

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)
Apthen	
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)
Umwelterykrankungen 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 Heilkraft		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			Schönheit aus dem Bienenstock	4/2014 (70–73)
Sanft behandeln mit Naturheilkunde	1/2014 (18)		Tipps zum Herbst	5/2014 (68–69)
Kraniofaziale Orthopädie			Zum Selbermachen: Smoothie für die Haut	5/2014 (69)
Schluss mit Zähneknirschen	5/2014 (40–43)		Seife – ein kleines Stück vom Glück	5/2014 (70–73)
Krebs			Schöne Geschenke für sinnliche Momente	6/2014 (64–65)
Längeren Hautkontakt mit Handys vermeiden	1/2014 (10)		Kostbare Öle für seidigzarte Haut	6/2014 (66–69)
Therapie begleiten mit Homöopathie	1/2014 (28–29)		Natürlich heilen	
Nächtliche Atemstörungen fördern Krebs	2/2014 (10)		Was hilft wirklich gegen Haarausfall?	2/2014 (54–56)
Hyperthermie bei Krebserkrankungen	2/2014 (34–37)		Pure Pflanzenkraft gegen den Schmerz	3/2014 (54–56)
Kreislauf			Grauer Star: Wenn das Auge trübe sieht	4/2014 (57–58)
Heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)		Schluck für Schluck gesunde Kräuter	5/2014 (56–59)
L			Aktiv Nichtraucher werden und bleiben	6/2014 (50–53)
Lebensführung			Neurodermitis	
Stehen Sie zu Ihrer Verletzlichkeit	1/2014 (12–15)		Keine fettreichen Salben bei Neurodermitis	6/2014 (10)
Unerfüllter Kinderwunsch	1/2014 (48–51)		Nieren	
Lebensträume erkennen und leben	1/2014 (68–71)		Ernährung bei Nierenerkrankungen	1/2014 (37)
Plädoyer für ein gelassenes Trödeln	2/2014 (40–43)		Die Nieren: Klarheit im Denken	1/2014 (60–62)
Weniger haben, mehr leben	2/2014 (60–63)		Friedländer Tonerde hilft chronisch Nierenkranken	2/2014 (7)
Leber			Nosoden	
Fettleber – die unterschätzte Volkskrankheit	2/2014 (14–23)		Die andere homöopathische Arznei	6/2014 (34–37)
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)
M			Lunge: Rhythmisches Grenzorgan	3/2014 (61–63)
Magen-Darm			Magen und Darm: Im engen Bezug zur Seele	4/2014 (63–65)
Bitterstoffe wirken unterstützend	1/2014 (6)		Bauchspeicheldrüse: Leistung im Verborgenen	5/2014 (61–63)
Schüßler-Salze, Homöopathie und Hausmittel	3/2014 (36–37)		Gehirn: Schlüsselorgan zur Bewusstseinsbildung	6/2014 (61–63)
Aus anthroposophischer Sicht	4/2014 (63–65)		Osteopathie	
Kohlensäure macht den Magen nicht sauer	4/2014 (8)		So stärken Sie Ihre Knie	5/2014 (37–39)
Bio-Gemüsetees stimmen den Magen milde	4/2014 (9)		P	
Hausmittel gegen zuviel Luft im Bauch	5/2014 (74–75)		Palliativmedizin	
So hilft TCM bei Magenbeschwerden	6/2014 (42–43)		Das Leben loslassen	6/2014 (38–41)
Magnesium			Pfefferminze	
Magnesiumtherapie bei Tinnitus	2/2014 (48–49)		Der frische Klassiker	4/2014 (74–75)
Männergesundheit			Prostatabeschwerden	
Sanfte Hilfe bei Prostatabeschwerden	2/2014 (57)		Sanfte Hilfe bei Prostatabeschwerden	2/2014 (57)
Neues Internetportal für Männergesundheit	3/2014 (6)		Psychologie	
Medikamente			Stehen Sie zu Ihrer Verletzlichkeit	1/2014 (12–15)
Phytopharmaka sind nicht austauschbar	4/2014 (12)		Mit Achtsamkeit zum Traumgewicht	1/2014 (40–43)
Am besten mit Wasser einnehmen	4/2014 (7)		Unerfüllter Kinderwunsch	1/2014 (48–51)
Medikamente im Alter – weniger ist mehr	6/2014 (44–47)		Musiktherapie – Klänge für die Seele	1/2014 (52–54)
Meeresfrüchte			Lebensträume erkennen und leben	1/2014 (68–71)
Ein guter Fang	4/2014 (80–83)		Vom bewussten Umgang mit Ärger	4/2014 (42–45)
Migräne			Was Kinder über Essen denken	4/2014 (9)
Biofeedback bei Migräne	3/2014 (46–47)		Mit Naturheilkunde aktiv zum Nichtraucher	6/2014 (50–53)
Milch			R	
Soja-, Getreide- und Kokosmilch sind gesund	2/2014 (78)		Rauchen	
Mudras			Verstärkt Multiple Sklerose	1/2014 (6)
Kleine Geste, große Wirkung	1/2014 (64–66)		Entwöhnung mit Hilfe von Krankenkassen	4/2014 (7)
Multiple Sklerose			Mit Naturheilkunde aktiv zum Nichtraucher	6/2014 (50–53)
Rauchen verstärkt Multiple Sklerose	1/2014 (6)		Reiseübelkeit	
Muskel			Schüßler-Salze, Homöopathie und Hausmittel	3/2014 (36–37)
Muskeltäter heilen mit Fußbädern	1/2014 (30–33)		Rheuma	
Schüßler-Salze gegen Muskeltäter	3/2014 (24)		Birkenborke lindert	2/2014 (6)
Pure Pflanzenkraft gegen den Schmerz	3/2014 (54)		S	
Unklare Schmerzen effektiv behandeln	6/2014 (14)		Säfte	
Myome			Die gesunde Fülle des Geschmacks	3/2014 (76–79)
Apfelessig und Natron helfen	1/2014 (58–59)		Saisonal Essen	
N			Die aid-Saisonalen-App	2/2014 (78)
Naturkosmetik			Säure-Base	
Deutscher Nachhaltigkeitspreis für Speick	1/2014 (11)		Basenpulver mit Zitrone und Ballaststoffen	1/2014 (11)
Teebaumshampoo gegen Kopfläuse	1/2014 (58–59)		Schilddrüse	
Ölpackung gegen Kopfläuse	1/2014 (58–59)		Selbsthilfe für die Schilddrüse	4/2014 (14)
So erkennen Sie echte Naturkosmetik	1/2014 (72–75)		Schlaf	
Mikoplastik in konventioneller Kosmetik	2/2014 (10)		Warum kann schlechter Schlaf dick machen?	2/2014 (50–53)
Tierschützer loben Engagement von Logocos	2/2014 (10)		Bewährte Hausmittel	6/2014 (24–25)
Traumhafte Pflege über Nacht	2/2014 (68–71)		Schmerzen	
Martina Gebhardt bekommt Demeter-Ehrenpreis	2/2014 (9)		Unklare Schmerzen effektiv behandeln	6/2014 (14)
Strahlende Schönheit von Innen	3/2014 (68–71)		Schokolade	
Deos ohne Aluminium	3/2014 (69)		Freispruch für die Schokolade	3/2014 (86)
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.) Diabetes erkennen und heilen (ohne Abb.)
- Nr. 3/2014 Nr. 4/2014 Nr. 5/2014 Nr. 6/2014 Nr. 1/2015

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

