

Stichwortverzeichnis 2015

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2015.



Stichwortverzeichnis 2015

Anmerkungen: Ausgabe 1/2015 Januar/Februar, 2/2015 März/April, 3/2015 Mai/Juni, 4/2015 Juli/August, 5/2015 September/Oktober, 6/2015 November/Dezember; Seitenzahlen jeweils in Klammern.

Alle Hefte können mit dem Coupon auf Seite 7 nachbestellt werden.

A

| | |
|---|----------------|
| Achtsamkeit | |
| Mitgefühl leben, ohne mitzuleiden | 1/2015 (36–39) |
| Persönlichkeit muss reifen | 1/2015 (58–61) |
| Natur tut gut | 2/2015 (46–49) |
| Plädoyer für eine Integrative Medizin | 2/2015 (56–59) |
| Jonglieren: Die Leichtigkeit des Seins | 2/2015 (72–73) |
| Ängstlichkeit als kreative Kraft | 2/2015 (74–77) |
| Gemüseretter im Anmarsch | 3/2015 (12) |
| Tiere artgerecht und respektvoll halten | 3/2015 (62–66) |
| Genesung der Seele | 3/2015 (74–77) |
| Achtsamkeitstherapie hilft bei Depressionen | 4/2015 (11) |
| Bergwandern: Auf der Höhe der Glückseligkeit | 4/2015 (46–49) |
| Wenn das Leben aus den Fugen gerät | 4/2015 (60–63) |
| Mit Pfeil und Bogen zu neuer Achtsamkeit | 4/2015 (72–73) |
| Mit chronischen Schmerzen leben | 4/2015 (74–77) |
| Überaktive Kinder achtsam begleiten | 5/2015 (35–40) |
| Feng Shui: Die Kunst des gesunden Wohnens | 5/2015 (52–55) |
| Im Rhythmus des Lebens schwingen | 5/2015 (72–75) |
| Muße ist keine Langeweile | 6/2015 (13–15) |
| Alltag als Kraftquelle. Mit Achtsamkeitsübungen | 6/2015 (16–23) |
| Traumatische Erlebnisse sind überwindbar | 6/2015 (78–81) |
| ADHS | |
| Überaktive Kinder achtsam begleiten | 5/2015 (35–40) |
| Akne | |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) |
| Akupressur | |
| Hausmittel bei Heiserkeit | 5/2015 (56–57) |
| Akupunktur | |
| Heuschnupfen erfolgreich behandeln | 2/2015 (60–61) |
| Ganzheitlicher Ansatz gegen Rückenschmerzen | 5/2015 (18–27) |
| Allergie | |
| Immer mehr Blütenpollen in der Luft? | 1/2015 (9) |
| Heuschnupfen beeinträchtigt Autofahrer | 2/2015 (12) |
| Heuschnupfen erfolgreich behandeln | 2/2015 (60–61) |
| 5 Tipps gegen Heuschnupfen | 3/2015 (6) |
| Erdnüsse verringern Allergie-Risiko | 3/2015 (11) |
| Alte Apfelsorten sind besser verträglich | 5/2015 (8) |
| Infektanfälligkeit als Hinweis auf Allergie | 6/2015 (11) |
| Alzheimer (Serie) | |
| Ist Alzheimer vermeidbar? | 3/2015 (52–55) |
| Alzheimer verstehen | 4/2015 (54–56) |
| Reichlich Bewegung und richtige Ernährung | 5/2015 (64–65) |
| Neue Herausforderungen sind ein Lebenselixier | 6/2015 (52–53) |
| Anthroposophische Arzneimittel | |
| Wala investiert in Arzneimittelsicherheit | 6/2015 (28–29) |
| Anthroposophische Medizin | |
| Ehemalige Waldorfschüler sind gesünder | 1/2015 (10) |
| Wickel fördern den Heilungsprozess | 1/2015 (30–33) |
| Überaktive Kinder achtsam begleiten | 5/2015 (35–40) |
| Misteltherapie bei Krebs | 5/2015 (61–63) |
| Im Rhythmus des Lebens schwingen | 5/2015 (72–75) |
| Arztuche unter www.gaed.de | 6/2015 (9) |
| Traumatische Erlebnisse sind überwindbar | 6/2015 (78–81) |
| Antibiotika, pflanzliche | |
| Honig ist ein natürliches Antibiotikum | 2/2015 (9) |
| Sanft gegen Krankheiten | 5/2015 (42–45) |
| Äpfel | |
| Alte Sorten sind besser | 5/2015 (8) |
| Aphten | |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) |
| Aromatherapie | |
| Duftende Hausapotheke | 2/2015 (50) |
| Arsen | |
| belastet Reis | 6/2015 (66) |

| | |
|--|----------------|
| Arthritis | |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) |
| Arthrose | |
| Pflanzenkraft bei Arthrose | 1/2015 (55) |
| Artischocke | |
| Senkt Cholestrin und Blutzucker | 5/2015 (10) |
| Arztuche | |
| Datenbank nennt Spezialisten für Naturmedizin | 4/2015 (8) |
| Anthroposophische Ärzte unter www.gaed.de | 6/2015 (9) |
| Augen | |
| Hilfreiche Hausmittel bei einem Gerstenkorn | 2/2015 (86–87) |
| Einkorn stärkt | 6/2015 (11) |
| Aus der Praxis | |
| Wie die Mesotherapie den Schmerz beseitigt | 1/2015 (50–51) |
| Heuschnupfen mit Akupunktur behandeln | 2/2015 (60–61) |
| Eine Alternative zur Bandscheiben-OP | 3/2015 (60–61) |
| Ayurvedische Therapie stärkt die Manneskraft | 4/2015 (68–69) |
| Autogenes Training | |
| Flexible Entspannungsmethode | 5/2015 (76–77) |
| Ayurveda | |
| Ganzheitliche Behandlungskonzepte fürs Herz | 4/2015 (16–25) |
| Ayurvedische Therapie stärkt die Manneskraft | 4/2015 (68–69) |
| Ayurvedische Gewürzmilch | 6/2015 (66) |

B

| | |
|--|----------------|
| Bachblüten | |
| Für guten Schlaf | 5/2015 (41) |
| Beeren | |
| Beeren – Fruchttige Schätze. Mit Rezepten | 3/2015 (88–93) |
| Bewegung | |
| Sport statt Winterschlaf | 1/2015 (8) |
| So trainieren Sie Ihre Faszien | 1/2015 (41–43) |
| Dauersitzen ist ein Gesundheitsrisiko | 2/2015 (10) |
| Bio ist gesünder (Serie) | |
| Mehr Geschmack, weniger Pestizide | 1/2015 (70–74) |
| Landwirtschaft für Mensch und Natur | 2/2015 (62–66) |
| Tiere artgerecht und respektvoll halten | 3/2015 (62–66) |
| Naturschutz durch Wildsammlungen | 4/2015 (64–67) |
| Genuss ohne Ausbeutung | 5/2015 (66–70) |
| Blasengesundheit | |
| Die Goldrute hält Blase und Nieren gesund | 1/2015 (20–21) |
| Wirkungsvolle Heilpflanzen | 4/2015 (70) |
| Pflanzliche Antibiotika bei Blasenentzündung | 5/2015 (42–45) |
| Bluthochdruck | |
| Beeinträchtigt geistige Leistungsfähigkeit | 5/2015 (11) |
| Günstigere Werte nach Mittagsschlaf | 6/2015 (27) |
| Blutzucker | |
| Artischocke senkt den Blutzuckerspiegel | 5/2015 (10) |
| Bronchitis | |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) |
| C | |
| Cellulite | |
| Naturheilkundliche Tipps | 6/2015 (43) |
| Cholesterin | |
| Gerste hilft Cholesterinspiegel zu senken | 2/2015 (9) |

D

| | |
|---|----------------|
| Darm, Darmflora | |
| So können Sie den Reizdarm besänftigen | 1/2015 (8) |
| Intakte Darmflora: Schlüssel zur Gesundheit | 2/2015 (42–45) |
| Malvensirup bringt den Darm in Schwung | 4/2015 (11) |
| Beeinflusst Immunabwehr des Gehirns | 5/2015 (11) |
| Darmflora: Weg aus der Erschöpfung | 6/2015 (16–23) |
| Schüßler-Salze bringen Verdauung in Balance | 6/2015 (30–31) |

| | |
|--|----------------|
| Depression | |
| Achtsamkeitstherapie kann helfen | 4/2015 (11) |
| Diabetes | |
| Beschleunigt durch Luftschadstoffe | 3/2015 (11) |
| Gesunde Füße trotz Diabetes | 4/2015 (40–43) |
| Diät | |
| Bei einseitigen Diäten droht Magnesium-Mangel | 2/2015 (8) |
| E | |
| Entgiften | |
| Weg aus der Erschöpfung | 6/2015 (16–23) |
| Entspannung | |
| Slowtime bringt Entspannung in den Alltag | 2/2015 (8) |
| Autogenes Training | 5/2015 (76–77) |
| Entzündung | |
| Curcuma-Extrakt bei chronischen Entzündungen | 1/2015 (10) |
| Mittelmeer-Ernährung hilft | 1/2015 (11) |
| Epigenetik | |
| Lebensstil beeinflusst Gene | 5/2015 (14–17) |
| Erkältung | |
| Lieber warm angezogen als „kalt erwischt“ | 3/2015 (7) |
| Thymian: Supertalent mit vielen Eigenschaften | 5/2015 (7) |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) |
| Schüßler-Salze stärken das Immunsystem | 5/2015 (46–47) |
| Richtig husten lernen | 6/2015 (8) |
| Fußbäder, Wasser und Ölkauen helfen | 6/2015 (9) |
| Anfälligkeit lässt auf Allergie schließen | 6/2015 (11) |
| Hilfe durch Homöopathie | 6/2015 (36–37) |
| Sanfte Hilfe bei Schnupfen | 6/2015 (44–45) |
| Ernährung | |
| Zitrusfrüchte sind sensibel | 1/2015 (6) |
| Fruchtzucker in Limonade fördert Nierenschäden | 1/2015 (7) |
| Kohl, das ideale Gemüse für den Winter | 1/2015 (8) |
| Mit dem Smartphone auf Fischfang | 1/2015 (9) |
| Neue Teekomposition mit Bachblütenessenzen | 1/2015 (9) |
| Bio-Marken beliebter denn je | 1/2015 (10) |
| Curcuma-Extrakt bei chronischen Entzündungen | 1/2015 (10) |
| Schönheit kommt von innen | 1/2015 (62–65) |
| Bio: Mehr Geschmack, weniger Pestizide | 1/2015 (70–74) |
| Knoblauch: König der Gewürze. Mit Rezepten | 1/2015 (76–81) |
| Mittelmeer-Ernährung hilft bei Entzündungen | 1/2015 (11) |
| Ingwer gegen Frühjahrsmüdigkeit | 2/2015 (7) |
| Bei einseitigen Diäten droht Magnesium-Mangel | 2/2015 (8) |
| Gerste hilft Cholesterinspiegel zu senken | 2/2015 (9) |
| Das Küchenwissen der Hildegard von Bingen | 2/2015 (36–40) |
| Brotzeit für Genießer. Mit Rezepten | 2/2015 (88–93) |
| Orangensaft: Gesünder als gedacht | 3/2015 (9) |
| Radieschen – klein, aber oho | 3/2015 (11) |
| Freispruch für das Frühstücksei | 3/2015 (12) |
| Gemüseretter im Anmarsch | 3/2015 (12) |
| Mit Freude und Genuss zur Wunschfigur | 3/2015 (16–25) |
| „Pflanzenmilch“, die vegane Variante | 3/2015 (36–39) |
| Beeren – Fruchttige Schätze. Mit Rezepten | 3/2015 (88–93) |
| Brennnessel ist gesund und lecker | 4/2015 (6) |
| Kirschen helfen gegen Gicht | 4/2015 (7) |
| Wasser trinken hält gesund | 4/2015 (9) |
| Heidelbeere ist „Frucht des Jahres“ 2015 | 4/2015 (10) |
| Kaffeegenuss schützt das Erbmaterial | 4/2015 (11) |
| Malvensirup bringt den Darm in Schwung | 4/2015 (11) |
| Kaltgepresste Öle – gesund und köstlich | 4/2015 (36–39) |
| Selbstvertrauen vertreibt den Babyspeck | 4/2015 (44–45) |
| Naturschutz durch Wildsammlungen | 4/2015 (64–67) |
| Kartoffeln lecker variiert. Mit Rezepten | 4/2015 (88–93) |
| Genuss ohne Ausbeutung | 5/2015 (66–70) |
| Kochen mit Kürbis. Mit Rezepten | 5/2015 (84–89) |
| Fruchtjoghurt enthält zu viel Zucker | 6/2015 (10) |
| Einkorn stärkt die Augen | 6/2015 (11) |
| Chili verringert Sterberisiko | 6/2015 (27) |
| Ayurvedische Gewürzmilch | 6/2015 (66) |
| Reis durch Arsen belastet | 6/2015 (66) |
| Verschwendung verhindern: 5 gute Tipps | 6/2015 (66) |
| Zitronenwasser schnekt Energie | 6/2015 (66) |
| Quitten: Mehr als ein Geheimtipp | 6/2015 (67) |
| Der bewusste Blick auf Zucker | 6/2015 (74) |
| Teerezepte gegen Wechseljahresbeschwerden | 6/2015 (38–42) |
| Kochen mit Kaffee und Kakao. Mit Rezepten | 6/2015 (68–73) |
| Erschöpfung | |
| Wege aus der Erschöpfung | 6/2015 (16–23) |

| | |
|---|----------------|
| F | |
| Farbe | |
| Macht glücklich | 6/2015 (82) |
| Fasten | |
| Effektives Gesundheitstraining | 6/2015 (27) |
| Faszien | |
| So trainieren Sie Ihre Faszien | 1/2015 (41–43) |
| Feng Shui | |
| Die asiatische Kunst des gesunden Wohnens | 5/2015 (52–55) |
| Fettsäuren | |
| Beeinflussen Multiple Sklerose (MS) | 6/2015 (27) |
| Fit im Alltag | |
| So trainieren Sie Ihre Faszien | 1/2015 (41–43) |
| Forschung | |
| Coffein kann den Haarausfall stoppen | 1/2015 (11) |
| Jahrelangen Schichtdienst schädigt das Gehirn | 1/2015 (11) |
| Wer sich große Ziele setzt, lebt länger | 1/2015 (11) |
| Mittelmeer-Ernährung hilft bei Entzündungen | 1/2015 (11) |
| Apfelfigur erhöht Risiko von Nierenerkrankung | 2/2015 (9) |
| Gerste hilft Cholesterinspiegel zu senken | 2/2015 (9) |
| Honig ist ein natürliches Antibiotikum. | 2/2015 (9) |
| Schlaf fördert Gedächtnis von Säuglingen | 2/2015 (9) |
| Dauersitzen ist ein Gesundheitsrisiko | 2/2015 (10) |
| Stressige Arbeit macht häufiger krank | 2/2015 (10) |
| Eigene Entscheidung bedeutet mehr Leistung | 2/2015 (12) |
| Stiftung geht voran | 3/2015 (6) |
| Orangensaft: Gesünder als gedacht | 3/2015 (9) |
| Allergie-Risiko durch Erdnüsse verringern | 3/2015 (11) |
| Diabetes beschleunigt durch Luftschadstoffe | 3/2015 (11) |
| Krebsrisiko höher bei fettliebigen Menschen | 3/2015 (11) |
| Myrrhe-Medikament hilft bei Reizdarm | 3/2015 (11) |
| Warum Zuhören im Alter so schwierig ist | 4/2015 (9) |
| Haut ist ein Spiegel seelischer Belastungen | 4/2015 (10) |
| Katzen mögen keinen Hard-Rock | 4/2015 (10) |
| Kaffeegenuss schützt das Erbmaterial | 4/2015 (11) |
| Malvensirup bringt den Darm in Schwung | 4/2015 (11) |
| Osteopathie kann Migränetherapie unterstützen | 4/2015 (11) |
| Stress beeinflusst die Schmerzwahrnehmung. | 4/2015 (11) |
| Verlängern Nüsse das Leben? | 5/2015 (9) |
| Bluthochdruck mindert Leistungsfähigkeit | 5/2015 (11) |
| Darmflora beeinflusst Immunabwehr des Gehirns | 5/2015 (11) |
| Kneipp fördert Gesundheit Pflegebedürftiger | 5/2015 (11) |
| Trockenpflaumen sind gut für die Knochen | 5/2015 (11) |
| Fruchtjoghurt enthält zu viel Zucker | 6/2015 (10) |
| Chili verringert Sterberisiko | 6/2015 (27) |
| Fasten als Gesundheitstraining | 6/2015 (27) |
| Fettsäuren beeinflussen MS | 6/2015 (27) |
| Mittagsschlaf senkt den Blutdruck | 6/2015 (27) |
| Musik im Alltag hilft gegen Stress | 6/2015 (27) |
| Frühjahrsfit | |
| Mier Kuren für den ganzen Körper | 2/2015 (16–25) |
| Füße | |
| Gesunde Füße trotz Diabetes | 4/2015 (40–43) |
| Fußreflexzonen | |
| Die geheime Landkarte unseres Körpers | 2/2015 (52–55) |
| G | |
| Gehirn | |
| Schädigung durch jahrelangen Schichtdienst | 1/2015 (11) |
| Darmflora beeinflusst Immunabwehr des Gehirns | 5/2015 (11) |
| Gelenke | |
| So machen Sie sich fit für den Frühling! | 2/2015 (16–25) |
| Schüßler-Salze für Knochen und Gelenke | 2/2015 (28–29) |
| Gerstenkorn | |
| Hilfreiche Hausmittel | 2/2015 (86–87) |
| Gesundheitspolitik | |
| Einholung von Zweitmeinung wird gefördert | 5/2015 (12) |
| Getreide | |
| Nahrungsmittelunverträglichkeit | 5/2015 (48–51) |
| Gicht | |
| Kirschen senken Risiko für Gicht-Attacken | 4/2015 (7) |
| H | |
| Haare | |
| Coffein kann den Haarausfall stoppen | 1/2015 (11) |
| Schön bis in die Spitzen mit Naturkosmetik | 2/2015 (82–85) |
| Hausapotheke | |
| Duftende Hausapotheke | 2/2015 (50) |

| | | |
|---|----------------|--|
| Hausmittel | | |
| Bei Verbrennungen | 1/2015 (56–57) | |
| Gerstenkorn natürlich lindern und vorbeugen | 2/2015 (86–87) | |
| Was tun bei einer Muskelzerrung? | 3/2015 (86–87) | |
| Juckende Haut natürlich beruhigen | 4/2015 (86–87) | |
| Gegen Heiserkeit | 5/2015 (56–57) | |
| Was tun bei Sodbrennen? | 6/2015 (24–26) | |
| Haut | | |
| So machen Sie sich fit für den Frühling! | 2/2015 (16–25) | |
| Haut ist ein Spiegel seelischer Belastungen | 4/2015 (10) | |
| Hausmittel beruhigen juckende Haut | 4/2015 (86–87) | |
| Die Haut braucht Zink | 5/2015 (9) | |
| Heilkraft aus der Natur | | |
| Goldrute hält Blase und Nieren gesund | 1/2015 (20–21) | |
| Wegwarte regt die Verdauung an | 3/2015 (26–27) | |
| Mädesüß: Duftende Dolden gegen Schmerzen | 4/2015 (28–29) | |
| Moringa, der Baum des Lebens | 5/2015 (28–29) | |
| Naturkosmetik mit der Kraft des Meeres | 5/2015 (80–83) | |
| Weihrauch: hemmt Entzündungen | 6/2015 (64–65) | |
| Heilkraft der Elemente | | |
| Erde | 1/2015 (44–49) | |
| Luft | 2/2015 (30–33) | |
| Wasser | 3/2015 (30–33) | |
| Feuer | 4/2015 (30–33) | |
| Heilen mit den vier Elementen | 5/2015 (32–35) | |
| Heilpflanzen | | |
| Pflanzenkraft bei Arthrose | 1/2015 (55) | |
| Die Goldrute hält Blase und Nieren gesund | 1/2015 (20–21) | |
| Knoblauch – König der Gewürze. Mit Rezepten | 1/2015 (76–81) | |
| Ingwer gegen Frühjahrsmüdigkeit | 2/2015 (7) | |
| Vielseitiges Veilchen | 2/2015 (26–27) | |
| Wegwarte regt die Verdauung an | 3/2015 (26–27) | |
| Die Kraft der Alpen | 3/2015 (46–49) | |
| Brennnessel ist gesund und lecker | 4/2015 (6) | |
| Heilkraft für die Blase | 4/2015 (70) | |
| Mädesüß: Duftende Dolden gegen Schmerzen | 4/2015 (28–29) | |
| Thymian: Supertalent mit vielen Eigenschaften | 5/2015 (7) | |
| Verlängern Nüsse das Leben? | 5/2015 (9) | |
| Kürbis – gesund und lecker. Mit Rezepten | 5/2015 (84–89) | |
| Lavendel: Klassiker der Naturheilkunde | 6/2015 (7) | |
| Zitronensaft desinfiziert bei Noro-Infektion | 6/2015 (9) | |
| Heiserkeit | | |
| Hausmittel helfen | 5/2015 (56–57) | |
| Herpes | | |
| Behandlungsmöglichkeiten von innen und außen | 3/2015 (50) | |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) | |
| Herz | | |
| Ein Freispruch für das Frühstücksei | 3/2015 (12) | |
| Ganzheitliche Behandlungskonzepte | 4/2015 (16–25) | |
| Heuschnupfen | | |
| Mit Schüßler-Salzen lindern | 1/2015 (22–23) | |
| Mit Akupunktur behandeln | 2/2015 (60–91) | |
| 5 Tipps, um die Pollen abzuwehren | 3/2015 (6) | |
| Hildegard von Bingen, Hildegardmedizin | | |
| Heilsame Rezepte aus dem Kloster | 2/2015 (36–40) | |
| Verwendete Kubebenpfeffer | 5/2015 (12) | |
| Leserreise zum Pirschner Hof in Tirol | 5/2015 (90–92) | |
| Homöopathie | | |
| Bei Schwindel | 1/2015 (12–19) | |
| Nächtliche Unruhe muss nicht sein | 1/2015 (28–29) | |
| Ausgewählte Globuli gegen Kopfschmerz | 2/2015 (34–35) | |
| Streit um Wirksamkeit geht weiter | 3/2015 (8) | |
| Bei Stichen und Bissen von Insekten | 3/2015 (34–35) | |
| Passende Globuli bei Übelkeit und Erbrechen | 4/2015 (34–35) | |
| Hilft bei Krampfadern | 5/2015 (30–31) | |
| Gegen Erkältung | 6/2015 (36–37) | |
| Für Schnupfnasen | 6/2015 (44–45) | |
| Honig | | |
| Ein natürliches Antibiotikum | 2/2015 (9) | |
| Husten | | |
| Süßer Sirup lindert | 3/2015 (10) | |
| Richtig husten lernen | 6/2015 (8) | |
| Hydrolate | | |
| Sanft und wirksam: Hydrolate | 3/2015 (68–71) | |
| I | | |
| Im Gespräch | | |
| Sylvia Menzel: Mitgefühl leben, ohne mitzuleiden | 1/2015 (36–39) | |
| Prof. G. Dobos: Plädoyer für Integrative Medizin | 2/2015 (56–59) | |
| Dr. Michael Nehls: Ist Alzheimer vermeidbar? | 3/2015 (52–55) | |
| Bianca Senf: Wenn das Leben aus den Fugen gerät | 4/2015 (60–63) | |
| Dieter Melchart: Gibt es ein Mittel gegen Stress? | 5/2015 (14–17) | |
| Dr. Dierks: Muße ist keine Langeweile | 6/2015 (13–15) | |
| Immunsystem | | |
| So machen Sie sich fit für den Frühling! | 2/2015 (16–25) | |
| Stärken mit Schüßler-Salzen | 5/2015 (46–47) | |
| Kupfer stärkt das Immunsystem | 6/2015 (10) | |
| Individuelle Medizin | | |
| Jeder Mensch ist einzigartig | 6/2015 (60–62) | |
| Ingwer | | |
| Muntermacher gegen Frühjahrsmüdigkeit | 2/2015 (7) | |
| Initiation | | |
| Heranwachsende brauchen Übergangsrituale | 1/2015 (58–61) | |
| Insektenstiche | | |
| So hilft Homöopathie | 3/2015 (34–35) | |
| J | | |
| Jin Shin Jyutsu | | |
| Lässt Energiequellen sprudeln | 3/2015 (72–73) | |
| K | | |
| Kaffee | | |
| Kaffeegenuss schützt das Erbmaterial | 4/2015 (11) | |
| Gesund und lecker. Mit Rezepten | 6/2015 (68–73) | |
| Kakao | | |
| Gesund und lecker. Mit Rezepten | 6/2015 (68–73) | |
| Kartoffeln | | |
| Kartoffeln lecker variiert. Mit Rezepten | 4/2015 (88–93) | |
| Kartoffelsaft lindert Sodbrennen | 6/2015 (24–26) | |
| Kinder | | |
| Überaktive Kinder achtsam begleiten | 5/2015 (35–40) | |
| Kindergesundheit | | |
| Sanfte Hilfe bei Winter-Wehwehchen | 1/2015 (34–35) | |
| Persönlichkeit muss reifen | 1/2015 (58–61) | |
| Großwerden kann ganz schön weh tun ... | 2/2015 (41) | |
| Süßer Sirup hilft bei Husten | 3/2015 (10) | |
| Osteopathisches Wissen für entspannte Babys | 3/2015 (44–45) | |
| Selbstvertrauen vertreibt den Babyspeck | 4/2015 (44–45) | |
| Kneipp | | |
| Schnupperwoche in Bad Wörishofen | 4/2015 (8) | |
| Fördert Gesundheit von Pflegebedürftigen | 5/2015 (11) | |
| Knoblauch | | |
| Knoblauch: König der Gewürze. Mit Rezepten | 1/2015 (76–81) | |
| Knochen | | |
| Schüßler-Salze für Knochen und Gelenke | 2/2015 (28–29) | |
| Trockenpflaumen beugen Knochenschwund vor | 5/2015 (11) | |
| Kolumne | | |
| Ein Mann beim Detox-Wochenende | 3/2015 (106) | |
| „Ich bin definitiv keine Hypochonderin“ | 4/2015 (106) | |
| Komplementäre Therapien | | |
| Wickel fördern den Heilungsprozess | 1/2015 (30–33) | |
| Mesotherapie gegen Schmerzen | 1/2015 (50–51) | |
| Behandlung der Fußreflexzonen | 2/2015 (52–55) | |
| Musik reduziert Tinnitus | 3/2015 (41–43) | |
| Vitalpilze: Natürliche Medizin aus dem Wald | 3/2015 (56–59) | |
| Sanft und wirksam: Hydrolate | 3/2015 (68–71) | |
| Ozontherapie | 4/2015 (57–59) | |
| Misteltherapie bei Krebs | 5/2015 (61–63) | |
| Kopfschmerzen | | |
| Homöopathie bei Spannungskopfschmerzen | 2/2015 (34–35) | |
| Bleistift-Trick lindert Spannungskopfschmerz | 5/2015 (10) | |
| Körperbewusstsein | | |
| So trainieren Sie Ihre Faszien | 1/2015 (41–43) | |
| Jonglieren: Die Leichtigkeit des Seins | 2/2015 (72–73) | |
| Jin Shin Jyutsu lässt Energiequellen sprudeln | 3/2015 (72–73) | |
| Mit Pfeil und Bogen zu neuer Achtsamkeit | 4/2015 (72–73) | |
| Autogenes Training | 5/2015 (76–77) | |
| Tibetisches Heilyoga Lu Jong | 6/2015 (46–51) | |
| Krampfadern | | |
| Homöopathie hilft | 5/2015 (30–31) | |
| Krankenkasse | | |
| Das ändert sich zum Jahresbeginn | 2/2015 (6) | |

| | |
|--|----------------|
| Krebs | |
| Krebsmedizin im Wandel | 2/2015 (68–71) |
| Fettleibige Menschen erkranken häufiger | 3/2015 (11) |
| Psychoonkologie für Patienten und Angehörige | 4/2015 (60–63) |
| Misteltherapie als Unterstützung | 5/2015 (61–63) |
| Kubebenpfeffer | |
| Heilpflanze des Jahres 2016 | 5/2015 (12) |
| Kupfer | |
| Stärkt das Immunsystem | 6/2015 (10) |
| Kürbis | |
| Kochen mit Kürbis. Mit Rezepten | 5/2015 (84–89) |

| | |
|--|----------------|
| L | |
| Lavendel | |
| Ein Klassiker der Naturheilkunde | 6/2015 (7) |
| Leber | |
| Artischocke entlastet | 5/2015 (10) |
| Leserreise | |
| Marienbad: Die Heilkraft des Wassers | 1/2015 (83–85) |
| Hildegard-Verwöhntage in Tirol | 5/2015 (90–92) |
| Lu Jong | |
| Bewegungslehre der Tibetischen Medizin (TTM) | 6/2015 (46–51) |

| | |
|--|----------------|
| M | |
| Magen | |
| Homöopathie bei Übelkeit und Erbrechen | 4/2015 (34–35) |
| Magen-Darm-Infekt | |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) |
| Zitronensaft desinfiziert bei Noro-Infektion | 6/2015 (9) |
| Magnesium | |
| Bei einseitigen Diäten droht Mangel | 2/2015 (8) |
| Männergesundheit | |
| Prostata-Probleme natürlich behandeln | 1/2015 (52–54) |
| Ayurvedische Therapie stärkt die Manneskraft | 4/2015 (68–69) |
| Meditation | |
| Putzen kann zu tiefen Einsichten führen | 1/2015 (24–27) |
| Migräne | |
| Osteopathie kann Therapie unterstützen | 4/2015 (11) |
| Milch | |
| Ayurvedische Gewürzmilch | 6/2015 (66) |
| Misteltherapie | |
| Als komplementäre Krebstherapie | 5/2015 (61–63) |
| Mitochondrien | |
| „Kraftwerke der Zellen“ | 6/2015 (16–23) |
| Moringa | |
| Der Baum des Lebens | 5/2015 (28–29) |
| Multiple Sklerose | |
| Durch Fettsäuren beeinflusst | 6/2015 (27) |
| Musik | |
| Musiktherapie lindert Ohrgeräusche | 3/2015 (41–43) |
| Hilft gegen Stress | 6/2015 (27) |

| | |
|---|----------------|
| N | |
| Nachhaltigkeit | |
| Nachhaltigkeitsbericht der DLG | 2/2015 (11) |
| Naturschutz durch Wildsammlungen | 4/2015 (64–67) |
| Studie: Verschwendung von Nahrungsmitteln | 5/2015 (8) |
| Verschwendung verhindern: 5 gute Tipps | 6/2015 (66) |
| Nahrungsergänzungsmittel | |
| Wann braucht die Nahrung eine Ergänzung? | 6/2015 (54–59) |
| Nahrungsmittelunverträglichkeit | |
| Wenn Getreide Probleme macht | 5/2015 (48–51) |
| Naturkosmetik | |
| Natürlich bis in die Fingerspitzen | 1/2015 (66–69) |
| Haare – schön bis in die Spitzen | 2/2015 (82–85) |
| Natürliche Haarentfernung | 3/2015 (82–85) |
| Vegane Kosmetik liegt im Trend | 4/2015 (82–85) |
| Mit der Kraft des Meeres | 5/2015 (80–83) |
| Selbst gemachte Naturkosmetik. Mit Rezepten | 6/2015 (84–87) |
| Neurodermitis | |
| Pflanzliche Antibiotika können helfen | 5/2015 (42–45) |
| Nieren | |
| Apfelfigur erhöht Risiko von Nierenerkrankung | 2/2015 (9) |
| Nüsse | |
| Können das Sterberisiko senken | 5/2015 (9) |

| | |
|--|----------------|
| O | |
| Orangenhaut | |
| Naturheilkundliche Tipps | 6/2015 (43) |
| Osteopathie | |
| Hilft Schreibabys zu entspannen | 3/2015 (44–45) |
| Kann Migränetherapie unterstützen | 4/2015 (11) |
| Osteoporose | |
| Trockenpflaumen beugen Knochenschwund vor | 5/2015 (11) |
| Ozontherapie | |
| Hilft bei chronischen Krankheiten und Wunden | 4/2015 (57–59) |

| | |
|---|----------------|
| P | |
| Parkinson | |
| Bewegung schützt die Nerven | 3/2015 (7) |
| Pflege | |
| Kneipp fördert Gesundheit Pflegebedürftiger | 5/2015 (11) |
| Physiotherapie | |
| Bei Schwindel | 1/2015 (12–19) |
| Prostata | |
| Prostata-Probleme natürlich behandeln | 1/2015 (52–54) |

| | |
|-------------------------|-------------|
| Q | |
| Quitten | |
| Mehr als ein Geheimtipp | 6/2015 (67) |

| | |
|---|----------------|
| R | |
| Rauchen | |
| Auch alte Raucher profitieren vom Rauchstopp | 4/2015 (6) |
| Reise | |
| Leserreise zu den Heilquellen Marienbads | 1/2015 (83–85) |
| Megatrend Gesundheitsreisen | 2/2015 (94) |
| Sinnsuche als Tourismustrend | 3/2015 (9) |
| Rheinland-Pfalz – Der Stress bleibt außen vor | 3/2015 (94) |
| Leserreise: Kneipp-Woche in Bad Wörishofen | 4/2015 (8) |
| Das Ahrntal – Nachhaltig aus Prinzip | 4/2015 (94–98) |
| Leserreise: Hildegard-Verwöhntage in Tirol | 5/2015 (90–92) |
| Südtirol – Dem Alltags entfliehen | 6/2015 (88–91) |
| Reizdarm | |
| Pflanzliches Myrrhe-Medikament hilft | 3/2015 (11) |
| Rezepte | |
| Knoblauch – König der Gewürze | 1/2015 (76–81) |
| Brotzeit für Genießer | 2/2015 (88–93) |
| Beeren – Fruchtbare Schätze | 3/2015 (88–93) |
| Kartoffeln lecker variert | 4/2015 (88–93) |
| Kochen mit Kürbis | 5/2015 (84–89) |
| Kochen mit Kaffee und Kakao | 6/2015 (68–73) |
| Rhythmus | |
| Im Rhythmus des Lebens schwingen | 5/2015 (72–75) |
| Rücken | |
| Wahrnehmung beeinflusst Schmerzen | 1/2015 (6) |
| Tipps zum rückenfreundlichen Gärtnern | 2/2015 (6) |
| Gut eingestelltes Fahrrad schützt vor Schmerz | 3/2015 (8) |
| Eine Alternative zur Bandscheiben-OP | 3/2015 (60–61) |
| Ganzheitlicher Ansatz gegen Rückenschmerzen | 5/2015 (18–27) |

| | |
|---|----------------|
| S | |
| Säure-Basen-Haushalt | |
| Mineralwasser puffert Säuren ab | 6/2015 (8) |
| Schlaf | |
| So hilft die Homöopathie | 1/2015 (28–29) |
| Bachblüten helfen bei Schlafproblemen | 5/2015 (41) |
| Besser schlafen ohne Handy | 6/2015 (8) |
| Mittagsschlaf senkt den Blutdruck | 6/2015 (27) |
| Schmerzen | |
| Wie die Mesotherapie den Schmerz beseitigt | 1/2015 (50–51) |
| Stress beeinflusst die Schmerzwahrnehmung. | 4/2015 (11) |
| Achtsamkeitsübungen bei chronischen Schmerzen | 4/2015 (74–77) |
| Rückenschmerzen ganzheitlich behandeln | 5/2015 (18–27) |
| Test: Wie gehen Sie mit Schmerzen um? | 5/2015 (18–27) |
| Schnupfen | |
| Hausmittel, Heilpflanzen und Homöopathie | 6/2015 (44–45) |
| Schönheit | |
| Schönheit kommt von innen | 1/2015 (62–65) |

| | |
|--|----------------|
| Schüßler-Salze | |
| Bei Heuschnupfen | 1/2015 (22–23) |
| Für Knochen und Gelenke | 2/2015 (28–29) |
| Erste Hilfe auf Reisen und im Alltag | 3/2015 (28–29) |
| Sportliche Höchstleistung dank Biomineralien | 4/2015 (26–27) |
| Unterstützen das Immunsystem bei Erkältung | 5/2015 (46–47) |
| Gegen Orangenhaut | 6/2015 (43) |
| Helfen dem Darm | 6/2015 (30–31) |
| Schwermetalle ausleiten | |
| Weg aus der Erschöpfung | 6/2015 (16–23) |
| Schwindel | |
| Was tun, wenn sich alles dreht? | 1/2015 (12–19) |
| Sodbrennen | |
| Hausmittel helfen | 6/2015 (24–26) |
| Sonne | |
| Natürlicher Sonnenschutz | 2/2015 (81) |
| Spiraldynamik | |
| Ganzheitlicher Ansatz gegen Rückenschmerzen | 5/2015 (18–27) |
| Sport | |
| Bewegung statt Winterschlaf | 1/2015 (8) |
| So trainieren Sie Ihre Faszien | 1/2015 (41–43) |
| Jonglieren – Die Leichtigkeit des Seins | 2/2015 (72–73) |
| Bewegung schützt die Nerven | 3/2015 (7) |
| Gut eingestelltes Fahrrad schützt vor Schmerz | 3/2015 (8) |
| Bewegung im Freien fördert Koordination | 4/2015 (12) |
| Sportliche Höchstleistung dank Biomineralien | 4/2015 (26–27) |
| Bergwandern: Auf der Höhe der Glückseligkeit | 4/2015 (46–49) |
| Mit Pfeil und Bogen zu neuer Achtsamkeit | 4/2015 (72–73) |
| Spurenelemente | |
| Wann braucht die Nahrung eine Ergänzung? | 6/2015 (54–59) |
| Sterblichkeitsrate | |
| Verlängern Nüsse das Leben? | 5/2015 (9) |
| Stoffwechsel | |
| So machen Sie sich fit für den Frühling! | 2/2015 (16–25) |
| Stress | |
| Stressige Arbeit macht häufiger krank | 2/2015 (10) |
| Stress beeinflusst die Schmerzwahrnehmung | 4/2015 (11) |
| Gibt es ein Mittel dagegen? | 5/2015 (14–17) |
| Belastungen begünstigen Rückenschmerzen | 5/2015 (18–27) |
| Musik hilft | 6/2015 (27) |
| Studie | |
| Große Akzeptanz für Naturheilmittel | 4/2015 (6) |
| Kassenleistungen vielfach unbekannt | 4/2015 (7) |
| Zukunft des Gesundheitswesens | 5/2015 (13) |
| T | |
| Tee | |
| Neue Teekomposition mit Bachblütenessenzen | 1/2015 (9) |
| Teerezepte gegen Wechseljahresbeschwerden | 6/2015 (38–42) |
| Therapie | |
| Viele Patienten wollen mitentscheiden | 1/2015 (7) |
| Thymian | |
| Supertalent mit vielen Eigenschaften | 5/2015 (7) |
| Tiergesundheit | |
| Katzen mögen keinen Hard-Rock | 4/2015 (10) |
| Tinnitus | |
| Musiktherapie lindert Ohrgeräusche | 3/2015 (41–43) |
| Autogenes Training kann helfen | 5/2015 (76–77) |
| Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) | |
| Bei Schwindel | 1/2015 (12–19) |
| Verwendet Kubebenpfeffer | 5/2015 (12) |
| Traditionelle europäische Medizin (TEM) | |
| Heilen mit den vier Elementen | 5/2015 (32–35) |
| Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) | |
| Bewegungslehre Lu Jong | 6/2015 (46–51) |
| Traumata | |
| Mit Naturheilkunde behandeln | 6/2015 (78–81) |
| U | |
| Umwelt | |
| Wohin mit alten Medikamenten? | 2/2015 (7) |
| Diabetes beschleunigt durch Luftschadstoffe | 3/2015 (11) |
| Umweltmedizin | |
| Zimmerpflanzen bauen Schadstoffe ab | 6/2015 (32–35) |
| Unternehmensporträt | |
| Pascoe: Aus Liebe zur Naturmedizin | 3/2015 (67) |
| Wala investiert in Arzneimittelsicherheit | 6/2015 (28–29) |

V

| | |
|--|----------------|
| Veganes Leben | |
| Ernährungswissen Pflanzendrinks | 3/2015 (36–39) |
| Vegane Naturkosmetik liegt im Trend | 4/2015 (82–85) |
| Verdauung | |
| Artischocke hilft | 5/2015 (10) |
| Verletzungen | |
| Hausmittel bei Verbrennungen | 1/2015 (56–57) |
| Was tun bei einer Muskelzerrung? | 3/2015 (86–87) |
| Pflanzliche Hilfe bei Wunden | 5/2015 (42–45) |
| Vitalpilze | |
| Natürliche Medizin aus dem Wald | 3/2015 (56–59) |
| Vitamine | |
| Wann braucht die Nahrung eine Ergänzung? | 6/2015 (54–59) |

W

| | |
|---|----------------|
| Wachstumsschmerzen | |
| Großwerden kann ganz schön weh tun ... | 2/2015 (41) |
| Wärme | |
| Heilkraft der Elemente: Feuer | 4/2015 (30–33) |
| Wasser | |
| Leserreise zu den Heilquellen Marienbads | 1/2015 (83–85) |
| Heilkraft der Elemente: Wasser | 3/2015 (30–33) |
| Trinken hält gesund | 4/2015 (9) |
| Mineralwasser puffert Säuren ab | 6/2015 (8) |
| Wechseljahre | |
| Teerezepte gegen Wechseljahresbeschwerden | 6/2015 (38–42) |
| Weihrauch | |
| Sein Harz kann Entzündungen hemmen | 6/2015 (64–65) |
| Wickel | |
| Fördern den Heilungsprozess | 1/2015 (30–33) |
| Hausmittel bei Heiserkeit | 5/2015 (56–57) |

Z

| | |
|--|----------------|
| Zimmerpflanzen | |
| Positive Wirkung auf Körper und Seele | 6/2015 (32–35) |
| Zink | |
| Die Haut braucht Zink | 5/2015 (9) |
| Zitronen | |
| Zitronensaft desinfiziert bei Noro-Infektion | 6/2015 (9) |
| Zitronenwasser schnekt Energie | 6/2015 (66) |
| Zucker | |
| Der bewusste Blick auf Zucker | 6/2015 (74) |

Bequem online recherchieren:

Nutzen Sie unser digitales Stichwortverzeichnis für eine jahrgangsübergreifende Recherche in unserem ständig erweiterten Heftarchiv! Auf unserer Webseite finden Sie über 1.500 Stichworteinträge für alle Hefte ab 2013.

Jetzt fündig werden: www.ngum.de/stichwortverzeichnis

Impressum

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift
natürlich gesund und munter
 J.Fink Verlag GmbH und Co. KG, Zeppelinstr. 10, 73760 Ostfildern
www.ngum.de
 Redaktion: Kia Reichert, Dagmar Scheuing, Georgia van Uffelen
 Abonnenten-Service: Tel. 0711/ 725 22 64, abo@ngum.de
 Bestellung von Einzelheften:
 Tel. 07 11/280 40 60-42, Fax 07 11/280 40 60-70,
kundenservice@ngum.de

Mehr Hefte von natürlich gesund und munter

Wünschen Sie weitere Informationen zu den Themen Ganzheitliche Gesundheit und Naturmedizin? Dann bestellen Sie ganz einfach die bereits erschienenen Hefte nach!



- Nr. 6/2014 (100 Seiten)
- Unklare Schmerzen effektiv behandeln**
- › Mehr Harmonie im Alltag
 - › Seidig zarte Haut dank kostbarer Öle
 - › Nie wieder rauchen – Naturheilkunde hilft
 - › Leckere Gewürze mit heilsamer Kraft
 - › Das Leben zu einem guten Ende bringen



- Nr. 1/2015 (90 Seiten)
- Was tun bei Schwindel?**
- › Heilkraft der Elemente: Erden, Steine, Salze
 - › Neue Serie: Bio ist gesünder
 - › Hausmittel: Wohltuende Wickel
 - › Naturkosmetik: Schöne Fingernägel
 - › Erwachsen werden: Übergangsrituale



- Nr. 2/2015 (108 Seiten)
- Vier stärkende Frühjahrskuren**
- › So bleibt Ihre Darmflora intakt
 - › Das Geheimnis der Fußreflexzonen
 - › Das hilft bei Gerstenkorn
 - › Biomaterialien bei Osteoporose
 - › Das Küchenwissen der Hildegard



- Nr. 3/2015 (108 Seiten)
- Mit Genuss zur Wunschfigur**
- › Gesunde und vegane Pflanzendrinks
 - › Erste Hilfe mit Schüßler-Salzen
 - › Wie Musiktherapie bei Tinnitus helfen kann
 - › Vitalpilze – sanfte Medizin aus dem Wald
 - › Alzheimer verstehen und vorbeugen



- Nr. 4/2015 (108 Seiten)
- So stärken Sie Ihr Herz**
- › Gesunde Füße trotz Diabetes
 - › Wirkungsvolle Ozontherapie
 - › Schüßler-Salze beim Sport
 - › Heilpflanzen für die Blase
 - › Mit chronischen Schmerzen leben



- Nr. 5/2015 (100 Seiten)
- Schmerzen im Rücken**
- › Krampfadern selbst behandeln
 - › Antibiotika aus Pflanzen
 - › So stärken Sie die Abwehrkräfte
 - › Was tun bei Heiserkeit?
 - › Getreide-Unverträglichkeit



- Nr. 6/2015 (100 Seiten)
- Erschöpfung überwinden**
- › Leichter durch die Wechseljahre
 - › Nährstoffpräparate richtig dosieren
 - › Tibetisches Heilyoga
 - › Rezepte mit Kaffee und Kakao
 - › Mehr Zeit für Muße



- Nr. 1/2016 (100 Seiten)
- Allergien wirksam vorbeugen**
- › Heilen mit Arzneitees
 - › Rückenübungen für jeden Wirbelsäulentyp
 - › Naturheilkunde bei Grünem Star
 - › Ayurvedisch kochen: Gesund und lecker
 - › Entgehen Sie dem Winterblues

Hiermit bestelle ich folgende Ausgaben von **natürlich gesund und munter**

Bereits erschienene Hefte von **natürlich gesund und munter** können Sie nachbestellen zum Preis von jeweils 3,50 Euro (bis Heft 3/2013) 4,00 Euro (ab Heft 4/2013) und 4,50 Euro (ab Heft 3/2015) zuzüglich 3,00 Euro für den Versand innerhalb Deutschlands. Für den Versand in das europäische Ausland werden 5,00 Euro berechnet. Die Lieferung erfolgt auf Rechnung. Ein Widerrufsrecht besteht nicht. Folgende Hefte sind als Printausgaben erhältlich, solange der Vorrat reicht:

- | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nr. 6/2012 | <input type="checkbox"/> Nr. 1/2013 | <input type="checkbox"/> Nr. 3/2013 | <input type="checkbox"/> Nr. 4/2013 | <input type="checkbox"/> Nr. 6/2013 |
| <input type="checkbox"/> Nr. 1/2014 | <input type="checkbox"/> Nr. 2/2014 | <input type="checkbox"/> Nr. 3/2014 | <input type="checkbox"/> Nr. 4/2014 | <input type="checkbox"/> Nr. 5/2014 |
| <input type="checkbox"/> Nr. 6/2014 | <input type="checkbox"/> Nr. 1/2015 | <input type="checkbox"/> Nr. 3/2015 | <input type="checkbox"/> Nr. 4/2015 | <input type="checkbox"/> Nr. 5/2015 |
| <input type="checkbox"/> Nr. 6/2015 | <input type="checkbox"/> Nr. 1/2016 | <input type="checkbox"/> Nr. 2/2016 | | |

Die Themen aller lieferbaren Hefte können online eingesehen werden (www.ngum.de/heftnachbestellungen). Für Ihre Bestellung schicken Sie uns diesen Coupon einfach per Post (J.Fink Verlag, Kundenservice, Zeppelinstr. 10, 73760 Ostfildern) oder senden Sie uns ein Fax (07 11/280 40 60-70) oder ein E-Mail (kundenservice@ngum.de).

Name _____

Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Wohnort _____

Kundennummer (falls vorhanden) _____

Datum Unterschrift _____

Alle bisher erschienenen Hefte sind auch als E-Paper erhältlich unter: www.ngum.de/e-paper

