

Stichwortverzeichnis 2024

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2024.



Stichwortverzeichnis 2024

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2024	Januar/Februar
Ausgabe 2/2024	März/April
Ausgabe 3/2024	Mai/Juni
Ausgabe 4/2024	Juli/August
Ausgabe 5/2024	September/Oktober
Ausgabe 6/2024	November/Dezember

So finden Sie sich zurecht:

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

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

A

Achtsamkeit

Damit Selfcare nicht zur Selbstsucht wird	4/2024 (72–75)
Die Kunst, vor Kunst zu meditieren	5/2024 (70–73)
Dr. M. Stiehler: Männergesundheit	4/2024 (28–31)
Hochsenibel und trotzdem gelassen	2/2024 (70–73)
Leben braucht Geschichten	6/2024 (64–67)
Reise: Kraft der Stille	3/2024 (74–77)
Shojin Ryori: Küche der japanischen Klöster	3/2024 (38–41)
Wie wir Heimat finden	1/2024 (70–73)

Allergie

2 Arten von Nussallergie (M)	2/2024 (7)
Heuschnupfen: - Heilpflanzen (M)	4/2024 (10–20)
- immer früher, immer länger	2/2024 (50–53)
Laktoseintoleranz: Fall aus der Praxis	1/2024 (58–59)
Nahrungsalergien schädlich wie Rauchen (F)	4/2024 (39)

Alraune

Magische Heilpflanze	6/2024 (45)
----------------------	-------------

Alter

Aromatherapie verbessert Gedächtnis (F)	2/2024 (43)
Eisenmangel und Gebrechlichkeit (M, F)	6/2024 (7)
Erholung macht Altern rückgängig (M)	1/2024 (7)
Espresso gegen Alzheimer (M, F)	3/2024 (7)
Geistig fit im Alter (F)	2/2024 (42–43)
Kräutermischung SaiLuoTong SLT (F)	2/2024 (42–43)
Mitochondrien: Quelle unserer Energie	3/2024 (10–21)
Multivitamine verjüngen (F)	2/2024 (43)
Natur-Apotheke für geistige Fitness	5/2024 (38–43)
Positive Sicht hilft bei Genesung (F)	2/2024 (42–43)
Tai Chi gegen geistigen Abbau (F)	2/2024 (43)

Ängste

Endlich frei von Ängsten	1/2024 (10–20)
--------------------------	----------------

Anthroposophische Medizin

Petition: Anthro-Medizin und Homöopathie (M)	5/2024 (9)
--	------------

Anti-Aging

Aromatherapie verbessert Gedächtnis (F)	2/2024 (43)
Eisenmangel und Gebrechlichkeit (M, F)	6/2024 (7)
Erholung macht Altern rückgängig (M)	1/2024 (7)
Espresso gegen Alzheimer (M, F)	3/2024 (7)
Geistig fit im Alter	2/2024 (42–43)
Kräutermischung SaiLuoTong SLT (F)	2/2024 (42–43)
Mitochondrien: Quelle unserer Energie	3/2024 (10–21)
Multivitamine verjüngen (F)	2/2024 (43)
Natur-Apotheke für geistige Fitness	5/2024 (38–43)
Positive Sicht hilft bei Genesung (F)	2/2024 (42–43)
Tai Chi gegen geistigen Abbau (F)	2/2024 (43)

Antibiotika

Neues Antibiotikum in Nase entdeckt (M)	2/2024 (7)
---	------------

Apfel

Apfel-Apotheke (M)	5/2024 (6)
Apfel-Dinkel-Tarte (Rezept) (M)	5/2024 (61)
Apfelessig: - mit Kräutern zu Infektabwehr	1/2024 (47)
- und Blutzucker (M)	6/2024 (7)
Bratapfel (Rezept) (M)	1/2024 (61)
Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden	1/2024 (52)

Aromatherapie

Verbessert Gedächtnis um 226 % (F)	2/2024 (42–43)
------------------------------------	----------------

Arteriosklerose

Gefäßablagerungen reduzieren (F)	4/2024 (39)
Nahrungsalergien schädlich wie Rauchen (F)	4/2024 (39)
Schlafdefizit schädigt Gefäße (F)	4/2024 (39)
Wenn Blutgefäße verkalken	6/2024 (52–56)

Atem

4 – 7 – 8 Atemtechnik gegen Stress (M)	2/2024 (8)
Entspannt dank Vagus-Therapie	6/2024 (46–50)
Tomaten verbessern Lungenfunktion (M)	1/2024 (7)

Aus der Praxis

Arteriosklerose	6/2024 (52–56)
Männerleiden	2/2024 (54–58)
Nacken und Schulter	3/2024 (54–58)
Verdauungsprobleme	1/2024 (54–59)

Ayurveda

Ayurveda-Küche bei Hitze (M)	4/2024 (62)
Diabetes Typ 2: Vermeidbare Volkskrankheit	2/2024 (10–21)
Medizinsysteme aus aller Welt	3/2024 (48–53)

B

Bachblüten

Mit Bachblüten ins neue Jahr (M)	1/2024 (8)
Wegwarte	5/2024 (21)

Bäder

Reduzieren Gelenkschmerzen (F)	1/2024 (38–39)
--------------------------------	----------------

Beeren

Beerenliebe (mit Rezepten)	3/2024 (62–63)
----------------------------	----------------

Berührung

Bewirkt kleine Wunder	2/2024 (32–35)
-----------------------	----------------

Bewegung

Bei Rückenschmerzen (M)	4/2024 (10–20)
Gehen hilft bei Rauchentwöhnung (M)	6/2024 (7)
Qi Gong: Cholesterin in Balance	5/2024 (32–37)
Sporttherapie bei Depression (M)	3/2024 (9)
Tai Chi gegen geistigen Abbau (F)	2/2024 (43)
Treppensteigen stärkt das Herz (F)	4/2024 (38)

Bewusstsein

Anerkennung: Wie viel brauchen wir?	3/2024 (70–73)
Damit Selfcare nicht zur Selbstsucht wird	4/2024 (72–75)
Die Kunst, vor Kunst zu meditieren	5/2024 (70–73)
Hochsenibel und trotzdem gelassen	2/2024 (70–73)

Bitterstoffe

Gelber Enzian	2/2024 (41)
---------------	-------------

Blase

Nieren- und Blasensteine	2/2024 (54–58)
Blasenentzündung: - Schafgarbentee	6/2024 (24)
- Zwiebelsocken	1/2024 (50)

Blutwurz

Arzneipflanze 2024 (M)	3/2024 (7)
------------------------	------------

Boden

Weleda Heilpflanzengarten: Lebendiger Boden	5/2024 (44–49)
---	----------------

C

Chili

Chili-Gel bei Rückenschmerzen (F)	1/2024 (38)
-----------------------------------	-------------

Chinesische Medizin

Cholesterin in Balance dank TCM	5/2024 (32–37)
Medizinsysteme aus aller Welt	3/2024 (48–53)
Tai Chi gegen geistigen Abbau (F)	2/2024 (43)

Cholesterin

In Balance dank TCM	5/2024 (32–37)
---------------------	----------------

CMD

Kiefer entspannt – Körper im Lot	1/2024 (40–44)
----------------------------------	----------------

Corona

Long Covid und Vitalstoffe	1/2024 (28–31)
Tee tötet Coronaviren bereits im Mund (M)	4/2024 (10–20)

D

Darm

Darmflora: - beeinflusst Heuschnupfen	2/2024 (50–53)
- moderne Gebäude schaden (M, F)	5/2024 (9)
- Glück kommt aus dem Darm (M)	6/2024 (9)
Laktoseintoleranz: Fall aus der Praxis	1/2024 (58–59)
Nachkerzen-Tee bei Magen-Darm-Beschwerden	4/2024 (25)
Natur-Apotheke für den gestressten Darm	6/2024 (38–44)
Reizdarm durch Stress: Fall aus der Praxis	1/2024 (55–56)
Wie der Darm die Leber schützt	4/2024 (10–20)

Demenz

Espresso gegen Alzheimer (M, F)	3/2024 (7)
Geistig fit im Alter (F)	2/2024 (42–43)
Multivitamine verjüngen (F)	2/2024 (43)
Natur-Apotheke für geistige Fitness	5/2024 (38–43)
Tai Chi gegen geistigen Abbau (F)	2/2024 (43)

Depression

Endlich frei von Ängsten	1/2024 (10–20)
Sporttherapie bei Depression (M)	3/2024 (9)
Sonniger Seelenröster Johanniskraut	3/2024 (22–26)
Sauna lindert (M)	5/2024 (7)

Diabetes

Apfelessig und Blutzucker (M)	6/2024 (7)
Vermeidbare Volkskrankheit	2/2024 (10–21)

E

Endometriose

Besser leben mit Endometriose	6/2024 (32–37)
-------------------------------	----------------

Energie

Mitochondrien: Quelle unserer Energie	3/2024 (10–21)
---------------------------------------	----------------

Entspannung

Entspannt dank Vagus-Therapie	6/2024 (46–50)
Reise: Entspannter Start in den Frühling	2/2024 (74–77)

Entzündung

Blasenentzündung: Zwiebelsocken	1/2024 (50)
Nasennebenhöhlen: Kartoffelaufgabe	1/2024 (50)
Weihrauch hemmt Entzündungen	1/2024 (45)

Enzian, gelber

Seine Bitterstoffe regen die Verdauung an	2/2024 (41)
---	-------------

Epigenetik

Ernährung der Väter beeinflusst Kinder (M)	6/2024 (9)
--	------------

Erektile Dysfunktion

Fall aus der Praxis	2/2024 (54–58)
---------------------	----------------

Erkältung

Feinstaub erhöht Grippe-Risiko (M)	1/2024 (9)
Fieber: - Fever-App (M)	1/2024 (7)
- Zitronenwasser statt Fiebersaft (M)	1/2024 (7)
Halsschmerzen: - Allroundtalent Schafgarbe	6/2024 (20–25)
- Malven-Kaltauszug	2/2024 (26)
- Tom-Yam-Suppe (M)	1/2024 (8)

Hausmittel: - Apfelessig mit Kräutern bei Infekten	1/2024 (47)	Salz mit Malvenblüten (mit Rezept)	2/2024 (26)
- Ingwertee mit Zitrone bei Schnupfen	1/2024 (50)	Schlehe: Likör (Rezept) (M)	6/2024 (68)
- Kartoffel bei Nasennebenhöhlen	1/2024 (50)	Schokolade	6/2024 (70–74)
- Kurkumamilch bei Erkältung	1/2024 (48)	Schwarzwurzeln (M)	6/2024 (69)
- Malven-Kaltauszug für den Hals	2/2024 (22–27)	Shojin Ryori: Küche der japanischen Klöster	3/2024 (38–41)
- Ölaufgabe bei Husten	1/2024 (48)	Spargel (M)	3/2024 (60–61)
- Nachtkerzenblütensirup bei Husten	4/2024 (25)	Tee tötet Coronaviren bereits im Mund (M)	4/2024 (10–20)
- Süßholztee bei Husten	5/2024 (25)	Tomaten verbessern Lungenfunktion (M)	1/2024 (7)
- Tom-Yam-Suppe (M)	1/2024 (8)	Wie der Darm die Leber schützt	4/2024 (10–20)
- Zitronenwasser statt Fiebersaft (M)	1/2024 (8)	Weizen verschlimmert MS (M, F)	5/2024 (9)
- Zitronenwickel bei Halsschmerzen	1/2024 (49)	Wildfleisch: Gesund oder nicht (M)	2/2024 (61)
Husten: - Ölaufgabe	1/2024 (48)	Wildkräuter im Frühling (M)	2/2024 (6)
- Malven-Kaltauszug	2/2024 (26)	Winterpunsch ohne Alkohol (mit Rezept) (M)	1/2024 (61)
- Natur-Apotheke bei Erkältungshusten	1/2024 (32–37)	Zimt oder Cassia? (M)	1/2024 (61)
- Sirup aus Nachtkerzenblüten	4/2024 (25)	Zitrone- und Orange: Schalen einfrieren (M)	2/2024 (61)
- Süßholz-Tee	5/2024 (25)	Zwiebeln & Knoblauch (mit Rezepten)	1/2024 (62–67)
Infektabwehr: Apfelessig mit Kräutern	1/2024 (47)	Erschöpfung	
Infektionsschutz: Hände immer abtrocknen (M)	1/2024 (9)	Mitochondrien: Quelle unserer Energie	3/2024 (10–21)
Nasennebenhöhlen: Kartoffelaufgabe	1/2024 (50)	Essstörung	
Schnupfen: Ingwertee mit Zitrone	1/2024 (50)	Orthorexie: Wenn richtiges Essen zu Zwang wird	5/2024 (50–53)
Zusammenhang: Kälte und Erkältung (F)	1/2024 (49)		
Ernährung			
Ayurveda-Küche bei Hitze (M)	4/2024 (62)	F	
Anis und Sternais? (M)	1/2024 (61)	Fibromyalgie	
Apfel: - Apfelessig und Blutzucker (M)	6/2024 (7)	Sanfte Berührung lindert (F)	1/2024 (39)
- Apfelessig mit Kräutern zu Infektabwehr	1/2024 (47)	Fieber	
- Apfel-Dinkel-Tarte (Rezept) (M)	5/2024 (61)	Fever-App (M)	1/2024 (7)
- Bratapfel (Rezept) (M)	1/2024 (61)	Zitronenwasser statt Fiebersaft (M)	1/2024 (7)
Baumgenuss mal anders (M)	3/2024 (6)	Forschung	
Beerenliebe (mit Rezepten)	3/2024 (62–63)	Aromatherapie verbessert Gedächtnis (F)	2/2024 (42–43)
Biologisch, nachhaltig, fair einkaufen (M)	2/2024 (60–62)	Colchicin schützt vor Schlaganfall (M, F)	6/2024 (7)
Brezelreste verwerten (M)	5/2024 (61)	Darm: Moderne Gebäude und Mikrobiom (M, F)	5/2024 (9)
Diabetes Typ 2: Essen nach dem 80:20-Prinzip	2/2024 (10–21)	Eisenmangel und Gebrechlichkeit (M, F)	6/2024 (7)
Endometriose: Ernährungstipps	6/2024 (32–37)	Erholung macht Altern rückgängig (M)	1/2024 (7)
Eiswein (M)	6/2024 (69)	Espresso gegen Alzheimer (M, F)	3/2024 (7)
Frostbeeren (M)	6/2024 (68)	Gefäßablagerungen reduzieren (F)	4/2024 (39)
Gewürze: Winterliche aus aller Welt (M)	1/2024 (60)	Gehirn spürt Zustand des Immunsystems (M, F)	2/2024 (9)
Giersch (M)	2/2024 (61)	Geistig fit im Alter	2/2024 (42–43)
Hülsenfrüchte: Proteinpower (mit Rezepten)	2/2024 (64–69)	Infekte verringern das soziale Mitgefühl (M, F)	5/2024 (7)
Kräuter: So bewahren sie ihr Aroma (M)	2/2024 (62)	Multivitamine verjüngen (F)	2/2024 (43)
Kürbis (M)	5/2024 (60)	Nahrungsalergien schädlich wie Rauchen (F)	4/2024 (39)
Kwas: Prickelnder Brottrunk (M)	5/2024 (60)	Saubere Luft, gesunde Herzen (F)	4/2024 (38)
Laktose: Intoleranz: Fall aus der Praxis	1/2024 (58–59)	Schlafdefizit schädigt Gefäße (F)	4/2024 (39)
Lassi (Rezept) (M)	4/2024 (63)	Schmerzen natürlich lindern	1/2024 (38–39)
Levante-Küche (mit Rezepten)	4/2024 (64–69)	Treppensteigen stärkt das Herz (F)	4/2024 (38)
Mocktails für Hitzetage (Rezept)	4/2024 (63)	Vitamin D gegen Vorhofflimmern (F)	4/2024 (38)
Nitrat aus Blattgrün hält gesund (M)	5/2024 (7)	Weizen verschlimmert MS (M, F)	5/2024 (9)
Nüsse: geröstete Haselnüsse gesund? (M)	6/2024 (69)	Wiegenlied nimmt Babys Schmerzen (M)	1/2024 (9)
Orthorexie: Wenn richtiges Essen zu Zwang wird	5/2024 (50–53)	Zusammenhang: Kälte und Erkältung	1/2024 (49)
Pilze: Heimische Speisepilze (mit Rezepten)	5/2024 (62–67)	Frauen	
Radisheschen: Genuss nicht nur in Bayern (M)	4/2024 (63)	Bessere Frauengesundheit braucht mehr Daten	2/2024 (28–31)
Rhabarber-Chutney (Rezept) (M)	3/2024 (60–61)	Endometriose	6/2024 (32–37)
Salat: - Feldsalat (M)	6/2024 (69)	Herzgesundheit bei Frauen (M)	4/2024 (9)
- Nitrat aus Blattgrün hält gesund (M)	5/2024 (7)	Schafgarbe bei Frauenleiden	6/2024 (20–25)
- Sattmachersalat (Rezept) (M)	2/2024 (61)		

Frühling

- Erste essbare Wildkräuter (M) 2/2024 (6)
- Klang des Frühlings (M) 3/2024 (6)
- Reise: Entspannter Start in den Frühling 2/2024 (74–77)

Füße

- Fußpilz: Salzfußbad 1/2024 (52)
- Diabetes Typ 2: Vermeidbare Volkskrankheit 2/2024 (10–21)

G

Garten

- Naturgarten im Herbst (M) 6/2024 (6)
- Rückentipps für Hobby-Gärtner (M) 3/2024 (8)
- Weleda Heilpflanzengarten: Lebendiger Boden 5/2024 (44–49)

Gedächtnis

- Aromatherapie: Verbesserung um 226 % (F) 2/2024 (42–43)
- Espresso gegen Alzheimer (M, F) 3/2024 (7)
- Geistig fit im Alter (F) 2/2024 (42–43)
- Multivitamine verjüngen (F) 2/2024 (43)
- Schreiben von Hand stärkt (M) 6/2024 (7)
- Tai Chi gegen geistigen Abbau (F) 2/2024 (43)

Gefäße

- Aorta als Organ anerkannt (M) 3/2024 (7)
- Gefäßablagerungen reduzieren (F) 4/2024 (39)
- Nahrungsalergien schädlich wie Rauchen (F) 4/2024 (39)
- Schlafdefizit schädigt Gefäße (F) 4/2024 (39)
- Wenn Blutgefäße verkalken 6/2024 (52–56)

Gehirn

- Geistig fit im Alter (F) 2/2024 (42–43)
- Natur-Apotheke für geistige Fitness 5/2024 (38–43)
- Nüsse verbessern Gehirndurchblutung (F) 2/2024 (43)
- Resilienz: Können wir sie trainieren? 3/2024 (28–31)
- Schlaganfall: - Colchicin schützt (M, F) 6/2024 (7)
- Wenn Blutgefäße verkalken 6/2024 (52–56)
- Spürt Zustand des Immunsystems (M, F) 2/2024 (9)

Gelenke

- Knieschmerzen: Weidenrinde hilft (F) 1/2024 (39)
- Taping: Entlasten und heilen (mit Anleitung) 5/2024 (54–58)

Geomantie

- Jede Quelle ist einzigartig 4/2024 (56–60)

Gesundes Leben

- Shojin Ryori: Küche der japanischen Klöster 3/2024 (38–41)

Gesundheitspolitik

- Petition: Homöopathie und Anthromedizin (M) 5/2024 (9)
- RBIM: Neues Zentrum für integrative Medizin (M) 2/2024 (9)
- Studien: Homöopathie spart Kosten (M) 4/2024 (7)
- Tinnitus-App auf Rezept (M) 4/2024 (7)

Gürtelrose

- Ganzheitlich lindern 2/2024 (44–49)

H

Haare

- Haarausfall: Schilddrüse als Ursache? (M) 5/2024 (8)

Halsschmerzen

- Hausmittel Tom-Yam-Suppe (M) 1/2024 (8)
- Malve-Kaltauszug bei Halsschmerzen 2/2024 (26)
- Zitronenwickel hilft 1/2024 (49)

Hausmittel

- Apfel: - Apfel-Apotheke (M) 5/2024 (6)
- Äpfel bei Verdauungsbeschwerden 1/2024 (52)
- Apfelessig mit Kräutern zur Infektabwehr 1/2024 (47)
- Apfelessig und Blutzucker (M) 6/2024 (7)
- Espresso mit Zitronensaft bei Kopfschmerzen (M) 4/2024 (47)
- Für den gestressten Darm 6/2024 (38–44)
- Heilkraft aus der Küche 1/2024 (46–52)
- Malve: - Kaltauszug bei Husten, Halsschmerzen 2/2024 (26)
- Tinktur bei gereizter Haut 2/2024 (26)
- Nachtkerze: - Heilcreme bei Juckreiz 4/2024 (25)
- Hustensirup aus Nachtkerzenblüten 4/2024 (25)
- Tee bei Magen-Darm-Beschwerden 4/2024 (25)
- Ingwertee mit Zitrone bei Schnupfen 1/2024 (50)
- Johanniskraut: - Öl bei Narben 3/2024 (25)
- Salbe bei Muskelverspannung 3/2024 (25)
- Tee bei nervöser Unruhe 3/2024 (25)
- Kartoffelaufgabe: Nasennebenhöhlenentzündung 1/2024 (50)
- Kurkumamilch bei Erkältung 1/2024 (48)
- Ölaufgabe bei Husten 1/2024 (48)
- Salzfußbad bei Fußpilz 1/2024 (52)
- Schafgarbe: - Tee für Magenbeschwerden, Blase 6/2024 (24)
- Tinktur bei Wunden 6/2024 (24)
- Sitzbad bei Zyklus-Krämpfen 6/2024 (24)
- Süßholz-Tee bei Husten und Bronchitis 5/2024 (25)
- Tom-Yam-Suppe bei Halsschmerzen (M) 1/2024 (8)
- Zwiebelsocken bei Blasenentzündung 1/2024 (50)
- Zitrone: - Zitronenwasser statt Fiebersaft (M) 1/2024 (7)
- Zitronenwickel bei Halsschmerzen 1/2024 (7)
- Espresso mit Zitrone bei Kopfweh (M) 1/2024 (47)

Haut

- Gürtelrose ganzheitlich lindern 2/2024 (44–49)
- Hausmittel: - Johanniskraut-Öl bei Narben 3/2024 (22–26)
- Malventinktur bei gereizter Haut 2/2024 (22–27)
- Nachtkerzencreme bei Juckreiz 4/2024 (25)
- Schafgarbentinktur bei Wunden 6/2024 (24)
- Heilpflanzen: - Nachtkerze 4/2024 (22–26)
- Gelber Enzian 2/2024 (41)

Heil- und Kräutergärten

- Klostermedizin: Heilen mit Gottes Kräutern 4/2024 (32–37)
- Weleda Heilpflanzengarten: Lebendiger Boden 5/2024 (44–49)

Heilpflanze

- für geistige Fitness 5/2024 (38–43)
- Herbstzeitlose und Schlaganfall (M, F) 6/2024 (7)
- in stressigen Zeiten 2/2024 (36–40)
- Klostermedizin: Heilen mit Gottes Kräutern 4/2024 (32–37)
- Linde: Heilpflanze 2025 (M) 6/2024 (9)

Porträt: - Johanniskraut	3/2024 (22–26)		
- Nachtkerze	4/2024 (22–26)		
- Schafgarbe	6/2024 (20–25)		
- Süßholz	5/2024 (22–26)		
- Wilde Malve	2/2024 (22–27)		
- Zirbe	1/2024 (22–27)		
Safran & Blutwurz: Arzneipflanzen 2024 (M)	3/2024 (7)		
Signatur: - Alraune	6/2024 (45)		
- Gelber Enzian	2/2024 (41)		
- Lavendel	4/2024 (49)		
- Maiglöckchen	3/2024 (27)		
- Wegwarte	5/2024 (21)		
- Weihrauch	1/2024 (45)		
Heimat			
Wie wir Heimat finden	1/2024 (70–73)		
Herbst			
Ernte-Dank (M)	5/2024 (6)		
Intelligenz der Natur (M)	6/2024 (6)		
Herz			
Herzgesundheit bei Frauen (M)	4/2024 (9)		
Herzpflanze: Maiglöckchen	3/2024 (27)		
Saubere Luft, gesunde Herzen (F)	4/2024 (38)		
Sauna ist keine Herztherapie (M)	2/2024 (7)		
Treppensteigen stärkt das Herz (F)	4/2024 (38)		
Vitamin D gegen Vorhofflimmern (F)	4/2024 (38)		
Wenn Blutgefäße verkalken	6/2024 (52–56)		
Heuschnupfen			
Heuschnupfen – immer früher, immer länger	2/2024 (50–53)		
Heilpflanzen bessern Symptome (M)	4/2024 (10–20)		
Hinter den Kulissen			
Weleda: Heilpflanzengarten: Lebendiger Boden	5/2024 (44–49)		
hypo-A: Mehr Gesundheit ist möglich	6/2024 (58–61)		
Hochsensibilität			
Hochsenibel und trotzdem gelassen	2/2024 (70–73)		
Homöopathie			
Bei Ängsten	1/2024 (10–20)		
Bei Erkältungshusten	1/2024 (36)		
Bei hitzebedingten Beschwerden	4/2024 (50–55)		
Für geistige Fitness	5/2024 (38–43)		
In stressigen Zeiten	2/2024 (36–40)		
Gürtelrose ganzheitlich lindern	2/2024 (44–49)		
Therapie spart Behandlungskosten (M)	4/2024 (10–20)		
Petition: Homöopathie und Anthro-Medizin (M)	5/2024 (9)		
Nosoden: Wenn Blutgefäße verkalken	6/2024 (52–56)		
Studien: Homöopathie spart Kosten (M)	4/2024 (7)		
Honig			
Bei Erkältungshusten	1/2024 (33)		
Hülsenfruchte:			
Proteinpower (mit Rezepten)	2/2024 (64–69)		
Husten			
Hausmittel: Ölaufgabe	1/2024 (48)		
Malve: Kaltauszug bei Husten, Halsschmerzen	2/2024 (26)		
Natur-Apotheke bei Erkältung	1/2024 (32–38)		
Süßholz-Tee	5/2024 (22–26)		
Hygiene			
Infektionsschutz: Hände immer abtrocknen (M)	1/2024 (9)		
Hypnose			
Kommunizieren mit dem Unterbewusstsein	4/2024 (40–43)		
I			
Im Gespräch			
Dr. D. Gilan: Gehirn und Resilienz	3/2024 (28–31)		
Dr. M. Herrmann: wieviel Klimaschutz?	5/2024 (27–31)		
Dr. V. Schmiedel: Long Covid und Vitalstoffe	1/2024 (28–31)		
Martin Straube: Seelische Wunden	6/2024 (26–31)		
Dr. M. Stiehler: Männergesundheit	4/2024 (28–31)		
Dr. C. Vorisek: Bessere Frauengesundheit	2/2024 (28–31)		
Immunsystem			
Gehirn spürt Zustand des Immunsystems (M, F)	2/2024 (9)		
Schlaf weckt das Immunsystem (M, F)	4/2024 (10–20)		
Infektabwehr			
Infektabwehr: Apfelessig mit Kräutern	1/2024 (47)		
Infekte			
Neues Antibiotika in Nase entdeckt (M)	2/2024 (7)		
Tee tötet Coronaviren bereits im Mund (M)	4/2024 (10–20)		
verringern das soziale Mitgefühl (M, F)	5/2024 (7)		
Infektionsschutz			
Hände immer gut abtrocknen (M)	1/2024 (9)		
Ingwer			
Ingwertee mit Zitrone bei Schnupfen	1/2024 (50)		
J			
Johanniskraut			
Sonniger Seelenröster	3/2024 (22–26)		
K			
Kaffee			
Espresso mit Zitronensaft lindert Kopfschmerz (M)	1/2024 (47)		
Espresso gegen Alzheimer (M)	3/2024 (7)		
Kartoffel			
Auflage bei Nasennebenhöhlenentzündung	1/2024 (50)		
Kiefer			
Kiefer entspannt – Körper im Lot	1/2024 (40–44)		
Kinder			
FieberApp (M)	1/2024 (7)		
Wiegenlied nimmt Babys Schmerzen (M)	1/2024 (9)		
Keine Melatonin-Gummibärchen für Kinder (M)	2/2024 (9)		
Klimawandel			
Biodiversität und Klima (M, F)	3/2024 (7)		
Heuschnupfen – immer früher, immer länger	2/2024 (50–53)		
Klimaschutz nebenan (M)	3/2024 (9)		
Umweltpreis für Klimaschutz 2024 (M)	6/2024 (8)		
Wieviel Klimaschutz brauchen wir?	5/2024 (27–31)		
Kneipp			
Barfuß im Schnee (M)	1/2024 (6)		
Armbad, der Kneippsche Espresso (M)	4/2024 (10–20)		

Knoblauch	
Zwiebeln & Knoblauch (mit Rezepten)	1/2024 (62–67)
Komplementäre Therapien	
Akupunktur bei Nackenschmerzen	3/2024 (56–57)
Ayurvedische Diätik bei Diabetes Typ 2	2/2024 (10–21)
Hypnose	4/2024 (40–43)
MBSR: Endlich frei von Ängsten	1/2024 (10–20)
Meditation: Die Kunst, vor Kunst zu meditieren	5/2024 (70–73)
Nosoden: Wenn Blutgefäße verkalken	6/2024 (52–56)
PEP: Endlich frei von Ängsten	1/2024 (10–20)
Qi Gong Cholesterin in Balance	5/2024 (32–37)
Taping: Entlasten und heilen mit Klebebandern	5/2024 (54–58)
Konstitutionslehren	
Medizinsysteme aus aller Welt	3/2024 (48–53)
Kopfschmerz	
Hausmittel: Espresso mit Zitronensaft (M)	1/2024 (47)
Neue Ansätze bei Migräne	5/2024 (10–20)
Körperbewusstsein	
Berührung bewirkt kleine Wunder	2/2024 (32–35)
Kreislauf	
Allroundtalent Schafgarbe	6/2024 (20–25)
Kunst	
Die Kunst, vor Kunst zu meditieren	5/2024 (70–73)
Kurkuma	
Hausmittel: Kurkumamilch bei Erkältung	1/2024 (48)
L	
Laktose	
Intoleranz: Fall aus der Praxis	1/2024 (58–59)
Lavendel	
Pflanzlicher Seelentröster	4/2024 (49)
Leber	
Schafgarbenwickel für die Leber	6/2024 (24)
Wie der Darm die Leber schützt	4/2024 (10–20)
Licht	
Lichttherapie nach Schulter-OP (F)	1/2024 (39)
Long Covid	
Wie sinnvoll sind Vitalstoffe	1/2024 (28–31)
Lunge	
4 – 7 – 8 Atemtechnik gegen Stress (M)	2/2024 (8)
Entspannt dank Vagus-Therapie	6/2024 (46–50)
Tomaten verbessern Lungenfunktion (M)	1/2024 (7)
M	
Magen	
Magenprobleme nach Essen: Fall aus der Praxis	1/2024 (56–58)
Nachtkerzen-Tee bei Magen-Darm-Beschwerden	4/2024 (25)
Schafgarbentee bei Magenbeschwerden	6/2024 (24)
Signatur: Gelber Enzian	2/2024 (41)
Süßholz – Kraft aus der Wurzel	5/2024 (22–26)
Maiglöckchen	
Pflanze mit zwei Gesichtern	3/2024 (27)
Malve	
Sanfte Heilerin und Insektenliebbling	2/2024 (22–27)

Männer	
Männerleiden: 3 Fälle aus der Praxis	2/2024 (54–58)
Männer, nehmt eure Krisen wahr!	4/2024 (28–31)
MBSR	
Endlich frei von Ängsten	1/2024 (10–20)
Meditation	
Die Kunst, vor Kunst zu meditieren	5/2024 (70–73)
Migräne	
10-Punkte-Programm gegen den Schmerz	5/2024 (10–20)
Mitochondrien	
Quelle unserer Energie	3/2024 (10–21)
Multiple Sklerose	
Weizen verschlimmert MS (M, F)	5/2024 (9)
Mund	
Gesundheitsgeheimnis von Mund & Zähnen	6/2024 (10–19)
Kiefer entspannt – Körper im Lot	1/2024 (40–44)
Musik	
Wiegenlied nimmt Babys Schmerzen (M)	1/2024 (9)
N	
Nachhaltigkeit	
Biologisch, nachhaltig, fair einkaufen (M)	2/2024 (60–62)
Nachhaltig reisen	6/2024 (75–76)
Nachtkerze	
Hautbesänftigend bei Neurodermitis und Ekzemen	4/2024 (22–26)
Nacken	
Kiefer entspannt – Körper im Lot	1/2024 (40–44)
Schmerzen: 3 Fälle aus der Praxis	3/2024 (54–58)
Taping: Entlasten und heilen (mit Anleitung)	5/2024 (54–58)
Nase	
Nasennebenhöhlenentzündung: Kartoffelauflage	1/2024 (50)
Natur	
Essbare Wildpflanzenparks	3/2024 (42–47)
Jede Quelle ist einzigartig	4/2024 (56–60)
Naturgarten im Herbst (M)	6/2024 (6)
Naturtherapie: Mit der Natur der Psyche helfen	4/2024 (44–48)
Reise: Auftanken im Wald	5/2024 (74–76)
Weleda Heilpflanzengarten: Lebendiger Boden	5/2024 (44–49)
Natur-Apotheke	
Bei Erkältungshusten	1/2024 (32–37)
Bei hitzebedingten Beschwerden	4/2024 (50–55)
Für den gestressten Darm	6/2024 (38–44)
Für die Säure-Basen-Balance	3/2024 (32–37)
Für geistige Fitness	5/2024 (38–43)
In stressigen Zeiten	2/2024 (36–40)
Nerven	
Allroundtalent Schafgarbe	6/2024 (20–25)
Nervosität	
Johanniskraut-Tee bei nervöser Unruhe	3/2024 (22–26)
Neurodermitis	
Hautbesänftigende Nachtkerze	4/2024 (22–26)
Niere	
Nieren- und Blasensteine	2/2024 (54–58)
Nüsse	
2 Arten von Nussallergie (M)	2/2024 (7)
Verbessern Gehirndurchblutung (F)	2/2024 (43)

O

Ohren	
Tinnitus-App auf Rezept (M)	4/2024 (10–20)
Omega 3	
Aus Bakterien, ohne Fisch (M)	4/2024 (10–20)
Orthomolekulare Medizin	
Bei Verdauungsstörungen: Fälle aus der Praxis	1/2024 (56–58)
Gesundheitsgeheimnis von Mund & Zähnen	6/2024 (10–19)
hypo-A: Mehr Gesundheit ist möglich	6/2024 (58–61)
Long Covid: Wie sinnvoll sind Vitalstoffe	1/2024 (28–31)
Mitochondrien: Quelle unserer Energie	3/2024 (10–21)
Wenn Blutgefäße verkalken	6/2024 (52–56)
Orthorexie	
Wenn richtiges Essen zu Zwang wird	5/2024 (50–53)
Osteoporose	
Muskuläre Fehlhaltung: Fall aus der Praxis	3/2024 (54–58)

P

Parodontitis	
Gesundheitsgeheimnis von Mund & Zähnen	6/2024 (10–19)
PEP	
Endlich frei von Ängsten	1/2024 (10–20)
Prostata	
Vergrößerte Prostata: Fall aus der Praxis	2/2024 (54–58)
Psyche	
Leben braucht Geschichten	6/2024 (64–67)
Naturtherapie: Mit der Natur der Psyche helfen	4/2024 (44–48)
Orthorexie: Wenn richtiges Essen zu Zwang wird	5/2024 (50–53)

Q

Qi Gong	
Cholesterin in Balance	5/2024 (32–37)

R

Rauchen	
Gehen hilft bei Rauchentwöhnung (M)	6/2024 (7)
Nahrungsalergien schädlich wie Rauchen (F)	4/2024 (39)
Schadet dem Rücken (M)	5/2024 (7)
Tomaten verbessern Lungenfunktion (M)	1/2024 (7)
Reise	
Wärmende Winter-Wellness	1/2024 (74–77)
Entspannter Start in den Frühling	2/2024 (74–77)
Kraft der Stille	3/2024 (74–77)
Natur-Apotheke bei hitzebedingten Beschwerden	4/2024 (50–55)
Wasser-Spiele	4/2024 (76–77)
Auftanken im Wald	5/2024 (74–76)
Nachhaltig reisen	6/2024 (75–76)

Rezept

Beerenliebe	3/2024 (62–63)
Apfel-Dinke-Tarte (M)	5/2024 (61)
Bratapfel (M)	1/2024 (61)
Hülsenfrüchte	2/2024 (64–69)
Lassi (M)	4/2024 (63)
Levante-Küche	4/2024 (64–69)
Mocktails für Hitzetage (Rezept)	4/2024 (63)
Rhabarber-Chutney (M)	3/2024 (60–61)
Salat: - mit Malvenblüten - Sattmachersalat (M)	2/2024 (22–27) 2/2024 (61)
Salz mit Malvenblüten	2/2024 (26)
Schlehen-Likör (M)	6/2024 (68)
Speisepilze	5/2024 (62–67)
Winterpunsch alkoholfrei (M)	1/2024 (61)
Zwiebeln & Knoblauch	1/2024 (62–67)
Rücken	
Chili-Gel lindert Rückenschmerzen (F)	1/2024 (38)
Nacken / Schulterschmerzen: 3 Praxisfälle	3/2024 (54–58)
Rückentipps für Hobby-Gärtner (M)	3/2024 (8)
Sport bei Rückenschmerzen (M)	4/2024 (10–20)

S

Safran	
Arzneipflanze 2024 (M)	3/2024 (7)
Salz	
Salzfußbad bei Fußpilz	1/2024 (52)
Mit Malvenblüten (Rezept)	2/2024 (26)
Sauna	
Ist keine Herztherapie (M)	2/2024 (7)
Lindert Depressionen (M)	5/2024 (7)
Säure-Basen-Haushalt	
Natur-Apotheke für die Säure-Basen-Balance	3/2024 (32–37)
Schafgarbe	
Allroundtalent bei vielen Beschwerden	6/2024 (20–25)
Schlaf	
Keine Melatonin-Gummibärchen für Kinder (M)	2/2024 (9)
Lavendel als Seelentröster	4/2024 (49)
Schlaf weckt das Immunsystem (M, F)	4/2024 (10–20)
Schlafdefizit schädigt Gefäße (F)	4/2024 (39)
Schlummertaste als Muntermacher (M)	2/2024 (7)
Zirbe: Duftender Schatz der Alpen	1/2024 (22–27)
Schmerz	
Daumen: Taping (mit Anleitung)	5/2024 (54–58)
Endometriose	6/2024 (32–37)
Gelenke: - Bäder reduzieren (F) - Taping (mit Anleitung)	1/2024 (38–39) 5/2024 (54–58)
Halschmerzen: - Zitronenwickel hilft - Hausmittel Tom-Yam-Suppe (M)	1/2024 (49) 1/2024 (8)
Kein Zusammenhang: Schmerzen und Wetter (M)	3/2024 (9)
Kiefer entspannt – Körper im Lot	1/2024 (40–44)
Kopfschmerz: - Espresso mit Zitronensaft - Migräne: Neue Ansätze	1/2024 (47) 5/2024 (10–20)

Nacken: - Taping (mit Anleitungen)	5/2024 (54–58)
- 3 Fälle aus der Praxis	3/2024 (54–58)
Rücken: - Chili-Gel (F)	1/2024 (38)
- Raucher haben häufiger Schmerzen (M)	5/2024 (7)
- richtige Sportarten (M)	4/2024 (10–20)
- Tipps für Hobby-Gärtner (M)	3/2024 (8)
Schulter: - 3 Fälle aus der Praxis	3/2024 (54–58)
- Lichttherapie nach OP (F)	1/2024 (39)
- Taping (mit Anleitungen)	5/2024 (54–58)
Wiegenlied nimmt Babys Schmerzen (M)	1/2024 (9)
Verspannung: Hausmittel Johanniskrautsalbe	3/2024 (22–26)
Schnupfen	
Ingwertee mit Zitrone	1/2024 (50)
Schokolade	
Dunkle Verführung	6/2024 (70–74)
Schulter	
Lichttherapie nach OP (F)	1/2024 (39)
Schmerzen: 3 Fälle aus der Praxis	3/2024 (54–58)
Taping: Entlasten und heilen (mit Anleitung)	5/2024 (54–58)
Schüßler-Salze	
Bei hitzebedingten Beschwerden	4/2024 (50–55)
Für den gestressten Darm	6/2024 (40)
Gürtelrose ganzheitlich lindern	2/2024 (44–49)
Husten-Kur	1/2024 (37)
Säure-Basen-Balance: Kur	3/2024 (34)
Seele	
Können seelische Wunden heilen?	6/2024 (26–31)
Lavendel als Seelenröster	4/2024 (49)
Leben braucht Geschichten	6/2024 (64–67)
Mit Bachblüten ins neue Jahr (M)	1/2024 (8)
Sonniger Seelenröster Johanniskraut	3/2024 (22–26)
Wie wir Heimat finden	1/2024 (70–73)
Shojin Ryori	
Küche der japanischen Klöster	3/2024 (38–41)
Sommer	
Ausreichend trinken (M)	4/2024 (10–20)
Ayurveda-Küche bei Hitze (M)	4/2024 (62)
Hitze: Wieviel Klimaschutz brauchen wir?	5/2024 (27–31)
Mocktails für Hitzetage (Rezept)	4/2024 (63)
Natur-Apotheke bei hitzebedingten Beschwerden	4/2024 (50–55)
Sport	
Bei Rückenschmerzen (M)	4/2024 (10–20)
Sporttherapie bei Depression (M)	3/2024 (9)
Reise: Wasser-Spiele	4/2024 (76–77)
Stress	
4 – 7 – 8 Atemtechnik gegen Stress (M)	2/2024 (8)
Endlich frei von Ängsten	1/2024 (10–20)
Erholung danach macht Altern rückgängig (M)	1/2024 (7)
Glück kommt aus dem Darm (M)	6/2024 (9)
Natur-Apotheke in stressigen Zeiten	2/2024 (36–40)
Reizdarm durch Stress: Fall aus der Praxis	1/2024 (55–56)
Vagus-Therapie	6/2024 (46–50)
Süßholz	
Kraft aus der Wurzel	5/2024 (22–26)

T

Taping

Entlasten und heilen (mit Anleitungen) 5/2024 (54–58)

TCM

Medizinsysteme aus aller Welt 3/2024 (48–53)

Cholesterin in Balance dank Qi Gong 5/2024 (32–37)

Gesundheitsgeheimnis von Mund & Zähnen 6/2024 (10–19)

TEM

Medizinsysteme aus aller Welt 3/2024 (48–53)

Tibetische Medizin

Natur-Apotheke in stressigen Zeiten 2/2024 (39)

Medizinsysteme aus aller Welt 3/2024 (48–53)

Tiere

Kokosöl gegen Zeckenstiche (M) 3/2024 (8)

Tinnitus

Tinnitus-App auf Rezept (M) 4/2024 (10–20)

Titelthema

Ängste 1/2024 (10–20)

Darm-Leber-Achse 4/2024 (10–20)

Diabetes Typ 2 2/2024 (10–21)

Migräne 5/2024 (10–20)

Mitochondrien 3/2024 (10–21)

Mund & Zähne 6/2024 (10–19)

Traumata

Hypnose 4/2024 (40–43)

Können seelische Wunden heilen? 6/2024 (26–31)

U

Übergewicht

Diabetes Typ 2: Megatrend Abnehmspritze 2/2024 (10–21)

Vitamin D und Übergewicht (M) 5/2024 (9)

Übungen

Entspannt dank Vagus-Therapie 6/2024 (46–50)

Kiefer entspannt – Körper im Lot 1/2024 (40–44)

Naturtherapie: Mit der Natur der Psyche helfen 4/2024 (44–48)

Umwelt

Biodiversität und Klima (M, F) 3/2024 (7)

Essbare Wildpflanzenparks 3/2024 (42–47)

Feinstaub erhöht Grippe-Risiko (M) 1/2024 (9)

Gesund = nachhaltig? 5/2024 (7)

Heuschnipfen – immer früher, immer länger 2/2024 (50–53)

Jede Quelle ist einzigartig 4/2024 (56–60)

Landwirtschaft für Mensch und Umwelt (M, F) 4/2024 (10–20)

Malve: Heilerin und Insektenliebhaber 2/2024 (22–27)

Moderne Gebäude schaden Mikrobiom (M, F) 5/2024 (9)

Saubere Luft, gesunde Herzen (F) 4/2024 (38)

Umweltpreis für Klimaschutz 2024 (M) 6/2024 (8)

Weleda Heilpflanzengarten: Lebendiger Boden 5/2024 (44–49)

Wieviel Klimaschutz brauchen wir? 5/2024 (27–31)

Unverträglichkeit

Laktoseintoleranz: Fall aus der Praxis 1/2024 (58–59)

Nussallergie: 2 Arten (M) 2/2024 (7)

Nahrungsalergien schädlich wie Rauchen (F) 4/2024 (39)

V

Vagus	
Entspannt dank Vagus-Therapie	6/2024 (46–50)
Verdauung	
3 Fälle aus der Praxis	1/2024 (54–59)
Allroundtalent Schafgarbe	6/2024 (20–25)
Äpfel: Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden	1/2024 (52)
Darmflora: - beeinflusst Heuschnupfen	2/2024 (50–53)
- moderne Gebäude schaden (M, F)	5/2024 (9)
- Glück kommt aus dem Darm (M)	6/2024 (9)
Laktoseintoleranz: Fall aus der Praxis	1/2024 (58–59)
Magen: - Magenprobleme nach Essen	1/2024 (56–58)
- Schafgarbentee bei Magenbeschwerden	6/2024 (24)
- Signatur: Gelber Enzian	2/2024 (41)
- Süßholz	5/2024 (22–26)
Nachtkerzen-Tee bei Magen-Darm-Beschwerden	4/2024 (25)
Natur-Apotheke für den gestressten Darm	6/2024 (38–44)
Reizdarm durch Stress: Fall aus der Praxis	1/2024 (55–56)
Wie der Darm die Leber schützt	4/2024 (10–20)
Verspannung	
Hausmittel Johanniskrautsalbe	3/2024 (22–26)
Vitalpilze	
Bei Bronchitis	1/2024 (36)
In stressigen Zeiten	2/2024 (36–40)
Vitalstoffe	
Eisenmangel und Gebrechlichkeit (M, F)	6/2024 (7)
Gürtelrose ganzheitlich lindern	2/2024 (44–49)
hypo-A: Mehr Gesundheit ist möglich	6/2024 (58–61)
Long Covid – wie sinnvoll sind Vitalstoffe	1/2024 (28–31)
Mitochondrien: Quelle unserer Energie	3/2024 (10–21)
Omega 3 ohne Fisch aus Bakterien (M)	4/2024 (10–20)
Vitamin D: - gegen Vorhofflimmern (F)	4/2024 (38)
- und Übergewicht (M)	5/2024 (9)
Vitamin D	
Vitamin D und Übergewicht (M)	5/2024 (9)

W

Wasser	
Ausreichend trinken (M)	4/2024 (10–20)
Jede Quelle ist einzigartig	4/2024 (56–60)
Reise: Wasser-Spiele	4/2024 (76–77)
Wegwarte	
Seelentrost und Verdauungshilfe	5/2024 (21)
Weihrauch	
Kultobjekt und Arzneimittel	1/2024 (45)
Weizen	
Verschlimmert MS (M, F)	5/2024 (9)
Wickel	
Schafgarbenwickel für die Leber	6/2024 (24)
Zitronenwickel bei Halsschmerzen	1/2024 (49)
Wildpflanzen	
Essbare Wildpflanzenparks	3/2024 (42–47)
Wildkräuter im Frühling (M)	2/2024 (6)

Winter

Frostbeeren (M)	6/2024 (68)
Winterpunsch alkoholfrei (Rezept, M)	1/2024 (61)
Wohlige Winterruhe (M)	1/2024 (6)

Z

Zähne	
Gesundheitsgeheimnis von Mund & Zähnen	6/2024 (10–19)
Zecken	
Tiere: Kokosöl gegen Zeckenstiche (M)	3/2024 (8)
Zimt	
Zimt oder Cassia (M)	1/2024 (61)
Zirbe	
Duftender Schatz der Alpen	1/2024 (22–27)
Zitrone	
Ingwertee mit Zitrone bei Schnupfen	1/2024 (50)
Kopfschmerz: Espresso mit Zitronensaft	1/2024 (47)
Schalen einfrieren (M)	2/2024 (61)
Wickel bei Halsschmerzen	1/2024 (49)
Zitronenwasser statt Fiebersaft (M)	1/2024 (7)
Zwiebel	
Zwiebelsocken bei Blasenentzündung	1/2024 (50)
Zwiebeln & Knoblauch (mit Rezepten)	1/2024 (62–67)

IMPRESSUM

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift
natürlich gesund und munter

www.natuerlich.io

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

Redaktion:

Georgia van Uffelen

Nachbestellungen von Einzelheften/Kundenservice:

Tel. 0711/82651–264, Fax 0711/82651–399, bestellungen@ngum.de

Fragen zum Abonnement:

Tel. 0711/82651–264, abo@ngum.de

Bisherige Ausgaben ganz einfach nachbestellen:



Nr. 1/2023
Schlaf & Psyche
 › Post Covid Fatigue
 › In der Wurzel liegt die Kraft
 › Das Planetary Health Konzept
 › Bitter für Feinschmecker
 › Krämpfe im Bauch



Nr. 2/2023
Entzündungsrisiko Bauchfett
 › Naturapotheke bei Allergien
 › Parodontitis vorbeugen
 › Aus der Praxis: Hilfe bei Krebs
 › Psosas-Training für den Rücken
 › Sprossen, Keimlinge, Microgreens



Nr. 3/2023
Wechseljahre
 › Vitamin C: Aktuelle Forschung
 › Entgiften mit Heilpflanzen
 › Augentraining für besseres Sehen
 › Gesundes Brot
 › Ätherische Kraft der Zitrone



Nr. 4/2023
Bluthochdruck
 › Naturapotheke bei Arthrose
 › Kraftorte finden in der Natur
 › Vitalpilz-Therapie
 › Aus der Praxis: Schlafstörungen
 › Debatte: Anthro-Medizin



Nr. 5/2023
Zurück in die Nährstoffbalance
 › Cannabis als Medizin
 › Migräne: Neue Ansätze
 › Menstruationsbeschwerden
 › Entspannung als Stressabbau
 › Muntermacher Kaffee



Nr. 6/2023
Heilen ohne Antibiotika
 › Long Covid: Gesundheitsreisen
 › Naturapotheke bei Sodbrennen
 › Balance stärken, Stürze verhindern
 › KI in der Medizin
 › Aus der Praxis: Infektanfälligkeit



Nr. 1/2024
Ängste aktiv überwinden
 › Husten und Erkältung lindern
 › Vitalstoffe bei Long Covid
 › CMD: Stresskiefer lockern
 › Verdauung ausbalancieren
 › Zirbe, Holz für mehr Gesundheit



Nr. 2/2024
Diabetes Typ 2
 › Gürtelrose ganzheitlich behandeln
 › Wenn Pollenallergien zunehmen
 › Naturheilkunde bei Männerleiden
 › Fit mit Protein aus Hülsenfrüchten
 › Das Wunder der Berührung



Nr. 3/2024
Vitale Mitochondrien
 › Nackenschmerzen effektiv lindern
 › Typenlehren in der Medizin
 › Gesunde Säure-Basen-Balance
 › Japanische Slow-Food-Küche
 › Aktuelle Resilienzforschung



Nr. 4/2024
Darm-Leber-Achse
 › Natur-Apotheke bei Sommerhitze
 › Klostermedizin und Phytotherapie
 › Hypnosetherapie löst Blockaden
 › Aromatische Levante-Küche
 › Echte Selbstfürsorge vs. Selbstsucht

Bestellen Sie direkt über unseren Shop

- › bereits erschienene **Magazine als Printausgabe oder als ePaper**
- › den eleganten **Sammelschuber** zur Archivierung von 6 Ausgaben
- › **Abonnements** zum Selberlesen und zum Verschenken



www.natuerlich.io

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



Nr. 5/2024
Neue Therapie bei Migräne
 › Cholesterin senken mit TCM
 › Kinesio-Taping bei Schmerzen
 › Geistige Fitness stärken
 › Schutz für Klima und Gesundheit
 › Lebendiger Boden im Ökosystem



Nr. 6/2024
Zahngesundheit
 › Traumatherapie
 › Endometriose
 › Vagus-Training
 › Leben mit Geschichten
 › Arteriosklerose

Ein Archiv der besonderen Art

*Unser eleganter Sammelschuber
in grünem Regentleinen*

So bestellen Sie

Der Sammelschuber fasst
einen Jahrgang mit 6 Heften
und kostet nur 15 Euro zzgl.
3 Euro Porto – zu bestellen
per Telefon 0711/82651 264
oder in unserem Shop:

**[www.natuerlich.io/
sammelschuber](http://www.natuerlich.io/sammelschuber)**

