

Stichwortverzeichnis 2019

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2019.



Stichwortverzeichnis 2019

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2019	Januar/Februar
Ausgabe 2/2019	März/April
Ausgabe 3/2019	Mai/Juni
Ausgabe 4/2019	Juli/August
Ausgabe 5/2019	September/Oktober
Ausgabe 6/2019	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

Abnehmen

Ernährungstagebücher helfen (F)	3/2019 (12)
Grüntee als Schankmacher (M)	3/2019 (9)
Ohne Diät zu Wohlfühlgewicht	2/2019 (20–31)
Wasser als Abnehmhilfe (M)	2/2019 (12)

Abwehrkräfte

Ölkauen entfernt Erreger (M)	2/2019 (10)
Wunderwerk Immunsystem	4/2019 (14–26)

Achtsamkeit

Gehend zu einem achtsameren Leben (M)	2/2019 (8)
Kultur der Anerkennung	1/2019 (78–81)
Nachbarschaft: Komm doch mal rüber	4/2019 (76–79)
Mehr Freude am Job	5/2019 (78–81)
Reise: Tipps für die Urlaubsplanung	2/2019 (78–81)
Ruhe finden in unserer stressigen Welt (M)	1/2019 (7)
Sehnsucht nach Stille	6/2019 (78–81)
Worte formen unser Leben	3/2019 (76–79)

Akupressur

bei Kopfschmerzen	3/2019 (26–28)
bei Kreislaufproblemen	4/2019 (28–31)

Algen

Essbare Algen. Mit Rezepten	2/2019 (68–73)
-----------------------------	----------------

Alkohol

Apfel als Katerkiller (M)	2/2019 (10)
---------------------------	-------------

Allergie

Allergienarm: Nordsee, Hoch- und Mittelgebirge	2/2019 (86–89)
Heuschnupfen: Hilfreiche Tipps (M)	3/2019 (8)
Schüßler-Salze bei Heuschnupfen	2/2019 (42–43)

Alter

Bewegung erhöht Lebenserwartung (F)	6/2019 (12)
Blutarmut erhöht Demenzrisiko (F)	6/2019 (12)
Chorsingen vertreibt Einsamkeit (F)	3/2019 (12)
Gehirnzellen bilden sich auch im Alter (F)	4/2019 (12)
Käse kann das Ater bremsen (M)	3/2019 (65)
Sport erhöht Lebenserwartung (F)	5/2019 (13)
Tennis fördert Denkleistung bei Parkinson (M)	4/2019 (9)
Yoga hält nachweislich jung (F)	5/2019 (12)
Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)

Alzheimer

Schlüsselmechanismus entdeckt (F)	3/2019 (13)
Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)

Anerkennung

im Umgang mit Menschen	1/2019 (78–81)
------------------------	----------------

Angst

Zeitfragen: Ängste überwinden	3/2019 (80)
-------------------------------	-------------

Apfel

Äpfel und Tomaten für die Lungenfunktion (M)	5/2019 (8)
Bratäpfel: Hausmittel bei Halsschmerzen	6/2019 (26–29)
Katerkiller (M)	2/2019 (10)
Rot und rundum gesund (M)	6/2019 (8)

Apfelessig

Apfelessig-Mistel-Trunk bei Bluthochdruck	2/2019 (42–53)
bei Hitzepickelchen	4/2019 (28–31)

Arginin

L-Arginin beeinflusst den Blutdruck	3/2019 (72–73)
-------------------------------------	----------------

Aromatherapie

Aromaöle: Walddüfte (M)	2/2019 (85)
-------------------------	-------------

Aronia

Die Superbeere	5/2019 (54–55)
----------------	----------------

Arthrose

Bienengiftinjektionen lindern Schmerzen (F)	6/2019 (13)
Hausmittel: Quarkwickel	5/2019 (26–29)
Naturheilkundliche Präparate für die Gelenke	5/2019 (38–40)

Atem

Atemtherapie: Unterstützung für die Lungen	5/2019 (48–52)
Atemübungen: - gegen Stress (M)	2/2019 (13)
- gegen steifen Nacken (M)	3/2019 (8)
Ingwer für frischen Atem (M)	1/2019 (9)

Augen

Achtsamkeitsübungen beugen Grünem Star vor (M)	1/2019 (15)
Augenbrauen: Pflege- und Stylingtipps (M)	4/2019 (84)
Augendiagnose: Augen als Frühwarnsystem	3/2019 (56–57)

Aus der Praxis

Blase, Niere und Prostata	5/2019 (56–59)
Hustenanfälle	6/2019 (54–57)
Magen und Darm	3/2019 (58–61)
Leber und Galle	4/2019 (56–59)

Ausleitung

Übersäuerung effektiv entgegenwirken	3/2019 (38–40)
--------------------------------------	----------------

Ayurveda
 Pulsdiagnose 1/2019 (56–57)
 Erschöpfung überwinden 3/2019 (14–25)

B

Bachblüten
 Nervöse Unruhe 4/2019 (42–44)

Bärlauch
 Vorsicht Verwechslungsgefahr (M) 3/2019 (11)

Basenhaushalt
 Übersäuerung effektiv entgegenwirken 3/2019 (38–40)

Bauch
 Kamillenwickel bei Bauchschmerzen 5/2019 (26–29)
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 6/2019 (14–25)

Baustoffe der Gesundheit
 Coenzym Q10 6/2019 (68–69)
 L-Arginin 3/2019 (72–73)
 Omega 3 5/2019 (70–71)
 Vitamin B12 1/2019 (74–75)
 Vitamin K 4/2019 (70–71)
 Zink 2/2019 (74–75)

Beine
 Cellulite: Hilfreiche Naturkosmetik (M) 3/2019 (83)
 Schöne Sommerbeine dank Naturkosmetik (M) 3/2019 (82)

Beratung
 Ambulanz in Witten/Herdecke eröffnet (M) 1/2019 (12)

Bewegung
 Bewegung erhöht die Lebenserwartung (F) 6/2019 (12)
 E-Scooter nur mit Helm benutzen (M) 6/2019 (10)
 Fensterputzen als Fitnesstraining (M) 2/2019 (10)
 Gehend zu einem achtsameren Leben (M) 2/2019 (8)
 Muskelkater: Sauerkirchschaft lindert (M) 4/2019 (8)
 Tennis fördert Denkleistung im Alter (M) 4/2019 (9)
 Wandern: - Bergwandern und genießen
 - Gesundes Freiluftvergnügen (M) 3/2019 (86–88)
 5/2019 (8)
 Wie gut ist Kaffee für Jogger? (M) 2/2019 (8)
 Vital leben bis ins hohe Alter 1/2019 (16–27)

Bio
 Biokost senkt das Krebsrisiko (F) 1/2019 (15)
 Wird Biofleisch artgerecht erzeugt? (M) 3/2019 (64)

Bitterstoffe
 Ernährungswissen: Bitte(r) zu Tisch 5/2019 (62–65)
 Hausmittel bei Halsschmerzen 6/2019 (26–29)

Blase
 Aus der Praxis: Blasenentzündung 5/2019 (56–59)
 Entzündung: Grüntee ergänzt Therapie (F) 4/2019 (13)

Blutdruck
 Hausmittel: Blutdruck im Lot 2/2019 (42–53)
 Hoch: - Bluthochdruck typgerecht senken
 - Leberprobleme als Ursache 6/2019 (36–40)
 4/2019 (56–59)
 L-Arginin 3/2019 (72–73)
 Niedrig: Hausmittel Rosmarin 4/2019 (28–31)

Blutegel
 Therapie bei Rückenschmerzen (F) 2/2019 (15)

Booklet
 Homöopathie zu Hause und auf Reisen 3/2019

Borreliose
 Naturheilkundliche Behandlungsmethoden 2/2019 (58–62)

Borretsch
 Blüten des Gurkenkrauts sind essbar (M) 4/2019 (60)

Brot
 Alte Backtraditionen gut bei Reizdarm (M) 3/2019 (63)

Büro
 Achtsam arbeiten: Mehr Freude am Job 5/2019 (78–81)

C

Cellulite
 Hilfreiche Naturkosmetik (M) 3/2019 (83)

Coenzym Q10
 Wichtig für die Energieproduktion 6/2019 (68–69)

Craniosacrale Therapie
 Fluss der Lebensenergie 1/2019 (50–51)

D

Darm
 Aus der Praxis: Völlegefühl, Blähungen, ... 3/2019 (58–61)
 Bauchschmerzen: - Heilpflanzen lindern 1/2019 (40–41)
 - Kamillenwickel 5/2019 (26–29)
 Darmflora: - Nahrungsmittelunverträglichkeiten 6/2019 (14–25)
 - Ohne Diät zu Wohlfühlgewicht 2/2019 (20–31)
 - Stört Süßstoff die Darmflora? (M) 1/2019 (60)
 - Vital leben bis ins hohe Alter 1/2019 (16–27)
 Darmsanierung bei chronischer Borreliose 2/2019 (58–62)
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 6/2019 (14–25)
 Reizdarm: Alte Backtraditionen helfen (M) 3/2019 (63)

Demenz
 Blutarmut erhöht Risiko (F) 6/2019 (12)
 Ginkgo-Extrakt hilft (M) 1/2019 (9)
 Meinung: Haben alle den Verstand verloren? 5/2019 (34)
 Schlüsselmechanismus für Alzheimer entdeckt (F) 3/2019 (13)
 Vital leben bis ins hohe Alter 1/2019 (16–27)

Diabetes Typ 2
 4000 Schritte täglich schützen das Herz (M) 1/2019 (8)
 Diabetes Typ 2 ist heilbar 5/2019 (14–25)

Diagnosemethoden
 Augendiagnose 3/2019 (56–57)
 Homöopathische Anamnese 4/2019 (54–55)
 Kinesiologie 6/2019 (41)
 Pulsdiagnose 1/2019 (56–57)
 Vitalfeldmessung mit Diagnosegeräten 2/2019 (56–57)

E

Elektrosmog
 Raus mit dem Elektrosmog 5/2019 (43–46)

Energie
 Ginseng: Energie-Wurzel 6/2019 (42–45)

Entgiftung
 Bäume: Lebendige Apotheken 1/2019 (28–32)
 Entgiften mit Hausmitteln 1/2019 (52–55)
 Löwenzahn regt den Stoffwechsel an (M) 3/2019 (9)

Entsäuern / Entschlacken
 Basenmittel bei Übersäuerung 3/2019 (38–40)
 Entschlacken mit Hausmitteln 1/2019 (52–55)

Entspannung
 Aktive Entspannung schützt das Herz (M) 6/2019 (9)
 Atemübungen lösen Anspannungen (M) 2/2019 (13)
 Lindert Kopfschmerzen 3/2019 (26–28)
 Natur lindert Folgen von Stress (F) 4/2019 (12)
 Ruhe finden 2/2019 (63)
 Urlaub schützt Herz und Kreislauf (M) 5/2019 (12)
 Vital leben bis ins hohe Alter 1/2019 (16–27)
 Zen: Ruhe finden in unserer stressigen Welt (M) 1/2019 (7)

Entzündung
 Abnehmen: Ohne Diät zu Wohlfühlgewicht 2/2019 (20–31)
 Alter: Vital leben bis ins hohe Alter 1/2019 (16–27)

Aronia: Entzündungshemmende Superbeere	5/2019 (54–55)	Immunsystem stärken	4/2019 (14–26)
Atemwege: Salbeitee für die Atemwege	3/2019 (52–55)	Johannisbeere: Frucht mit Spitzenwerten (M)	4/2019 (60)
Bäume: lebendige Apotheken	1/2019 (28–32)	Käse: - Ernährungswissen Käse	1/2019 (70–72)
Blasenentzündung: - Grüntee hilft (F)	4/2019 (13)	- Kann das Atern bremsen (M)	3/2019 (65)
- Aus der Praxis	5/2019 (56–59)	Kaffee: - Kaffeedurst als Alarmsignal (M)	1/2019 (10)
Parodontitis: Rucola und Spinat lindern (M)	4/2019 (10)	- Warum schon der Duft wach macht (M)	4/2019 (10)
Enzyme		- Wie gut ist Koffein für Jogger? (M)	2/2019 (8)
Naturheilkunde in der Krebstherapie	3/2019 (48–51)	Kaktusfeige (M)	4/2019 (63)
Erdbeere		Kirschen: Sauerkirschsaft lindert Muskelkater (M)	4/2019 (8)
Genuss ohne Reue (M)	3/2019 (62)	Knoblauch-Zitronen-Kur bei Bluthochdruck	2/2019 (42–53)
Erkältung		Kohl: - Kohlrabi (M)	4/2019 (62)
Atemwege: Salbeitee und -öl	3/2019 (52–55)	- Wie bleibt Blumenkohl weiß? (M)	1/2019 (63)
Halsschmerzen und Heiserkeit: Hausmittel	6/2019 (26–29)	Kürbissnack fürs Büro (M)	5/2019 (60)
Heiserkeit: Drei Tipps (M)	1/2019 (8)	Lorbeer: So gibt er mehr her (M)	5/2019 (61)
Husten: - Bronchitis, sinubronchiales Syndrom	6/2019 (54–57)	Maroni: Fettarme Knabberlei (M)	6/2019 (58)
- Homöopathie	5/2019 (36–37)	Mittelmeerdiät macht fit (F)	5/2019 (13)
- Huflattich, der „Hustenvertreiber“	2/2019 (32–35)	Nüsse: Mehr Nüsse ins Müsli (M)	5/2019 (61)
- Zwiebelsirup (M)	1/2019 (12)	Olivenöl	4/2019 (64–69)
Bäume: Lebendige Apotheken	1/2019 (28–32)	Panieren: Alternativen zu Semmelbröseln (M)	4/2019 (62)
Erkältung: - Homöopathie	1/2019 (38–39)	Pesto aus Knoblauchsrauke (M)	3/2019 (63)
- Ansteigendes Fußbad	5/2019 (26–29)	Pilze: - Shiitake ist gut für die Zähne (M)	5/2019 (9)
Grippe: Männergrippe gibt es wirklich (M)	5/2019 (9)	- Wildpilze genießen (M)	5/2019 (61)
Gurgeln: So geht's (M)	6/2019 (8)	Quitten: Herbstliche Köstlichkeiten. Mit Rezepten	5/2019 (66–69)
Infektanfälligkeit reduzieren mit Homöopathie	6/2019 (48–50)	Rosmarin (M)	1/2019 (63)
Propolis bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit (M)	4/2019 (9)	Schwarze Sapote (M)	6/2019 (59)
Schnupfen: - Heublumen inhalieren hilft (M)	2/2019 (9)	Shakshuka zum Frühstück (M)	6/2019 (58)
- Wechselfußbäder schützen (M)	6/2019 (10)	Spargel: - Auch roh ein Gedicht (M)	3/2019 (62)
Ernährung		- Spargel essen Gicht (M)	3/2019 (10)
Abnehmen: Ohne Diät zu Wohlfühlgewicht	2/2019 (20–31)	Sternanis und Anis: Unterschied? (M)	6/2019 (59)
Algen: - Leckerer aus dem Meer. Mit Rezepten	2/2019 (68–73)	Sous vide: Garen für Geduldige (M)	3/2019 (64)
- Algenöl als Omega-3-Alternative	2/2019 (68–73)	Topinambur (M)	1/2019 (60)
Agar-Agar: So wird's fest (M)	1/2019 (62)	„Unkrautsuppe“ (Rezept) (M)	2/2019 (64)
Antientzündlich: - Diabetes Typ 2 ist heilbar	5/2019 (14–25)	Vollkorn: Warum ist es so gesund? (M)	2/2019 (67)
- Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)	Wild: Hirsch, Reh und Hase. Mit Rezepten	6/2019 (64–67)
Äpfel: - Äpfel für die Lungenfunktion (M)	5/2019 (8)	Winterküche nach den 5 Elementen	1/2019 (64–69)
- Bratäpfel: Hausmittel bei Halsschmerzen	6/2019 (26–29)	Zimt lindert Menstruationsbeschwerden (F)	2/2019 (14)
- Katerkiller (M)	2/2019 (10)	Zuckerersatz: Stört Süßstoff die Darmflora? (M)	1/2019 (60)
- Rot und rundum gesund (M)	6/2019 (8)	Zwetschen, Pflaumen und Co. (M)	5/2019 (60)
Bio: - Biokost senkt das Krebsrisiko (F)	1/2019 (15)	Ernährungsmedizin	
- Wird Biofleisch artgerecht erzeugt? (M)	3/2019 (64)	Diabetes Typ 2 ist heilbar	5/2019 (14–25)
Bitterstoffe: - Bitte(r) zu Tisch	5/2019 (62–65)	Eine Frage der Qualifikation	4/2019 (36)
- Bittere Pflanzen lindern Halsschmerzen	6/2019 (26–29)	Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)
Brot: Alte Backtraditionen gut bei Reizdarm (M)	3/2019 (63)	Ernährungswissen	
Chicorée bietet Vielfalt (M)	6/2019 (59)	Käse	1/2019 (70–72)
Datteln in der Orientküche (M)	2/2019 (66)	Olivenöl	4/2019 (64–69)
Eier färben mit Arzneipflanzen (M)	2/2019 (9)	Bitte(r) zu Tisch	5/2019 (62–65)
Erdbeeren: Genuss ohne Reue (M)	3/2019 (62)	Planetary Health Diet	6/2019 (60–63)
Fette:		Ernährungsmedizin	
- Gefälschte Wissenschaft	2/2019 (38)	Diabetes Typ 2 ist heilbar	5/2019 (14–25)
- Gute Fette, schlechte Fette	3/2019 (34)	Eine Frage der Qualifikation	4/2019 (36)
- Olivenöl	4/2019 (64–69)	Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)
Fisch: Schnelle Genussküche mit Lachs	3/2019 (66–71)	Ernährungswissen	
Fleischalternativen: Vor- und Nachteile (M)	4/2019 (63)	Käse	1/2019 (70–72)
Gesunde Ernährung bedeutet Vielfalt (M)	2/2019 (65)	Olivenöl	4/2019 (64–69)
Getreide: - Einkorn gut verträglich (F)	2/2019 (15)	Bitte(r) zu Tisch	5/2019 (62–65)
- Hirse: Schnelle Küche. Mit Rezepten	3/2019 (66–71)	Planetary Health Diet	6/2019 (60–63)
- Warum ist Vollkorn so gesund? (M)	2/2019 (67)	Erschöpfung überwinden – neue Kraft finden	3/2019 (14–25)
Grillen: Fleischlose Alternativen (M)	4/2019 (62)	Kaffeedurst ist ein Alarmsignal (M)	1/2019 (10)
Grüntee: - als Schankmacher (M)	3/2019 (9)	Safran: ausgleichend, stimmungsaufhellend (M)	2/2019 (11)
- bei Blasenentzündung (F)	4/2019 (13)	Coenzym Q10: für die Energieproduktion	6/2019 (68–69)
Hanfsamen und Hanföl (M)	1/2019 (63)	Eurythmie	
Hefe: Was steckt drin (M)	2/2019 (66)	Erschöpfung überwinden	3/2019 (14–25)
Idlis: Gesunde, südindische Speise (M)	1/2019 (61)		
Ingwer schälen (Küchentrick) (M)	2/2019 (66)		
		F	
		Fasten	
		bei chronischer Borreliose	2/2019 (58–62)
		Fette	
		Algenöl: Omega-3-Alternative aus Pflanzen	2/2019 (68–73)
		Gefälschte Wissenschaft	2/2019 (38)
		Gute Fette, schlechte Fette	3/2019 (34)
		Olivenöl	4/2019 (64–69)

Fibromyalgie	
Thermalwasser-Therapie hilft (F)	1/2019 (14)
Fisch	
Lachs: Schnelle Genussküche. Mit Rezepten	3/2019 (66–71)
Frauen	
PMS: - Rhythmische Massage lindert (F)	5/2019 (12)
- Salbei lindert Beschwerden (F)	4/2019 (12)
- Zimt lindert Menstruationsbeschwerden (F)	2/2019 (14)
Schwanger: Schön mit Naturkosmetik (M)	3/2019 (85)
Unerfüllter Kinderwunsch	4/2019 (50–53)
Füße	
Fußpilz: Salbeiöl hilft	3/2019 (52–55)
Kneippanwendungen bei geschwollenen Füßen	4/2019 (28–31)
Naturkosmetik: Zeigt her eure Füße (M)	5/2019 (82)

G

Gallensteine	
Behandlungsbeispiel aus der Praxis	4/2019 (56–59)
Gefäße	
Steinklee: Gut für Venen und Blutgefäße	3/2019 (29)
L-Arginin	3/2019 (72–73)
Gelenke	
Bienengiftinjektionen lindern Schmerzen (F)	6/2019 (13)
Hausmittel: Quarkwickel	5/2019 (26–29)
Naturheilkundliche Präparate bei Arthrose	5/2019 (38–40)
Reise: Wasser als Therapeut	4/2019 (89–91)
Gemmotherapie	
Bäume: Lebendige Apotheken	1/2019 (28–32)
bei nervöser Unruhe	4/2019 (42–44)
Gesundes Leben	
Der Heiler aus Hohenlohe und seine Bienen	6/2019 (30–34)
Tiere: Heilende Hausgenossen	1/2019 (44–48)
Pilgern: Müde Füße – leichte Seele	4/2019 (46–49)
Gesundheitspolitik	
Ginkgo-Extrakt auf Kosten der Krankenkasse (M)	1/2019 (9)
Positive Studie 7 Jahre zurückgehalten (M)	6/2019 (11)
Getreide	
Einkorn gut verträglich (F)	2/2019 (15)
Hirse: Schnelle Genussküche. Mit Rezepten	3/2019 (66–71)
Vollkorn: Warum ist es so gesund? (M)	2/2019 (67)
Gewohnheiten	
Ohne Diät zu Wohlfühlgewicht	2/2019 (20–31)
Gewürze	
So gibt Lorbeer mehr her (M)	5/2019 (61)
Sternanis und Anis: Was ist der Unterschied? (M)	6/2019 (59)
Gicht	
Mittel aus der Herbstzeitlose	6/2019 (35)
Spargel essen mit Bedacht (M)	3/2019 (10)
Ginkgo	
bei Demenz (M)	1/2019 (9)
Ginseng	
Energie-Wurzel	6/2019 (42–45)
Grillen	
Fleischlose Alternativen (M)	4/2019 (62)
Grüntee	
als Schlankmacher (M)	3/2019 (9)
bei Blasenentzündung (F)	4/2019 (13)
bei Sonnenbrand	4/2019 (28–31)
Gurgeln	
So geht's (M)	6/2019 (8)
Hausmittel bei Halsschmerzen	6/2019 (26–29)

H

Haare	
Haarentfernung mit Zuckerpaste (M)	3/2019 (83)
Naturkosmetik: Hitzefrei fürs Haar (M)	4/2019 (80)
Richtig bürsten (M)	2/2019 (85)
Schüßler-Salze als Schönheitselixier	4/2019 (40–41)
Halsschmerzen	
Bewährte Hausmittel	6/2019 (26–29)
Hand	
Arme verschränken lindert Handschmerzen (M)	3/2019 (10)
Hausapotheke	
Bauchschmerzen mit Heilpflanzen lindern	1/2019 (40–41)
Homöopathie: - bei Kopfschmerzen	5/2019 (40–41)
- bei Rückenschmerzen	2/2019 (40–42)
- Erkältungen effektiv behandeln	1/2019 (38–39)
- Infektanfälligkeit reduzieren	6/2019 (48–50)
- Mit dem Hund auf Reisen	4/2019 (38–40)
Narbenpflege	2/2019 (44–45)
Nervöse Unruhe	4/2019 (42–44)
Übersäuerung effektiv entgegenwirken	3/2019 (38–40)
Schlaf: bewährte Heilpflanzen	6/2019 (50–51)
Schüßler: - als Schönheitselixier	4/2019 (40–41)
- bei Heuschnupfen	2/2019 (42–43)
- bei Husten	5/2019 (36–37)
- für Babys und Kleinkinder	6/2019 (52–53)
- für die Schilddrüse	3/2019 (36–37)
- in der Schwangerschaft	1/2019 (42–43)
Haushalt	
Frische bewahren in der Null-Grad-Zone (M)	1/2019 (63)
Holz statt Plastik – auch in der Küche (M)	1/2019 (62)
Küchenschwämme: Paradies für Keime (M)	1/2019 (61)
Hausmittel	
Bananenschale statt Pflaster (M)	4/2019 (11)
bei Halsschmerzen und Heiserkeit	6/2019 (26–29)
bei Kopfschmerzen	3/2019 (26–28)
Blutdruck im Lot	2/2019 (42–53)
Giftstoffe ausleiten	1/2019 (52–55)
In der Hitze des Sommers	4/2019 (28–31)
Wärme und Kälte	5/2019 (26–29)
Zwiebelsirup bei Husten (M)	1/2019 (12)
Haut	
Beruhigend: Ringelblume (M)	5/2019 (84)
Cellulite: Naturkosmetik (M)	3/2019 (83)
Entzündungshemmend: Kamille (M)	6/2019 (84)
Fußpilz: Salbeiöl	3/2019 (52–55)
Juckreiz lindernd: Stiefmütterchen	2/2019 (37)
Masken und Ampullenkuren (M)	2/2019 (82)
Narben: Natürliche Narbenpflege	2/2019 (44–45)
Neurodermitis: Komplementärmedizin (F)	1/2019 (14)
Rosazea: Kaffee schützt vor (F)	1/2019 (14)
Schüßler-Salze als Schönheitselixier	4/2019 (40–41)
Schutz bei Wind und Kälte	1/2019 (82–85)
Sonnenschutz: Edelweiß	4/2019 (27)
Warzen: Thuja	1/2019 (49)
Wunden: Johanniskraut hilft der Haut (M)	1/2019 (10)
Heiler	
Der Heiler aus Hohenlohe und seine Bienen	6/2019 (30–34)
Heilpflanzen	
Aronia	5/2019 (54–55)
Bärlauch: Vorsicht Verwechslungsgefahr (M)	3/2019 (11)
Bäume: Lebendige Apotheken	1/2019 (28–32)
Ginkgo-Extrakt bei Demenz (M)	1/2019 (9)

Hanf samen und Hanf öl (M)	1/2019 (63)
Huflattich: Gut für die Atemwege	2/2019 (32–35)
Ingwer für frischen Atem (M)	1/2019 (9)
Johanniskraut hilft der Haut (M)	1/2019 (10)
Kamille: Heilend und entzündungshemmend (M)	6/2019 (84)
Lavendel in der Naturkosmetik (M)	4/2019 (82)
Löwenzahn regt den Stoffwechsel an (M)	3/2019 (9)
Mandel: Pflegende Grundzutat in Kosmetik (M)	2/2019 (85)
Mistel in der Krebstherapie	3/2019 (48–51)
Rose in der Naturkosmetik (M)	3/2019 (84)
Rosmarin (M)	1/2019 (63)
Ringelblume in der Naturkosmetik (M)	5/2019 (84)
Safran für mehr Ausgeglichenheit (M)	2/2019 (11)
Stiefmütterchen: gut für die Haut	2/2019 (37)
Thuja: für Haut und Schleimhäute	1/2019 (49)
Weihrauch fördert die Konzentration (M)	1/2019 (11)
Weißdorn: Arzneipflanze 2019 (M)	2/2019 (12)
Heiserkeit	
Bewährte Hausmittel	6/2019 (26–29)
Herz	
4000 Schritte täglich schützen das Herz (M)	1/2019 (8)
Aktive Entspannung schützt (M)	6/2019 (9)
Sauna stärkt das Herz (F)	2/2019 (14)
Sport halbiert Infarkt­risiko bei Gesunden (F)	3/2019 (12)
Urlaub schützt Herz und Kreislauf (M)	5/2019 (12)
Weißdorn: Arzneipflanze 2019 (M)	2/2019 (12)
Heuschnupfen	
Allergenarm: Nordsee, Hoch- und Mittelgebirge	2/2019 (86–89)
Hilfreiche Tipps (M)	3/2019 (8)
Schüßler-Salze und Komplexmittel	2/2019 (42–43)
Hinter den Kulissen	
Schoenenberger	5/2019 (72–74)
Weleda	6/2019 (70–72)
Hirse	
Meal prep: Schnelle Genussküche. Mit Rezepten	3/2019 (66–71)
Hitze	
Hausmittel: Cool in der Sommerhitze	4/2019 (28–31)
Homöopathie	
bei Borreliose	2/2019 (58–62)
bei Kopfschmerzen	5/2019 (40–41)
bei Rückenschmerzen	2/2019 (40–42)
bei Schlafstörungen (F)	4/2019 (13)
Erkältungen effektiv behandeln	1/2019 (38–39)
Homöopathische Anamnese	4/2019 (54–55)
Im Gespräch: Klaus von Ammon	3/2019 (30–33)
Internetseite zur Homöopathieforschung (M)	5/2019 (11)
Mit dem Hund auf Reisen	4/2019 (38–40)
Positive Studie 7 Jahre zurückgehalten (M)	6/2019 (11)
Reduziert Infektanfälligkeit	6/2019 (48–50)
Verbot der Homöopathie abgewehrt	1/2019 (33)
Zu Hause und auf Reisen (Sonderbeilage)	3/2019
Humor	
Prof. Dr. Barbara Wild im Gespräch	1/2019 (34–36)
Husten	
Aus der Praxis: Hustenanfälle	6/2019 (54–57)
Homöopathie	5/2019 (36–37)
Huflattich: Gut für die Atemwege (Husten)	2/2019 (32–35)
Zwiebelsirup hilft (M)	1/2019 (12)
Hygiene	
Küchenschwämme: Paradies für Keime (M)	1/2019 (61)
Holz statt Plastik – auch in der Küche (M)	1/2019 (62)

I	
Im Fokus	
Frédéric Lenoir: Philosophieren mit Kindern	3/2019 (7)
David Richo: Ein bewusstes JA zum Leben	2/2019 (7)
J. D. Rockefeller: Unsere Chance zum Handeln	6/2019 (7)
Joanne K. Rowling: Scheitern und Fantasie	4/2019 (7)
Bankei Sogyu: Ruhe finden in der stressigen Welt	1/2019 (7)
Greta Thunberg: Eine junge Frau macht Mut	5/2019 (7)
Im Gespräch	
Klaus von Ammon: Homöopathie wirkt	3/2019 (30–33)
Felix Ekardt: Klimawende jetzt	4/2019 (32–35)
Christoph Schlick: Was das Leben von uns will	2/2019 (16–19)
Ulrich Schnabel: Haben wir Müßiggang verlernt?	3/2019 (14–25)
Christian Schubert: Immunsystem	4/2019 (14–26)
Maria von Welser: Aufgeben ist keine Option	5/2019 (30–33)
Barbara Wild: Humor	1/2019 (34–36)
Immunsystem	
Homöopathie reduziert Infektanfälligkeit	6/2019 (48–50)
Meditation stärkt die Abwehrkräfte (M)	5/2019 (11)
Sauna: Heiß-kaltes Vergnügen im Winter (M)	1/2019 (8)
Wunderwerk Immunsystem	4/2019 (14–26)
Zink: das Immun-Spurenelement	2/2019 (74–75)
Ingwer	
bei Kopfschmerzen (M)	6/2019 (9)
bei Migräne (M)	5/2019 (10)
für frischen Atem (M)	1/2019 (9)
Schälen, aber wie? (M)	2/2019 (66)
J	
Johannisbeeren	
Frucht mit Spitzenwerten (M)	4/2019 (60)
Johanniskraut	
Heilpflanze des Jahres 2019 (M)	1/2019 (10)
K	
Kaffee	
Kaffeedurst als Alarmsignal (M)	1/2019 (10)
Schützt vor Rosazea (M)	1/2019 (14)
Wie gut ist Koffein für Jogger? (M)	2/2019 (8)
Warum schon der Duft wach macht (M)	4/2019 (10)
Kälte	
4 kalte Hausmittel	5/2019 (26–29)
Kamille	
Kosmetik: Heilend und entzündungshemmend (M)	6/2019 (84)
Käse	
Ernährungswissen	1/2019 (70–72)
Kastanien	
Öko-Waschmittel aus Roskastanien (M)	5/2019 (10)
Maroni: Fettarme Knabberlei (M)	6/2019 (58)
Kinder	
Schüßler-Salze für Babys und Kleinkinder	6/2019 (52–53)
Kinesiologie	
Muskelresonanztest als Diagnosemethode	6/2019 (41)
Kirschen	
Sauerkirschsaft lindert Muskelkater (M)	4/2019 (8)
Kneipp	
Ansteigendes Armbad für den Blutdruck	2/2019 (42–53)
Erschöpfung überwinden	3/2019 (14–25)
Wasseranwendungen bei geschwollenen Füßen	4/2019 (28–31)

Knoblauch	
Knoblauch-Zitronen-Kur bei Bluthochdruck	2/2019 (42–53)
Kohl	
Kohlrabi (M)	4/2019 (62)
Wie bleibt Blumenkohl weiß? (M)	1/2019 (63)
Kokosöl	
Borreliose: Schutz durch Einreiben	2/2019 (58–62)
Natürliches Deo	4/2019 (28–31)
Konzentration	
Weihrauch hilft (M)	1/2019 (11)
Kopfschmerzen	
Erkältungskopfschmerzen: Ingwer lindert (M)	6/2019 (9)
Hausmittel: - 5 bewährte Tipps	3/2019 (26–28)
- Kalte Kühlpacks	5/2019 (26–29)
Homöopathie	5/2019 (40–41)
Migräne: Ingwerextrakt hilft (M)	5/2019 (10)
Rhythmus im Alltag beugt vor (M)	2/2019 (12)
Körperbewusstsein	
Immer schön locker bleiben	2/2019 (46–51)
Sport: Welcher passt zu mir?	3/2019 (42–46)
Kosmetik	
Masken und Ampullenkuren (M)	2/2019 (82)
Plastikmüll vermeiden (M)	2/2019 (84)
Kostenübernahme	
Ginkgo-Extrakt auf Kosten der Krankenkasse (M)	1/2019 (9)
Krebs	
Biokost senkt das Krebsrisiko (F)	1/2019 (15)
Limos und Säfte erhöhen Risiko (F)	6/2019 (13)
Naturheilkunde in der Krebstherapie	3/2019 (48–51)
Kreislauf	
Akupressur bei Kreislaufproblemen im Sommer	4/2019 (28–31)
Bluthochdruck typgerecht senken	6/2019 (36–40)
Urlaub schützt Herz und Kreislauf (M)	5/2019 (12)
Weißdorn: Arzneipflanze 2019 (M)	2/2019 (12)
L	
Lavendel	
in der Naturkosmetik (M)	4/2019 (82)
Lebensstil	
Immungesunder Lebensstil	4/2019 (14–26)
Leber	
Behandlungsbeispiel aus der Praxis	4/2019 (56–59)
Linsen	
Meal prep: Schnelle Genussküche. Mit Rezepten	3/2019 (66–71)
Löwenzahn	
entgiftet und regt den Stoffwechsel an (M)	3/2019 (9)
Lungen	
Äpfel und Tomaten für die Lungenfunktion (M)	5/2019 (8)
Atemtherapie	5/2019 (48–52)
M	
Magen	
Heilpflanzen lindern Schmerzen	1/2019 (40–41)
Magenschmerzen und Sodbrennen	3/2019 (58–61)
Männer	
Entzündete Prostata	5/2019 (56–59)
Männergrippe gibt es wirklich (M)	5/2019 (9)
Naturheilkunde bei unerfülltem Kinderwunsch	4/2019 (50–53)
Manuelle Therapien	
Rhythmische Massage lindert PMS (F)	5/2019 (12)

Meditation	
Kann Traumabehandlung unterstützen (F)	2/2019 (15)
Stärkt die Abwehrkräfte. Mit Übung (M)	5/2019 (11)
Meinung	
Demenz	5/2019 (34)
Ernährungsmedizin	4/2019 (36)
Fette und Zucker	2/2019 (38)
Gute Fette, schlechte Fette	3/2019 (34)
Medizin ohne Maßstab	6/2019 (46)
Verbot der Homöopathie abgewehrt	1/2019 (33)
Menstruationsbeschwerden	
Rhythmische Massage lindert (F)	5/2019 (12)
Salbei lindert (F)	4/2019 (12)
Zimt lindert (F)	2/2019 (14)
Mistel	
Naturheilkunde in der Krebstherapie	3/2019 (48–51)
Müdigkeit	
Leber: Behandlungsbeispiel aus der Praxis	4/2019 (56–59)
Mund	
Mundhygiene: Ölkauen entfernt Erreger (M)	2/2019 (10)
Zahnfleisch: Rucola und Spinat (M)	4/2019 (10)
Muskulatur	
Muskelkater lindern mit Sauerkirschsaft (M)	4/2019 (8)
Verspannungen lockern. Mit Übungen	2/2019 (46–51)
N	
Nachbarschaft	
Es lohnt sich, sie zu pflegen	4/2019 (76–79)
Nachhaltig Leben	
Bambusgeschirr besser als Plastik? (M)	4/2019 (61)
Herrenloses Obst pflücken (M)	5/2019 (61)
Ihr Beitrag für die biologische Vielfalt (M)	4/2019 (10)
Interview mit Felix Ekardt: Klimawende jetzt	4/2019 (32–35)
Kosmetik: Plastikmüll vermeiden (M)	2/2019 (84)
Planetary Health Diet	6/2019 (60–63)
Nacken	
Atemübung gegen steifen Nacken (M)	3/2019 (8)
Kälte oder Wärme lindern Kopfschmerz	3/2019 (26–28)
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	
Einkorn bei Glutenintoleranz (F)	2/2019 (15)
Wieder beschwerdefrei essen	6/2019 (14–25)
Narben	
Natürliche Narbenpflege	2/2019 (44–45)
Naturkosmetik	
Abschminken: Praktische Tipps (M)	5/2019 (84)
Aromaöle: Walddüfte (M)	2/2019 (85)
Augenbrauen: Pflege- und Stylingtipps (M)	4/2019 (84)
bei Cellulite (M)	3/2019 (83)
Beine im Sommer (M)	3/2019 (82)
Haare: - Haarentfernung mit Zuckerpaste (M)	3/2019 (83)
- hitzefrei fürs Haar (M)	4/2019 (80)
- richtig bürsten (M)	2/2019 (85)
Pflanzen: - Kamille (M)	6/2019 (84)
- Lavendel (M)	4/2019 (85)
- Mandel (M)	2/2019 (85)
- Ringelblume (M)	5/2019 (84)
- Rose (M)	3/2019 (84)
Schlafen Sie sich einfach schön (M)	6/2019 (82)
Schutz bei Wind und Kälte	1/2019 (82–85)
Schwanger: Strahlend schön (M)	3/2019 (85)
Sonnenschutz: Welche Lotion ist die Beste (M)	4/2019 (82)
Zeigt her eure Füße (M)	5/2019 (82)

Natur	
Stressfolgen werden gelindert (F)	4/2019 (12)
Nerven	
Heilpflanzen bei nervöser Unruhe	4/2019 (42–44)
Transkutane Vagusnervstimulation (F)	6/2019 (13)
Neurodermitis	
Komplementärmedizin hilft (F)	1/2019 (14)
Nieren	
Sport und Limo: Ungute Kombination bei Hitze (F)	3/2019 (13)
Nierensteine	5/2019 (56–59)
Nüsse	
Mehr Nüsse ins Müsli (M)	5/2019 (61)

O

Ökologie	
Bambusgeschirr besser als Plastik? (M)	4/2019 (61)
Ihr Beitrag für die biologische Vielfalt (M)	4/2019 (10)
Klimawende jetzt: Interview mit Felix Ekardt	4/2019 (32–35)
Öko-Waschmittel aus Rosskastanien (M)	5/2019 (10)
Oliven	
Ernährungswissen: Olivenöl	4/2019 (64–69)
Omega 3	
Algenöl als Omega-3-Alternative	2/2019 (68–73)
Baustoff der Gesundheit	5/2019 (70–71)

P

Parkinson	
Tennis fördert Denkleistung und hält fit (M)	4/2019 (9)
Pflanzensignatur	
Edelweiß: Bewährt als Sonnenschutz	4/2019 (27)
Herbstzeitlose: Hilfreich bei Gicht	6/2019 (35)
Stiefmütterchen: Gut für die Haut	2/2019 (37)
Steinklee: Gut für Venen und Blutgefäße	3/2019 (29)
Thuja: Gut für Haut und Schleimhäute	1/2019 (49)
Pilgern	
Müde Füße – leichte Seele	4/2019 (46–49)
Pilze	
Shiitake ist gut für die Zähne (M)	5/2019 (9)
Vitalpilze in der Krebstherapie	3/2019 (48–51)
Wildpilze genießen (M)	5/2019 (61)
PMS	
Salbei hilft (F)	4/2019 (12)
Rhythmische Massage lindert (F)	5/2019 (12)
Zimt lindert (F)	2/2019 (14)
Propolis	
bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit (M)	4/2019 (9)
Prostata	
Aus der Praxis: Entzündete Prostata	5/2019 (56–59)
Psyche	
Schwindeleien machen emotionsblind (F)	6/2019 (12)
Pulsdiagnose	
Lesen des Herzschlags	1/2019 (56–57)

Q

Q10	
Coenzym ist wichtig für die Energieproduktion	6/2019 (68–69)
Quark	
Hausmittel bei Arthrose	5/2019 (26–29)
Quitten	
Herbstliche Köstlichkeiten. Mit Rezepten	5/2019 (66–69)

R

Räuchern	
Salbei zur feinstofflichen Reinigung	3/2019 (52–55)
Reise	
Allergienarm: Nordsee, Hoch- und Mittelgebirge	2/2019 (86–89)
Bergwandern: Wandern und genießen	3/2019 (86–88)
Höhenluft macht fit und glücklich	1/2019 (86–88)
Insel-Yoga (Mallorca, Kreta, La Gomera)	5/2019 (86–90)
Tipps für die Urlaubsplanung	2/2019 (78–81)
Urlaub im Schnee	1/2019 (90)
Wandern: Schwangau, Willingen, Norderney	6/2019 (86–90)
Wasser als Therapeut für die Gelenke	4/2019 (89–91)
Rezepte	
Essbare Algen	2/2019 (68–73)
Meal prep: Schnelle Genussküche	3/2019 (66–71)
Quitten	5/2019 (66–69)
Wild: Hirsch, Reh und Hase	6/2019 (64–67)
Winterküche nach den 5 Elementen	1/2019 (64–69)
Rhythmus	
Kopfschmerzen: Regelmäßigkeit hilft (M)	2/2019 (12)
Erschöpfung überwinden	3/2019 (14–25)
Ringelblume	
Beruhigend für die Haut (M)	5/2019 (84)
Rosmarin	
Hausmittel bei niedrigem Blutdruck	4/2019 (28–31)
Rote Bete	
Hausmittel bei Bluthochdruck	2/2019 (42–53)
Rücken	
Blutegeltherapie bei Rückenschmerzen (F)	2/2019 (15)
Homöopathie bei Rückenschmerzen	2/2019 (40–42)
Hustenanfälle durch blockierte Wirbel	6/2019 (54–57)
Richtig dehnen bei Verspannungen (M)	1/2019 (12)
Verdauungsprobleme und Rückenschmerzen	3/2019 (58–61)
S	
Safran	
Ausgleichend und stimmungsaufhellend (M)	2/2019 (11)
Salbei	
Heilkraft aus der Natur	3/2019 (52–55)
bei PMS-Beschwerden (F)	4/2019 (12)
Tee stoppt Schwitzen	4/2019 (28–31)
Sauna	
Heiß-kaltes Vergnügen im Winter (M)	1/2019 (8)
Herz wird gestärkt (F)	2/2019 (14)
Schilddrüse	
Schüßler-Salze für die Schilddrüse	3/2019 (36–37)
Schlaf	
Bäume: Lebendige Apotheken	1/2019 (28–32)
Erschöpfung überwinden	3/2019 (14–25)
Heilpflanzen für besseren Schlaf	6/2019 (50–51)
Homöopathie hilft nachweislich (F)	4/2019 (13)
Kurzschläfer: Reichlich Wasser trinken (F)	2/2019 (14)
Raus mit dem Elektrosmog	5/2019 (43–46)
Transkutane Vagusnervstimulation (F)	6/2019 (13)
Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)
Schmerzen	
Arthrose: Naturheilkundliche Präparate	5/2019 (38–40)
Bauch: Hausmittel warmer Kamillenwickel	5/2019 (26–29)
Bäume – lebendige Apotheken	1/2019 (28–32)
Bienengiftinjektionen helfen bei Arthrose (F)	6/2019 (13)
Handschmerzen: Arme verschränken lindert (M)	3/2019 (10)
Kombination sanfter Therapien hilft (F)	3/2019 (13)

Kopfschmerzen: - bei Erkältung: Ingwer hilft (M)	6/2019 (9)
- Homöopathie	5/2019 (40–41)
- Hausmittel	3/2019 (26–28)
- Hausmittel: kalte Kühlpacks	5/2019 (26–29)
Migräne: Ingwerextrakt hilft (M)	5/2019 (10)
Muskelerkater: Sauerkirchschaft lindert (M)	4/2019 (8)
Nacken: Atemübung gegen steifen Nacken (M)	3/2019 (8)
Rücken: - Blutegeltherapie (F)	2/2019 (15)
- Homöopathie hilft	2/2019 (40–42)
Verspannung: - Hausmittel Wärmekissen	5/2019 (26–29)
- Lockerungsübungen	2/2019 (46–51)
- Richtig dehnen (M)	1/2019 (12)
Schnupfen	
Heublumen inhalieren hilft (M)	2/2019 (9)
Wechselfußbäder schützen (M)	6/2019 (10)
Schüßler-Salze	
als Abnehmhilfe	2/2019 (27)
als Schönheitselixier	4/2019 (40–41)
bei Heuschnupfen	2/2019 (42–43)
bei Husten	5/2019 (36–37)
für Babys und Kleinkinder	6/2019 (52–53)
für die Schilddrüse	3/2019 (36–37)
Schwangerschaft	
Naturheilkunde bei unerfülltem Kinderwunsch	4/2019 (50–53)
Strahlend schön schwanger. Kosmetiktipp (M)	3/2019 (85)
Schwarzkümmel	
Hausmittel bei Bluthochdruck	2/2019 (42–53)
Borreliose: Schutz durch Einnehmen	2/2019 (58–62)
Seele	
Interview Immunsystem: Körper und Seele	4/2019 (14–26)
Singen	
Chorsingen vertreibt Einsamkeit im Alter (F)	3/2019 (12)
Sodbrennen	
Aus der Praxis: Magenschmerzen und Sodbrennen	3/2019 (58–61)
Sommer	
Hausmittel: Cool in der Sommerhitze	4/2019 (28–31)
Sonnenschutz: Welche Lotion ist die Beste (M)	4/2019 (82)
Sonderbeilage	
Homöopathie zu Hause und auf Reisen	3/2019
Soziales Leben	
Es lohnt sich, Nachbarschaft zu pflegen	4/2019 (76–79)
Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)
Spargel	
Auch roh ein Gedicht (M)	3/2019 (62)
Gicht: mit Bedacht essen (M)	3/2019 (10)
Sport	
Erhöht Lebenserwartung (F)	5/2019 (13)
Halbiert Infarktrisiko bei Gesunden (F)	3/2019 (12)
Limo + Sport bei Hitze schaden Nieren (F)	3/2019 (13)
Richtig dehnen bei Verspannungen	1/2019 (12)
Schneeschuhwandern, Rodeln	1/2019 (90)
Sportarten für jeden Fitness-Typ	3/2019 (42–46)
Sprache	
Worte formen unser Leben	3/2019 (76–79)
Steinklee	
Gut für Venen und Blutgefäße	3/2019 (29)
Stiefmütterchen	
Gut bei Hautproblemen und Entzündungen	2/2019 (37)
Stille	
Sehnsucht nach Stille	6/2019 (78–81)
Stress	
Atemübungen lösen Anspannungen (M)	2/2019 (13)
Natur lindert Folgen von Stress (F)	4/2019 (12)
Ruhe finden	2/2019 (63)
Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)
Zen: Ruhe finden in unserer stressigen Welt (M)	1/2019 (7)

T

TCM

Erschöpfung überwinden	3/2019 (14–25)
Essen gegen Kopfschmerz	3/2019 (26–28)
Pulsdiagnose	1/2019 (56–57)
Winterküche nach den 5 Elementen	1/2019 (64–69)

TEM

Erschöpfung überwinden	3/2019 (14–25)
------------------------	----------------

Therapie

Atemtherapie	5/2019 (48–52)
Craniosacrale Therapie für mehr Lebensenergie	1/2019 (50–51)
Eurythmie: Erschöpfung überwinden	3/2019 (14–25)

Tiere

Heilende Hausgenossen	1/2019 (44–48)
Homöopathie: Mit dem Hund auf Reisen	4/2019 (38–40)

Titelthema

Erschöpfung überwinden, neue Kraft finden	3/2019 (14–25)
Diabetes Typ 2 ist heilbar	5/2019 (14–25)
Ohne Diät zu Wohlfühlgewicht	2/2019 (20–31)
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	6/2019 (14–25)
Vital leben bis ins hohe Alter	1/2019 (16–27)
Wunderwerk Immunsystem	1/2019 (14–26)

Tomaten

Gut für die Lungenfunktion (M)	5/2019 (8)
--------------------------------	------------

Traumata

Meditation kann Behandlung unterstützen (F)	2/2019 (15)
---	-------------

Trinken

Kopfschmerzen wegstinken	3/2019 (26–28)
Kurzschläfer: Reichlich trinken (F)	2/2019 (14)
Richtig trinken im Sommer (M)	4/2019 (8)
So hilft Wasser beim Abnehmen (M)	2/2019 (12)

U

Übergewicht

Diabetes Typ 2 ist heilbar	5/2019 (14–25)
Ernährungstagebücher helfen (F)	3/2019 (12)
Grüntee als Schankmacher (M)	3/2019 (9)
Ohne Diät zu Wohlfühlgewicht	2/2019 (20–31)
Wasser hilft beim Abnehmen (M)	2/2019 (12)

Übersäuerung

Mit Basenmitteln effektiv entgegenwirken	3/2019 (38–40)
--	----------------

Übungen

Atemübungen gegen Stress (M)	2/2019 (13)
Muskelverspannungen lockern	2/2019 (46–51)
Meditation stärkt die Abwehrkräfte (M)	5/2019 (11)

Umwelt

Bambusgeschirr besser als Plastik? (M)	4/2019 (61)
Feinstaub ernst nehmen (M)	1/2019 (11)
Herrenloses Obst pflücken (M)	5/2019 (61)
Ihr Beitrag für die biologische Vielfalt (M)	4/2019 (10)
Interview mit Felix Ekardt: Klimawende jetzt	4/2019 (32–35)
Kosmetik: Plastikmüll vermeiden (M)	2/2019 (84)
Mikroplastik aus Kunststoffflaschen (F)	5/2019 (13)
Öko-Waschmittel aus Rosskastanien (M)	5/2019 (10)
Planetary Health Diet	6/2019 (60–63)
Raus mit dem Elektrosmog	5/2019 (43–46)

Unverträglichkeit

Einkorn bei Glutenintoleranz (F)	2/2019 (15)
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	6/2019 (14–25)

V

Vegetarier

- Grillen: Fleischlose Alternativen (M) 4/2019 (62)
- Fleischalternativen: Vor- und Nachteile (M) 4/2019 (63)

Venen

- Steinklee: Gut für Venen und Blutgefäße 3/2019 (29)

Verdauung

- Aus der Praxis: Völlegefühl, Blähungen, ... 3/2019 (58–61)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten 6/2019 (14–25)

Verletzung

- Bananenschale statt Pflaster (M) 4/2019 (11)
- Hausmittel: Kalte Auflagen 5/2019 (26–29)
- Wunden: Johanniskraut hilft der Haut (M) 1/2019 (10)

Verspannung

- 2 Übungen bei Verspannungen 1/2019 (12)
- Hausmittel: Wärmekissen 5/2019 (26–29)
- Richtig dehnen (M) 1/2019 (12)

Vitalpilze

- Naturheilkunde in der Krebstherapie 3/2019 (48–51)
- Shiitake ist gut für die Zähne (M) 5/2019 (9)

Vitamine & Co.

- Coenzym Q10 6/2019 (68–69)
- L-Arginin 3/2019 (72–73)
- Omega 3 – Algenöl als Alternative 2/2019 (73)
- Omega 3 5/2019 (70–71)
- Vitamin B12 1/2019 (74–75)
- Vitamin C in der Krebstherapie 3/2019 (48–51)
- Vitamin K 4/2019 (70–71)
- Zink 2/2019 (74–75)

W

Wandern

- Bergwandern und genießen 3/2019 (86–88)
- Das gesunde Freiluftvergnügen (M) 5/2019 (8)

Wärme

- 4 warme Hausmittel 5/2019 (26–29)
- Warme Füße schützen vor Schnupfen (M) 6/2019 (10)

Wasser

- Leitungswasser ohne Plastikflasche (M) 2/2019 (66)
- Therapie: - Armbad bei Bluthochdruck 2/2019 (42–53)
- Kneipen bei geschwollenen Füßen 4/2019 (28–31)
- Kneipen hilft bei Erschöpfung 3/2019 (14–25)
- Thermalwasser lindert Fibromyalgie (F) 1/2019 (14)
- Wasseranwendungen für die Gelenke 4/2019 (89–91)
- Trinken: - Kopfschmerzen wegtrinken 3/2019 (26–28)
- Kurzschläfer: Reichlich trinken (F) 2/2019 (14)
- Richtig trinken im Sommer (M) 4/2019 (8)
- So hilft es beim Abnehmen (M) 2/2019 (12)

Weihrauch

- Fördert die Konzentration (M) 1/2019 (11)

Weißdorn

- Arzneipflanze 2019 (M) 2/2019 (12)

Wickel

- Kamillenwickel bei Bauchschmerzen 5/2019 (26–29)
- Prießnitz- und Kartoffelwickel bei Halschmerzen 6/2019 (26–29)
- Quarkwickel bei Arthrose 5/2019 (26–29)

Wild

- Hirsch, Reh und Hase. Mit Rezepten 6/2019 (64–67)

Wildkräuter

- Bärlauch: Vorsicht Verwechslungsgefahr (M) 3/2019 (11)
- Blüten des Borretsch sind essbar (M) 4/2019 (60)
- Rezept für „Unkrautsuppe“ (M) 2/2019 (64)
- Sammeltipps (M) 2/2019 (64)

Wohnen

- Raus mit dem Elektrosmog 5/2019 (43–46)

Y

Yoga

- Hält nachweislich jung (F) 5/2019 (12)
- Reise: Insel-Yoga (Mallorca, Kreta, La Gomera) 5/2019 (86–90)

Z

Zähne

- Rucola und Spinat gut fürs Zahnfleisch (M) 4/2019 (10)
- Shiitake kann vor Karies schützen (M) 5/2019 (9)

Zecken

- Borreliose: Hilfreiche Naturheilkunde 2/2019 (58–62)

Zeitfragen

- Ängste überwinden 3/2019 (80)
- Geschenk des Lebens 5/2019 (75)
- Heilende Worte 6/2019 (73)
- Natur hat keine Meinung 4/2019 (73)
- Ruhe finden 2/2019 (63)
- Was wärmt mein Herz und gibt mir Halt 1/2019 (59)

Zen

- Ruhe finden in unserer stressigen Welt (M) 1/2019 (7)

Zimt

- Menstruationsbeschwerden werden gelindert (F) 2/2019 (14)
- Diabetes Typ 2 ist heilbar 5/2019 (14–25)

Zink

- Baustoff der Gesundheit 2/2019 (74–75)

Zitrone

- Hausmittel bei Halsschmerzen und Heiserkeit 6/2019 (26–29)
- Natürliches Deo 4/2019 (28–31)

Zucker

- Zucker – gefälschte Wissenschaft 2/2019 (38)
- Zuckerersatz: Stört Süßstoff die Darmflora? (M) 1/2019 (60)

Zwetschen

- Pflaumen und Co. (M) 5/2019 (60)

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

Fragen zum Abonnement:

Tel. 07 11/72 52–264, abo@ngum.de

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit und Naturmedizin

Heft verpasst? Hier können Sie nachbestellen.



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



- Nr. 5/2015
Schmerzen im Rücken
- > Krampfadern selbst behandeln
 - > Antibiotika aus Pflanzen
 - > So stärken Sie die Abwehrkräfte
 - > Was tun bei Heiserkeit?
 - > Getreide-Unverträglichkeit



- Nr. 6/2015
Erschöpfung überwinden
- > Leichter durch die Wechseljahre
 - > Nährstoffpräparate richtig dosieren
 - > Tibetisches Heiljoga
 - > Rezepte mit Kaffee und Kakao
 - > Mehr Zeit für Muße



- Nr. 1/2016
Allergien wirksamer vorbeugen
- > Heilen mit Arzneitees
 - > Rückenübungen für jeden Typ
 - > Naturheilkunde bei Grünem Star
 - > Ayurvedisch kochen
 - > Dem Winterblues entgehen



- Nr. 2/2016
Neue Energie gewinnen
- > Therapien bei Boreliose
 - > Lebensmittel für gute Laune
 - > Leckere basische Rezepte
 - > Erdstrahlen: Der gute Platz
 - > Wie Veränderung gelingen kann



- Nr. 3/2016
Kraftquelle Darmflora
- > Eisenmangel beheben
 - > Homöopathie für unterwegs
 - > Klärende Worte tun gut
 - > Was steckt hinter Superfood?
 - > Kochen mit Matchatee



- Nr. 4/2016
Blutdruck senken
- > Diabetes lindern und verhindern
 - > Yoga-hilfreich in den Wechseljahren
 - > Schüßler-Salze im Sommer
 - > Wieviel Eigensinn tut uns gut?
 - > Selbstgemachtes Eis



- Nr. 5/2016
Hilfe für die Schilddrüse
- > Hilfe bei Schulterschmerzen
 - > Essen ohne Gluten, Laktose etc.
 - > Das Immunsystem stärken
 - > Wärme heilt Körper und Seele
 - > Rezepte mit Wildfrüchten



- Nr. 6/2016
Was bei Reizmagen hilft
- > Osteoporose vorbeugen
 - > Naturheilkunde bei Erkältungen
 - > Atemtechniken für neue Energie
 - > Fermentierte Lebensmittel
 - > Die Magie der Raunächte



- Nr. 1/2017
Lösungswege bei Schlafmangel
- > Bitterstoffe als Lebenselixier
 - > Selbsthilfe mit Akupressur
 - > Naturheilkunde für die Augen
 - > Leckere Suppen mit Heilkräutern
 - > Körpertaining: die 5 Tibeter



- Nr. 2/2017
Gesunde Ernährungskonzepte
- > Stärkende Rückenübungen
 - > Lymphmassagen entsäuern
 - > Heilpflanzen bei Alltagsstress
 - > Gewürze aus aller Welt
 - > Interview: Pater Anselm Grün



- Nr. 3/2017
Selbsthilfe bei Heuschupfen
- > Entgiften mit Hausmitteln
 - > Heilkräftige Enzyme
 - > Heilen mit Urgetreide
 - > Naturheilkunde bei Gicht
 - > Interview: Giovanni Maio



- Nr. 4/2017
Arthrose ist kein Schicksal
- > Gesundes Kokosöl
 - > Cannabis auf Rezept
 - > Heilen mit Knospen
 - > Rückzugsorte im Alltag
 - > Interview: Clemens Arvey



- Nr. 5/2017
Herzgesund leben
- > Homöopathie für die Liebe
 - > Heilpflanzen fürs Immunsystem
 - > So gelingt Schule
 - > Low Carb: Rezepte mit Pfiff
 - > Interview: Anna Trökes



Nr. 6/2017

Stress – aktiv gegensteuern

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



Nr. 1/2018

Heilen ohne Antibiotika

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



Nr. 2/2018

Fasten für jeden Typ

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



Nr. 3/2018

Das hilft bei Schwindel

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



Nr. 4/2018

Das Geheimnis unserer Haut

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



Nr. 5/2018

Wege aus dem Schmerz

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



Nr. 6/2018

Leichter leben ohne Ängste

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



Nr. 1/2019

Gesundes langes Leben

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



Nr. 2/2019

Ohne Diät zum Wohlfühngewicht

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



Nr. 3/2019

Erschöpfung überwinden

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



Nr. 4/2019

Wunderwerk Immunsystem

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



Nr. 5/2019

Diabetes Typ 2 ist heilbar

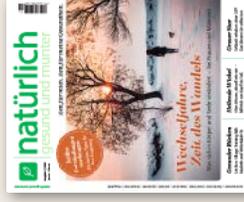
- > Naturarzneien bei Arthrose
- > Schutz vor Elektrosmog
- > Atemtherapie
- > Gesunde Bitterstoffe
- > Yoga mit Meerbeerk



Nr. 6/2019

Nahrungsmittelintoleranz

- > Bluthochdruck natürlich senken
- > Energie-Wurzel Ginseng
- > Erkältung- Halschmerzen,
- > Infektanfälligkeit, Husten
- > Sehnsucht nach Stille



Nr. 1/2020

Wechseljahre

- > Heilende Wickel
- > Grauer Star
- > Alltagsstraining für den Rücken
- > Antientzündliche Ernährung
- > Winterdepression

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

Heftpreis: Ab Ausgabe 4/15 je 4,50 €; ab Ausgabe 1/18 je 4,90 €.

Porto: bis 5 Ex. 3,- € (Ausland 5,-€); ab 6 Ex. 5,-€; (Ausland 12,-€).

Versandkosten für die Schweiz auf Anfrage.

Alle Hefte sind auch als E-Paper erhältlich.

So einfach können Sie nachbestellen, bitte Ausgabennummer angeben:

▶ über unseren Shop www.natuerlich.io

▶ per Telefon 0711/7252-264, Fax 0711/7252-399

▶ oder per E-Mail: bestellungen@ngum.de

▶ per Post: J.Fink Verlag, Bestellservice, Postfach 810580, 70522 Stuttgart