

# Stichwortverzeichnis 2016

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2016.



# Stichwortverzeichnis 2016

## ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2016	Januar/Februar
Ausgabe 2/2016	März/April
Ausgabe 3/2016	Mai/Juni
Ausgabe 4/2016	Juli/August
Ausgabe 5/2016	September/Oktober
Ausgabe 6/2016	November/Dezember

Seitenzahlen jeweils in Klammern.

Alle Hefte können nachbestellt werden und sind auch als E-Paper erhältlich unter: [www.ngum.de/e-paper](http://www.ngum.de/e-paper)

A	
<b>Abnehmen</b>	
Getränke für eine gute Figur	2016-5 (12)
Schüßler-Salze unterstützen	2016-2 (34-35)
<b>Achtsamkeit</b>	
Alter: Stilles Glück	2016-5 (62-65)
Appetit und Seelenhunger	2016-4 (68)
Atemtechniken für Körper und Geist	2016-6 (46-49)
Eigensinn: Sich selbst an die Hand nehmen	2016-4 (14-17)
Gewohnheiten kosten Kraft	2016-2 (18-27)
Humor ist pure Lebensfreude	2016-3 (78-81)
Inneres Kind entdecken	2016-1 (12-15)
Inneres Licht zum Strahlen bringen	2016-5 (14-17)
Kränkungen überwinden	2016-3 (14-17)
Krisen bewältigen, die Seele stärken	2016-2 (76-79)
Seele berühren	2016-6 (14-17)
Veränderung kann gelingen	2016-2 (14-17)
Wald als Ort zum Abschalten und Auftanken	2016-4 (60-64)
Wandlungsfähigkeit stärkt die Lebenskraft	2016-6 (74-77)
Winterblues: Gut durch die dunkle Jahreszeit	2016-1 (78-81)
<b>ADHS</b>	
Neurofeedback hilft	2016-6 (50-53)
<b>Akne</b>	
Hausmittel gegen Pickel und Mitesser	2016-6 (30-31)
<b>Akupressur</b>	
Übelkeit bei Migräne wird gelindert	2016-2 (46-47)
<b>Akupunktur</b>	
Grüner Star: So hilft die Naturheilkunde	2016-1 (38-40)
Nackenschmerzen werden gelindert	2016-3 (35)
Schulterschmerzen	2016-5 (30-33)
<b>Alexander-Technik</b>	
Nackenschmerzen werden gelindert	2016-3 (35)
<b>Allergie</b>	
Darmflora bestimmt Stärke der Reaktion	2016-6 (13)
Heuschnupfen: hilfreiche Alltagstipps	2016-2 (11)
Heuschnupfen wirksam vorbeugen	2016-1 (16-23)
Vitamin-C-Infusionen senken Histamin-Spiegel	2016-3 (35)
<b>Aloe Vera</b>	
Hautpflege seit 5000 Jahren	2016-3 (82-83)
<b>Alter</b>	
Bewegung beeinflusst Lebenserwartung	2016-2 (12)
Das stille Glück des Alters	2016-5 (62-65)
<b>Alzheimer</b>	
Gesunder Lebensstil hilft bei der Heilung	2016-1 (50-51)
Neue Forschungen über Lymphfluss im Gehirn	2016-3 (35)
<b>Anthroposophie</b>	
Entwicklung in Sieben-Jahres-Schritten	2016-2 (76-79)
<b>Anthroposophische Medizin</b>	
Eisenleiter bei kindlichem Eisenmangel	2016-3 (42-44)
Eselsdistel für das Herz	2016-5 (52)
Ganzheitliche Herangehensweise	2016-3 (30-31)
Misteltherapie: Holzschuh-Preis 2016 für Studie	2016-6 (8)
Wärme ist Leben	2016-5 (38-41)
<b>Anti-Aging</b>	
Naturkosmetik: Die schönen Zeichen der Zeit	2016-1 (84-87)
<b>Antibiotikatherapie</b>	
Hefepräparate für die gesunde Darmflora	2016-3 (18-27)
<b>Apfelessig</b>	
Hausmittel bei Erkältung und Blasenentzündung	2016-6 (66)
Hilfreich bei Pickeln	2016-4 (12)
<b>Aromatherapie</b>	
Die Kraft ätherischer Öle	2016-1 (28-29)
Ölmischung gegen Keime	2016-6 (12)
<b>Arthrose</b>	
Kohlwickel lindern Knieschmerzen	2016-5 (11)
<b>Artischocke</b>	
Verdauungsfördernd, cholesterinsenkend	2016-3 (7)
<b>Arztsuche</b>	
<a href="http://www.dzvh.de">www.dzvh.de</a> . Homöopathen finden	2016-1 (8)
<b>Asthma</b>	
Heilstollen-Therapie: Kälte und Radonwärme	2016-2 (56-59)
<b>Atem</b>	
Fünf Atemtechniken für Körper und Geist	2016-6 (46-49)
<b>Augen</b>	
AMD: Gelbe Nudeln beugen vor	2016-6 (66)
Grauer Star: Gesunder Lebensstil schützt	2016-4 (35)
Grüner Star: So hilft die Naturheilkunde	2016-1 (38-40)
Homöopathie bei entzündeten Augen	2016-3 (40-41)
Tageslicht mindert Sehschwäche	2016-3 (35)
Vier einfache Entspannungsübungen	2016-4 (11)
<b>Ausleitung</b>	
Borreliose: Naturheilkundliche Therapien	2016-2 (42-44)
Körper von Schwermetallen befreien	2016-2 (27)
<b>Auszeichnung</b>	
Misteltherapie: Holzschuh-Preis 2016 für Studie	2016-6 (8)

<b>Autogenes Training</b>	
Bei Grünem Star	2016-1 (38–40)
<b>Ayurveda</b>	
Ingwer bei Reizmagen	2016-6 (18–27)
Rundumprogramm für den ganzen Körper	2016-2 (24)
Typgerecht kochen. Mit Rezepten	2016-1 (68–74)

## B

<b>Bachblüten</b>	
Odermennig (Agrimony) gibt neue Kraft	2016-3 (55)
<b>Bärentraube</b>	
Bei Harnwegserkrankungen	2016-1 (58–59)
<b>Barfußpfade</b>	
Sinneseindrücke inmitten der Natur	2016-3 (56–60)
<b>Bärlauch</b>	
Gewürz und Heilpflanze	2016-2 (62)
<b>Beckenbodentraining</b>	
Verhindert Blasenentzündungen	2016-2 (28–30)
<b>Beine</b>	
Homöopathie bei Venenproblemen	2016-4 (40–41)
<b>Bewegung</b>	
10 000 Schritte täglich halten gesund	2016-2 (10)
Barfußgehen am Strand ist gut für die Füße	2016-4 (8)
Bluthochdruck: Typgerecht bewegen	2016-4 (18–27)
Gefäße bleiben flexibel	2016-1 (41)
Hexenschuss bessert sich	2016-3 (46–47)
Krämpfen vorbeugen durch Magnesium	2016-4 (12)
Lebenserwartung wird erhöht	2016-2 (12)
Magnesium verbessert den Muskelaufbau	2016-6 (12)
Nordic Walking: So macht man es richtig	2016-2 (48–51)
Osteoporose: Das macht die Knochen stark	2016-6 (56–59)
Rücken: Übungen für einen starken Rücken	2016-1 (44–49)
Stehpaddeln: Gesundes Ganzkörpertraining	2016-4 (58–59)
<b>Biografiearbeit</b>	
Krisen im biografischen Kontext	2016-2 (76–79)
<b>Bitterstoffe</b>	
Rezeptoren in der Haut entdeckt	2016-4 (35)
<b>Blähungen</b>	
Bei Kindern sanft behandeln	2016-3 (48–49)
Kümmeltee hilft	2016-1 (52–57)
<b>Blasengesundheit</b>	
Blasenentzündung: Aromaöle helfen	2016-1 (28–29)
Blasenentzündung: Bärentraube	2016-1 (58–59)
Blasenentzündung: Hilfreiche Hausmittel	2016-2 (28–30)
Cranberry Hilft der Blase	2016-3 (65)
Meerrettich: Gesunde Schärfe	2016-5 (8)
Reizblase: Das hilft sofort	2016-2 (28–30)
<b>Blutdruck</b>	
Frühe Fitness zahlt sich aus	2016-4 (10)
Schüßler-Salze bei Herz-Kreislauf-Beschwerden	2016-3 (32–34)
Typgerechte Therapien bei Bluthochdruck	2016-4 (18–27)
<b>Blutspenden</b>	
Blutdruck senken mit Aderlass	2016-4 (27)
<b>Blutwurz</b>	
Wertvolles pflanzliches Arzneimittel	2016-1 (27)
<b>Borreliose</b>	
Neuer Auslöser entdeckt	2016-3 (35)
Therapieansätze der Naturheilkunde	2016-2 (42–44)
<b>Brot</b>	
Richtig lagern	2016-2 (62)
<b>Brust</b>	
Schwarzkümmelöl lindert Schmerzen	2016-4 (35)
<b>Buchweizen</b>	
Erhält die Venenelastizität	2016-1 (30–31)

## C

<b>Chia- und Leinsamen</b>	
Darmpflege	2016-3 (66)
<b>Chicorée</b>	
Viel mehr als ein „normaler“ Salat	2016-2 (63)
<b>Cranberry</b>	
Hilft der Blase	2016-3 (65)

## D

<b>Darm, Darmflora</b>	
Darmbakterien machen dick	2016-1 (41)
Darmentzündungen mit Pflanzen lindern	2016-5 (13)
Darmflora beeinflusst Allergien	2016-6 (13)
Darmflora und Pilzbefall fördern Allergien	2016-1 (16–23)
Darmflora: Kraftquelle des Körpers	2016-3 (18–27)
Lebensqualität steigt durch gesunden Darm	2016-4 (9)
Milchsäurebakterien stärken die Abwehrkräfte	2016-5 (42–43)
Reizdarm: Schmerzempfindung ist verändert	2016-3 (18–27)
<b>Diabetes</b>	
Fünf wichtige Regeln für den Stoffwechsel	2016-4 (36–39)
Idealer Durstlöscher: Wassermelone	2016-4 (71)
<b>Digital Detox</b>	
Neue Energie durch „Technikfasten“	2016-2 (18–27)
<b>Digitale Medien</b>	
natürlich gesund und munter im Netz	2016-1 (93)
<b>Dufte Schule</b>	
Pilotprojekt der Akademie der Düfte	2016-1 (28–29)

## E

<b>Eis</b>	
Selbstgemacht und vegan. Mit Rezepten	2016-4 (76–81)
<b>Eisen</b>	
Eisenleiter: Konzept der Anthropos. Medizin	2016-3 (44)
Eisenmangel: So klappt die Eisenaufnahme	2016-3 (42–44)
<b>Eiweiß</b>	
Pflanzliche Alternativen	2016-1 (62–66)
<b>Energie</b>	
Durch Schüßler-Salze	2016-2 (34–35)
Frühjahrskur: Neue Energie gewinnen	2016-2 (18–27)
<b>Entgiftung</b>	
Borreliose: Naturheilkundliche Therapien	2016-2 (42–44)
Körper von Schwermetallen befreien	2016-2 (27)
<b>Entspannung</b>	
Vier einfache Übungen für die Augen	2016-4 (11)
<b>Entzündungen</b>	
Omega-3, Vitamin D, Selen steuern dagegen	2016-5 (46–49)
Sport beugt vor	2016-2 (13)
<b>Erdstrahlen</b>	
Auf der Suche nach dem guten Platz	2016-2 (36–39)
<b>Erkältung</b>	
Abhärtung beugt Infekten vor	2016-5 (8)
Abwehr stärken: 5 Tipps	2016-1 (10)
Abwehrkräfte stärken mit Heilpflanzen	2016-5 (42–43)
Arzneitee bei fiebriger Erkältung und Grippe	2016-1 (52–57)
Berberitze unterstützt die Schleimhäute	2016-6 (32–33)
Durchwärmung lindert Infekte	2016-3 (30–31)
Ein Glas kaltes Wasser (Lesertipp)	2016-6 (8)
Hausmittel, heilende Pflanzen, Komplexmittel	2016-6 (40–41)
Heilpflanzen helfen hustenden Kindern	2016-2 (54–55)
Hühnersuppe bewährt bei Infekten	2016-6 (9)
Meerrettich hilft	2016-1 (9)

Meerrettich: Gesunde Schärfe	2016-5 (8)	Spargel: Heilpflanze und Gourmetgemüse	2016-3 (61)
Schüßler-Salze bei bronchialen Infekten	2016-6 (44–45)	Sport macht Appetit auf Gesundes	2016-6 (64)
Schüßler-Salze für allen Phasen des Infekts	2016-5 (34–35)	Studie: Selbstgekocht schmeckt es besser	2016-2 (65)
Vorbeugen ist der beste Schutz	2016-6 (8)	Sushi: Gesunde Reishäppchen	2016-6 (67)
<b>Ernährung</b>		Tomate: Farbstoff verringert Krebsrisiko	2016-2 (12)
Aluminiumfolie ist nichts für Saures	2016-2 (62)	Verbraucher wollen Obst und Gemüse unverpackt	2016-1 (60)
Apfelessig bei Erkältung und Blasenentzündung	2016-6 (66)	Wasser: im Sommer ausreichen trinken	2016-4 (8)
Appetit und Seelenhunger	2016-4 (68)	Wassermelone: idealer Durstlöcher	2016-4 (71)
Aubergine: Kalorienarm und vielseitig	2016-5 (67)	Wildbeeren. Mit Rezepten	2016-5 (70–74)
Avocados: So bleiben sie grün (Lesertipp)	2016-5 (69)	Zitronenschale auf Vorrat (Lesertipp)	2016-2 (64)
Ayurvedisch kochen. Mit Rezepten	2016-1 (68–74)	<b>Ernährungswissen</b>	
Bakterien in der Küche	2016-2 (62)	Eiweiß aus Pflanzen	2016-1 (62–66)
Banane: Energielieferant beim Sport	2016-3 (11)	Frei von: Weniger ist manchmal mehr	2016-5 (76–79)
Bärlauch: antibiotisch und entzündungshemmend	2016-2 (62)	Gute Fette, schlechte Fette	2016-4 (72–75)
Basisch kochen. Mit Rezepten.	2016-2 (80–85)	Gute Laune kann man essen	2016-2 (68–71)
Berberitze: Leckereien aus der Wildfrucht	2016-6 (32–33)	Nüsse: Gesunder Genuss	2016-6 (60–63)
Blasengesund essen bei Blasenentzündung	2016-2 (28–30)	Superfood: Wie super sind die Superhelden?	2016-3 (64–67)
Bluthochdruck: Typgerecht essen	2016-4 (18–27)		
Brombeeren: Die Star des Sommers	2016-5 (68)	<b>F</b>	
Brot richtig lagern	2016-2 (62)	<b>Fasten</b>	
Chicorée punktet mit Bitterstoffen	2016-2 (63)	Hilft bei Rheuma	2016-1 (11)
Diabetes: Wichtige Ernährungsregeln	2016-4 (36–39)	<b>Fenchel</b>	
Einmachen und Fermentieren. Mit Rezepten	2016-6 (68–73)	Hilft gegen Halsschmerzen	2016-1 (24–26)
Eis: selbstgemacht und vegan. Mit Rezepten	2016-4 (76–81)	Unterschätztes Multitalent	2016-4 (69)
Eisenreich essen	2016-3 (42–44)	<b>Fermentieren</b>	
Eiweiß aus Pflanzen	2016-1 (62–66)	Die neue Lust am Eingemachten. Mit Rezepten	2016-6 (68–73)
Erbsen als Eiweißlieferant	2016-4 (70)	<b>Fersensporn</b>	
Ernährungsreport 2016	2016-2 (64)	Homöopathie hilft	2016-2 (40–41)
Fenchel: Unterschätztes Multitalent	2016-4 (69)	<b>Fette</b>	
Fisch: Einkaufsratgeber	2016-2 (65)	Gute Fette, schlechte Fette	2016-4 (72–75)
Fleisch und Fisch ausreichend kühlen	2016-5 (68)	Kokos: Gesundes Hirnschmalz	2016-3 (66)
Gelbe Nudeln sind gut für die Augen	2016-6 (66)	Zecken hassen Kokosöl	2016-2 (44)
Getränke für eine gute Figur	2016-5 (12)	<b>Fisch</b>	
Granatäpfel öffnen ohne Flecken	2016-3 (62)	Einkaufsratgeber empfiehlt Karpfen	2016-2 (65)
Grauer Star: Gesunder Lebensstil beugt vor	2016-4 (35)	Fisch und Fleisch ausreichend kühlen	2016-5 (68)
Grünkohl: Vitalstoffpaket im Winter	2016-1 (61)	<b>Fokus Ernährung</b>	
Gute Laune-Lebensmittel	2016-2 (68–71)	Appetit und Seelenhunger	2016-4 (68)
Hanf erobert die Küche	2016-5 (69)	Mindesthaltbarkeit: Das große Missverständnis	2016-2 (66)
Hühnersuppe bewährt bei Infekten	2016-6 (9)	Sport macht Appetit auf Gesundes	2016-6 (64)
Kartoffel: Pellkartoffeln statt Pommes	2016-1 (60)	Warum vertragen wir eigentlich nichts mehr?	2016-1 (67)
Kartoffeln richtig lagern	2016-6 (67)	<b>Forschung</b>	
Kiwis ideal zum Abnehmen	2016-2 (65)	10 000 Schritte täglich halten gesund	2016-2 (10)
Koffeindrinks schaden Kindern	2016-3 (63)	Antientzündliches Pflanzentrio	2016-5 (13)
Koriander macht Speisen bekömmlicher	2016-4 (28–29)	Aromaöle gegen Keime	2016-6 (12)
Kräuteröle: Selbst gemacht	2016-5 (69)	Bewegung ist gut für die Gefäße	2016-1 (41)
Kuchen richtig aufbewahren	2016-3 (63)	Bitterstoffrezeptoren in der Haut entdeckt	2016-4 (35)
Löwenzahn muss nicht bitter sein	2016-4 (70)	Borreliose: Neuer Auslöser entdeckt	2016-3 (35)
Magnesium verbessert den Muskelaufbau	2016-6 (12)	Chiliwirkstoff gegen Schmerzen	2016-5 (13)
Maroni machen nicht dick	2016-1 (60)	Darmbakterien beeinflussen Allergien	2016-6 (13)
Maroni: Gesunde Knabbereien	2016-6 (65)	Darmbakterien machen dick	2016-1 (41)
Matchatee: Gesunde Kochzutat. Mit Rezepten.	2016-3 (68–73)	Darmflora wird intensiv erforscht	2016-3 (18–27)
Meerrettich: Geheimtipp bei Erkältung	2016-1 (9)	Esskastanienblätter gegen Bakterien	2016-1 (41)
Mindesthaltbarkeit: Missverständnisse	2016-2 (66)	Grauer Star: Gesunder Lebensstil schützt	2016-4 (35)
Nüsse sind gesund	2016-6 (60–63)	Herzschwäche: Hirnjogging bessert Folgen	2016-4 (35)
Nüsse vor dem Einkauf kritisch prüfen	2016-1 (60)	Körperhaltung prägt die Stimmung	2016-2 (9)
Orangensaft: Gesünder als frische Früchte	2016-1 (8)	Krebs: Grünkohl beugt vor	2016-5 (13)
Oregano: Erhitzen erhöht die Würzkraft	2016-4 (71)	Krebsrisiko: Magnesium senkt	2016-3 (35)
Paprika enthält viel Vitamin C	2016-4 (70)	Krebsrisiko: Übergewicht erhöht	2016-6 (13)
Reizmagen: Richtig essen	2016-6 (18–27)	Lymphzellen und Lymphgefäße entdeckt	2016-3 (35)
Rhabarber: Kalorienarm und mineralstoffreich	2016-3 (62)	Migräne: Lavendel lindert akute Schmerzen	2016-2 (12)
Rote Bete stärkt das Gehirn	2016-6 (10)	Nackenschmerzen: Akupunktur, Alexandertechnik	2016-3 (35)
Salat richtig einkaufen und lagern	2016-5 (68)	Nerven: Heilpflanze lässt sie nachwachsen	2016-6 (13)
Salbei: Gewürz mit Heilkraft	2016-5 (12)	Salz: Zu viel schadet dem Immunsystem	2016-1 (8)
Salz: Auf die gesunde Menge kommt es an	2016-5 (7)	Sauna: Gesünder als bislang angenommen	2016-2 (8)
Salz: Richtig Essen mit Hashimoto	2016-5 (18–27)	Schwarzkümmelöl lindert Brustschmerzen	2016-4 (35)
Schimmel auf Käse: Darf das noch aufs Brot?	2016-6 (66)		
Schönheits-Smoothie für strahlende Haut	2016-3 (82–83)		
Schulterschmerzen: Die Rolle der Ernährung	2016-5 (33)		

Sport macht Appetit auf Gesundes	2016-6 (64)
Tageslicht gegen Sehschwäche	2016-3 (35)
Vitamin C gegen Alzheimer	2016-3 (35)
Vitamin-D-Mangel bei MS	2016-1 (41)
<b>Frauengesundheit</b>	
Frauen setzen auf Selbstmedikation	2016-1 (11)
Hormon-Yoga: Begleiten durch die Wechseljahre	2016-4 (42–46)
Mönchspfeffer harmonisiert den Hormonhaushalt	2016-2 (60–61)
<b>Frühjahrskur</b>	
Energie gewinnen und Ballast abwerfen	2016-2 (18–27)
Mit Schüßler-Salzen	2016-2 (34–35)
<b>Füße</b>	
Barfuß am Strand, die gesündeste Art zu Gehen	2016-4 (8)
Hausmittel Wegerichblätter	2016-2 (10)
Homöopathie hilft bei Fußproblemen	2016-2 (40–41)

## G

<b>Garten</b>	
Grüne Oasen: Urbanes Gärtnern	2016-4 (52–56)
Homöopathie für Pflanzen	2016-3 (36–39)
Sinnerfahrungen in Heil- und Kräutergärten	2016-3 (56–60)
<b>Gedächtnis</b>	
Herzschwäche: Hirnjogging bessert Folgen	2016-4 (35)
<b>Gefäße</b>	
Bewegung hält die Arterien flexibel	2016-1 (41)
<b>Gehirn</b>	
Lymphzellen und Lymphgefäße entdeckt	2016-3 (35)
Rote Bete stärkt das Gehirn	2016-6 (10)
<b>Gelenke</b>	
Kohlwickel lindert Knieschmerzen	2016-5 (11)
Radon hilft bei degenerativen Erkrankungen	2016-2 (56–59)
Schulterschmerzen behandeln	2016-5 (30–33)
<b>Gemmotherapie</b>	
Wirksam bei Allergien	2016-1 (16–23)
<b>Gesundes Leben</b>	
Alzheimer: Gesunder Lebensstil	2016-1 (50–51)
Erdstrahlen: Suche nach dem guten Platz	2016-2 (36–39)
Grüne Oasen: Urbanes Gärtnern	2016-4 (52–56)
Homöopathie macht Pflanzen stark	2016-3 (36–39)
Magie der Raunächte	2016-6 (34–38)
Tanzen ist Leben	2016-1 (32–35)
Wärme ist Leben	2016-5 (38–41)
<b>Gesundheitspolitik</b>	
Integrative Medizin in der Schweiz	2016-3 (8)
<b>Gesundheitswissen</b>	
Sorglosigkeit dominiert	2016-2 (13)
<b>Gluten</b>	
Frei von: Weniger ist manchmal mehr	2016-5 (76–79)
<b>Granatapfel</b>	
Hilfreich in den Wechseljahren	2016-3 (65)
Tipp: Öffnen ohne Flecken	2016-3 (62)
<b>Grauer Star</b>	
Gesunder Lebensstil schützt	2016-4 (35)
<b>Grüner Star</b>	
Naturheilkunde hilft	2016-1 (38–40)
<b>Grünkohl</b>	
Fit und gesund durch den Winter	2016-1 (61)

## H

<b>Hallux valgus</b>	
Homöopathie hilft	2016-2 (40–41)
<b>Halsschmerzen</b>	
Mit Hausmitteln behandeln	2016-1 (24–26)

<b>Handy</b>	
Dauernd verfügbar zu sein macht krank	2016-2 (18–27)
<b>Hausapotheke Auftakt</b>	
Wickel aus Bienenwachs wärmen	2016-6 (39)
<b>Hausmittel</b>	
Apfelessig bei Erkältung (Lesertipp)	2016-6 (66)
Apfelessig bei Pickeln	2016-4 (12)
Bei Blähungen: Kümmel, Fenchel und Anis	2016-3 (48–49)
Bei Blasenentzündung	2016-2 (28–30)
Bei Halsschmerzen	2016-1 (24–26)
Bei Kopfschmerzen bei Kindern	2016-5 (44–45)
Bei Muskelkater	2016-3 (28–29)
Für die Haut: Pickel und Mitesser	2016-6 (30–31)
Für die Haut: trockene Haut	2016-4 (32–34)
Wärmeregulation anregen	2016-5 (38–41)
Wegerichblätter für müde Füße	2016-2 (10)
Wickel bei Hashimoto	2016-5 (18–27)
Wickel mit Kohl bei Knieschmerzen	2016-5 (11)
Wickel mit Zitrone gegen Kopfschmerzen	2016-4 (10)
<b>Haut</b>	
Apfelessig bei Pickeln	2016-4 (12)
Bitterstoffrezeptoren entdeckt	2016-4 (35)
Bittersüßer Nachtschatten hilft bei Ekzemen	2016-4 (47)
Eibischgel für trockene Haut	2016-5 (36–37)
Hausmittel gegen Pickel und Mitesser	2016-6 (30–31)
Hausmittel gegen trockene Haut	2016-4 (32–34)
Kamille hilft bei Entzündungen und Wunden	2016-6 (7)
Mittagsblume spendet Feuchtigkeit	2016-2 (45)
Neurodermitis aus Sicht der TCM	2016-6 (11)
Schüßler-Salze im Sommer	2016-4 (48–49)
Sonne genießen: Sonnencremes, Pflege danach	2016-4 (84–87)
<b>Heidelbeeren</b>	
Aktiv gegen Viren	2016-3 (65)
<b>Heilkraft aus der Natur</b>	
Bärentraube ist gut für die Blase	2016-1 (58–59)
Berberitze: vielfältig und schmackhaft	2016-6 (32–33)
Eibisch tut dem Rachen gut	2016-5 (36–37)
Koriander: Arznei und Gewürz	2016-4 (28–29)
Mönchspfeffer: Pflanze für die Wechseljahre	2016-2 (60–61)
Odermennig: König der Heilkräuter	2016-3 (54–55)
<b>Heilpflanzen</b>	
Artischocke: Gesunde Delikatesse	2016-3 (7)
Bärentraube ist gut für die Blase	2016-1 (58–59)
Bei Blasenentzündung	2016-2 (28–30)
Bei Bluthochdruck	2016-4 (18–27)
Bei Halsschmerzen	2016-1 (24–26)
Bei Reizmagen	2016-6 (18–27)
Bei Reizmagen und Gastritis	2016-4 (30–31)
Bei Rheuma	2016-1 (11)
Bei Übelkeit	2016-2 (46–47)
Berberitze: vielfältig und schmackhaft	2016-6 (32–33)
Bittersüßer Nachtschatten lindert Ekzeme	2016-4 (47)
Echinacea und Acerola stärken Immunsystem	2016-5 (42–43)
Eibisch tut dem Rachen gut	2016-5 (36–37)
Eselsdistel: Gut für das Herz	2016-5 (52)
Fenchel: Unterschätztes Multitalent	2016-4 (69)
Gänseblümchen: Pflanze des Jahres 2017	2016-5 (9)
Gelber Enzian für die Verdauung	2016-4 (13)
Ingwer vertreibt Übelkeit	2016-4 (8)
Kamille, gut für Magen und Haut	2016-6 (7)
Kamille, Melisse, Pfefferminze für den Magen	2016-6 (25)
Koriander stärkt das Immunsystem	2016-4 (28–29)
Kümmel: Arzneipflanze 2016	2016-1 (10)
Kümmel: Bewährt bei Reizmagen	2016-6 (25)
Lavendelöl bei Ohrenscherzen (Lesertipp)	2016-5 (8)
Lavendel lindert akute Migräne	2016-2 (12)
Lavendel, Tomaten und Kräuter gegen Mücken	2016-4 (9)
Löwenzahn: Gesunde Bitterstoffe	2016-4 (70)

Meerrettich: Gesunde Schärfe	2016-5 (8)		
Melisse für den Magen	2016-6 (25)		
Mistel: Holzschuh-Preis 2016 für Studie	2016-6 (8)		
Mittagsblume spendet der Haut Feuchtigkeit	2016-2 (45)		
Mönchspfeffer: Pflanze für die Wechseljahre	2016-2 (60–61)		
Mutterkraut lässt Nerven wachsen	2016-6 (13)		
Odermennig: König der Heilkräuter	2016-3 (54–55)		
Oregano: Erhitzen erhöht die Würzkraft	2016-4 (71)		
Pfefferminze für den Magen	2016-6 (25)		
Pfefferminze: Heilsam und erfrischend	2016-4 (7)		
Pflanzenrituale in den Raunächten	2016-6 (34–38)		
Salbei bei Erkältungen und Magenbeschwerden	2016-5 (12)		
Salbei, Thymian, Rosmarin	2016-1 (7)		
Schöllkraut: gut für den Leber-Galle-Bereich	2016-3 (45)		
Schwarzkümmelöl lindert Brustschmerzen	2016-4 (35)		
Sonnenhut hilft bei Erkältungen	2016-6 (28)		
Waldmeister: Aromawunder mit Heilkraft	2016-3 (9)		
Wegerichblätter für müde Füße	2016-2 (10)		
Zitrone hilft bei Allergien	2016-3 (30–31)		
Zitronenmelisse bei Insektenstichen	2016-4 (9)		
<b>Heilstollen-Therapie</b>			
Heilung unter Tage: Kälte und Radonwärme	2016-2 (56–59)		
<b>Herz</b>			
Arzneitee zur Stärkung der Herzfunktion	2016-1 (57)		
Hirnjogging bessert Folgen von Herzschwäche	2016-4 (35)		
Schüßler-Salze bei Herz-Kreislauf-Beschwerden	2016-3 (32–34)		
<b>Heuschnupfen</b>			
Allergien wirksam vorbeugen	2016-1 (16–23)		
Mit Schüßler-Salzen behandeln	2016-1 (16–23)		
Pollen meiden, histaminarm essen	2016-2 (11)		
Zitrone hilft bei Allergien	2016-3 (30–31)		
<b>Hexenschuss</b>			
Wärme tut gut	2016-3 (46–47)		
<b>Hitze</b>			
Reiseapotheke im Sommer	2016-3 (40–41)		
Schüßler-Salze im Sommer	2016-4 (48–49)		
<b>Homöopathie</b>			
Bei Erkältungen (Komplexmittel)	2016-6 (40–41)		
Bei Grünem Star (Komplexmittel)	2016-1 (38–40)		
Bei Heuschnupfen	2016-1 (16–23)		
Bei kindlichen Kopfschmerzen	2016-5 (44–45)		
Bei Schlafproblemen	2016-6 (42–43)		
Bei schmerzenden Füßen	2016-2 (40–41)		
Bei Venenproblemen	2016-4 (40–41)		
Für starke Pflanzen	2016-3 (36–39)		
Globuliherstellung: Blick hinter die Kulissen	2016-2 (32–33)		
Reiseapotheke im Sommer	2016-3 (40–41)		
Reiseapotheke in der Wanderzeit	2016-5 (28–29)		
www.dzvh.de: Ärzte und Apotheker finden	2016-1 (8)		
<b>Honig</b>			
Soforthilfe bei Halsschmerzen	2016-1 (24–26)		
<b>Hülsenfrüchte</b>			
Pflanzliche Eiweißquelle	2016-1 (62–66)		
<b>Humor</b>			
Humor ist pure Lebensfreude	2016-3 (78–81)		
Klinikclowns lindern Operationsangst	2016-3 (12)		
<b>Husten</b>			
Eibisch tut dem Rachen gut	2016-5 (36–37)		
Heilpflanzen (nicht nur) für Kinder	2016-2 (54–55)		
Schüßler-Salze bei bronchialen Infekten	2016-6 (44–45)		
<b>Hygiene</b>			
Aromaöle gegen Keime	2016-6 (12)		
In der Küche	2016-2 (62)		
<b>Hynose</b>			
Heilung mit inneren Bildern	2016-3 (50–53)		
Bei Grünem Star	2016-1 (38–40)		
		<b>I</b>	
		<b>Im Gespräch</b>	
		Cem Ekmekcioglu: Die Seele berühren	2016-6 (14–17)
		Ch. Mitsch: Wie Veränderung gelingen kann	2016-2 (14–17)
		Dr. Eduard Tripp: Die Seele berühren	2016-6 (14–17)
		Dr. Eva Wlodarek: Charisma entwickeln	2016-5 (14–17)
		Dr. Frank-M- Staemmler: Kränkungen überwinden	2016-3 (14–17)
		Stefanie Stahl: Das innere Kind entdecken	2016-1 (12–15)
		Ursula Nuber: Sich selbst an die Hand nehmen	2016-4 (14–17)
		<b>Immunsystem</b>	
		Abwehrkräfte stärken mit Heilpflanzen	2016-5 (42–43)
		Ansteckung: So schützen Sie sich	2016-6 (8)
		Bezug zum Lebensstil	2016-3 (10)
		Fünf Tipps zur Stärkung der Abwehr	2016-1 (10)
		Kastanienblätter gegen Bakterien	2016-1 (41)
		Salz: Zu viel schadet dem Immunsystem	2016-1 (8)
		Sonnenhut: Heilpflanze der Indianer	2016-6 (28)
		<b>Impingement</b>	
		Osteopathie, Akupunktur, Physiotherapie	2016-5 (30–33)
		<b>Ingwer</b>	
		Heilpflanze gegen Übelkeit	2016-4 (8)
		Reisekrankheit überwinden	2016-2 (46–47)
		<b>Insektenstiche</b>	
		Homöopathische Mittel für unterwegs	2016-5 (28–29)
		Homöopathische Reiseapotheke	2016-3 (40–41)
		Mücken mögen keinen Lavendel	2016-4 (9)
		Reiseapotheke in der Wanderzeit	2016-5 (28–29)
		<b>Internet</b>	
		www.mygreenleaf.de: neuer Blog	2016-1 (93)
		www.ngum.de: neuer Internet-Auftritt	2016-1 (93)
			<b>J</b>
		<b>Jod</b>	
		Ja oder Nein bei Hashimoto	2016-5 (25)
			<b>K</b>
		<b>Kakao</b>	
		Gut für Haut und Gefäße	2016-3 (67)
		<b>Kälte</b>	
		Heilstollen-Therapie	2016-2 (56–59)
		<b>Kamille</b>	
		Kamille, gut für Magen und Haut	2016-6 (7)
		Kamille, Melisse, Pfefferminze für den Magen	2016-6 (18–27)
		<b>Kartoffeln</b>	
		Pellkartoffeln statt Pommes	2016-1 (60)
		Kartoffeln richtig lagern	2016-6 (67)
		<b>Kindergesundheit</b>	
		Blähungen sanft behandeln	2016-3 (48–49)
		Energiedrinks, Cola und Co. schaden Kindern	2016-3 (63)
		Hausmittel und Homöopathie bei Kopfschmerzen	2016-5 (44–45)
		Heilpflanzen bei Husten	2016-2 (54–55)
		<b>Kiwis</b>	
		Ideal zum Abnehmen	2016-2 (65)
		<b>Klangschalen</b>	
		Selbsthilfe bei Hashimoto	2016-5 (18–27)
		<b>Kneipp</b>	
		Gesundheitslehre wird Kulturerbe	2016-2 (13)
		Hydrotherapie hilft bei Rheuma	2016-1 (11)
		Wasseranwendungen senken Blutdruck	2016-4 (18–27)
		<b>Knochen</b>	
		Osteoporose vermeiden und aufhalten	2016-6 (56–59)

<b>Koffein</b>		
Energiedrinks, Cola und Co. schaden Kindern		2016-3 (63)
<b>Kokos</b>		
Gute Fette, schlechte Fette		2016-4 (72–75)
Gesundes Hirnschmalz		2016-3 (66)
Zecken hassen Kokosöl		2016-2 (44)
<b>Komplementäre Therapien</b>		
Arzneitees: Wirksam bei vielerlei Beschwerden		2016-1 (52–57)
Heilstollen-Therapie: Kälte und Radonwärme		2016-2 (56–59)
Hormon-Yoga: Begleiten durch die Wechseljahre		2016-4 (42–46)
Hypnose: Heilung mit inneren Bildern		2016-3 (50–53)
Neurofeedback: Training für das Gehirn		2016-6 (50–53)
Orthomolekulare Therapie bei Entzündungen		2016-5 (46–49)
<b>Kopfschmerzen</b>		
Arzneitees, die helfen		2016-1 (52–57)
Hausmittel und Homöopathie bei Kindern		2016-5 (44–45)
Zitronenwickel an den Füßen		2016-4 (10)
<b>Körperbewusstsein</b>		
Appetit und Seelenhunger		2016-4 (68)
Atem: 5 Atemübungen für Körper und Seele		2016-6 (46–49)
Nordic Walking: So macht man es richtig		2016-2 (48–51)
Qi Gong: Verhilft zu neuer Ruhe		2016-5 (54–57)
Rücken: Stärkende Übungen		2016-1 (44–49)
Sinne: Heil- und Kräutergärten		2016-3 (56–60)
Stehpaddeln: Gesundes Ganzkörpertraining		2016-4 (58–59)
<b>Körperhaltung</b>		
Beeinflusst Merkfähigkeit		2016-2 (9)
<b>Körperpsychotherapie</b>		
Die Seele berühren		2016-6 (14–17)
<b>Krampfadern</b>		
Homöopathische Venenkur		2016-4 (40–41)
Naturheilkunde für die Venen		2016-1 (30–31)
<b>Kränkungen</b>		
Die positive Macht klärender Worte		2016-3 (14–17)
<b>Krebs</b>		
Forschung: Grünkohl beugt vor		2016-5 (13)
Forschung: Magnesium senkt Risiko		2016-3 (35)
Forschung: Tomatenfarbstoff verringert Risiko		2016-2 (12)
Forschung: Übergewicht erhöht Risiko		2016-6 (13)
Misteltherapie: Holzschuh-Preis 2016 für Studie		2016-6 (8)
<b>Kreislauf</b>		
Schüßler-Salze für Herz und Kreislauf		2016-3 (32–34)
<b>Krisen</b>		
Gehören zum Leben		2016-2 (76–79)
<b>Kuchen</b>		
Richtig aufbewahren		2016-3 (63)
<b>Kümmel</b>		
Kümmel: Bewährt bei Reizmagen		2016-6 (25)
Wiesenkümmel: Arzneipflanze 2016		2016-1 (10)

## L

<b>Laboruntersuchungen</b>		
Hinweise auf gestörte Darmflora		2016-3 (18–27)
<b>Laktose</b>		
Frei von: Weniger ist manchmal mehr		2016-5 (76–79)
<b>Leber</b>		
Berberitze hemmt Entzündungen		2016-6 (32–33)
Essenspausen schützen vor Fettleber		2016-4 (36–39)
Fasten entlastet eine Fettleber		2016-2 (20)
Leberstärkung hilft bei Allergien		2016-1 (16–23)
<b>Licht</b>		
Lichttherapie bei depressiver Verstimmungen		2016-1 (78–81)
Tageslicht ist gut für die Augen		2016-3 (35)
<b>Löwenzahn</b>		
Am bittersten nach der Blüte		2016-4 (70)

<b>Lymphsystem</b>		
Frühjahrskur bringt stockende Lymphe in Fluss		2016-2 (23)
Lymphfluss im Gehirn entdeckt		2016-3 (35)

## M

<b>Magen</b>		
Heilpflanzen bei Reizmagen und Gastritis		2016-4 (30–31)
Majorantee hilft bei Magenkrämpfen		2016-1 (56)
Reizmagen ganzheitlich behandeln		2016-6 (18–27)
<b>Magnesium</b>		
Krämpfen vorbeugen		2016-4 (12)
Mangel erhöht Prostatakrebs-Risiko		2016-3 (35)
Verbessert den Muskelaufbau		2016-6 (12)
<b>Mandelentzündung</b>		
Kälte lindert		2016-1 (24–26)
<b>Maroni</b>		
Gesunde Knabbereien mit Mehrwert		2016-6 (65)
Machen nicht dick		2016-1 (60)
<b>Mäusedorn</b>		
Beugt Wassereinlagerungen in Beinen vor		2016-1 (30–31)
<b>Meditation</b>		
Bluthochdruck senken mit Achtsamkeitsübungen		2016-4 (26)
Gelassenheit hilft bei leichten Verletzungen		2016-4 (10)
Meditatives Gehen im Wald		2016-4 (60–64)
<b>Meerrettich</b>		
Geheimtipp bei Erkältung		2016-1 (9)
Meerrettich: Gesunde Schärfe		2016-5 (8)
<b>Menstruation</b>		
Schüßler-Salze helfen bei Problemen		2016-1 (42–43)
<b>Migräne</b>		
Akupressur lindert Übelkeit		2016-2 (46–47)
Lavendel lindert akute Schmerzen		2016-2 (12)
Zitronenwickel an den Füßen helfen		2016-4 (10)
<b>Mindesthaltbarkeit</b>		
Das große Missverständnis		2016-2 (66)
<b>Mittagsblume</b>		
Spendet der Haut Feuchtigkeit		2016-2 (45)
<b>Mönchspfeffer</b>		
Harmonisiert den Hormonhaushalt		2016-2 (60–61)
<b>Multiple Sklerose</b>		
Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko		2016-1 (41)
<b>Musiktherapie</b>		
Bei Grünem Star		2016-1 (38–40)
<b>Muskelkater</b>		
Oliven- und Johanniskrautöl lindern		2016-3 (28–29)

## N

<b>Nachhaltig Leben</b>		
Kartoffeln richtig lagern		2016-6 (67)
Schimmel auf Käse: Darf das noch aufs Brot?		2016-6 (66)
Verbraucher wollen Obst und Gemüse unverpackt		2016-1 (60)
<b>Nackenschmerzen</b>		
Akupunktur und Alexander-Technik lindern		2016-3 (35)
Tipps und Übungen gegen „Handynacken“		2016-6 (11)
<b>Nahrungsergänzung</b>		
Magnesium beugt Krämpfen vor		2016-4 (12)
Omega 3, Vitamin D, Selen		2016-5 (46–49)
<b>Nahrungsmittelintoleranz</b>		
Warum vertragen wir eigentlich nichts mehr?		2016-1 (67)
<b>Natur</b>		
Urbanes Gärtnern		2016-4 (52–56)
Wald als Ort zum Abschalten und Auftanken		2016-4 (60–64)
Sinnerfahrten in Heil- und Kräutergärten		2016-3 (56–60)

<b>Naturheilkunde im Alltag</b>	
Abwehrkräfte stärken	2016-5 (42–43)
Erkältungen effektiv lindern	2016-6 (40–41)
Hexenschuss: Wohltuende Wärme	2016-3 (46–47)
Reizmagen und Gastritis	2016-4 (30–31)
Übelkeit bekämpfen	2016-2 (46–47)
Venengesundheit	2016-1 (30–31)
<b>Naturkosmetik</b>	
Badefreuden	2016-6 (84–87)
Falten: Die schönen Zeichen der Zeit	2016-1 (84–87)
Gesichtsmasken für jeden Hauttyp	2016-5 (82–85)
Parfüms aus pflanzlichen Essenzen	2016-3 (84–87)
Schminktipp: Dekorative Naturkosmetik	2016-2 (88–91)
Sonne genießen: Sonnencremes, Pflege danach	2016-4 (84–87)
<b>Nerven</b>	
Heilpflanze bei Neuropathie	2016-6 (13)
<b>Neurodermitis</b>	
Darmflora kann eine Rolle spielen	2016-3 (18–27)
Stoffwechsel braucht Unterstützung	2016-1 (16–23)
TCM: So behandelt die chinesische Medizin	2016-6 (11)
<b>Neurofeedback</b>	
Training für das Gehirn	2016-6 (50–53)
<b>Neuropathie</b>	
Heilpflanze lässt Nerven wachsen	2016-6 (13)
<b>Nierensteine</b>	
Vermeiden durch genügend Flüssigkeit	2016-3 (12)
<b>Nobelpreis</b>	
Für TCM-Professorin Youyou Tu	2016-1 (9)
<b>Notrufnummer</b>	
112: länderübergreifend in der EU	2016-3 (12)
<b>Nüsse</b>	
Gesunder Genuss	2016-6 (60–63)
Vor dem Einkauf kritisch prüfen	2016-1 (60)

## O

<b>Odermennig</b>	
König der Heilkräuter	2016-3 (54–55)
<b>Ohrenscherzen</b>	
Lesertipp: Lavendelöl hilft	2016-5 (8)
<b>Omega-3</b>	
Nahrungsergänzung bei Entzündungen	2016-5 (46–49)
<b>Operation</b>	
Klinikclowns lindern Angst	2016-3 (12)
<b>Orangensaft</b>	
Gesünder als frische Früchte	2016-1 (8)
<b>Orthomolekulare Therapie</b>	
Gut gewappnet gegen Entzündungen	2016-5 (46–49)
<b>Osteopathie</b>	
Bei Schulterschmerzen	2016-5 (30–33)
Für einen starken Rücken	2016-1 (44–49)
<b>Osteoporose</b>	
Osteoporose vermeiden und aufhalten	2016-6 (56–59)

## P

<b>Parfüm</b>	
Duftende Botschaften aus Pflanzen	2016-3 (84–87)
<b>Petersilie</b>	
Küchenkraut und Heilpflanze	2016-2 (7)
<b>Pfefferminze</b>	
Heilsam und erfrischend	2016-4 (7)
<b>Pflanzen</b>	
Homöopathie für Garten- und Zimmerpflanzen	2016-3 (36–39)
Tulpen und Narzissen sind giftig	2016-2 (8)

<b>Pflanzenporträt</b>	
Bittersüßer Nachtschatten: bei Ekzemen	2016-4 (47)
Blutwurz: Gerbstoffreicher Wurzelstock	2016-1 (27)
Eselsdistel: Vielseitige Heilpflanze	2016-5 (52)
Mittagsblume: Spendet der Haut Feuchtigkeit	2016-2 (45)
Schöllkraut: Ist gut für den Leber-Galle-Bereich	2016-3 (45)
Sonnenhut: Heilpflanze der Indianer	2016-6 (28)
<b>Pflanzensäfte</b>	
Die pure Kraft der Pflanze	2016-5 (50–51)
<b>Physiotherapie</b>	
Bei Schulterschmerzen	2016-5 (30–33)
<b>Pro- und Präbiotika</b>	
Darmgesunde Lebens- und Heilmittel	2016-3 (18–27)
Milchsäurebakterien stärken die Abwehrkräfte	2016-5 (42–43)
<b>Psychische Probleme</b>	
Hypnose: Heilung mit inneren Bildern	2016-3 (50–53)

## Q

<b>Qi Gong</b>	
Aus der Bewegung in die Ruhe	2016-5 (54–57)

## R

<b>Radon</b>	
Heilstollen-Therapie	2016-2 (56–59)
Kuren im Herbst lindern Rheuma	2016-6 (10)
<b>Reise</b>	
Nord- und Ostsee im Winter	2016-1 (88–91)
Pustertal: Genuss und Gesundheit	2016-4 (57)
SalzburgerLand: Gesundheitsregion	2016-6 (88–90)
Tegernseer Tal: Gesunder Tatendrang	2016-5 (87–90)
Zugspitzregion: Das Kranzbach	2016-3 (88–90)
<b>Reiseapotheke</b>	
Hefepreparate helfen bei Durchfall	2016-3 (18–27)
Homöopathie für unterwegs	2016-3 (40–41)
Reiseapotheke in der Wanderzeit	2016-5 (28–29)
Schüßler-Salze: Begleiter durch den Sommer	2016-4 (48–49)
<b>Reizklima</b>	
Nord- und Ostsee im Winter	2016-1 (88–91)
<b>Restless Legs</b>	
Homöopathisch behandeln	2016-4 (40–41)
<b>Rezepte</b>	
Ayurvedisch kochen: Auf den Typ kommt es an	2016-1 (68–74)
Basisch kochen: Nie wieder sauer	2016-2 (80–85)
Eis: selbstgemacht und vegan	2015-4 (76–81)
Fermentieren: Die neue Lust am Eingemachten	2016-6 (68–73)
Matcha: Kochen mit japanischem Grüntee	2016-3 (68–73)
Wildbeeren: Das Gute liegt so nah	2016-5 (70–74)
<b>Rhabarber</b>	
Kalorienarm und mineralstoffreich	2016-3 (62)
<b>Rheuma</b>	
Fasten, pflanzliche Mittel, Kneipen hilft	2016-1 (11)
Radon aktiviert die Selbstheilungskräfte	2016-2 (56–59)
Radonkuren im Herbst	2016-6 (10)
<b>Rosmarin</b>	
Hemmt Entzündungen	2016-1 (7)
<b>Roskastanie</b>	
Naturheilkunde für die Gefäße	2016-1 (30–31)
<b>Rotes Weinlaub</b>	
Naturheilkunde für die Gefäße	2016-1 (30–31)
<b>Rücken</b>	
Schmerztherapie nach Liebscher und Pracht	2016-1 (44–49)
Tipps und Übungen gegen „Handynacken“	2016-6 (11)
TCM bei Rückenschmerzen	2016-3 (8)
Typgerechtes Gymnastikprogramm	2016-1 (44–49)

## S

<b>Salbei</b>	
Hilft gegen Halsschmerzen	2016-1 (24–26)
Wirkt schleimlösend	2016-1 (7)
<b>Salz</b>	
Auf die gesunde Menge kommt es an	2016-5 (7)
Hashimoto: Jodsensibilität und Salzkonsum	2016-5 (24–25)
Zu viel schadet dem Immunsystem	2016-1 (8)
<b>SalzburgerLand</b>	
Kurzvorstellung der Gesundheitsregion	2016-6 (88–90)
<b>Sanddorn</b>	
Nährend für Veganer	2016-3 (66)
<b>Sauna</b>	
Saunieren ist gesünder als bislang angenommen	2016-2 (8)
<b>Säure-Basen-Haushalt</b>	
Basisch kochen. Mit Rezepten.	2016-2 (80–85)
<b>Schilddrüse</b>	
Selbsthilfe bei Hashimoto	2016-5 (18–27)
<b>Schlaf</b>	
Arzneitee hilft beim Einschlafen	2016-1 (52–57)
Rachengymnastik gegen Schnarchen	2016-4 (13)
Sieben Tipps bei Schlaflosigkeit	2016-3 (13)
So hilft die Homöopathie	2016-6 (42–43)
<b>Schmerzen</b>	
Akupunktur und Alexander-Technik lindern	2016-3 (35)
Bienenwachswickel verbessert die Durchblutung	2016-6 (39)
Chiliwirkstoff bei chronischen Entzündungen	2016-5 (13)
Schmerztherapie bei Rückenproblemen	2016-1 (44–49)
Tipps und Übungen gegen „Handynacken“	2016-6 (11)
<b>Schminken</b>	
Dekorative Naturkosmetik. Mit Schminktipp.	2016-2 (88–91)
<b>Schnarchen</b>	
Rachengymnastik hilft	2016-4 (13)
<b>Schöllkraut</b>	
Bei Erkrankungen des Leber-Galle-Bereichs	2016-3 (45)
<b>Schulter</b>	
Osteopathie, Akupunktur, Physiotherapie	2016-5 (30–33)
<b>Schüßler-Salze</b>	
Begleiter durch den Sommer	2016-4 (48–49)
Bei Bronchitis und Husten	2016-6 (44–45)
Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden	2016-3 (32–34)
Bei Menstruationsbeschwerden	2016-1 (42–43)
Im Frühling	2016-2 (34–35)
In allen Phasen einer Erkältung	2016-5 (34–35)
Selbsthilfe bei Hashimoto	2016-5 (18–27)
Wirksam bei Allergien	2016-1 (16–23)
<b>Schwangerschaft</b>	
Homöopathische Mittel helfen bei Übelkeit	2016-2 (46–47)
<b>Schwermetalle</b>	
Ausleiten befreit von Giften	2016-2 (27)
<b>Selbstmedikation</b>	
Frauen helfen sich selbst	2016-1 (11)
<b>Selen</b>	
Nahrungsergänzung bei Entzündungen	2016-5 (46–49)
<b>Sonne, Sonnenbrand, Sonnenstich</b>	
Naturkosmetischer Sonnenschutz	2016-4 (84–87)
Schüßler-Salze im Sommer	2016-4 (48–49)
Homöopathische Mittel für unterwegs	2016-5 (28–29)
Homöopathische Reiseapotheke im Sommer	2016-3 (40–41)
<b>Spargel</b>	
Heilpflanze und Gourmetgemüse	2016-3 (61)
<b>Sport</b>	
10 000 Schritte täglich halten gesund	2016-2 (10)
Banane bringt Energiegewinn	2016-3 (11)
Bluthochdruck: Typgerecht bewegen	2016-4 (18–27)
Diabetes: Bewegung mit Spaß	2016-4 (36–39)

Entzündungen vorbeugen durch Bewegung	2016-2 (13)
Krämpfen vorbeugen durch Magnesium	2016-4 (12)
Nordic Walking: So macht man es richtig	2016-2 (48–51)
Osteoporose: Das macht die Knochen stark	2016-6 (56–59)
Rücken: Übungen für einen starken Rücken	2016-1 (44–49)
Sportler ernähren sich gesünder	2016-6 (64)
Stehpaddeln: Gesundes Ganzkörpertraining	2016-4 (58–59)
<b>Stoffwechsel</b>	
Diabetes: Fünf wichtige Regeln	2016-4 (36–39)
Frühjahrskur: Neue Energie gewinnen	2016-2 (18–27)
Stoffwechsellastung lindert Rückenschmerzen	2016-3 (8)
<b>Stress</b>	
Bewusst atmen entspannt	2016-6 (46–49)
Bluthochdruck: Typgerechte Wege aus dem Stress	2016-4 (18–27)
Darm reagiert sensibel auf Stress	2016-3 (18–27)
Diabetes: Stresspegel senken	2016-4 (36–39)
Reizmagen ganzheitlich behandeln	2016-6 (18–27)
<b>Studie</b>	
Ernährungsreport 2016	2016-2 (64)
Gesundheitswissen der Deutschen	2016-2 (13)
<b>Superfood</b>	
Wie super sind die Superhelden?	2016-3 (64–67)

## T

<b>Tanzen</b>	
Ist Leben (Zumba, Fünf-Rhythmen, Paartanz)	2016-1 (32–35)
<b>Tee</b>	
Arzneitees mit kraftvoller Wirkung	2016-1 (52–57)
Arzneitees: So werden sie hergestellt	2016-4 (50–51)
Bei Halsschmerzen	2016-1 (24–26)
Bei Husten	2016-2 (54–55)
Kochen mit Matchatee	2016-3 (68–73)
<b>Tegernseer Tal</b>	
Reise: Gesunder Tatendrang	2016-5 (87–90)
<b>Thalasso-Kuren</b>	
Am Meer besonders effektiv	2016-1 (88–91)
<b>Thymian</b>	
Eine der ältesten Würz- und Heilpflanzen	2016-1 (7)
<b>Titelthema</b>	
Allergien wirksam vorbeugen	2016-1 (16–23)
Bluthochdruck: Typgerechte Therapien	2016-4 (18–27)
Darmflora: Kraftquelle des Körpers	2016-3 (18–27)
Frühjahrskur: Neue Energie gewinnen	2016-2 (18–27)
Reizmagen ganzheitlich behandeln	2016-6 (18–27)
Schilddrüse: Selbsthilfe bei Hashimoto	2016-5 (18–27)
<b>Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)</b>	
Chinesische Heilgymnastik Qi Gong	2016-5 (54–57)
Neurodermitis aus Sicht der TCM	2016-6 (11)
Stoffwechsellastung lindert Rückenschmerzen	2016-3 (8)
Vitalpilze bei Reizmagen	2016-6 (18–27)
Würdigung durch Nobelpreis für Prof. Youyou Tu	2016-1 (9)

## U

<b>Übelkeit</b>	
Homöopathische Reiseapotheke	2016-3 (40–41)
Ingwer hilft	2016-4 (8)
Mit Heilpflanzen überwinden	2016-2 (46–47)
<b>Übergewicht</b>	
Darmbakterien machen dick	2016-1 (41)
Fett ist nicht gleich Fett	2016-2 (10)
Krebsrisiko ist erhöht	2016-6 (13)

<b>Unternehmensporträt</b>	
DHU: So entstehen Globuli	2016-2 (32–33)
Salus: Vom Feld in die Teetasse	2016-4 (50–51)
Schoenenberger: Pure Kraft der Pflanze	2016-5 (50–51)
Taoasis: Studien zu ätherischen Ölen	2016-1 (28–29)
Weleda: Anthroposophische Arzneimittel	2016-3 (30–31)
<b>UV-Strahlung</b>	
Im Gebirge höher	2016-1 (83)

## V

<b>Venen</b>	
Homöopathie hilft bei Problemen	2016-4 (40–41)
Naturheilkunde für die Gefäße	2016-1 (30–31)
<b>Veränderung</b>	
Ch. Mitsch: Wie Veränderung gelingen kann	2016-2 (14–17)
Lebenskraft durch Wandlungsfähigkeit	2016-6 (74–77)
<b>Verdauung</b>	
Darmflora: Kraftquelle des Körpers	2016-3 (18–27)
Gelber Enzian bei Blähungen und Verstopfung	2016-4 (13)
Koriander macht Speisen bekömmlicher	2016-4 (28–29)
Reizmagen ganzheitlich behandeln	2016-6 (18–27)
<b>Vergiftung</b>	
Tulpen und Narzissen sind giftig	2016-2 (8)
<b>Verletzungen</b>	
Homöopathische Mittel für die Wanderzeit	2016-5 (28–29)
Homöopathische Reiseapotheke	2016-3 (40–41)
Meditation hilft	2016-4 (10)
Vorbeugen mit drei Balanceübungen	2016-5 (10)
<b>Verspannung</b>	
Akupunktur und Alexander-Technik lindern	2016-3 (35)
Bienenwachswickel verbessert die Durchblutung	2016-6 (39)
Nackenverspannungen erhöhen den Blutdruck	2016-4 (18–27)
Tipps und Übungen gegen „Handynacken“	2016-6 (11)
<b>Vitamin C</b>	
Eine Kiwi deckt den Tagesbedarf	2016-2 (65)
Infusionen helfen Allergikern	2016-3 (35)
Paprika schlägt Orange	2016-4 (70)
<b>Vitamin D</b>	
Nahrungsergänzung bei Entzündungen	2016-5 (46–49)
Vitamin-D-Mangel bei MS	2016-1 (41)
<b>Vorbeugung</b>	
Abhärtung beugt Infekten vor	2016-5 (8)
Balanceübungen beugen Verletzungen vor	2016-5 (10)
Krebs: Grünkohl beugt vor	2016-5 (13)
Grauer Star: Gesunder Lebensstil beugt vor	2016-4 (35)
Sport beugt vor	2016-2 (13)

## W

<b>Wald</b>	
Ort zum Abschalten und Auftanken	2016-4 (60–64)
<b>Waldmeister</b>	
Heilpflanze, Hausmittel, Aromawunder	2016-3 (9)
<b>Wärme</b>	
Hexenschuss: Wohltuende Wärme	2016-3 (46–47)
Reizmagen ganzheitlich behandeln	2016-6 (18–27)
Wärme in der anthroposophischen Medizin	2016-5 (38–41)
Wickel aus Bienenwachs wärmen	2016-6 (39)
<b>Wasser</b>	
Bei Nierensteinen ausreichend trinken	2016-3 (12)
Ein Glas kaltes Wasser hilft bei Erkältung	2016-6 (8)
Im Sommer ausreichend und viel trinken	2016-4 (8)
Tipps für Trinkkuren	2016-2 (9)

<b>Wechseljahre</b>	
Hormon-Yoga harmonisiert den Hormonspiegel	2016-4 (42–46)
Mönchspfeffer reguliert den Hormonhaushalt	2016-2 (60–61)
<b>Wellness</b>	
Leserreise ins Hotel Das Kranzbach	2016-3 (88–90)
<b>Wickel</b>	
Bienenwachswickel für die Durchblutung	2016-6 (39)
Kohlwickel lindern Knieschmerzen	2016-5 (11)
Zitronenwickel gegen Kopfschmerzen	2016-4 (10)
<b>Wildbeeren</b>	
Hagebutte, Holunder & Co. Mit Rezepten	2016-5 (70–74)
<b>Winterblues</b>	
Wege aus dem Stimmungstief	2016-1 (78–81)
<b>Wunden</b>	
Esskastanienblätter gegen Bakterien	2016-1 (41)
Sandelholzduft regt Wundheilung an	2016-1 (28–29)

## Y

<b>Yoga</b>	
Mit Hormon-Yoga durch die Wechseljahre	2016-4 (42–46)
Selbsthilfe bei Hashimoto	2016-5 (18–27)

## Z

<b>Zahnarzt</b>	
Hypnose lässt Schmerzen unbedeutend erscheinen	2016-3 (50–53)
<b>Zecken</b>	
Borreliose: Naturheilkundliche Therapien	2016-2 (42–44)
Lebensraum beginnt vor der Haustür	2016-3 (13)
<b>Zucker</b>	
Frei von: Weniger ist manchmal mehr	2016-5 (76–79)
<b>Zusatzstoffe</b>	
Frei von: Weniger ist manchmal mehr	2016-5 (76–79)

## IMPRESSUM

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift  
**natürlich gesund und munter**

[www.ngum.de](http://www.ngum.de)

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG  
Zeppelinstr. 10  
73760 Ostfildern

**Redaktion:**  
Georgia van Uffelen, Dagmar Scheuing

**Nachbestellungen von Einzelheften/Kundenservice:**  
Francisca Castro  
Tel. 07 11/280 40 60-42, Fax 07 11/280 40 60-70  
kundenservice@ngum.de

**Fragen zum Abonnement:**  
Tel. 0711/ 725 22 64, abo@ngum.d



# Der neue Blick auf die Gesundheit

**Heft verpasst?**

Dann bestellen Sie doch ganz einfach bereits erschienene Hefte nach!

[www.ngum.de/hefte-nachbestellen](http://www.ngum.de/hefte-nachbestellen)

Bei Fragen zu Nachbestellungen oder zu Mehrfachbestellungen hilft auch gerne unser **Kundenservice, Telefon: 0711-280 40 60 42**

Alle Hefte sind auch als E-Paper erhältlich unter:

[www.ngum.de/e-paper](http://www.ngum.de/e-paper)

