

Stichwortverzeichnis 2014

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund & munter** in 2014.



Stichwortverzeichnis 2014

Anmerkungen: Ausgabe 1/2014 Februar/März, 2/2014 April/Mai, 3/2014 Juni/Juli, 4/2014 August/September, 5/2014 Oktober/November, 6/2014 Dezember 2014/Januar 2014; Seitenzahlen jeweils in Klammern.

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

A

Achtsamkeit	
Weniger haben, mehr leben	2/2014 (60–63)
Lachen und Humor	3/2014 (26–29)
Wie selbstbestimmt kann ich leben	3/2014 (38–41)
Der richtige Ton macht die Musik	3/2014 (64–67)
Vom bewussten Umgang mit Ärger	4/2014 (42–45)
Wenn Eindrücke zu Vorurteilen werden	4/2014 (66–69)
Selbstsicherheit ohne Machtspiele	5/2014 (64–67)
Wie Rituale das Leben bereichern	6/2014 (28–31)
Lebensglück lässt sich lernen	6/2014 (54–57)
ADHS	
Sinneswahrnehmungen fördern und schulen	4/2014 (40–41)
Allergie	
Naturheilkunde hilft bei Heuschnupfen	1/2014 (20–27)
Medikamente enthalten Gluten	1/2014 (6)
Keine fettreichen Salben bei Neurodermitis	6/2014 (10)
Zusatzstoffe können Pseudoallergien auslösen	6/2014 (12)
Aloe Vera	
Hilft bei Insektenstichen	4/2014 (6)
Alter	
Senioren stehen zur Naturheilkunde	4/2014 (11)
Medikamente im Alter – weniger ist mehr	6/2014 (44–47)
Aluminium	
Deos ohne Aluminium	3/2014 (69)
Angst	
Frei von Ängsten mit Schüßler-Salzen	1/2014 (16–17)
Anthroposophische Medizin	
Bei Heuschnupfen	1/2014 (20–27)
Nieren: Klarheit im Denken	1/2014 (60–62)
Herz: Das ist unser zentrales Sinnesorgan	2/2014 (65–67)
Lunge: Rhythmisches Grenzorgan	3/2014 (61–63)
Magen und Darm: Im engen Bezug zur Seele	4/2014 (63–65)
Bauchspeicheldrüse: Leistung im Verborgenen	5/2014 (61–63)
Gehirn: Schlüsselorgan zur Bewusstseinsbildung	6/2014 (61–63)
Aphthen	
Naturheilkundliche Hausapotheke	4/2014 (46)
Apotheke Ozean	
Gesundheit aus dem Meer	3/2014 (14–19)
Aromatherapie	
Duftöle vertreiben Übelkeit nach der OP	1/2014 (5)
Das Geheimnis des Rosenduftes	6/2014 (8)
Arthrose	
Diabetes verdoppelt Arthrosrisiko	1/2014 (37)
Arzneimittel	
Warnhinweis für Produkte mit Pelargonien	4/2014 (8)
Atemwegsinfekte	
Heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)
Augen	
Was die Augen über die Gesundheit verraten	1/2014 (38–39)
Euphrasia, ein Trost fürs Auge	2/2014 (24–25)
Schüßler-Salze bei trockenen Augen	3/2014 (24–25)
Grauer Star: Wenn das Auge trübe sieht	4/2014 (57–58)
Blaue Beeren sind gut für die Augen	4/2014 (6)
Wie Sie gereizte Augen natürlich behandeln	5/2014 (36)
Aus der Praxis	
Magnesiumtherapie bei Tinnitus	2/2014 (48–49)
Biofeedback bei Migräne	3/2014 (46–47)
Sondermüll im Mund: Kronen, Implantate & Co.	4/2014 (50–51)
Umwelterkrankungen entstehen im Haushalt	5/2014 (50–51)
Chinesische Medizin bei Bauchweh und Durchfall	6/2014 (42–43)
Ayurveda	
Welche Sportart passt zu mir	3/2014 (42–44)

B

Bauchspeicheldrüse	
Große Leistung im Verborgenen	5/2014 (61)
Bewährte Hausmittel	
Bei Gelenkschmerzen	1/2014 (34–35)
Natürliche Mundhygiene	2/2014 (72–73)
Linderung für die Füße	3/2014 (74–75)
Wie Sie dem Schweiß Paroli bieten gegen zuviel Luft im Bauch	4/2014 (24–25)
Schlafen Sie erholsam!	5/2014 (74–75)
6/2014 (24–25)	
Bewusst leben	
Bei jedem Wetter an die frische Luft	1/2014 (4)
Die Heilkraft des Gartens	2/2014 (28–31)
Vom bewussten Umgang mit Ärger	4/2014 (42–45)
Wenn Eindrücke zu Vorurteilen werden	4/2014 (66–69)
Selbstsicherheit ohne Machtspiele	5/2014 (64–67)
Wie Rituale das Leben bereichern	6/2014 (28–31)
Lebensglück lässt sich lernen	6/2014 (54–57)
Bier	
Die guten Seiten eines kühlen Biers	5/2014 (76–80)
Bindehautentzündung	
Wie Sie gereizte Augen natürlich behandeln	5/2014 (36)
Biofeedback	
Bei Migräne	3/2014 (46–47)
Biophotonen	
Lebendig durch Licht	1/2014 (76–79)
Blasengesundheit	
Heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)
Cranberrykonzentrate helfen	2/2014 (11)
Blutegeltherapie	
20 Proteine gelangen in den Blutkreislauf	2/2014 (8)
Blutfettwert	
1,5 Liter täglich verbessern die Werte	3/2014 (10)
Bluthochdruck	
Schadet Frauen mehr als Männern	2/2014 (9)
Bockshornklee	
Kraftprotz mit Heilkraft	5/2014 (24–25)
Botschaft der Organe	
Bei Heuschnupfen	1/2014 (20–27)
Die Nieren: Klarheit im Denken	1/2014 (60–62)
Herz: Das ist unser zentrales Sinnesorgan	2/2014 (65–67)
Lunge: Rhythmisches Grenzorgan	3/2014 (61–63)
Magen und Darm: Im engen Bezug zur Seele	4/2014 (63–65)
Bauchspeicheldrüse: Leistung im Verborgenen	5/2014 (61–63)
Gehirn: Schlüsselorgan zur Bewusstseinsbildung	6/2014 (61–63)
Buchweizen	
Stärkt die Gefäße	1/2014 (8–9)
C	
Calendula	
Die Kleine Sonne und ihre Heilkraft	3/2014 (22–23)
Cranberries	
Helfen bei Blasenentzündung	2/2014 (11)
D	
Darm	
Echinacea hilft bei Darmentzündung	1/2014 (37)
Dehnen	
Mehr Energie durch gezieltes Dehnen	4/2014 (47–49)
Demenz	
Ergotherapie steigert Lebensfreude	3/2014 (9)
Diabetes	
Verdoppelt Arthrosrisiko	1/2014 (37)

E		
Echinacea		
Hilft bei Darmentzündung	1/2014 (37)	
Energie		
Mehr Energie durch gezieltes Dehnen	4/2014 (47–49)	
Entspannung		
Karlsruher Entspannungstraining	2/2014 (58–59)	
Hangab – mal so richtig abhängen	3/2014 (58–59)	
Der Geruch von Rosen entspannt	5/2014 (12)	
Ergotherapie		
Steigert Lebensfreude bei Demenz	3/2014 (9)	
Erkältung		
Pflanzliche Mittel sind oft besser	1/2014 (37)	
Fichtenspitzenirup hilft	1/2014 (58–59)	
So inhalieren Sie richtig	1/2014 (7)	
Schüßler-Salze, Homöopathie und Hausmittel	6/2014 (49–50)	
Eukalyptus – Balsam für die Atemwege	6/2014 (70–71)	
Ernährung		
Bei Heuschnupfen	1/2014 (20–27)	
Bei Gelenkschmerzen	1/2014 (34–35)	
bei Nierenerkrankungen	1/2014 (37)	
Mit Achtsamkeit zum Traumgewicht	1/2014 (40–43)	
Biophotonen und ihre Bedeutung	1/2014 (76–79)	
Wintersalate	1/2014 (80–85)	
Diesen Qualitätssiegeln können Sie trauen	2/2014 (74–77)	
Waldmeisterbowle hilft bei Kopfschmerzen	2/2014 (79)	
Süße Falle: Zucker	3/2014 (48–51)	
Grünen Tee richtig zubereiten	3/2014 (6)	
Strahlende Schönheit von Innen	3/2014 (68–71)	
Säfte – die gesunde Fülle des Geschmacks	3/2014 (76–79)	
Gesunde Würzkraft: Knoblauchrauke	3/2014 (86)	
Kostenlos Leitungswasser im Restaurant	3/2014 (86)	
Freispruch für die Schokolade	3/2014 (86)	
Lebensmittel mit Essig reinigen	4/2014 (12)	
Selbsthilfe für die Schilddrüse	4/2014 (14)	
Schluck für Schluck pure Pflanzenkraft	4/2014 (52–55)	
Blaue Beeren sind gut für das Auge	4/2014 (6)	
Gesünder essen ohne Fleisch?	4/2014 (76–79)	
Kohlensäure macht den Magen nicht sauer	4/2014 (8)	
Kaffee: Die Dosis ist entscheidend	4/2014 (8)	
Fisch und Meeresfrüchte	4/2014 (80–83)	
Was Kinder über Essen denken	4/2014 (9)	
Bio-Gemüsetees stimmen den Magen milde	4/2014 (9)	
Leckeres Obst und Gemüse aus dem Glas	5/2014 (10)	
Macht die richtige Ernährung gesund?	5/2014 (52–54)	
Gesunde Zutaten für Smoothie	5/2014 (6)	
Studie zu nativem Olivenöl	5/2014 (7)	
Die guten Seiten eines kühlen Biers	5/2014 (76–79)	
Walnüsse sind kerngesund	5/2014 (8)	
Ballaststoffe verzögern Wirkung von Arzneien	5/2014 (8)	
Granatapfel – gesund und schwer zu knacken	6/2014 (10)	
Bio ist gesünder	6/2014 (11)	
Vollkornprodukte schützen nach Herzinfarkt	6/2014 (11)	
Honig und Kaffee bei hartnäckigem Husten	6/2014 (12)	
Experten sehen laktosefreie Produkte kritisch	6/2014 (7)	
Gewürze – heilsam und köstlich	6/2014 (72–75)	
Wild genießen	6/2014 (78–81)	
Studie: Teetrinker leben gesünder	6/2014 (8)	
Veganer müssen ihre Ernährung planen	6/2014 (9)	
Eukalyptus		
Balsam für die Atemwege	6/2014 (70–71)	
Euphrasia		
Trost fürs Auge	2/2014 (24–25)	
F		
Fasten		
Fasten hilft gegen Fettleber	2/2014 (14–23)	
Vorsicht vor Übersäuerung	2/2014 (78)	
Faszien		
Unklare Schmerzen effektiv behandeln	6/2014 (14–23)	
Fieber		
Heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)	
Fisch		
Ein guter Fang. Mit Rezepten	4/2014 (80–83)	
Fit im Alltag		
Gesund und schlank mit mehr Gewicht	1/2014 (44–47)	
Gehen Sie und lassen Sie sich gehen	2/2014 (44–46)	
Welche Sportart passt zu mir?	3/2014 (42–44)	
Mehr Energie durch gezieltes Dehnen	4/2014 (47–49)	
Mit Osteopathie die Knie stärken	5/2014 (37–39)	
Forschung		
Hirnforschung – Wir sind was wir denken	1/2014 (36)	
Ginkopräparate stören andere Arzneimittel nicht	1/2014 (36)	
Sternfrüchte können lebensbedrohlich sein	1/2014 (37)	
Echinacea hilft bei Darmentzündung	1/2014 (37)	
Diabetes verdoppelt Arthrosrisiko	1/2014 (37)	
Bei Erkältung sind pflanzliche Mittel oft besser	1/2014 (37)	
Schwarzer Hautkrebs: Hohes Risiko in der Nacht	2/2014 (10)	
Cranberry-Konzentrate gegen Blasenentzündung	2/2014 (12)	
Holzschuh-Preis für zwei Forschungsarbeiten	2/2014 (7)	
Friedländer Tonerde hilft chronisch Nierenkranken	2/2014 (7)	
Training gegen Stress: Lässt sich Glück lernen?	2/2014 (8)	
Neuer TCM-Studiengang in München	2/2014 (8)	
Bluthochdruck schadet Frauen mehr als Männern	2/2014 (9)	
Gutes Wasser reduziert die Risikofaktoren	3/2014 (10)	
Bei Übergewicht hilft Ohr-Akupunktur	3/2014 (11)	
Transfettsäuren machen aggressiv	3/2014 (11)	
Bewegung reduziert Schmerzen bei Arthrose	3/2014 (11)	
Starke Kinder bekommen seltener Diabetes	3/2014 (11)	
Hilft der Zahnarzt, wenn die Gelenke schmerzen?	3/2014 (6)	
Ergotherapie steigert Lebensfreude bei Demenz	3/2014 (9)	
Leinsamen fördern die Herzgesundheit	3/2014 (9)	
Senioren stehen zur Naturheilkunde	4/2014 (11)	
In Rhododendron stecken neue Substanzen	4/2014 (11)	
Kakao hält die Gefäßalterung auf	4/2014 (11)	
Sind Weichmacher mit schuld an Frühgeburten?	4/2014 (11)	
Naturjoghurt lässt Pfunde schmelzen	4/2014 (11)	
Medikamente am besten mit Wasser einnehmen	4/2014 (7)	
Kohlensäure macht Magen nicht sauer	4/2014 (8)	
75 Minuten Sport verlängern Lebenszeit	5/2014 (9)	
Ein Überangebot an Imbissbuden macht dick	5/2014 (11)	
Ginko unterstützt die Alzheimer-Therapie	5/2014 (11)	
Auch die Haut besitzt Riechrezeptoren	5/2014 (11)	
Biochanin lässt Gehirntumore langsamer wachsen	5/2014 (11)	
Akupunktur hilft bei Sexualstörungen	5/2014 (11)	
Der Geruch von Rosen entspannt	5/2014 (12)	
Elektronische Gesundheitskarte wird verbindlich	5/2014 (7)	
Ballaststoffe verzögern Wirkung von Arzneien	5/2014 (8)	
Wenige Frauen kennen ihren Cholesterinwert	5/2014 (8)	
Die Kaft aus dem Urlaub erhalten	5/2014 (8)	
Sanfte Medizin aus dem Bienenkorb	5/2014 (9)	
Keine fettreichen Salben bei Neurodermitis	6/2014 (10)	
Vollkornprodukte schützen nach dem Herzinfarkt	6/2014 (11)	
Sonnenstrahlung hilft dem Immunsystem	6/2014 (11)	
Das kleine Fettblatt ist gut fürs Gehirn	6/2014 (11)	
Lavendelduft lindert Regelbeschwerden	6/2014 (11)	
Mobiltelefone sind keine Bakterienschleudern	6/2014 (7)	
Neue Studie behauptet: Teetrinker leben gesünder	6/2014 (9)	
Essen nicht in bunte Servietten einwickeln	6/2014 (9)	
Frauengesundheit		
Unerfüllter Kinderwunsch	1/2014 (48–51)	
Bluthochdruck schadet Frauen mehr als Männern	2/2014 (9)	
Lavendelduft lindert Regelbeschwerden	6/2014 (11)	
Füße		
Heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)	
Bewährte Hausmittel	3/2014 (74–75)	
Korianderöl hilft gegen Fußpilz	6/2014 (12)	
G		
Ganzheitliche Gesundheit		
Bei Heuschnupfen	1/2014 (20–27)	
Nieren: Klarheit im Denken	1/2014 (60–62)	
Herz: Das ist unser zentrales Sinnesorgan	2/2014 (65–67)	
Lunge: Rhythmisches Grenzorgan	3/2014 (61–63)	
Magen und Darm: Im engen Bezug zur Seele	4/2014 (63–65)	
Bauchspeicheldrüse: Leistung im Verborgenen	5/2014 (61–63)	
Gehirn: Schlüsselorgan zur Bewusstseinsbildung	6/2014 (61–63)	
Gartenherapie		
Die Heilkraft des Gartens	2/2014 (28–31)	

Gefäße			
Buchweizen stärkt die Gefäße		1/2014 (8–9)	
Gehirn			
Hirnforschung – Wir sind was wir denken		1/2014 (36)	
Biochanin lässt Gehirntumore langsamer wachsen		5/2014 (11)	
Das kleine Fettblatt ist gut fürs Gehirn		6/2014 (11)	
Gelenke			
Hausmittel bei Gelenkschmerzen		1/2014 (34–35)	
Pure Pflanzenkraft gegen den Schmerz		3/2014 (54–56)	
Zusammenhang bei Arthritis und Parodontitis		3/2014 (6)	
Gesunde Kleidung			
Mode aus Orangenschalen		3/2014 (12)	
Gesundes Wohnen			
Wenn das Wohnumfeld Gift für den Körper ist		5/2014 (50–51)	
Gewicht			
Warum kann schlechter Schlaf dick machen?		2/2014 (50–53)	
Gewürze			
Heilsam und köstlich		6/2014 (72–75)	
Gicht			
Wird durch Birkenborke gelindert		2/2014 (6)	
Gluten			
Medikamente enthalten Gluten		1/2014 (6)	
Grippaler Infekt			
Homöopathische Komplexmittel helfen		6/2014 (49)	
H			
Haarausfall			
Was hilft wirklich gegen Haarausfall?		2/2014 (54–56)	
Wird durch Birkenborke gelindert		2/2014 (6)	
Halsschmerzen			
Sanfte Medizin aus dem Bienenkorb		5/2014 (9)	
Handy			
Längeren Hautkontakt mit Handys vermeiden		1/2014 (10)	
Mobiltelefone sind keine Bakterienschleudern		6/2014 (7)	
Hangab			
Vom therapeutischen Nutzen des Abhängens		3/2014 (58–59)	
Haut			
Längeren Hautkontakt mit Handys vermeiden		1/2014 (10)	
Rescue Creme stabilisiert Hautschutzmantel		1/2014 (5)	
Sommerkur mit Schüßler-Salzen		3/2014 (24–25)	
Homöopathie unterstützt den Hautstoffwechsel		4/2014 (34–35)	
Auch die Haut besitzt Riechrezeptoren		5/2014 (11)	
Hebstgrasmilben			
Aloe vera hilft bei Milbenstichen		4/2014 (6)	
Heikraft aus der Natur			
Buchweizen stärkt die Gefäße		1/2014 (8–9)	
Euphrasia, ein Trost fürs Auge		2/2014 (24–25)	
Kleine Sonne Calendula		3/2014 (22–23)	
Pfefferminze – der frische Klassiker		4/2014 (74–75)	
Bockshornklee – Kraftprotz mit Heikraft		5/2014 (24–25)	
Eukalyptus – Balsam für die Atemwege		6/2014 (70–71)	
Heilpflanzen			
Krampfadern sanft behandeln		1/2014 (18)	
Helfen bei Erkältungen besser		1/2014 (37)	
Birkenborke lindert Rheuma, Gicht, Schuppen		2/2014 (6)	
Arzneipflanze 2014: Spitzwegerich		2/2014 (8)	
Pure Pflanzenkraft gegen den Schmerz		3/2014 (54–56)	
Knoblauchrauke – Gesunde Würzkraft		3/2014 (86)	
Das Geheimnis der Heilbäume		4/2014 (28–31)	
Schluck für Schluck pure Pflanzenkraft		4/2014 (52–55)	
Der frische Klassiker: Pfefferminze		4/2014 (74–75)	
Arzneipflanze 2015: Speisezwiebel		4/2014 (8)	
Das Geheimnis der Heilsträucher		5/2014 (28–32)	
Schluck für Schluck gesunde Kräuter		5/2014 (56)	
Kleines Fettblatt ist gut fürs Gehirn		6/2014 (11)	
Eukalyptus - Balsam für die Atemwege		6/2014 (70)	
Das Echte Johanniskraut macht Karriere		6/2014 (8)	
Heilpilze			
Gegen Allergien bei Tieren		3/2014 (6)	
Austernpilze stärken das Immunsystem		4/2014 (10)	
Wie Vitalpilze den Körper unterstützen		5/2014 (10)	
Herz			
Beeinträchtigt durch Temperaturunterschiede		1/2014 (10)	
Unser zentrales Sinnesorgan		2/2014 (65–67)	
Leinsamen fördern Herzgesundheit		3/2014 (9)	
Heuschnupfen			
Naturheilkundliche Therapien		1/2014 (20–27)	
Die Küste lindert Heuschnupfen		2/2014 (12)	
Homöopathie			
Hilft Hunden beim Trauern		1/2014 (10)	
Bei Heuschnupfen		1/2014 (20–27)	
Begleitend bei Krebstherapien		1/2014 (28–29)	
Für gestresste Schüler		2/2014 (32–33)	
Gegen sommerliche Beschwerden		3/2014 (30–31)	
44 % der Deutschen sind von Heilkraft überzeugt		3/2014 (6)	
Stoffwechsel der Haut unterstützen		4/2014 (34–35)	
Neue Internetplattform		5/2014 (12)	
Sanfte Hilfe gegen Sodbrennen		5/2014 (34–35)	
Homöopathische Hilfe beim Zahnarztbesuch		6/2014 (32–33)	
Nosoden, die andere homöopathische Arznei		6/2014 (34–37)	
Mit Naturheilkunde aktiv zum Nichtraucher		6/2014 (50–53)	
Immer mehr Menschen greifen zu Homöopathika		6/2014 (6)	
Die Top 5 der homöopathischen Mittel		6/2014 (8)	
Komplexmittel – stark bei grippalem Infekt		6/2014 (49)	
Husten			
Honig und Kaffee bei hartnäckigem Husten		6/2014 (12)	
Hyperthermie			
Bei Krebserkrankungen		2/2014 (34–37)	
I			
Im Gespräch			
Stehen Sie zu Ihrer Verletzlichkeit		1/2014 (12–15)	
Plädoyer für ein gelassenes Trödeln		2/2014 (40–41)	
Wie selbstbestimmt kann ich leben		3/2014 (38)	
Vom bewussten Umgang mit Ärger		4/2014 (42–45)	
Die magische Kraft des Bewusstseins		5/2014 (46–49)	
Das Leben loslassen		6/2014 (39–41)	
Immunsystem			
Bei jedem Wetter an die frische Luft		1/2014 (4)	
Stärken mit Austernpilzen		4/2014 (10)	
Gesund durch den Herbst		5/2014 (6)	
Sonnenstrahlung hilft dem Immunsystem		6/2014 (11)	
Insektenstiche			
Schüßler-Salze bei Insektenstichen		3/2014 (24–25)	
Wirksamer Schutz vor Zecken		3/2014 (8)	
Aloe Vera lindert den Juckreiz		4/2014 (6)	
K			
Kaffee			
Dosis ist entscheidend		4/2014 (8)	
Kindergesundheit			
Sprechen ohne Stolpersteine		1/2014 (55–57)	
Homöopathie für gestresste Schüler		2/2014 (32–33)	
Erste Hilfe bei kleinen Wehwechen		2/2014 (38–39)	
Mit Shiatsu Kinder stärken		3/2014 (32–35)	
Unbeschwert auf Reisen		3/2014 (36–37)	
Bei ADHS Sinneswahrnehmungen fördern		4/2014 (40–41)	
Wunden richtig versorgen		4/2014 (7)	
Was Kinder über Essen denken		4/2014 (9)	
Natürliche Hilfe bei Hals- und Rachenschmerzen		5/2014 (44–45)	
Erste 100 Tage sind im Leben entscheidend		5/2014 (7)	
Knie			
Osteopathie stärkt die Gelenke		5/2014 (37)	
Kokosöl			
Alternative zur Bodylotion		3/2014 (69)	
Komplementäre Therapien			
Musiktherapie – Klänge für die Seele		1/2014 (52–54)	
Hyperthermie bei Krebserkrankungen		2/2014 (34–37)	
Blutegeltherapie		2/2014 (8)	
Shiatsu: Sanfte Handgriffe		3/2014 (32–35)	
Sanfte Therapien mit Schwingungen		4/2014 (36–40)	
Schluss mit Zähneknirschen		5/2014 (40–43)	
Nosoden, die andere homöopathische Arznei		6/2014 (34–38)	
Kopfschmerzen			
Heilen mit Fußbädern		1/2014 (30–33)	
Waldmeisterbowle hilft bei Kopfschmerzen		2/2014 (79)	
Körperbewusstsein			
Mudras – Kleine Geste, große Wirkung		1/2014 (64–66)	
Karlsruher Entspannungstraining		2/2014 (58–59)	
Hangab: Therapeutischer Nutzen des Abhängens		3/2014 (58–59)	
Entspannt auf dem Band		4/2014 (60–61)	
Floating: Schwereloses Schweben		6/2014 (58–59)	

Krampfadern			
Sanft behandeln mit Naturheilkunde	1/2014 (18)	Schönheit aus dem Bienenstock	4/2014 (70–73)
Kraniofaziale Orthopädie		Tipps zum Herbst	5/2014 (68–69)
Schluss mit Zähneknirschen	5/2014 (40–43)	Zum Selbermachen: Smoothie für die Haut	5/2014 (69)
Krebs		Seife – ein kleines Stück vom Glück	5/2014 (70–73)
Längeren Hautkontakt mit Handys vermeiden	1/2014 (10)	Schöne Geschenke für sinnliche Momente	6/2014 (64–65)
Therapie begleiten mit Homöopathie	1/2014 (28–29)	Kostbare Öle für seidigzarte Haut	6/2014 (66–69)
Nächtliche Atemstörungen fördern Krebs	2/2014 (10)	Natürlich heilen	
Hyperthermie bei Krebserkrankungen	2/2014 (34–37)	Was hilft wirklich gegen Haarausfall?	2/2014 (54–56)
Kreislauf		Pure Pflanzenkraft gegen den Schmerz	3/2014 (54–56)
Heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)	Grauer Star: Wenn das Auge trübe sieht	4/2014 (57–58)
		Schluck für Schluck gesunde Kräuter	5/2014 (56–59)
		Aktiv Nichtraucher werden und bleiben	6/2014 (50–53)
L		Neurodermitis	
Lebensführung		Keine fettreichen Salben bei Neurodermitis	6/2014 (10)
Stehen Sie zu Ihrer Verletzlichkeit	1/2014 (12–15)	Nieren	
Unerfüllter Kinderwunsch	1/2014 (48–51)	Ernährung bei Nierenerkrankungen	1/2014 (37)
Lebensträume erkennen und leben	1/2014 (68–71)	Die Nieren: Klarheit im Denken	1/2014 (60–62)
Plädoyer für ein gelassenes Trödeln	2/2014 (40–43)	Friedländer Tonerde hilft chronisch Nierenkranken	2/2014 (7)
Weniger haben, mehr leben	2/2014 (60–63)	Nosoden	
Leber		Die andere homöopathische Arznei	6/2014 (34–37)
Fettleber – die unterschätzte Volkskrankheit	2/2014 (14–23)		
Leinsamen		O	
Fördern die Herzgesundheit	3/2014 (9)	Organe	
Lunge		Nieren: Klarheit im Denken	1/2014 (60–62)
Unser rhythmisches Grenzorgan	3/2014 (61–63)	Herz: Das ist unser zentrales Sinnesorgan	2/2014 (65–67)
		Lunge: Rhythmisches Grenzorgan	3/2014 (61–63)
		Magen und Darm: Im engen Bezug zur Seele	4/2014 (63–65)
		Bauchspeicheldrüse: Leistung im Verborgenen	5/2014 (61–63)
		Gehirn: Schlüsselorgan zur Bewusstseinsbildung	6/2014 (61–63)
M		Osteopathie	
Magen-Darm		So stärken Sie Ihre Knie	5/2014 (37–39)
Bitterstoffe wirken unterstützend	1/2014 (6)		
Schüßler-Salze, Homöopathie und Hausmittel	3/2014 (36–37)	P	
Aus anthroposophischer Sicht	4/2014 (63–65)	Palliativmedizin	
Kohlensäure macht den Magen nicht sauer	4/2014 (8)	Das Leben loslassen	6/2014 (38–41)
Bio-Gemüsetees stimmen den Magen milde	4/2014 (9)	Pfefferminze	
Hausmittel gegen zuviel Luft im Bauch	5/2014 (74–75)	Der frische Klassiker	4/2014 (74–75)
So hilft TCM bei Magenbeschwerden	6/2014 (42–43)	Prostatabeschwerden	
Magnesium		Sanfte Hilfe bei Prostatabeschwerden	2/2014 (57)
Magnesiumtherapie bei Tinnitus	2/2014 (48–49)	Psychologie	
Männergesundheit		Stehen Sie zu Ihrer Verletzlichkeit	1/2014 (12–15)
Sanfte Hilfe bei Prostatabeschwerden	2/2014 (57)	Mit Achtsamkeit zum Traumgewicht	1/2014 (40–43)
Neues Internetportal für Männergesundheit	3/2014 (6)	Unerfüllter Kinderwunsch	1/2014 (48–51)
Medikamente		Musiktherapie – Klänge für die Seele	1/2014 (52–54)
Phytopharmaka sind nicht austauschbar	4/2014 (12)	Lebensträume erkennen und leben	1/2014 (68–71)
Am besten mit Wasser einnehmen	4/2014 (7)	Vom bewussten Umgang mit Ärger	4/2014 (42–45)
Medikamente im Alter – weniger ist mehr	6/2014 (44–47)	Was Kinder über Essen denken	4/2014 (9)
Meeresfrüchte		Mit Naturheilkunde aktiv zum Nichtraucher	6/2014 (50–53)
Ein guter Fang	4/2014 (80–83)		
Migräne		R	
Biofeedback bei Migräne	3/2014 (46–47)	Rauchen	
Milch		Verstärkt Multiple Sklerose	1/2014 (6)
Soja-, Getreide- und Kokosmilch sind gesund	2/2014 (78)	Entwöhnung mit Hilfe von Krankenkassen	4/2014 (7)
Mudras		Mit Naturheilkunde aktiv zum Nichtraucher	6/2014 (50–53)
Kleine Geste, große Wirkung	1/2014 (64–66)	Reiseübelkeit	
Multiple Sklerose		Schüßler-Salze, Homöopathie und Hausmittel	3/2014 (36–37)
Rauchen verstärkt Multiple Sklerose	1/2014 (6)	Rheuma	
Muskel		Birkenborke lindert	2/2014 (6)
Muskelkater heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)		
Schüßler-Salze gegen Muskelkater	3/2014 (24)	S	
Pure Pflanzenkraft gegen den Schmerz	3/2014 (54)	Säfte	
Unklare Schmerzen effektiv behandeln	6/2014 (14)	Die gesunde Fülle des Geschmacks	3/2014 (76–79)
Myome		Saisonal Essen	
Apfelessig und Natron helfen	1/2014 (58–59)	Die aid-Saisonalen-App	2/2014 (78)
N		Säure-Base	
Naturkosmetik		Basenpulver mit Zitrone und Ballaststoffen	1/2014 (11)
Deutscher Nachhaltigkeitspreis für Speick	1/2014 (11)	Schilddrüse	
Teebaumshampoo gegen Kopfläuse	1/2014 (58–59)	Selbsthilfe für die Schilddrüse	4/2014 (14)
Ölpackung gegen Kopfläuse	1/2014 (58–59)	Schlaf	
So erkennen Sie echte Naturkosmetik	1/2014 (72–75)	Warum kann schlechter Schlaf dick machen?	2/2014 (50–53)
Mikoplastik in konventioneller Kosmetik	2/2014 (10)	Bewährte Hausmittel	6/2014 (24–25)
Tierschützer loben Engagement von Logocos	2/2014 (10)	Schmerzen	
Traumhafte Pflege über Nacht	2/2014 (68–71)	Unklare Schmerzen effektiv behandeln	6/2014 (14)
Martina Gebhardt bekommt Demeter-Ehrenpreis	2/2014 (9)	Schokolade	
Strahlende Schönheit von Innen	3/2014 (68–71)	Freispruch für die Schokolade	3/2014 (86)
Deos ohne Aluminium	3/2014 (69)		
Alternative zur Bodylotion: Kokosöl	3/2014 (69)		
Setzen Sie Ihre Beine in Szene	3/2014 (70–73)		

Schuppen	
Wird durch Birkenborke gelindert	2/2014 (6)
Schüßler-Salze	
Frei von Ängsten mit Schüßler-Salzen	1/2014 (16–17)
Helfen bei Sport	2/2014 (26–27)
Gegen die Tücken des Sommers	3/2014 (24–25)
Für gesunde Tiere	4/2014 (26–27)
Für die Sinne	5/2014 (26–27)
Fürs kindliche Immunsystem	6/2014 (26–27)
Mit Naturheilkunde aktiv zum Nichtraucher	6/2014 (50–53)
Schwingungstherapie	
Sanfte Therapien mit Schwingungen	4/2014 (36–39)
Schwitzen	
Wie Sie dem Schweiß Paroli bieten	4/2014 (24–25)
Selbsthilfe	
Internetwegweiser zu Selbsthilfegruppen	3/2014 (12)
Shiatsu	
mit Shiatsu Kindergesundheit stärken	3/2014 (32–35)
Sodbrennen	
Sanfte Hilfe gegen das innere Feuer	5/2014 (34–35)
Sonnenschutz	
Vitamin D – Sonne tanken ohne Probleme	3/2014 (10)
Neutraler Sonnenschutz	4/2014 (10)
So schützen Sie sich vor der Sommerhitze	4/2014 (9)
Sport	
Gesund und schlank mit mehr Gewicht	1/2014 (44–47)
Ayurveda: Welche Sportart passt zu mir	3/2014 (42–44)
75 Minuten pro Woche verlängern Lebenszeit	5/2014 (9)
Stottern	
Sprechen ohne Stolpersteine	1/2014 (55–57)
Stress	
Training gegen Stress	2/2014 (8)
Lösungswege aus dem Stress	5/2014 (14–23)
T	
TCM	
Neuer TCM-Studiengang in München	2/2014 (8)
Bei Übergewicht hilft Ohr-Akupunktur	3/2014 (11)
Akupunktur hilft bei Sexualstörungen	5/2014 (11)
Lösungswege aus dem Stress	5/2014 (14–23)
bei Bauchweh und Durchfall	6/2014 (42–43)
Tee	
Bio-Gemüsetees stimmen den Magen milde	4/2014 (9)
Rezept für Magen-Darm-Tee	1/2014 (6)
Buchweizen-Tee	1/2014 (8–9)
Grüner Tee: Die richtige Zubereitung	3/2014 (6)
Schluck für Schluck gesunde Kräuter	5/2014 (56)
Studie: Teetrinker leben gesünder	6/2014 (8)
Therapien	
Musiktherapie – Klänge für die Seele	1/2014 (52–54)
Hyperthermie bei Krebserkrankungen	2/2014 (34–37)
Blutegeltherapie	2/2014 (8)
Shiatsu: Sanfte Handgriffe	3/2014 (32–35)
Sanfte Therapien mit Schwingungen	4/2014 (36–40)
Schluss mit Zähneknirschen	5/2014 (40–43)
Nosoden, die andere homöopathische Arznei	6/2014 (34–38)
Tiergesundheit	
Homöopathie hilft Hunden beim Trauern	1/2014 (10)
Vitalpilzen gegen Allergien	3/2014 (6)
Tierschützer sammeln Bienen-Patenschaften	4/2014 (12)
Gesunde Tiere dank Schüßler-Salzen	4/2014 (26–27)
Tinnitus	
Magnesiumtherapie bei Tinnitus	2/2014 (48–49)
V	
Venen	
Schüßler-Salze bei geschwollenen Beinen	3/2014 (24–25)
Verletzlichkeit	
Stehen Sie zu Ihrer Verletzlichkeit	1/2014 (12–15)
Verletzungen	
Erste Hilfe bei kleinen Wehwehchen	2/2014 (38–39)
Wunden richtig versorgen	4/2014 (7)
Vitamin D	
Sonne tanken ohne Probleme	3/2014 (10)
Vorurteile	
Wenn Eindrücke zu Vorurteilen werden	4/2014 (66–69)

W

Wasser	
1,5 Liter täglich verbessern den Blutfettwert	3/2014 (10)
Kostenlos Leitungswasser im Restaurant	3/2014 (86)
Medikamente am besten mit Wasser einnehmen	4/2014 (7)
Kohlensäure macht den Magen nicht sauer	4/2014 (8)
Wechselwirkung	
Ginkopäparate lösen keine Wechselwirkung aus	1/2014 (36)

Y

Yoga	
Mudras – kleine Gesten, große Wirkung	1/2014 (64–66)

Z

Zahngesundheit	
Natürliche Mundhygiene	2/2014 (72–73)
Zusammenhang bei Arthritis und Parodontitis	3/2014 (6)
Sondermüll im Mund: Kronen, Implantate & Co.	4/2014 (50–51)
Endlich Schluss mit Zähneknirschen	5/2014 (40–43)
Homöopathische Hilfe beim Zahnarztbesuch	6/2014 (32–33)
Zeitmanagement	
Plädoyer für ein gelassenes Trödeln	2/2014 (40–43)
Zucker	
Die süße Falle	3/2014 (48–53)
Zwiebel	
Heilpflanze 2015	4/2014 (8)

Impressum

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

Mehr Hefte von natürlich gesund & munter

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



- Nr. 6/2013 (100 Seiten)
Kraftvoll durch den Winter
- › Schnupfenzeit: Fit mit Naturmedizin
 - › Brustkrebs: Wie groß ist Ihr Risiko?
 - › Entdecken Sie das Meditieren neu
 - › Leckeres Weihnachtsgebäck ohne Glut
 - › Das Leben auskosten – trauen Sie sich!



- Nr. 1/2014 (100 Seiten)
Nie wieder Heuschnupfen
- › Gelenkschmerzen: Die besten Hausmittel
 - › Mit Achtsamkeit zum Traumgewicht
 - › Erfüllen Sie sich Ihren Kinderwunsch
 - › So heilen Fußbäder
 - › Stehen Sie zu Ihrer Verletzlichkeit



- Nr. 2/2014 (100 Seiten)
Fettleber: Die neue Volkskrankheit
- › Schüler-Salze beim Sport
 - › Schlechter Schlaf macht dick
 - › Was wirklich gegen Haarausfall hilft
 - › Qualitätssiegel: Fair, bio, regional
 - › Plädoyer für gelassenes Trödeln



- Nr. 3/2014 (100 Seiten)
Heilkraft aus dem Meer
- › Welcher Sport passt zu mir?
 - › Migräneanfälle – Biofeedback-Therapie hilft
 - › Natürlich heilen bei Sonnenbrand
 - › Entgehen Sie der Zuckerfalle
 - › Wie selbstbestimmt kann ich leben?



- Nr. 4/2014 (100 Seiten)
Schilddrüse: Müde, reizbar, lustlos ...
- › Sanfte Therapien gegen den Schmerz
 - › Heilende Pflanzensäfte mit purer Naturkraft
 - › Gesünder essen ohne Fleisch?
 - › Schüler-Salze für Hunde und Katzen
 - › Verantwortungsvoll mit Ärger umgehen



- Nr. 5/2014 (100 Seiten)
Stress ist Typsache
- › Osteopathie: Schluss mit Zähneknirschen
 - › Selbstsicherheit ohne Machtspiele
 - › Das Geheimnis der Heilsträucher
 - › Stärken Sie die Knie: 5 effektive Übungen
 - › Die magische Kraft des Bewusstseins



- Nr. 6/2014 (100 Seiten)
Unklare Schmerzen effektiv behandeln
- › Mehr Harmonie im Alltag
 - › Seidig zarte Haut dank kostbarer Öle
 - › Nie wieder rauchen – wie 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

Hiermit bestelle ich folgende Ausgaben von natürlich gesund & munter

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

- Nr. 3/2013 Nr. 4/2013 Nr. 6/2013 Nr. 1/2014 Nr. 2/2014
Probleme mit der Verdauung (ohne Abb.) heilen (ohne Abb.) Nr. 3/2014 Nr. 4/2014 Nr. 5/2014 Nr. 6/2014 Nr. 1/2015
Diabetes erkennen und heilen (ohne Abb.)

Bitte senden Sie den Coupon per Post an **J.Fink Verlag, Kundenservice, Zeppelinstr. 10, 73760 Ostfildern**, oder per Fax an **07 11/280 40 60-70**, oder bestellen Sie per E-Mail unter **kundenservice@ngum.de**.

Bestellen Sie Ihre Hefte auch ganz einfach unter: www.ngum.de/heftnachbestellungen

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

Geschenk-Abonnement

Machen Sie anderen eine Freude und verschenken Sie 6 Ausgaben **natürlich gesund & munter!**



Mit Geschenkgutschein-Karte!

Wenn gewünscht, bitte im Coupon unten ankreuzen.

Abonnement

Möchten Sie **natürlich gesund & munter** regelmäßig lesen? Dann bestellen Sie ein Abonnement. Sie erhalten **natürlich gesund & munter** 6 mal im Jahr ganz bequem per Post und frei Haus.

Bitte benutzen Sie für Ihre Bestellung unten stehende Postkarte oder bestellen Sie ganz einfach unter:
www.ngum.de

Sie können das Abonnement auch als E-Paper bestellen unter:
www.ngum.de/e-paper/

Abonnement- oder Geschenk-Abonnement-Bestellung von natürlich gesund & munter

Ich bestelle das Abonnement für mich. Deshalb gebe ich hier nur meine Adresse an.

Ich verschenke das Abonnement. Deshalb gebe ich meine und die Geschenkadresse an. Das Geschenkabonnement ist auf **1 Jahr begrenzt**.

Ich abonniere **natürlich gesund & munter** vom nächstmöglichen Heft an zum Abo-Preis von 22,- € (Inland, sechs Ausgaben im Jahr frei Haus inkl. MwSt., Auslandspreise auf Anfrage). Der Bezugszeitraum verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Abonnements gekündigt wird. Ein Geschenk-Abonnement endet automatisch und ohne besondere Kündigung immer nach einem Jahr.

Meine Adresse: **Adresse des Beschenkten:** (nur bei Geschenkabon)

Name/Vorname Name/Vorname

Straße/Nr. Straße/Nr.

PLZ/Wohnort PLZ/Wohnort

Ja, bitte senden Sie mir eine kostenlose Gutschein-Geschenkkarte.

Zahlungsweise (bitte ankreuzen): bargeldlos per SEPA-Basislastschrift gegen Rechnung

(Land) (Prüfziffer) (Bankleitzahl) (Kontonummer)

D E

IBAN Nummer

Ich ermächtige den **natürlich gesund & munter Abo-service**, Zenit Pressevertrieb GmbH (Gläubiger-ID: DE34AVS00000020406), wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Datum Unterschrift

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen vierzehn Tagen ab Erhalt des ersten Heftes ohne Angabe von Gründen mittels einer eindeutigen Erklärung an den **natürlich gesund & munter Abo-service**, Zenit Pressevertrieb GmbH, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, Tel. 0711/72 52 264, E-Mail: abo@ngum.de zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung. Weitere Informationen und ein Muster-Widerrufsformular finden Sie unter www.ngum.de/aboservice. **natürlich gesund & munter** erscheint in der J.Fink Verlag GmbH & Co. KG, Zeppelinstr. 10, 73760 Ostfildern, Geschäftsführer Dr. Frieder Stein, HRA 212006 Stuttgart.

Bitte freimachen oder per Fax 0711/ 72 52 399

ANTWORT

natürlich gesund & munter

Abo-service

Postfach 81 05 80
70522 Stuttgart