

Stichwortverzeichnis 2018

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2018.



Stichwortverzeichnis 2018

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2018	Januar/Februar
Ausgabe 2/2018	März/April
Ausgabe 3/2018	Mai/Juni
Ausgabe 4/2018	Juli/August
Ausgabe 5/2018	September/Oktober
Ausgabe 6/2018	November/Dezember

Seitenzahlen jeweils in Klammern.

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

5 praktische Tipps

Für bessere Laune	2018-5 (53)
Für einen stabilen Kreislauf	2018-2 (81)
Für gesunde Zähne	2018-3 (40)

A

Abnehmen

Forschung: Sonne macht schlank!	2018-3 (14)
Diabetesrisiko erkennen und handeln	2018-1 (48–51)
Mit den richtigen Lebensmitteln	2018-3 (32–34)
Pflanzenextrakte helfen	2018-2 (11)
Sport am Morgen macht schlank	2018-3 (12)

Achtsamkeit

5 Tipps für bessere Laune	2018-5 (53)
Dalai Lama, der Herzensbildner	2018-6 (16–19)
Dankbarkeit: Weg zu Glück und Gesundheit	2018-5 (78–81)
Feng Shui am Arbeitsplatz	2018-2 (72–75)
Franz Alt, der Energieträger	2018-3 (16–19)
Geschwister-Beziehungen	2018-6 (74–77)
Glücklich allein	2018-1 (70–73)
Immer in Bewegung	2018-2 (14–17)
Markus Strauß über Zukunftsvisionen	2018-4 (16–19)
Michael Tischinger über Selbstliebe	2018-1 (14–17)
Minka Straube, Traumapädagogin	2018-5 (16–19)
Verbindlichkeit: Fester Halt im Leben	2018-4 (76–79)

ADHS

Neurofeedback: Mehr Balance im Gehirn	2018-5 (60–61)
---------------------------------------	----------------

Akne

Haut als Spiegel der Organe	2018-4 (20–30)
-----------------------------	----------------

Akupressur

Bei Regelschmerzen	2018-3 (10)
In der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)

Akupunktur

Forschung: Akupunktur bei trockenen Augen	2018-4 (14)
In der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)
Zarte Stiche mit großer Wirkung	2018-4 (56–58)

Allergie

Pollenflugkalender	2018-3 (8)
--------------------	------------

Alter

Forschung: Fitness minimiert Demenzrisiko	2018-4 (15)
Forscher machen Zellaalterung rückgängig	2018-2 (13)
Forschung: Religiöse Menschen leben länger	2018-3 (15)
Gründe für hohe Lebenserwartung	2018-4 (8)
Schüßler-Salze für mehr Vitalität	2018-6 (40–42)

Alzheimer

Forschung: Überraschende Ergebnisse	2018-3 (15)
Grüner Tee verringert das Risiko	2018-1 (12)

Ängste

Duften Winterstimmung	2018-1 (34–35)
Titelthema: Leichter leben ohne Ängste	2018-6 (20–32)

Anthroposophische Medizin

Brennnessel: Entgiftet und lindert Verbrennung	2018-4 (55)
Blauer Eisenhut in Komplexmitteln	2018-5 (35)
Forschung: Wirksam bei Rheuma	2018-3 (15)
Heileurythmie stärkt die Abwehr	2018-6 (13)
Potenzierte Arzneien im Vergleich	2018-6 (58–59)
Prof. Fintelmann: Heilkraft Rhythmus	2018-5 (36)
Reiseapotheke	2018-3 (42–44)
Schlüsselblume bei Erkältung und fürs Herz	2018-3 (35)

Antibiotika

Titelthema: Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)
--	----------------

Apfel

Rezepte von süß bis herzhaft	2018-5 (68–73)
------------------------------	----------------

Aphten

Homöopathie hilft heilen	2018-6 (34–35)
--------------------------	----------------

Aromatherapie

Aromaöl bei Muskelkater	2018-5 (11)
Duften Winterstimmung	2018-1 (34–35)
Zarte Düfte für Körper und Seele	2018-6 (84–85)

Artischocke

Extrakt unterstützt Diabetesbehandlung	2018-3 (14)
--	-------------

Asthma

Jogging bei Kälte	2018-6 (11)
-------------------	-------------

Atem

Atemübungen gegen Schwindel	2018-3 (20–30)
-----------------------------	----------------

Atlas

Blockaden lösen hilft bei Schwindel	2018-3 (20–30)
-------------------------------------	----------------

Augen

Forschung: Akupunktur bei trockenen Augen	2018-4 (14)
Homöopathie bei leichteren Beschwerden	2018-6 (44–45)

Klare Sicht trotz Grauem Star	2018-2 (54–56)		
Kompressen lindern Reizungen und Entzündungen	2018-2 (34–36)		
Tropfen richtig auswählen	2018-3 (13)		
Warum Lesen kurzsichtig macht	2018-5 (11)		
Ayurveda			
3 Atemübungen für die Bronchien	2018-5 (11)		
Authentische Massagen und Therapien	2018-6 (93)		
Für starke Abwehrkräfte	2018-1 (9)		
Guter Schlaf, starkes Herz	2018-6 (12)		
Mit Ayurveda durch Herbst und Winter	2018-5 (9)		
Yoga – heilende Bewegungen	2018-2 (48–51)		
B			
Bachblüten			
Titelthema: Leichter leben ohne Ängste	2018-6 (20–32)		
Baden			
Kleine Auszeiten	2018-6 (82)		
Barfußparks			
Mehr Geh-fühl	2018-4 (44–48)		
Bärlauch			
Reinigt das Blut	2018-2 (8)		
Bauch			
Homöopathie bei Magen-Darm-Beschwerden	2018-1 (36–37)		
Baustoffe der Gesundheit			
Eisen	2018-6 (72–73)		
Magnesium	2018-4 (72–73)		
Selen	2018-5 (74–75)		
Vitamin C	2018-2 (52–53)		
Vitamin D	2018-3 (58)		
Beilage			
Zusatzstoffe in Lebensmitteln	2018-2		
Bewegung			
Ausdauersport unterstützt den Säureabbau	2018-3 (56)		
Barfußpark: Mehr Geh-fühl	2018-4 (44–48)		
Bewegte Mittagspause	2018-5 (10)		
Bewegstraining bei Schwindel	2018-3 (20–30)		
Diabetes und Bewegung	2018-1 (48–51)		
Fahrradfahren als Therapie bei Parkinson	2018-4 (13)		
Fahrradfahren: Ideal zum Abnehmen	2018-1 (13)		
Fahrradfahren senkt den Blutzucker	2018-5 (10)		
Fahrradfahren: So geht's richtig	2018-2 (9)		
Fahrradfahren: Unterwegs auf alten Salzpfaden	2018-4 (86–89)		
Fit für den Skiurlaub	2018-1 (11)		
Fitnessübung für Faulenzer	2018-6 (8)		
Forschung: Fitness minimiert Demenzrisiko	2018-4 (15)		
Gartenarbeit hält fit	2018-3 (11)		
Jogging bei Kälte	2018-6 (11)		
Kolumne: Leben heißt Bewegung	2018-4 (36)		
Muskelkater: Aromaöl hilft	2018-5 (11)		
Pilates ideal bei chronischer Erkrankung	2018-5 (15)		
Sport am Morgen macht schlank	2018-3 (12)		
Sport in Gemeinschaft hilft gegen Stress	2018-2 (13)		
Sportlich gesund den Sommer genießen	2018-4 (8)		
Ungesundes Sitzen: Bewegung mildert Folgen	2018-6 (14)		
Wandern am wilden Lech	2018-3 (78–81)		
Wandern hilft dem Immunsystem	2018-5 (9)		
Wandern in der Waldwildnis	2018-5 (86–89)		
Wolfgang Schöllhorn im Gespräch	2018-2 (14–17)		
Bewusst leben			
Im Internet kaufen, auf dem Markt abholen	2018-4 (61)		
Leben ohne Müll	2018-6 (7)		
Lust auf Grüne Mode	2018-5 (44–48)		
Weniger Plastiktüten dank Bezahlpflicht	2018-1 (54)		
Beziehung			
5 Tipps für eine gute Partnerschaft	2018-4 (59)		
Geschwister-Beziehungen	2018-6 (74–77)		
Verbindlichkeit: Fester Halt im Leben	2018-4 (76–79)		
Bio ist gesünder			
Antworten auf die 7 wichtigsten Fragen	2018-1 (43–46)		
Bitterstoffe			
Gegen Sodbrennen	2018-1 (33)		
Blase			
Blasenentzündung: Hilfreiche Homöopathie	2018-5 (40–42)		
Blasenentzündung: Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)		
Schüßler-Salze bei Blasenschwäche im Alter	2018-6 (40–42)		
Blühflächen			
Entstresste Natur, entspannte Menschen	2018-3 (48–53)		
Blutdruck			
Heizung senkt den Blutdruck	2018-6 (14)		
Im Juni auf Jahrestief	2018-3 (9)		
Booklet			
Schlaf	2018-1		
Pflanzensäfte und grüne Smoothies	2018-3		
Brennnessel			
Entschlackt	2018-2 (8)		
Bronchien			
Bronchitis: Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)		
Inhalieren löst den Schleim	2018-2 (34–36)		
Brot			
Sauerteig – Zeit für ein Comeback	2018-5 (64–67)		
Brustkrebs			
Forschung: Wurst erhöht das Risiko	2018-2 (13)		
Burnout			
Forschung: Besserung durch Rosenwurz	2018-4 (15)		
D			
Dankbarkeit			
Der beste Weg zu Glück und Gesundheit	2018-5 (78–81)		
Darm			
Darmflora: Mitschuld an Multipler Sklerose	2018-1 (13)		
Darmflora: Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)		
Darmflora: Wichtig für ein starkes Immunsystem	2018-4 (50–54)		
Darmreinigung senkt Säurebelastung	2018-3 (54–57)		
Leinsamen für die Verdauung	2018-1 (54)		
Mangos helfen dem Darm	2018-4 (10)		
Reizdarmsyndrom nimmt im Mai zu	2018-3 (9)		
Schüßler-Salze für eine gute Verdauung	2018-6 (40–42)		
Demenz			
Forschung: Fitness minimiert Demenzrisiko	2018-4 (15)		
Unterstützung für das Gehirn	2018-2 (42–43)		
Depression			
Bewegung und Licht gegen Winterblues	2018-1 (8)		
Dufte Winterstimmung	2018-1 (34–35)		
Homöopathie hilft	2018-6 (14)		
Johanniskraut	2018-2 (57)		
Diabetes			
Artischockenextrakt unterstützt Behandlung	2018-3 (14)		
Heilwasser schützt	2018-6 (12)		
Joghurt beugt Blutzuckerspritzen vor	2018-5 (15)		
Polyneuropathie als Folge von Diabetes	2018-6 (54–57)		
Radeln senkt den Blutzucker	2018-5 (10)		
Risiken erkennen – rechtzeitig behandeln	2018-1 (48–51)		
Radikaldiät hilft bei Typ-2-Diabetes	2018-2 (12)		
Zimt gegen Zucker	2018-4 (9)		
Düfte			
Schmeicheln Körper und Seele	2018-6 (84–85)		

E

Eisen		
Baustoff der Gesundheit: Für mehr Energie	2018-6 (72–73)	
Wichtig für Vegetarier und Veganer	2018-1 (56–60)	
Energie		
Aromatherapie im Winter	2018-1 (34–35)	
Eisen für spendet Leben und Energie	2018-6 (72–73)	
Rosenwurz fürs Gehirn	2018-1 (52–53)	
Schüßler-Salze für Frauen	2018-1 (38–40)	
Entgiften und entschlacken		
Ausleitende Verfahren sind gut für die Haut	2018-4 (20–30)	
Brennnessel entschlackt	2018-4 (55)	
Fasten: 5 Typen – 5 Wege	2018-2 (18–29)	
Entspannung		
Diabetes-Risiko erkennen und handeln	2018-1 (48–51)	
Entspannungsübungen normalisieren Blutdruck	2018-2 (7)	
Entzündung		
Kamille hilft	2018-6 (37)	
Erkältung		
Abwehrkräfte: Zitrone und Ingwer stimulieren	2018-5 (8)	
Atemwege: Ätherische Öle der Fichte tun gut	2018-1 (41)	
Grippaler Infekt: Komplexmittel	2018-5 (35)	
Grüne Apotheke auf dem Balkon	2018-4 (7)	
Halschmerzen: Grapefruitkernextrakt hilft	2018-5 (10)	
Husten: 3 gute Übungen für die Bronchien	2018-5 (11)	
Husten: Tee aus Gänseblümchen	2018-6 (12)	
Husten: Tee mit Schlüsselblumen	2018-3 (35)	
Hustensaft selbst gemacht	2018-1 (10)	
Schnupfen: Bewährte Hausmittel	2018-6 (11)	
Schnupfen in der Schwangerschaft	2018-5 (13)	
Stärkung nach Infekten: Rosmarintee	2018-5 (50–52)	
Wickel bei Halsweh, Husten, Schnupfen	2018-1 (28–30)	
Ernährung		
Abnehmen: Hilfreiche Lebensmittel	2018-3 (32–34)	
Anis, Vanille, Safran	2018-1 (7)	
Apfelküche von süß bis herzhaft. Mit Rezepten	2018-5 (68–73)	
Artischocke	2018-2 (58)	
Bio: Ist es wirklich besser? - 7 Antworten	2018-1 (43–46)	
Bockshornklee	2018-3 (61)	
Blüten: würzen von süß bis salzig	2018-4 (60)	
Der Mensch ist, was er isst	2018-2 (40)	
Durstlöscher selbst gemacht. Mit Rezepten	2018-4 (66–71)	
Eisenreiche Lebensmittel	2018-6 (72–73)	
Ernährung: Schönheit kommt von innen	2018-4 (20–30)	
Ernährung bei Diabetes	2018-1 (48–51)	
Espresso als Magenbitter	2018-1 (55)	
Fisch macht schlau	2018-2 (13)	
Fisch: (See-)Lachskunde	2018-4 (61)	
Fisch und Kurkuma bei Migräne	2018-4 (13)	
Frühstück schützt Gefäße	2018-1 (12)	
Gemüsechips: Viel Fett, Zucker, Salz	2018-3 (60)	
Granatapfel	2018-2 (38–39)	
Graupen: Gut bekömmlich, leicht verdaulich	2018-5 (62)	
Grüner Tee verringert Alzheimer-Risiko	2018-1 (12)	
Hagebutten: Vitamin C satt	2018-5 (62)	
Honig: Wie Sortenhonig entsteht	2018-3 (61)	
Honig gegen Herpes	2018-6 (11)	
Jackfrucht: Neuer Fleischersatz	2018-5 (63)	
Joghurt beugt Blutzuckerspritzen vor	2018-5 (15)	
Joghurt nach griechischer Art	2018-2 (59)	
Käserinde abschneiden?	2018-5 (63)	
Kapern entdecken	2018-4 (61)	
Kurkuma, die gelbe Zauberwurzel	2018-3 (36–38)	
Leinsamen helfen dem Darm	2018-1 (54)	
Liebstöckel wird unterschätzt	2018-2 (58)	
Magnesiumreiche Lebensmittel	2018-4 (72–73)	
Mangos helfen dem Darm	2018-4 (10)	
Milch von glücklichen Kühen	2018-3 (60)	
Nudeln: Geringer glykämischer Index	2018-4 (14)	
Nüsse: Gesunde Kraftpakete	2018-6 (10)	
Öl: Ist dieses Öl noch gut?	2018-6 (61)	
Öl: Ist Rapsöl doch nicht gesund?	2018-2 (12)	
Öl: Palmöl, Pflanzenfett mit Schattenseiten	2018-2 (59)	
Pflanzenextrakte helfen beim Abnehmen	2018-2 (11)	
Pflanzen im Frühling	2018-2 (8)	
Pflanzenkost: Weniger Herzinfarkte	2018-5 (14)	
Pflanzensäfte und grüne Smoothies (Booklet)	2018-3	
Probiotika und Präbiotika für die Darmflora	2018-4 (50–54)	
Quinoa gedeiht auch in Europa	2018-6 (60)	
Resveratrol macht Zellalterung rückgängig	2018-2 (13)	
Rote Bete: Renaissance der purpurnen Rübe	2018-6 (60)	
Schwarzwurzel: Ein Hoch auf den Winterspargel	2018-6 (61)	
Selenreiche Lebensmittel	2018-5 (74–75)	
Senf. Mit Rezepten	2018-2 (64–69)	
Skyr: Nicht Quark, nicht Joghurt	2018-3 (60)	
Sprossen und Keimlinge	2018-1 (55)	
Tees für den Herbst	2018-6 (8)	
Vegetarier und Veganer: So leben sie gesünder	2018-1 (56–60)	
Wasser: Heilwasserkuren für zu Hause	2018-2 (7)	
Wasser: Mineral- und Heilwasser	2018-3 (68–71)	
Wassermelone: ganz schön zuckerhaltig	2018-4 (60)	
Wildpflanzenküche, würzig-aromatisch	2018-3 (62–67)	
Wurst erhöht das Risiko für Brustkrebs	2018-2 (13)	
Zimt gegen Zucker	2018-4 (9)	
Zitrone: Raffinierte Rezepte	2018-6 (66–71)	
Zuckeralternativen	2018-1 (62–66)	
Zusatzstoffe - ein Survival-Guide (mit Beilage)	2018-2 (60–63)	
Ernährungswissen		
Nordic Diet	2018-6 (62–65)	
Sauerteig – Zeit für ein Comeback	2018-5 (64–67)	
Sekundäre Pflanzenstoffe	2018-4 (62–65)	
Zusatzstoffe – ein Survival-Guide	2018-2 (60–63)	

F

Farben		
Wirkung auf das Wohlbefinden	2018-3 (7)	
Fasten		
5 Typen – 5 Wege	2018-2 (18–29)	
Feng Shui		
Am Arbeitsplatz	2018-2 (72–75)	
Fibromyalgie		
Forschung: Tai Chi hilft	2018-4 (15)	
Fieber		
Senken mit Pulswickeln	2018-1 (29)	
Was tun bei erhöhter Temperatur?	2018-5 (32–34)	
Fisch		
Macht schlau	2018-2 (13)	
Kleine (See-)Lachskunde	2018-4 (61)	
Fisch und Kurkuma bei Migräne	2018-4 (13)	
Fit im Alltag		
5 Tipps für eine gute Partnerschaft	2018-4 (59)	
5 Tipps für einen stabilen Kreislauf	2018-2 (81)	
5 Tipps für gesunde Zähne	2018-3 (40)	
Forschung		
Abnehmen: Radeln schlägt Fitnessstudio	2018-1 (13)	
Akupunktur bei trockenen Augen	2018-4 (14)	
Artischockenextrakt bei Diabetes	2018-3 (14)	

Darmflora im Fokus der Wissenschaft	2018-4 (50–54)	Regentropfen steigern Konzentrationsvermögen	2018-5 (13)
Darmflora und Multiple Sklerose	2018-1 (13)	Rosmarin – gut fürs Gehirn	2018-5 (50–52)
Fisch macht schlau	2018-2 (13)	Gelenke	
Freispruch für die Nudeln	2018-4 (14)	Chronische Schmerzen: Basische Wickel	2018-6 (9)
Frühstück schützt Gefäße	2018-1 (12)	Knie: Kohlwickel hemmt Gelenkschwellung	2018-5 (15)
Grüner Tee verringert Alzheimer-Risiko	2018-1 (12)	Schüßler-Salze für mehr Vitalität	2018-6 (40–42)
Grünes Wohnumfeld macht Kinder schlauer	2018-3 (15)	Geschwister	
Homöopathie hilft bei Depressionen	2018-6 (14)	Prägende Beziehungen	2018-6 (74–77)
Heizung senkt den Blutdruck	2018-6 (14)	Gesunde Reiseziele	
Hunde schützen Menschenleben	2018-2 (12)	Heilwunder Therme	2018-2 (87)
Indische Stachelbeere lindert Sodbrennen	2018-4 (15)	Medicinicum Lech – Genuss, Sucht, Gesundheit	2018-3 (82–83)
Joghurt beugt Blutzuckerspritzen vor	2018-5 (15)	Mit dem Rad unterwegs auf alten Salzpfeaden	2018-4 (86–89)
Knie: Kohlwickel hemmt Gelenkschwellung	2018-5 (15)	Radwandern in Oberbayern	2018-4 (90–91)
Körperliche Fitness minimiert Demenzrisiko	2018-4 (15)	Wandern am wilden Lech	2018-3 (78–81)
LED-Lampen und Tablets erhöhen Krebsrisiko	2018-4 (14)	Gesundes Leben	
Lösungsmittel steigern Risiko für MS	2018-5 (14)	Ab nach draußen	2018-2 (30–33)
Mistel auch in Hochdosis unbedenklich	2018-3 (15)	Entstresste Natur, entspannte Menschen	2018-3 (48–53)
Nüsse verbessern Fruchtbarkeit von Männern	2018-5 (14)	Hunde schützen Menschenleben	2018-2 (12)
Pestizide senken Fruchtbarkeit	2018-1 (12)	Ist „bio“ wirklich besser? – 7 Antworten	2018-1 (43–46)
Pilates ideal bei chronischer Erkrankung	2018-5 (15)	Licht für mehr Wohlbefinden	2018-6 (46–49)
Rapsöl: Ist es doch nicht gesund?	2018-2 (12)	Lust auf Grüne Mode	2018-5 (44–48)
Radikaldiät hilft bei Typ-2-Diabetes	2018-2 (12)	Mehr Geh-fühl im Barfußpark	2018-4 (44–48)
Regentropfen steigern Konzentrationsvermögen	2018-5 (13)	Zusatzstoffe – ein Survival-Guide	2018-2 (60–63)
Religiös aktive Menschen leben länger	2018-3 (15)	Gesundes Wohnen	
Resveratol Zellalterung rückgängig	2018-2 (13)	Feng Shui am Arbeitsplatz	2018-2 (72–75)
Rheuma: Anthroposophische Medizin wirkt	2018-3 (15)	Frühjahrsputz ohne Chemie	2018-2 (10)
Rosenwurz kann Burnout bessern	2018-4 (15)	Licht für mehr Wohlbefinden	2018-6 (46–49)
Sonne macht schlank!	2018-3 (14)	Gesundheit im Fokus	
Sport in Gemeinschaft gegen Stress	2018-2 (13)	Die Kraft guter Gefühle	2018-5 (7)
Tai Chi sinnvoll bei Fibromyalgie	2018-4 (15)	Farben: Wirkung auf das Wohlbefinden	2018-3 (7)
TCM: Kräutermischung bei Heuschnupfen	2018-3 (14)	Heilpflanzen: Grüne Apotheke auf dem Balkon	2018-4 (7)
TCM wirksam bei Gelenkrheuma	2018-1 (13)	Leben ohne Müll	2018-6 (7)
Schafgarbe verringert Schübe bei MS	2018-6 (15)	Gesundheitspolitik	
Sorgenfalten zeigen Infarktisiko	2018-6 (15)	Neuer Eid für Mediziner	2018-1 (10)
Überraschung in Alzheimer-Forschung	2018-3 (15)	Gesundheitswissen	
Ungesundes Sitzen: Bewegung mildert Folgen	2018-6 (14)	Baustoff der Gesundheit: Eisen	2018-5 (72–73)
Vitamin C hilft bei Blutkrebs	2018-4 (15)	Baustoff der Gesundheit: Magnesium	2018-4 (72–73)
Weihrauch bei Multipler Sklerose	2018-2 (13)	Baustoff der Gesundheit: Selen	2018-5 (74–75)
Weniger Herzinfarkte bei pflanzlicher Kost	2018-5 (14)	Baustoff der Gesundheit: Vitamin C	2018-2 (52–53)
Wurst erhöht das Risiko für Brustkrebs	2018-2 (13)	Baustoff der Gesundheit: Vitamin D	2018-3 (58)
Frauen		Getränke	
Akupressur bei Regelschmerzen	2018-3 (10)	Selbst gemachte Durstlöscher. Mit Rezepten	2018-4 (66–71)
Beifuß, Heilkraut mit Geschichte	2018-6 (50–52)	Gewürze	
Fruchtbarkeit		Anis, Vanille, Safran	2018-1 (7)
Nüsse verbessern Fruchtbarkeit von Männern	2018-5 (14)	Gicht	
Pestizide in Obst und Gemüse	2018-1 (12)	Schüßler-Salze helfen	2018-6 (40–42)
Frühling		H	
Aktivierender Frühlingstee	2018-2 (8)	Haar	
Heilpflanzen im März und April	2018-2 (8)	Gesundes Haar durch Schüßler-Salze	2018-2 (44–45)
Kraft der Frühlingssonne	2018-2 (8)	Pflege am Ende des Sommers	2018-5 (82–85)
Müdigkeit ade	2018-2 (7)	Vegane Haarbürsten	2018-3 (72)
Füße		Halsschmerzen	
5 Tipps gegen kalte Füße	2018-1 (10)	Hilfreiche Wickel	2018-1 (28–30)
Mehr Geh-fühl im Barfußpark	2018-4 (44–48)	Grapefruitkernextrakt hilft	2018-5 (10)
G		Hämatome	
Garten		Hausmittel: Zwiebel, Essigwasser, Kräutersud	2018-4 (13)
Bewegung hält fit	2018-3 (11)	Hausapotheke	
Gehirn		Aromatherapie im Winter	2018-1 (34–35)
Fit durch Rosenwurz	2018-1 (52–53)	Haustiere: Schüßler-Salze und Homöopathie	2018-3 (45–47)
Gehirn und Körper arbeiten zusammen	2018-2 (14–17)	Heilpflanzen bei Parodontitis	2018-5 (38–40)
Geistige Fitness bis ins hohe Alter	2018-2 (42–43)	Heilpflanzen bei Fußpilz	2018-6 (43–44)
Nüsse: Gesunde Kraftpakete	2018-6 (10)	Heilpflanzen für das Gehirn	2018-2 (42–43)

Homöopathie bei Herpes, Aphten, Warzen	2018-6 (34–35)	Löwenzahn, Baldrian, Beinwell	2018-5 (9)
Homöopathie bei Magen-Darm-Beschwerden	2018-1 (36–37)	Nüsse verbessern Fruchtbarkeit von Männern	2018-5 (14)
Homöopathie bei Rückenschmerzen	2018-2 (46–47)	Pflanzen bei Ängsten	2018-6 (20–32)
Homöopathie für die Augen	2018-6 (44–45)	Pflanzen in der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)
Homöopathie: Verletzungen ganz auskurieren	2018-4 (42–43)	Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)
Reiseapotheke	2018-3 (42–44)	Pflanzen unterstützen das Gehirn	2018-2 (42–43)
Schlehdorn fürs Immunsystem	2018-2 (47)	Pilze helfen der Leber	2018-5 (12)
Schüßler-Salze für Frauen	2018-1 (38–40)	Propolis: Bei Herpes	2018-4 (13)
Schüßler-Salze für Kopfhaut und Haar	2018-2 (44–45)	Rosenwurz: Bessert Burnout	2018-4 (15)
Schüßler-Salze im Alter	2018-6 (40–42)	Rosmarin für Haut und Hirn	2018-5 (50–52)
Schüßler-Salze: Schmerzfrei dank Biomineralien	2018-4 (40–41)	Schafgarbe verringert Schübe bei MS	2018-6 (15)
Weißdorn für ein starkes Herz	2018-4 (38–39)	Schlehdorn: Fürs Immunsystem	2018-2 (47)
Haushalt		Schlüsselblume bei Erkältungen und fürs Herz	2018-3 (35)
Kühlschrank: Was muss wohin?	2018-1 (54)	Schonende Trocknung	2018-5 (13)
Hausmittel		Waldmeister: Hilfe bei Schlaflosigkeit	2018-3 (9)
Bei Gelenkschwellung: Kohlwickel	2018-5 (15)	Weißdorn: Für ein starkes Herz	2018-4 (38–39)
Bei Hämatomen: Zwiebel, Essigwasser, Kräuter	2018-4 (13)	Wildpflanzenküche, würzig-aromatisch	2018-3 (62–67)
Bei Insekten-Alarm	2018-4 (32–34)	Zimt: Gegen Zucker	2018-4 (9)
Bei Insektenstichen: Apfelessig	2018-3 (9)	Herpes	
Bei Schnupfen	2018-6 (11)	Hausmittel Honig	2018-6 (11)
Bei Übergewicht	2018-3 (32–34)	Homöopathie hilft heilen	2018-6 (34–35)
Bei Zahnschmerzen: Gewürznelken kauen	2018-4 (10)	Propolis hilft	2018-4 (13)
Fieber sanft senken	2018-5 (32–34)	Herz	
Gegen Heuschnupfen	2018-2 (34–36)	Guter Schlaf, starkes Herz	2018-6 (12)
Unterstützung für die Abwehrkräfte	2018-6 (34–36)	Heizung senkt den Blutdruck	2018-6 (14)
Wärme in der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)	Nüsse: Gesunde Kraftpakete	2018-6 (10)
Zecken: Kokosöl schreckt sie ab	2018-3 (11)	Pflanzen bei Herzschwäche	2018-4 (38–39)
Haut		Schlüsselblume hilft	2018-3 (35)
Feuchtigkeit nachtanken	2018-5 (82–85)	Schüßler-Salze: Mehr Vitalität im Alter	2018-6 (40–42)
Fußpilz vorbeugen mit Heilpflanzen	2018-6 (43–44)	Sorgenfalten zeigen Infarktrisiko	2018-6 (15)
Gesunde Kopfhaut durch Schüßler-Salze	2018-2 (44–45)	Heuschnupfen	
Heilkräftiges Gänseblümchen	2018-6 (12)	Lindern durch Hausmittel	2018-2 (34–36)
Johanniskraut bei Stichverletzungen	2018-2 (57)	Pollenflugkalender	2018-3 (8)
Kraft der Frühlingssonne	2018-2 (8)	Homöopathie	
Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)	Bei Ängsten	2018-6 (20–32)
Lesertipp: Salbeitee bei Sonnenbrand	2018-4 (9)	Bei Blasenentzündung	2018-5 (40–42)
Rosmarin – gut für die Haut	2018-5 (50–52)	Bei Depressionen	2018-6 (14)
Sensible Haut braucht achtsame Pflege	2018-3 (74–76)	Bei Herpes, Aphten, Warzen	2018-6 (34–35)
Titelthema: Das Geheimnis unserer Haut	2018-4 (20–30)	Bei Magen-Darm-Beschwerden	2018-1 (36–37)
Heileurythmie		Bei Rückenschmerzen	2018-2 (46–47)
2 Übungen fürs Immunsystem	2018-6 (13)	Bei Schwindel	2018-3 (20–30)
Heilkraft aus der Natur		Einzelmittel: Wann mit, wann ohne Indikation?	2018-3 (13)
Beifuß	2018-6 (50–52)	Für die Augen	2018-6 (44–45)
Granatapfel	2018-2 (38–39)	Für Haustiere	2018-3 (45–47)
Kurkuma	2018-3 (36–38)	In der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)
Rosenwurz	2018-1 (52–53)	Komplexmittel mit Blauem Eisenhut	2018-5 (35)
Rosmarin	2018-5 (50–52)	Potenzierte Arzneien im Vergleich	2018-6 (58–59)
Heilpflanzen		Richtig einnehmen	2018-2 (11)
Andorn: Arzneipflanze 2018	2018-4 (11)	Verletzungen ganz auskurieren	2018-4 (42–43)
Amla: Lindert Sodbrennen	2018-4 (15)	Zu wenig Geld für Studien	2018-1 (9)
Artischockenextrakt: Bei Diabetes	2018-3 (14)	Honig	
Beifuß, das Frauenkraut	2018-6 (50–52)	Wie Sortenhonig entsteht	2018-3 (61)
Blauer Eisenhut: Hochverdünnt ein Heilmittel	2018-5 (35)	Hilfe gegen Herpes	2018-6 (11)
Brennnessel: Entgiftet und lindert Verbrennung	2018-4 (55)	Hormonhaushalt	
Fichte: Bei Erkältung und Rheuma	2018-1 (41)	Schüßler-Salze für Frauen	2018-1 (38–40)
Flieder: Mehr als eine Zierpflanze	2018-3 (8)	Husten	
Gänseblümchen: Fieber und Wundheilung	2018-6 (12)	3 gute Übungen für die Bronchien	2018-5 (11)
Granatapfel: Kleine Gesundheitsbombe	2018-2 (38–39)	Brustwickel mit Bienenwachs, Quark, Schmalz	2018-1 (28–30)
Grüne Apotheke auf dem Balkon	2018-4 (7)	Hustensaft selbst gemacht	2018-1 (10)
Hagebutten: Vitamin C satt	2018-5 (62)	Tee aus Gänseblümchen	2018-6 (12)
Johanniskraut: Bei Unruhe und Stichverletzungen	2018-2 (57)	Tee mit Schlüsselblumen	2018-3 (35)
Kamille: Beliebteste heimische Heilpflanze	2018-6 (37)	Hygiene	
Kurkuma: Gelbe Zauberwurzel	2018-3 (36–38)	Händewaschen hält gesund	2018-6 (9)
Liebstöckel: Geschmackvoll in der Küche	2018-2 (58)	Hypnose	
		Titelthema: Leichter leben ohne Ängste	2018-6 (20–32)

I			
Im Gespräch			
Dalai Lama, der Herzensbildner	2018-6 (16–19)		
Franz Alt, der Energieträger	2018-3 (16–19)		
Wolfgang Schöllhorn über Bewegung	2018-2 (14–17)		
Minka Straube, Traumapädagogin	2018-5 (16–19)		
Markus Strauß über Zukunftsvisionen	2018-4 (16–19)		
Michael Tischinger über Selbstliebe	2018-1 (14–17)		
Immunsystem			
Alleskönner Vitamin C	2018-2 (52–53)		
Aromatherapie im Winter	2018-1 (34–35)		
Ayurveda: Gut durch Herbst und Winter	2018-5 (9)		
Ayurveda: Stärkt die Abwehrkräfte	2018-1 (9)		
Die gute Kraft starker Gefühle	2018-5 (7)		
Hausmittel unterstützen die Abwehrkräfte	2018-6 (34–36)		
Herbstliche Tees	2018-6 (8)		
Krank im Urlaub	2018-4 (9)		
Schlehdorn fürs Immunsystem	2018-2 (47)		
Schüßler-Salze: Mehr Vitalität im Alter	2018-6 (40–42)		
Stark mit intakter Darmflora	2018-4 (50–54)		
Wandern tut gut	2018-5 (9)		
Wenn Kälte warm macht	2018-1 (7)		
Zitrone und Ingwer stimulieren Abwehrkräfte	2018-5 (8)		
Infarkt			
Sorgenfalten zeigen Risiko	2018-6 (15)		
Insekten			
Hausmittel gegen stechende Plagegeister	2018-4 (32–34)		
Insektenstiche lindern mit Apfelessig	2018-3 (9)		
J			
Juckreiz			
Insektenstiche lindern mit Apfelessig	2018-3 (9)		
Linderung durch Hausmittel	2018-2 (34–36)		
K			
Kaffee			
Espresso als Magenbitter	2018-1 (55)		
Kälte			
Blaue Lippen	2018-1 (8)		
Kneipp: Wenn Kälte warm macht	2018-1 (7)		
Kinder			
Fisch macht schlau	2018-2 (13)		
Forschung: Kinder profitieren von Natur	2018-3 (15)		
Kneipp			
Wenn Kälte warm macht	2018-1 (7)		
Heilwissen zur Vorbeugung und Behandlung	2018-5 (54–58)		
Wechselduschen gegen Kopfschmerzen	2018-2 (7)		
Knochen			
Schüßler-Salze für mehr Vitalität	2018-6 (40–42)		
Kokosöl			
Schreckt Zecken ab	2018-3 (11)		
Kolumne			
Prof. Fintelmann: Der Mensch ist, was er isst	2018-2 (40)		
Prof. Fintelmann: Heilen	2018-6 (38)		
Prof. Fintelmann: Heilkraft Rhythmus	2018-5 (36)		
Prof. Fintelmann: Leben heißt Bewegung	2018-4 (36)		
Prof. Fintelmann: So leuchtet unser inneres Licht	2018-1 (32)		
Komplementäre Therapien			
Akupunktur: Zarte Stiche mit großer Wirkung	2018-4 (56–58)		
Kneipp'sches Heilwissen	2018-5 (54–58)		
Neurofeedback bei AD(H)S	2018-5 (60–61)		
Yoga – heilende Bewegungen	2018-2 (48–51)		
Komplexmittel			
Bei Schwindelanfällen	2018-3 (20–30)		
Mit Blauem Eisenhut	2018-5 (35)		
Konzentration			
Rosenwurz fürs Gehirn	2018-1 (52–53)		
Kopfmassage			
Hilft bei Schwindel	2018-2 (7)		
Kopfschmerzen			
Grüne Apotheke auf dem Balkon	2018-4 (7)		
Lesertipp: Kaffee mit Zitronensaft	2018-6 (9)		
Körpertherapie			
Endlich schmerzfrei	2018-5 (20–31)		
Krebs			
Beifuß, ein Hoffnungsträger	2018-6 (50–52)		
Forschung: Erhöhtes Risiko durch Tablets	2018-4 (14)		
Forschung: Mistelpräparate	2018-3 (15)		
Forschung: Vitamin C hilft bei Blutkrebs	2018-4 (15)		
Kreislauf			
5 praktische Tipps	2018-2 (81)		
Krisenbewältigung			
Minka Straube, Traumapädagogin	2018-5 (16–19)		
Kurkuma			
Fisch und Kurkuma bei Migräne	2018-4 (13)		
Gelbe Zauberwurzel	2018-3 (36–38)		
L			
Lebensstil			
Glücklich allein	2018-1 (70–73)		
Leben ohne Müll	2018-6 (7)		
Lust auf Grüne Mode	2018-5 (44–48)		
So leben Vegetarier und Veganer gesünder	2018-1 (56–60)		
Weniger Plastiktüten dank Bezahlpflicht	2018-1 (54)		
Leber			
Pilze, die kleinen Helfer	2018-5 (12)		
Lernen			
Mut zu individueller Bewegung	2018-2 (14–17)		
Lesertipp			
Apfelessig hilft bei Insektenstichen	2018-3 (9)		
Kaffee mit Zitronensaft bei Kopfschmerz	2018-6 (9)		
Ölmassage bei Menstruationsschmerzen	2018-1 (8)		
Salbeitee bei Sonnenbrand	2018-4 (9)		
Zeitumstellung: Kein Mittagsschlaf	2018-2 (10)		
Licht			
Beleuchtung: Gemütlich und funktional	2018-6 (46–49)		
Forschung: Erhöhtes Krebsrisiko	2018-4 (14)		
Hilft gegen Winterblues	2018-1 (8)		
So leuchtet unser inneres Licht	2018-1 (32)		
M			
Magen			
Bitterstoffe zum Festessen	2018-1 (33)		
Espresso als Magenbitter	2018-1 (55)		
Grüne Apotheke auf dem Balkon	2018-4 (7)		
Homöopathie bei Magen-Darm-Beschwerden	2018-1 (36–37)		
Kamille wirkt wohltuend	2018-6 (37)		
Magnesium			
Baustoff der Gesundheit	2018-4 (72–73)		
Bei Wetterfühligkeit	2018-2 (7)		
Malaria			
Beifuß, ein Hoffnungsträger	2018-6 (50–52)		

Mandelentzündung	
Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)
Männer	
Nüsse verbessern Fruchtbarkeit von Männern	2018-5 (14)
So pflegt Mann sich richtig	2018-4 (82–84)
Manuelle Therapien	
In der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)
Massage	
Gesünder dank Säure-Basen-Balance	2018-3 (54–57)
Mesotherapie	
In der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)
Migräne	
Ernährung: Fisch und Kurkuma	2018-4 (13)
Milch	
Von glücklichen Kühen	2018-3 (60)
Mode	
Ökologisch produziert, fair gehandelt	2018-5 (44–48)
Moor	
Bei Rückenschmerzen	2018-6 (12)
MS	
Müdigkeit	
Frühlingsmüdigkeit ade	2018-2 (7)
Multiple Sklerose / MS	
Lösungsmittel steigern Risiko deutlich	2018-5 (14)
Multiple Sklerose nimmt im Mai zu	2018-3 (9)
Schafgarbe verringert Schübe	2018-6 (15)
Trägt die Darmflora eine Mitschuld	2018-1 (13)
Weihrauch mindert Krankheitsaktivität	2018-2 (13)
Musik	
Bei Angststörungen	2018-3 (10)
Muskelkater	
Aromaöl hilft	2018-5 (11)

N

Nachhaltig Leben	
Im Internet kaufen, auf dem Markt abholen	2018-4 (61)
Leben ohne Müll	2018-6 (7)
Lust auf Grüne Mode	2018-5 (44–48)
Weniger Plastiktüten dank Bezahlpflicht	2018-1 (54)
Nahrungsergänzung	
Für Vegetarier und Veganer	2018-1 (56–60)
Natur	
Ab nach draußen	2018-2 (30–33)
Entstresste Natur, entspannte Menschen	2018-3 (48–53)
Naturheilkunde im Alltag	
Aromatherapie im Winter	2018-1 (34–35)
Fußpilz vorbeugen mit Heilpflanzen	2018-6 (43–44)
Parodontitis vermeiden und behandeln	2018-5 (38–40)
Reiseapotheke	2018-3 (42–44)
Schlehdorn fürs Immunsystem	2018-2 (47)
Unterstützung für das Gehirn	2018-2 (42–43)
Weißdorn für ein starkes Herz	2018-4 (38–39)
Naturkosmetik	
Auszeiten in der Badewanne	2018-6 (82)
Feuchtigkeit nachtanken	2018-5 (82–85)
Haar: Vegane Haarbürsten	2018-3 (72)
Selbstbräuner	2018-2 (78–80)
Sensible Haut braucht achtsame Pflege	2018-3 (74–76)
So pflegt Mann sich richtig	2018-4 (82–84)
Nerven	
Aromatherapie im Winter	2018-1 (34–35)
Neurodermitis	
Haut als Spiegel der Organe	2018-4 (20–30)

Neurofeedback	
Therapie bei AD(H)S	2018-5 (60–61)
Titelthema: Leichter leben ohne Ängste	2018-6 (20–32)
Nordic Diet	
Skandinavisch inspirierte Ernährung	2018-6 (62–65)
Nüsse	
Gesunde Kraftpakete	2018-6 (10)

O

Ohrenscherzen	
Hilfreiche Wickel	2018-1 (28–30)
Orthomolekulare Medizin	
Alleskönner Vitamin C	2018-2 (52–53)
Bei Polyneuropathie	2018-6 (54–57)
Eisen spendet Energie	2018-6 (72–73)
Magnesium, das Anti-Stress-Mineral	2018-4 (72–73)
Selen für die Immunabwehr	2018-5 (74–75)
Vitamin D, das Sonnenvitamin	2018-3 (58)
Osteopathie	
In der Schmerztherapie	2018-5 (20–31)
Senkt Krankheitskosten	2018-4 (10)

P

Parkinson	
Fahrradfahren als Therapie	2018-4 (13)
Pflanzenporträt	
Blauer Eisenhut	2018-5 (35)
Brennnessel	2018-4 (55)
Fichte	2018-1 (41)
Johanniskraut	2018-2 (57)
Kamille	2018-6 (37)
Schlüsselblume	2018-3 (35)
Pilze	
Helfer für die Leber	2018-5 (12)
Polyneuropathie	
Hilfe durch TCM	2018-6 (54–57)
Probiotika	
Intakte Darmflora – starkes Immunsystem	2018-4 (50–54)
Propolis	
Bei Herpes	2018-4 (13)
Psychosomatik	
Haut als Spiegel von Körper und Seele	2018-4 (20–30)
Psychotherapie	
Titelthema: Leichter leben ohne Ängste	2018-6 (20–32)
Putzen	
Frühjahrsputz ohne Chemie	2018-2 (10)

R

Reise	
Historische Heil- und Kurbäder	2018-6 (86–89)
Kur- und Heilwald auf Usedom	2018-4 (8)
Wandern am wilden Lech	2018-3 (78–81)
Wandern in der Waldwildnis	2018-5 (86–89)
Reiseapotheke	
Gesund unterwegs	2018-3 (42–44)
Resistenzen	
Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)
Rezepte	
Apfelküche von süß bis herzhaft	2018-5 (68–73)
Durstlöscher selbst gemacht	2018-4 (66–71)

Übersäuerung	
Fasten: 5 Typen – 5 Wege	2018-2 (18–29)
Übungen	
3 sanfte Übungen für ein frisches Aussehen	2018-5 (82–85)
Fit für den Skiurlaub	2018-1 (11)
Für die Bronchien	2018-5 (11)
Heileurythmie stärkt die Abwehr	2018-6 (13)
Schwindel: Übungen für jeden Tag	2018-3 (20–30)
Sport am Morgen macht schlank	2018-3 (12)
Umwelt	
Einfluss bei Schmerzen	2018-5 (20–31)
Im Internet kaufen, auf dem Markt abholen	2018-4 (61)
Leben ohne Müll	2018-6 (7)
Lust auf Grüne Mode	2018-5 (44–48)
Weniger Plastiktüten dank Bezahlpflicht	2018-1 (54)
Unverträglichkeit	
Laktoseintoleranz	2018-3 (8)

V

Verbindlichkeit	
Fester Halt im Fluss des Lebens	2018-4 (76–79)
Verdauung	
Beifuß regt Verdauung und Appetit an	2018-6 (50–52)
Grüne Apotheke auf dem Balkon	2018-4 (7)
Intakte Darmflora – starkes Immunsystem	2018-4 (50–54)
Verletzungen	
Wunderbaum Fichte	2018-1 (41)
Johanniskraut	2018-2 (57)
Brennnessel lindert Verbrennungen	2018-4 (55)
Homöopathie unterstützt Ausheilung	2018-4 (42–43)
Vitamin B12	
Wichtig für Vegetarier und Veganer	2018-1 (56–60)
Vitamin C	
Baustoff der Gesundheit: Der Alleskönner	2018-2 (52–53)
Forschung: Vitamin C hilft bei Blutkrebs	2018-4 (15)
Vitamin D	
Baustoff der Gesundheit: Das Sonnenvitamin	2018-3 (58)

W

Wald	
Waldbaden: Ein neues Wellnessangebot	2018-5 (93)
Wandern im Bannwald	2018-5 (86–89)
Wärme	
5 Tipps gegen kalte Füße	2018-1 (10)
Blaue Lippen	2018-1 (8)
Kneipp: Wenn Kälte warm macht	2018-1 (7)
Warzen	
Homöopathie hilft heilen	2018-6 (34–35)
Wasser	
Heilwasserkuren für zu Hause	2018-2 (7)
Heilwasser schützt vor Diabetes	2018-6 (12)
Heilwunder Therme	2018-2 (87)
Kneipp bei kreislaufbedingte Kopfschmerzen	2018-2 (7)
Kneipp: Wenn Kälte warm macht	2018-1 (7)
Mineral- und Heilwasser	2018-3 (68–71)
Wechselduschen	
Kneipp bei kreislaufbedingte Kopfschmerzen	2018-2 (7)
Weihrauch	
Forschung: Bei Multipler Sklerose	2018-2 (13)
Wetterfühligkeit	
Abhärtung macht sie erträglicher	2018-3 (10)

Wickel	
Hilfreich bei Erkältung	2018-1 (28–30)
Knie: Kohlwickel hemmt Gelenkschwellung	2018-5 (15)
Wohltat bei Gelenkschmerzen	2018-6 (9)
Wildpflanzen	
Wildpflanzenküche. Mit Rezepten	2018-3 (62–67)
Winter	
5 Tipps gegen kalte Füße	2018-1 (10)
Bewegung und Licht wirken antidepressiv	2018-1 (8)
Wenn Kälte warm macht	2018-1 (7)
Wohnen	
Feng Shui am Arbeitsplatz	2018-2 (72–75)
Frühjahrsputz ohne Chemie	2018-2 (10)
Licht für mehr Wohlbefinden	2018-6 (46–49)
Wunden	
Pflanzen statt Antibiotika	2018-1 (18–27)

Y

Yoga	
Heilende Bewegungen	2018-2 (48–51)
Gut für die Bronchien	2018-5 (11)

Z

Zähne	
5 Tipps für gesunde Zähne	2018-3 (40)
Erste Hilfe bei Zahnschmerzen	2018-4 (10)
Parodontitis vermeiden und behandeln	2018-5 (38–40)
Zecken	
Im Frühling aktiv	2018-2 (8)
Kokosöl schreckt sie ab	2018-3 (11)
Zitrone	
Raffinierte Rezepte	2018-6 (66–71)
Zucker	
Natürliche Alternativen. Mit Rezepten	2018-1 (62–66)
Zukunft	
Markus Strauß über Zukunftsvisionen	2018-4 (16–19)
Zusatzstoffe	
Ein Survival-Guide (mit Beilage)	2018-2 (60–63)

IMPRESSUM

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift
natürlich gesund und munter

www.natuerlich.io

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG, Gänsheidestr. 35, 70184 Stuttgart

Redaktion:

Georgia van Uffelen, Dagmar Scheuing

Nachbestellungen von Einzelheften/Kundenservice:

Tel. 07 11/72 52-264, Fax 07 11/72 52-399, bestellungen@ngum.de

Fragen zum Abonnement:

Tel. 07 11/72 52-264, abo@ngum.de

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit und Naturmedizin

Heft verpasst? Hier können Sie nachbestellen.



Nr. 1/2015

Was tun bei Schwindel?

- > Heilkräfte der Elemente
- > Neue Serie: Bio ist gesünder
- > Hausmittel: Wohlthuende Wickel
- > Naturkosmetik: Schöne Fingernägel
- > Erwachsene werden: Übergangsrituale



Nr. 3/2015

Mit Genuss zur Wunschnügel

- > Gesunde und vegane Drinks
- > Erste Hilfe mit Schülfer-Salzen
- > Musiktherapie bei Tinnitus
- > Vitalpilze – Medizin aus dem Wald
- > Alzheimer verstehen und vorbeugen



Nr. 4/2015

So stärken Sie Ihr Herz

- > Gesunde Füße trotz Diabetes
- > Wirkungsvolle Ozontherapie
- > Schülfer-Salze beim Sport
- > Heilpflanzen für die Blase
- > Mit chronischen Schmerzen leben



Nr. 5/2015

Schmerzen im Rücken

- > Krampfadern selbst behandeln
- > Antibiotika aus Pflanzen
- > So stärken Sie die Abwehrkräfte
- > Was tun bei Heiserkeit?
- > Getreide-Unverträglichkeit



Nr. 6/2015

Erschöpfung überwinden

- > Leichter durch die Wechseljahre
- > Nährstoffpräparate richtig dosieren
- > Tibetisches Heiljoga
- > Rezepte mit Kaffee und Kakao
- > Mehr Zeit für Müße



Nr. 7/2016

Allergien wirksam vorbeugen

- > Heilen mit Arzneitees
- > Rückenübungen für jeden Typ
- > Naturheilkunde bei grünem Star
- > Ayurvedisch kochen
- > Dem Winterblues entgegen



Nr. 8/2016

Neue Energie gewinnen

- > Therapien bei Borreliose
- > Lebensmittel für gute Laune
- > Leckere basische Rezepte
- > Erdstrahlen: Der gute Platz
- > Wie Veränderung gelingen kann



Nr. 3/2016

Kraftvolle Darmflora

- > Eisenmangel beheben
- > Homöopathie für unterwegs
- > Klarende Worte tun gut
- > Was steckt hinter Superfood?
- > Kochen mit Matcha



Nr. 4/2016

Blutdruck senken

- > Diabetes lindern und verhindern
- > Yoga: hilfreich in den Wechseljahren
- > Schülfer-Salze im Sommer
- > Wieviel Eigensinn tut uns gut?
- > Selbstgemachtes Eis



Nr. 5/2016

Hilfe für die Schilddrüse

- > Hilfe bei Schulterschmerzen
- > Essen ohne Gluten, Laktose etc.
- > Das Immunsystem stärken
- > Wärme heilt Körper und Seele
- > Rezepte mit Wildfrüchten



Nr. 6/2016

Was bei Reizmagen hilft

- > Osteoporose vorbeugen
- > Naturheilkunde bei Erkältungen
- > Atemtechniken für neue Energie
- > Fermentierte Lebensmittel
- > Die Magie der Rautenähte



Nr. 1/2017

Lösungswege bei Schlafmangel

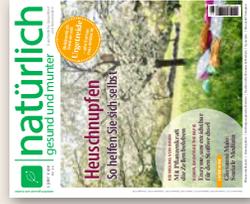
- > Bitterstoffe als Lebenselixier
- > Selbsthilfe mit Akupressur
- > Naturheilkunde für die Augen
- > Leckere Suppen mit Heilkräften
- > Körpertraining: die 5 Tibeter



Nr. 2/2017

Gesunde Ernährungskonzepte

- > Stärkende Rückenübungen
- > Lymphmassagen entsäuern
- > Heilpflanzen bei Alltagsstress
- > Gewürze aus aller Welt
- > Interview: Pater Anselm Grün



Nr. 3/2017

Selbsthilfe bei Heuschnupfen

- > Entgiften mit Hausmitteln
- > Heilkräftige Enzyme
- > Kochen mit Urgereide
- > Naturheilkunde bei Gicht
- > Interview: Giovanni Maio



Nr. 4/2017

Arthrose ist kein Schicksal

- > Gesundes Knie
- > Cannabis auf Rezept
- > Heilen mit Knospen
- > Rückzugsorte im Alltag
- > Interview: Clemens Arvay



Nr. 6/2017

Stress – aktiv gegensteuern

- > Husten, Halsweh, trockene Haut
- > Mistel in der Krebstherapie
- > So wird Scheitern zum Neubeginn
- > Honig – was ihm so gesund macht
- > Interview: Hans Jelouschek



Nr. 1/2018

Heilen ohne Antibiotika

- > Diabetes Typ 2
- > Ist Bio wirklich besser?
- > Schüßler-Salze für Frauen
- > Interview: Michael Tischinger
- > Extra Booklet: Güter Schlaf



Nr. 2/2018

Fasten für jeden Typ

- > Selbsthilfe bei Heuschnupfen
- > Grauer Star: rechtzeitig handeln
- > Die neue Lust am Draußensein
- > Gesunde Rezepte mit Senf
- > Extrabeilage: Zusatzstoffe etc.



Nr. 3/2018

Das hilft bei Schwindel

- > Tipps für Ihre Reiseapotheke
- > Gesunde Säure-Basen-Balance
- > Aromatische Wildpflanzenküche
- > Interview: Franz Alt
- > Extra Booklet: Frühjahrskur



Nr. 4/2018

Das Geheimnis unserer Haut

- > Hausmittel bei Insektenstichen
- > Darmflora und Immunsystem
- > Akupunktur im Praxistest
- > Selbstgemachte Sommerdrinks
- > Reportage: Besuch im Barfußpark



Nr. 5/2018

Wege aus dem Schmerz

- > Fünf Säulen der Kneipp-Therapie
- > Gesundes Brot dank Sauerteig
- > Gut schlafen mit Schüßler-Salzen
- > Grüne Mode im Trend
- > Interview: Notfallhilfe für Kinder



Nr. 6/2018

Leichter leben ohne Ängste

- > Schüßler-Salze im Alter
- > Hausmittel fürs Immunsystem
- > Gesunde Beleuchtung
- > Lebenselixier Eisen
- > Interview: Dabai Lama



Nr. 1/2019

Gesundes langes Leben

- > Homöopathie bei Erkältungen
- > Heilkraft der Bäume
- > Sanft entgiften mit Hausmitteln
- > Gesunde Winterküche
- > Vitamin B12 für starke Nerven



Nr. 2/2019

Ohne Diät zum Wohlfühlgewicht

- > Borreliose – was tun?
- > Muskuläre Verspannungen lösen
- > Schüßler-Salze bei Heuschnupfen
- > Hausmittel bei hohem Blutdruck
- > Interview: Christoph Schlick



Nr. 3/2019

Erschöpfung überwinden

- > Welcher Sport passt zu mir?
- > Probleme mit Magen und Darm
- > Komplementäre Krebstherapie
- > Interview: Klaus von Ammon
- > Extra Booklet: Homöopathie



Nr. 4/2019

Wunderwerk Immunsystem

- > Nervöse Unruhe
- > Gesunde Leber und Galle
- > Endlich schwanger
- > Olivenöl
- > Interview: Felix Eckardt



Lernen Sie das breite Themenspektrum von *natürlich gesund und munter* kennen und bestellen Sie bereits erschienene Hefte nach!

Heftpreis pro Ausgabe:

Bis 3/14 je 4,-€; ab 3/15 je 4,50 €; ab 1/18 je 4,90 €.
 Porto: 5,-€ -; ab 6 Ex. 12,- €; Ausland AU 3,-€; ab 6 Ex 5,- €,
 CH auf Anfrage. Alle Hefte sind auch als E-Paper erhältlich.

So einfach können Sie nachbestellen, bitte Ausgabennummer angeben:

- ▶ über unseren Shop www.natuerlich.io
- ▶ per Telefon 0711/7252-264, Fax 0711/7252-399
- ▶ oder per E-Mail: bestellungen@ngum.de.
- ▶ per Post: J.Fink Verlag, Bestellservice, Postfach 810580, 70522 Stuttgart