4 (7)
Störungen als Warnsignal für Schilddrüse (M) 2026-6 (8)
Schmerzen
Arthrose: Wandern mit Gelenkbeschwerden (M) 2026-5 (8)
Bauchschmerzen: Nocebo-Effekte (M, F) 2026-2 (9)
Cannabis als Medizin 2026-5 (30–36)
Muskelkrämpfe: Senf stoppt (M) 2026-3 (7)
Kopfschmerz: Minze, erfrischende Heilkraft 2026-5 (20–25)
Melatonin und Migräne (M) 2026-5 (7)
Vorbeugen mit Übungen 2026-5 (56–60)
Rheumatoide Arthritis: Salzwasserbad (M, F) 2026-1 (9)
Rücken: Übungen für Vielsitzer 2026-6 (56–60)
Schnupfen
Wohltat für Nase und Nebenhöhlen 2026-1 (36-41)
Schüßler-Salze
Bei innerer Unruhe 2026-6 (34–38)
Natur-Apotheke für gesunde Venen 2026-5 (38–42)
Sommerkur 2026-4 (38–42)
Wohltat für Nase und Nebenhöhlen 2026-1 (36-41)
Schwindel
Einfache Übungen – große Wirkung 2026-2 (52–56)
Seele
Bauchgefühl – nicht immer ein kluger Ratgeber 2026-3 (72–75)
Dopamin-Fasten: Was bringt es wirklich? 2026-4 (72–75)
Kraft der Stille (M) 2026-6 (8)
Macht der Worte 2026-2 (72–75)
Natur-Apotheke für wahre Seelenruhe 2026-6 (34–38)
Psychosomatik 2026-4 (28–33)
Routinen: Warum sie besser sind als ihr Ruf 2026-6 (70–73)
Stress-Magen 2026-5 (10–19)
Vanille: Kostbarere Seelenstreichler 2026-2 (26-31)
Wenn die Seele durch den Körper spricht 2026-4 (28–33)
Sommer
Hitze & Kälte gefährden Atemwege (M, F) 2026-2 (7)
Natur-Apotheke für Herz und Kreislauf 2026-4 (38–42)
Ohne Wärme kein Leben 2026-5 (6)
Schüßler-Salze-Sommerkur 2026-4 (38–42)
Stimme
Stimmprobleme: 3 Fälle aus der Praxis 2026-6 (50–55)
Stress
Darmflora und Stresssystem (M, F) 2026-6 (8)
Kraft der Stille (M) 2026-6 (8)
Natur-Apotheke für wahre Seelenruhe 2026-6 (34–38)
Stress-Magen 2026-5 (10–19)
Verstopfung: 3 Fälle aus der Praxis 2026-3 (50–55)
Wenn die Seele durch den Körper spricht 2026-4 (28–33)

T

TCM
- Wohlfühlorgan Leber 2026-2 (10–20)

Tee
- Kräutertee für den Hals (M) 2026-2 (7)
- Zimttee für die Verdauung (M) 2026-1 (9)
- Tee bindet Schwermetalle (M) 2026-5 (9)

Thymusdrüse
- Jungmacher (F) 2026-4 (34–37)

Tibetische Medizin
- Stress-Magen 2026-5 (10–19)

Tiere
- Biodiversität. Interview mit Prof. K. Böhning-Gaese 2026-2 (42–45)
- Ohne Angst ins neue Jahr (M) 2026-1 (7)
- Raub der Nacht 2026-1 (54–59)

Titelthema
- Stille Entzündungen: Ernährung als Medizin 2026-1 (10–20)
- Wohlfühlorgan Leber 2026-2 (10–20)
- Allergien und Autoimmunerkrankungen 2026-3 (10–21)
- Nieren und Herz 2026-4 (10–21)
- Stress-Magen 2026-5 (10–19)
- Demenz: Was das Gehirn schützt 2026-6 (10–19)

U

Übungen
- Buteyko-Atmung 2026-3 (28–33)
- Kopfschmerzen vorbeugen 2026-5 (56–60)
- Osteoporose vorbeugen 2026-4 (56–60)
- Rückenübungen für Vielsitzer 2026-6 (56–60)
- Schwindeltraining 2026-2 (52–56)

Umwelt
- Biodiversität: Interview mit Prof. K.Böhning-Gaese: 2026-2 (42–45)
- Ethnomedizin: Arznei aus dem Urwald 2026-6 (44–49)
- Fisch essen mit gutem Gewissen 2026-3 (44–48)
- Grüne Wohnumgebung, gesünderer Darm (M, F) 2026-4 (7)
- Hitze & Kälte gefährden Atemwege (M, F) 2026-2 (7)
- Mikroplastik: im Essen vermeiden 2026-4 (44–49)
  überfordert Lungenabwehr (F) 2026-1 (32–35)
- Moringa – der Wunderbaum 2026-3 (22–27)
- Raub der Nacht 2026-1 (54–59)
- Schutz vor Diabetes & Bluthochdruck (M, F) 2026-1 (7)
- Streuobstwiesen 2026-2 (58–62)
- Tee bindet Schwermetalle (M) 2026-5 (9)
- Wildsammlung: Latschen- und Zirbelkiefern 2026-5 (44–49)

Unruhe
- Hopfen: Beruhigende Heilpflanze 2026-5 (43)
- Natur-Apotheke für wahre Seelenruhe 2026-6 (34–38)

V

Vagus
- Stress-Magen 2026-5 (10–19)

Vanille
- Kostbarere Seelenstreichler 2026-2 (26-31)

Verdauung
- Zimttee (M) 2026-1 (9)

Verletzung
- Kuscheln beschleunigt Wundheilung (M, F) 2026-4 (9)
- Natur-Apotheke bei stumpfen Verletzungen 2026-3 (38–43)
- Schlecht heilende Wunden 2026-1 (28–31)

Vitalpilze
- Gegen stressbedingte Immunschwäche (F) 2026-1 (32–35)
- Hericium: Pilz des Jahres 2026 (M, F) 2026-4 (7)
- Moderne Mykotherapie 2026-1 (42–46)
- Stress-Magen 2026-5 (10–19)
- Verbessern Lipidwerte 2026-2 (32–37)

Vitamine & Co.
- Jod: neue Referentwerte (M) 2026-1 (7)
- Magnesium: Gegen Frühjahrsmüdigkeit (M) 2026-2 (7)
  Reduziert Diabetes-Risiko (M) 2026-6 (9)
- Melatonin: Regeneration bei Long Covid (F) 2026-2 (25)
- Monacolin K: Statinalternative 2026-2 (32–37)
- Nitrat: Zusammenhang mit Demenz (F) 2026-3 (34–37)
- Omega 3: Schützt vor Kurzsichtigkeit (M) 2026-2 (7)
  Verdünnen Blut bei Long Covid (F) 2026-2 (22–25)
- Q10: Statine haben weniger Nebenwirkungen 2026-2 (32–37)
- Quercetin: bremst Mastzellaktivierung (F) 2026-2 (22–25)
- Schwefel: verändert Corona-Spikes (F) 2026-2 (22–25)
- Selen: Unverzichtbar für die Schilddrüse 2026-1 (48–53)
  Wie gesund sind Paranüsse? (M, F) 2026-3 (7)
- Vitamin B3: Kann es Alzheimer umkehren? (F) 2026-3 (34–37)
- Vitamin D3 und D2: Wirkung Immunsystem (F) 2026-1 (32–35)

W

Wärme
- Basische Badefreuden (M) 2026-1 (6)
- Hitze trainiert das Immunsystem (F) 2026-1 (32–35)
- Natur-Apotheke bei stumpfen Verletzungen 2026-3 (38–43)
- Ohne Wärme kein Leben 2026-5 (6)
- Unterschiedliche Anwendungen und Wirkung (M) 2026-2 (8)

Wunden
- Kuscheln beschleunigt Wundheilung (M, F) 2026-4 (9)
- Schlecht heilende Wunden 2026-1 (28–31)

Y

Yoga
- Hilft bei Smartphone-Sucht (M) 2026-1 (9)

Z

Zähne
- Natur-Apotheke für gesundes Zahnfleisch 2026-2 (46-51)

IMPRESSUM

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift
natürlich gesund und munter

www.natuerlich.io

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG, Möhringer Str. 60/1, 70199 Stuttgart

Redaktion:
Georgia van Uffelen

Nachbestellungen von Einzelheften/Kundenservice:
Tel. 0711/82651–264, bestellungen@ngum.de

Fragen zum Abonnement:
Tel. 0711/82651–264, abo@ngum.de

Bisherige Ausgaben ganz einfach nachbestellen:



Nr. 1/2025

Die Sehkraft stärken

- Neurodermitis lindern
- Beschwerden der Hände
- Halsweh und Heiserkeit
- Ashwagandha bei Stress
- Gute Psychotherapie



Nr. 2/2025

Abnehmen mit Kohlenhydraten

- AD(H)S bei Kindern & Erwachsenen
- Prostata-Probleme
- Haarverlust
- Seele & Immunsystem
- Heilschätze der Bäume



Nr. 3/2025

Aktive Myokine

- Starke Lunge bei Asthma / COPD
- Homöopathie-Streit
- Einsamkeit
- Insektenstiche und -bisse
- Signale von Leber und Galle



Nr. 4/2025

Herz-Resilienz

- Hallux valgus
- Nierenprobleme
- Schlafen bei Hitze
- Heilende Wälder
- Lithium



Nr. 5/2025

Rücken: Leben ohne Schmerz

- Histamin, Laktose & Co.
- Aromaöle bei Infektionen
- Starker Beckenboden
- Phytotherapie in den Wechseljahren
- Intuitiv essen



Nr. 6/2025

Immunpower

- TCM bei Restless Legs
- Winterblues
- Osteopathie: Heilende Hände
- Gesunder Scharfmacher Ingwer
- Beschwerden im Unterleib



Nr. 1/2026

Ernährung als Medizin

- Schilddrüse: Dysbalancen auflösen
- Wundheilungsstörungen
- Vitalpilze in der Mykotherapie
- Lichtsmog: Der Raub der Nacht
- Forschung aktuell: Immunsystem



Nr. 2/2026

Neustart für die Leber

- Cholesterin: Statine ja oder nein?
- Forschung aktuell: Long Covid
- Parodontitis lindern
- Shiatsu: Energieblockaden lösen
- Schwindeltraining



Nr. 3/2026

Heilkraft der Selbstregulation

- Aktuelle Forschung: Demenz
- Chronische Verstopfung
- Buteyko-Atmung
- Fisch essen mit gutem Gewissen?
- Fußreflexzonen-Massage



Nr. 4/2026

Gesunde Nieren – starkes Herz

- Osteo-Training für starke Knochen
- Gereizte Augen
- Longevity-Forschung
- Mikroplastik im Essen vermeiden
- Hausapotheke: Herz und Kreislauf

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: 0711/82651-264
E-Mail: bestellungen@ngum.de



Nr. 5/2026

Stress-Magen – was hilft?

- Medizinisches Cannabis
- Naturheilkunde in den Leitlinien
- Fußbeschwerden
- Heilkraft der Pfefferminze
- Spannungskopfschmerzen



Nr. 6/2026

Demenz-Prävention

- Blutzuckertracking für Gesunde?
- Nervöse Unruhe
- Rückenübungen für Vielsitzer
- Stimmprobleme
- Arznei aus dem Urwald

natürlich
gesund und munter