

# Stichwortverzeichnis 2017

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben von **natürlich gesund und munter** in 2017.



# Stichwortverzeichnis 2017

## ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2017	Januar/Februar
Ausgabe 2/2017	März/April
Ausgabe 3/2017	Mai/Juni
Ausgabe 4/2017	Juli/August
Ausgabe 5/2017	September/Oktober
Ausgabe 6/2017	November/Dezember

Seitenzahlen jeweils in Klammern.

Alle Hefte können nachbestellt werden und sind auch als E-Paper erhältlich unter: [www.ngum.de/e-paper](http://www.ngum.de/e-paper)

<b>A</b>			
<b>Abnehmen</b>			
Schüßler-Salze regen den Stoffwechsel an	2017-2 (38–39)		
<b>Abwehrkräfte</b>			
Erkältungen vorbeugen	2017-6 (7)		
Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem	2017-5 (46–49)		
Stärkung durch wöchentliches Vollbad	2017-5 (8)		
Wiederkehrende Infekte kurieren	2017-2 (56–57)		
<b>Achtsamkeit</b>			
Anna Trökes: Yoga für die moderne Welt	2017-5 (14–17)		
Besser scheitern	2017-6 (76–79)		
Biografiearbeit: Orientierung im Leben finden	2017-4 (78–83)		
Clemens G. Arvay: Der Waldmeister	2017-4 (14–17)		
Empfindsamkeit als Gabe	2017-2 (78–81)		
Familienstellen: Jeder an seinen Platz	2017-1 (66–69)		
Gespräche richtig führen	2017-1 (12–15)		
Giovanni Maio: Soziale Medizin	2017-3 (14–17)		
Hans Jellouscheck: Beziehung und Trennung	2017-6 (14–17)		
Heidemarie Wünsche-Piétzka: Kunst des Gesprächs	2017-1 (12–15)		
Lernen macht Spaß	2017-5 (72–76)		
Meditation	2017-5 (52–55)		
Mich hat stark gemacht ...	2017-3 (76–79)		
Pater Anselm Grün: Rituale und modernes Leben	2017-2 (14–17)		
Rückzugsorte	2017-4 (42–47)		
<b>ADHS</b>			
Hevert-Preis 2016 für Studie	2017-1 (8)		
<b>Akupressur</b>			
Gegen übermäßiges Schwitzen	2017-4 (31–33)		
Hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)		
Schnelle Selbsthilfe bei Alltagsleiden	2017-1 (48–51)		
<b>Akupunktur</b>			
Bei chronischen Knieschmerzen	2017-4 (18–28)		
Elektroakupunktur fördert die Genesung	2017-4 (12)		
Hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)		
Kaffee beeinträchtigt Akupunktur	2017-6 (12)		
<b>Allergie</b>			
Akupressur hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)		
Allergikerfreundlich: Borkum und Hindelang	2017-3 (86–88)		
Eier und Erdnüsse bei Babys	2017-2 (9)		
Titelthema: Was bei Heuschnupfen wirklich hilft	2017-3 (18–27)		
Winterliche Bergluft tut gut	2017-1 (8)		
Zitrone und Quitte helfen bei Heuschnupfen	2017-2 (33)		
<b>Alzheimer</b>			
Kokos: köstlich und gesund	2017-4 (62–67)		
<b>Ängste</b>			
Ruhe und Gelassenheit durch Schüßler-Salze	2017-3 (44–45)		
<b>Anthroposophische Medizin</b>			
Biografiearbeit: Orientierung im Leben finden	2017-4 (78–83)		
Gold für starke Nerven	2017-2 (36–37)		
Rhythmische Massage	2017-6 (54–57)		
Zitrone und Quitte bei Heuschnupfen	2017-2 (33)		
<b>Antibiotika</b>			
Forschung: Wirkstoff in der Nase entdeckt	2017-2 (13)		
<b>Äpfel</b>			
Alte Sorten als Superfood	2017-5 (7)		
Bratäpfel bei Halsschmerzen	2017-1 (9)		
<b>Aphten</b>			
Homöopathie hilft heilen	2017-2 (34–35)		
<b>Aromatherapie</b>			
Ätherische Öle bei Kleinkindern problematisch	2017-6 (8)		
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)		
Lavendel und Zitrusfrüchte: Vielfältige Wirkung	2017-1 (7)		
Natürlicher Mückenschutz	2017-4 (9)		
<b>Arthrose</b>			
Homöopathie gegen schmerzende Gelenke	2017-1 (38–39)		
Titelthema: Arthrose ist kein Schicksal	2017-4 (18–28)		
<b>Artischocke</b>			
Gesunde Delikatesse	2017-1 (42–47)		
<b>Arzneimittel</b>			
Gefahr beim Sonnenbad	2017-4 (8)		
<b>Arzt-Patient-Beziehung</b>			
Der eigene Weg zur Heilung	2017-2 (46–48)		
<b>Asthma</b>			
Enzianextrakt inhalieren hilft	2017-1 (42–47)		
Schwarzkümmelöl hilft	2017-3 (13)		
<b>Atem</b>			
Atemaussetzer im Schlaflabor testen	2017-1 (16–26)		
Yoga-Atemtechnik stärkt das Immunsystem	2017-6 (11)		
<b>Auberginen</b>			
Tipps zur Zubereitung	2017-6 (60)		
<b>Augen</b>			
Kartoffelscheiben bei Augenschwellung	2017-3 (10)		
Trockene Augen ganzheitlich behandeln	2017-1 (36–37)		
Übungen bei Überanstrengung	2017-5 (11)		
<b>Auszeichnung</b>			
Hevert-Preis für AD(H)S-Studie	2017-1 (8)		

## Ayurveda

5 Alltagstipps	2017-2 (13)
Europäisches Ayurveda im Resort Sonnhof	2017-1 (74–75)
Hausmittel zum Entgiften und Entschlacken	2017-3 (30–33)
Im Winter Kraft tanken	2017-6 (88–91)
Kurkuma macht Karriere	2017-4 (61)
Yoga-Atemtechnik stärkt das Immunsystem	2017-6 (11)
Yoga für die moderne Welt	2017-5 (14–17)

## B

<b>Bach-Blüten</b>	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Notfallhelfer für die Seele	2017-4 (36–37)
<b>Baden</b>	
Stärkt die Abwehrkräfte	2017-5 (8)
<b>Baldrian</b>	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
<b>Basische Ernährung</b>	
Bewusst essen, besser leben	2017-2 (18–27)
<b>Bauch</b>	
Hausmittel bei Blähungen	2017-2 (50–51)
Kamillentee und Aromatherapie bei Schmerzen	2017-5 (30–32)
Massage lindert Krämpfe	2017-1 (10)
<b>Beeren</b>	
Heidelbeeren: Gesunder Traum in Dunkelblau	2017-4 (59)
Richtig waschen und einfrieren	2017-4 (59)
<b>Beratung</b>	
Homöopathischer Notdienst München	2017-2 (8)
<b>Bewegung</b>	
20 Minuten helfen gegen Stress	2017-2 (8)
5 bürotaugliche Rückenübungen	2017-2 (52–55)
Arthrose wird gelindert	2017-4 (18–28)
Ausdauertraining stärkt Körper und Psyche	2017-3 (7)
Der Gang beeinflusst, was wir uns merken	2017-3 (12)
Gehen ist eine Wohltat für das Gehirn	2017-4 (10)
Langsames Joggen beugt Depressionen vor	2017-3 (7)
Spaziergehen senkt Entzündungen	2017-4 (7)
Tanzen hält das Gehirn fit	2017-6 (13)
<b>Beziehung</b>	
Homöopathie für die Liebe	2017-5 (34–35)
Was die Liebe leben lässt	2017-6 (14–17)
<b>Bienen</b>	
Honig – etwas ganz Besonderes	2017-6 (62–66)
<b>Biofeedback</b>	
20 Minuten helfen gegen Stress	2017-2 (8)
<b>Biografiearbeit</b>	
Orientierung im Leben finden	2017-4 (78–83)
<b>Bitterstoffe</b>	
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)
<b>Blähungen</b>	
Anis-Fenchel-Kümmeltee und Massage	2017-5 (30–32)
Brot verträglicher gebacken	2017-1 (55)
<b>Blase</b>	
Schüßler-Salze unterstützen und helfen	2017-4 (40–41)
<b>Blutdruck</b>	
Homöopathie bei niedrigem Blutdruck	2017-4 (38–39)
<b>Blutegel</b>	
Effektive Therapie bei Arthrose	2017-4 (18–28)
Gegen Gicht	2017-3 (58–60)
<b>Brot</b>	
Je länger es ruht, desto verträglicher	2017-1 (55)
<b>Butter</b>	
Kein Zusammenhang mit Herzerkrankungen	2017-1 (54)

## C

<b>Cannabis</b>	
Hanf als Medizin	2017-4 (54–57)
<b>Cellulite</b>	
Natürlich behandeln	2017-3 (80–82)
<b>Cholesterin</b>	
Titelthema: Gesunde Gefäße – gesundes Herz	2017-5 (18–28)
<b>Christrose</b>	
Lebensstärkendes Winterwunder	2017-1 (34)

## D

<b>Darm</b>	
Ballaststoffe schützen den Darm	2017-6 (60)
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)
Dillsamen für Magen und Darm	2017-4 (52–53)
Enzyme. Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
FODMAP: Weglassdiät bei Verdauungsstörung	2017-1 (56–57)
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)
Schüßler-Salze bei Verdauungsbeschwerden	2017-6 (40–41)
Verdünnter Apfelsaft bei Magen-Darm-Infekt	2017-3 (11)
<b>DNA</b>	
Zink repariert Erbgut	2017-3 (13)
<b>Depression</b>	
Heiße Bäder helfen	2017-4 (12)
Vorbeugung durch langsames Joggen	2017-3 (7)
<b>Diabetes</b>	
Kapuzinerkresse reguliert den Blutzucker	2017-4 (60)
Low Carb: Weniger Kohlenhydrate	2017-5 (60–65)
Vitamin D beeinflusst den Zuckerhaushalt	2017-5 (8)
<b>Diagnostik</b>	
Was die Zunge verrät	2017-6 (9)
<b>Durchfall</b>	
Getrocknete Heidelbeeren und Karottensuppe	2017-5 (30–32)
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)
Verdünnter Apfelsaft bei Magen-Darm-Infekt	2017-3 (11)

## E

<b>Eier</b>	
Bio-Eier: Mehr Omega-3-Fettsäuren und Aroma	2017-5 (58)
<b>Eigenbluttherapie</b>	
Hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
<b>Entgiften</b>	
Mit bewährten Hausmitteln	2017-3 (30–33)
Grüne Smoothies	2017-2 (7)
Schüßler-Salze regen den Stoffwechsel an	2017-2 (38–39)
<b>Entspannung</b>	
Titelthema: Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Rückzugsorte	2017-4 (42–47)
Tagebuchschreiben entspannt	2017-6 (8)
Umdenken baut Stress ab	2017-6 (18–29)
<b>Entzündung</b>	
Entsteht auf dem Teller	2017-5 (18–28)
Enzyme. Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
Spaziergehen hilft	2017-4 (7)
<b>Enzyme</b>	
Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
<b>Erkältung</b>	
Forschung: Holunderbeeren beugen vor	2017-2 (49)
Halsschmerzen: Bratäpfel lindern	2017-1 (9)
Halsschmerzen: Bewährte Hausmittel	2017-6 (30–32)
Husten: Homöopathie	2017-6 (38–39)
Husten: Inhalieren	2017-6 (9)

Immunsystem stärken	2017-6 (7)	Tee: belebend, entspannend, gut für die Zähne	2017-2 (61)
Innere Wärme im Winter	2017-1 (35)	Traubenzucker kein „Hirn-Doping“	2017-6 (61)
Kleinkinder: 8–10 Infekte pro Jahr sind normal	2017-6 (8)	Trinken in der Sommerhitze	2017-4 (8)
Kleinkinder: Ätherische Öle sind problematisch	2017-6 (8)	Vegan? Siegel erspart Recherche	2017-6 (61)
Malve bei Halsweh, Husten, Bronchitis	2017-3 (56–57)	Vorratshaltung: gesunde Tiefkühlkost	2017-2 (62)
Scharf essen vertreibt beginnenden Schnupfen	2017-2 (8)	Wildkräuter: Giersch	2017-3 (63)
Thymusdrüse klopfen stärkt das Immunsystem	2017-1 (9)	Zitronen: Salzzitronen selbst einlegen	2017-1 (54)
Wiederkehrende Infekte kurieren	2017-2 (56–57)	Zwiebel: Knolle mit Heilkraft	2017-6 (52–53)
Zahnbürste austauschen nach Erkältung	2017-6 (10)	<b>Ernährungswissen</b>	
Zwiebel: Hausmittel bei Erkältung und Grippe	2017-6 (52–53)	FODMAP: Weglassdiät bei Verdauungsstörungen	2017-1 (56–57)
<b>Ernährung</b>		Honig ist etwas ganz Besonderes	2017-6 (62–66)
Äpfel, unser ältestes Superfood	2017-5 (7)	Kochen mit den fünf Elementen	2017-2 (70–73)
Auberginen: Tipps zur Vorbereitung	2017-6 (60)	Kokos: köstlich und gesund	2017-4 (62–67)
Ballaststoffe schützen den Darm	2017-6 (60)	Würzen statt salzen	2017-5 (66–69)
Beeren: richtig waschen und einfrieren	2017-4 (59)	Zusatzstoffe	2017-5 (59)
Bei Blähbauch und Blähungen	2017-2 (50–51)	<b>Erschöpfung</b>	
Bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)	Mehr Energie durch Regulatessen	2017-5 (13)
Bienenhaltung für jedermann	2017-3 (62)	<b>Essig</b>	
Bio-Eier: Mehr Omega-3-Fettsäuren und Aroma	2017-5 (58)	Was ist Balsamessig?	2017-6 (60)
Brot: Je länger es ruht, desto verträglicher	2017-1 (55)		
Butter: Besser als ihr Ruf	2017-1 (54)		
Eier in der Babykost verhindern Allergien	2017-2 (9)		
Entschlacken mit bewährten Hausmitteln	2017-3 (30–33)		
Ernährungsformen: Bewusst essen, besser leben	2017-2 (18–27)		
Ernährungstipps für besseren Schlaf	2017-1 (16–26)		
Ernährungstipps bei Gicht	2017-3 (58–60)		
Essig: Balsamessig	2017-6 (60)		
Fasten: Drei Mahlzeiten sind besser als fünf	2017-3 (61)		
Fasten: Intervallfasten	2017-2 (18–27)		
Fasten: Großputz in den Zellen	2017-3 (30–33)		
Feldsalat, frisch und fein	2017-2 (63)		
Feucht und schwül: Schimmel droht	2017-4 (61)		
“Frei von“: wie ehrlich ist das?	2017-4 (60)		
Fruchtpapier aus Obst	2017-2 (62)		
Gewürze aus aller Welt. Mit Rezepten	2017-2 (64–69)		
Gluten: Verzicht kann schädlich sein	2017-4 (10)		
Grana Padano und Parmesan	2017-5 (57)		
Grüne Smoothies als Entgiftungshilfe	2017-3 (30–33)		
Grüne Smoothies: Gemüse frisch aus dem Mixer	2017-2 (7)		
Heidelbeeren: gesunder Traum in Dunkelblau	2017-4 (59)		
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)		
Kaffee beeinträchtigt Akupunktur	2017-6 (12)		
Kapuzinerkresse reguliert den Blutzucker	2017-4 (60)		
Kartoffeln: von wegen langweilig	2017-5 (57)		
Kokos: köstlich und gesund	2017-4 (62–67)		
Kümmel macht Lauch verträglicher	2017-1 (55)		
Kürbis: gesunder Hokkaido	2017-6 (59)		
Lagerung von Lebensmitteln	2017-3 (63)		
Lauch verträglich kochen	2017-1 (55)		
Lesertipp: Leinöl portionsweise einfrieren	2017-4 (60)		
Lesertipp: Marmelade mit Kokosblütenzucker	2017-5 (58)		
Lesertipp: Öl bindet zu viel Chilischärfe	2017-2 (62)		
Lesertipp: Scharf essen vertreibt Schnupfen	2017-2 (8)		
Lesertipp: So bleiben Radieschen länger frisch	2017-3 (62)		
Lesertipp: Südfrüchte im Tiefkühlfach?	2017-1 (54)		
Mittelmeerküche für ein gesundes Herz	2017-5 (18–28)		
Müsli mit Hafer und Gerste	2017-5 (58)		
Natives Kokosöl schützt Gefäße	2017-3 (12)		
Nordic Diet	2017-3 (62)		
Nüsse beugen Darmkrebs vor	2017-3 (13)		
Olivenhaine von Schädling bedroht	2017-5 (59)		
Roter Saft: rot, lecker und gesund	2017-2 (49)		
Safran verbessert die Stimmung	2017-6 (13)		
Scharf essen vertreibt beginnenden Schnupfen	2017-2 (8)		
Schokolade stärkt Gedächtnis	2017-5 (12)		
Schwitzen: Essen beeinflusst den Geruch	2017-4 (31–33)		
Soja: wertvolle Alternative	2017-3 (64–67)		
Suppen. Mit Rezepten	2017-1 (58–63)		
		<b>F</b>	
		<b>Familienstellen</b>	
		Jeder an seinen Platz	2017-1 (66–69)
		<b>Fasten</b>	
		Drei Mahlzeiten sind besser als fünf	2017-3 (61)
		Bewusst essen, besser leben	2017-2 (18–27)
		Großputz in den Zellen	2017-3 (30–33)
		<b>Farn</b>	
		Gut für den Darm	2017-6 (34)
		<b>Faszien</b>	
		Übungen für die Atemwege	2017-2 (10)
		Faszientraining gegen Cellulite	2017-3 (80–82)
		<b>Fett</b>	
		Cholesterin: gesunde Gefäße – gesundes Herz	2017-5 (18–28)
		Bauchfett: Riskant bei schlanken Menschen	2017-4 (13)
		Transfette: Verbot senkt Herzinfarktrate	2017-4 (13)
		<b>Fieber</b>	
		Wadenwickel senken Temperatur	2017-6 (10)
		<b>Fit im Büro</b>	
		Fünf Übungen	2017-2 (52–55)
		<b>Flugangst</b>	
		Einfache Übungen helfen	2017-4 (10)
		<b>FODMAP</b>	
		Weglassdiät bei Verdauungsstörungen	2017-1 (56–57)
		<b>Forschung</b>	
		Antibiotikum aus der Nase	2017-2 (13)
		Bauchfett: riskant bei schlanken Menschen	2017-4 (13)
		Chemotherapie: Ingwer lindert Nebenwirkungen	2017-4 (13)
		Depression: heiße Bäder helfen	2017-4 (12)
		Der Gang beeinflusst, was wir uns merken	2017-3 (12)
		Elektroakupunktur fördert die Genesung	2017-4 (12)
		Energieschub durch Regulatessen	2017-5 (13)
		Fenchel lindert Hitzewallungen	2017-5 (12)
		Geben macht glücklich	2017-5 (13)
		Herpesviren sind abends gefährlicher	2017-2 (13)
		Holunderbeeren helfen bei Erkältungen	2017-2 (49)
		Kaffee beeinträchtigt Akupunktur	2017-6 (12)
		Kokosöl schützt die Gefäße	2017-3 (12)
		Konzentrationskiller Smartphone	2017-5 (13)
		Krebs durch Lichtverschmutzung	2017-6 (12)
		Nüsse beugen Darmkrebs vor	2017-3 (13)
		Reit-Therapie nach Schlaganfall	2017-5 (12)
		Roter Saft schützt vor Muskelschäden	2017-2 (49)
		Safran verbessert die Stimmung	2017-6 (13)
		Schlamm hilft bei Rheuma	2017-6 (12)

Schokolade stärkt Gedächtnis	2017-5 (12)
Schwarzkümmelöl hilft bei Asthma	2017-3 (13)
Sinnvolles Leben, besserer Schlaf	2017-6 (13)
Sonnenbäder sind gut fürs Herz	2017-3 (13)
Tanzen hält das Gehirn fit	2017-6 (13)
Transfette: Verbot senkt Herzinfarktrate	2017-4 (13)
Vitamin B12 für die geistige Entwicklung	2017-4 (12)
Vitamin B3 repariert UV-Schäden	2017-6 (13)
Vögel sind gut für die Seele	2017-3 (9)
Vorurteile schaden der Gesundheit	2017-3 (12)
Zink repariert Erbgut	2017-3 (13)
<b>Fortbildung</b>	
Pascoe-Akademie	2017-3 (8)
<b>Frauengesundheit</b>	
Brutblatt: Heilpflanze für Frauen	2017-2 (28)
Frauenmantel: bewährt seit Jahrtausenden	2017-5 (50–51)
<b>Frühstück</b>	
Müsli mit Hafer und Gerste	2017-5 (58)
Warmstart in einen guten Tag. Mit Rezepten	2017-4 (68–73)
<b>Fünf Tibeter</b>	
Quelle der ewigen Jugend	2017-1 (30–33)
<b>Füße</b>	
Hausmittel gegen kalte Füße	2017-2 (30–32)
<b>Fußpilz</b>	
Grapefruitkernextrakt hilft	2017-5 (10)

## G

<b>Galle</b>	
Kurkumatee und Wickel lindern Beschwerden	2017-5 (30–32)
<b>Garten</b>	
Bienenhaltung für jedermann	2017-3 (62)
Gesundes Glück im eigenen Grün	2017-3 (46–50)
<b>Gastritis</b>	
Tee mit Minze und Kamillen-Rollkur	2017-5 (30–32)
<b>Gedächtnis</b>	
Schokolade verbessert Aufmerksamkeit	2017-5 (12)
<b>Gefäße</b>	
Titelthema: Gesunde Gefäße – gesundes Herz	2017-5 (18–28)
<b>Gehirn</b>	
Gehen ist eine Wohltat für das Gehirn	2017-4 (10)
Stress entsteht im Kopf	2017-6 (18–29)
Vitamin B12 für die geistige Entwicklung	2017-4 (12)
<b>Gelenke</b>	
Titelthema: Arthrose ist kein Schicksal	2017-4 (18–28)
Homöopathie gegen schmerzende Gelenke	2017-1 (38–39)
<b>Gemmotherapie</b>	
Heilen mit Knospen	2017-4 (48–51)
<b>Gentechnik</b>	
Soja: Wertvolle Alternative	2017-3 (64–67)
<b>Geopathie</b>	
Wie gut ist Ihr Schlafplatz	2017-1 (16–26)
<b>Gesunde Reiseziele</b>	
Allergikerfreundliche Unterkünfte: Borkum, Allgäu	2017-3 (86–88)
Ayurveda: Ayurveda Resort Sonnhof	2017-1 (74–75)
Ayurveda: Kraft tanken im Winter	2017-6 (88–91)
Nordsee: Thalasso für Körper, Geist und Seele	2017-5 (84–87)
Südtiroler Pustertal	2017-5 (88–91)
Wohlfühl-Wochenende am Tegernsee	2017-2 (88–90)
<b>Gesundes Leben</b>	
Embodiment: alles Haltungssache	2017-6 (42–46)
Gesundes Glück im eigenen Grün	2017-3 (46–50)
Quellwasser: sprudelnde Gesundheit	2017-5 (40–44)
Rückzugsorte	2017-4 (42–47)
Singen stärkt Leib und Seele	2017-2 (40–43)
<b>Gesundheitsberater</b>	
Ganzheitliche Beratung zur Prävention	2017-1 (52–53)

<b>Gesundheitspolitik</b>	
Hanf als Medizin	2017-4 (54–57)
Komplementärmedizin in der Schweiz	2017-5 (9)
Neues Formular für Präventionskurse	2017-2 (11)
<b>Getreide</b>	
Brot: je länger es ruht, desto verträglicher ist es	2017-1 (55)
Müsli mit Hafer und Gerste	2017-5 (58)
Urgetreide. Mit Rezepten	2017-3 (68–73)
<b>Gewürze</b>	
Aromatische Gewürze aus aller Welt. Mit Rezepten	2017-2 (64–69)
<b>Grapefruit</b>	
Bittersüß und gesund	2017-1 (42–47)
<b>Grapefruitkernextrakt</b>	
Hilft gegen Fußpilz	2017-5 (10)
<b>Grüne Smoothies</b>	
Als Entgiftungshilfe	2017-3 (30–33)
Gemüse frisch aus dem Mixer	2017-2 (7)
<b>Gut zu wissen</b>	
Der eigene Weg zur Heilung	2017-2 (46–48)
Gesundheitsberatung als Beruf	2017-1 (52–53)
Mistel – kraftvoller Krebs Helfer	2017-6 (48–51)
Roter Saft: rot, lecker und gesund	2017-2 (49)

## H

<b>Haar</b>	
Öle für Haut und Haar	2017-5 (80–82)
Pflege, ganz natürlich	2017-2 (84–87)
<b>Hafer</b>	
Hafer als Einschlafhilfe	2017-1 (16–26)
Müsli mit Hafer und Gerste	2017-5 (58)
<b>Hals</b>	
Bratäpfel helfen bei Halsschmerzen	2017-1 (9)
Hausmittel bei Halsschmerzen	2017-6 (30–32)
Kartoffel bei Halsschmerzen	2017-3 (10)
Schüßler-Salze für Hals und Stimme	2017-1 (40–41)
<b>Haltung</b>	
Körperhaltung und Achtsamkeit	2017-6 (42–46)
<b>Hamamelis</b>	
Heilpflanze für Haut und Venen	2017-1 (28–29)
<b>Hämorrhoiden</b>	
Hamamelis-Sitzbad hilft	2017-1 (28–29)
<b>Hand</b>	
Leinöl hilft bei Karpaltunnelsyndrom	2017-2 (11)
<b>Hausapotheke</b>	
Arnika: schneller Ersthelfer	2017-3 (39)
Bach-Blüten für die Seele	2017-4 (36–37)
Herpesfrei trotz Sommersonne	2017-4 (35)
Homöopathie bei Herpes, Aphten, Warzen	2017-2 (34–35)
Homöopathie bei Husten	2017-6 (38–39)
Homöopathie bei Sommerbeschwerden	2017-4 (38–39)
Homöopathie für die Liebe	2017-5 (34–35)
Homöopathie gegen schmerzende Gelenke	2017-1 (38–39)
Innere Wärme im Winter	2017-1 (35)
Ohrenschmerzen: wirksame Hilfe	2017-5 (36–37)
Pflanzen für starke Nerven	2017-2 (36–37)
Pflanzenkraft bei Kopfschmerzen und Migräne	2017-3 (40–41)
Pflanzenkraft für gesunde Haut	2017-6 (36–37)
Schüßler-Salze bei Prüfungsangst	2017-5 (38–39)
Schüßler-Salze bei Verdauungsbeschwerden	2017-6 (40–41)
Schüßler-Salze für Hals und Stimme	2017-1 (40–41)
Schüßler-Salze für Nieren und Blase	2017-4 (40–41)
Schüßler-Salze für Ruhe und Gelassenheit	2017-3 (44–45)
Schüßler-Salze zum Entschlacken	2017-2 (38–39)
Trockene Augen	2017-1 (36–37)
Vitalstoffe für die Immunsabwehr	2017-6 (35)
Zitrone und Quitte bei Heuschnupfen	2017-2 (33)

## Hausmittel

Bei Arthrose: Wickeln und Umschläge	2017-4 (18–28)
Bei Blähbauch und Blähungen	2017-2 (50–51)
Bei Durchfall: geriebener Apfel	2017-5 (7)
Bei Erkältung und Husten: Zwiebel	2017-2 (63)
Bei Fieber: Wadenwickel	2017-6 (10)
Bei Halsschmerzen: bewährte Hausmittel	2017-6 (30–32)
Bei Halsschmerzen: Bratäpfel lindern	2017-1 (9)
Bei Halsweh, Husten, Bronchitis: Malve	2017-3 (56–57)
Bei Kopfläusen: Bärlapp hilft	2017-6 (9)
Bei Magen-Darm-Infekt: verdünnter Apfelsaft	2017-3 (11)
Bei Muskelkrämpfen: Gewürzgurkenwasser	2017-4 (11)
Bei Verletzungen: Wegerichblätter	2017-5 (9)
Eisfüße, ade!	2017-2 (30–32)
Für Magen und Darm: Dillsamen	2017-4 (52–53)
Gegen Gicht	2017-3 (58–60)
Gegen Schwitzen: coole Tipps für heiße Tage	2017-4 (31–33)
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)
Kartoffel als Medizin	2017-3 (10)
Lavendel als Medizin	2017-4 (11)
Mückenschutz	2017-4 (9)
Zum Entgiften und Entschlacken	2017-3 (30–33)
Zwiebel – Knolle mit Heilkraft	2017-6 (52–53)

## Haut

Forschung: Sonnenbäder sind gut fürs Herz	2017-3 (13)
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)
Brutblatt-Cremes pflegen trockene Haut	2017-2 (28)
Cellulite natürlich behandeln	2017-3 (80–82)
Hamamelis für Haut und Schleimhaut	2017-1 (28–29)
Malvenabsud bei Akne und Pickeln	2017-3 (56–57)
Naturkosmetik: Öle für Haut und Haar	2017-5 (80–82)
Vitamin B <sub>3</sub> repariert UV-Schäden	2017-6 (13)

## Heilkraft aus der Natur

Dill, die tolle Dolde	2017-4 (52–53)
Frauenmantel bei Regelschmerzen	2017-5 (50–51)
Hamamelis für Haut und Schleimhaut	2017-1 (28–29)
Malve: zarte Schönheit mit kraftvoller Wirkung	2017-3 (56–57)
Mutterkraut: Arzneipflanze 2017 in Österreich	2017-3 (8)
Weißdorn: Die Pflanze fürs Herz	2017-2 (44–45)

## Heilpflanzen

Arnika: Schneller Ersthelfer	2017-3 (39)
Bärlapp hilft bei Kopfläusen	2017-6 (9)
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)
Brutblatt: Gut für die Frauen und für die Haut	2017-2 (28)
Chemotherapie. Ingwer lindert Nebenwirkungen	2017-4 (13)
Christrose: Lebensstärkend und -verlängernd	2017-1 (34)
Dill, die tolle Dolde	2017-4 (52–53)
Farn: Gut für den Darm	2017-6 (34)
Fenchelextrakt gegen Hitzewallungen	2017-5 (12)
Forschung: Holunderbeeren beugen Erkältungen	2017-2 (49)
Forschung: Johannisbeersaft gut für Sportler	2017-2 (49)
Frauenmantel bei Regelschmerzen	2017-5 (50–51)
Gelber Enzian: bitter und gesund	2017-1 (42–47)
Gemmotherapie: Heilen mit Knospen	2017-4 (48–51)
Giersch: Wildkraut für die Küche	2017-3 (63)
Hamamelis für Haut und Venen	2017-1 (28–29)
Hanf als Medizin	2017-4 (54–57)
Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem	2017-5 (46–49)
Heilpflanzen gegen Gicht	2017-3 (58–60)
Heilpflanzen gegen Kopfschmerzen und Migräne	2017-3 (40–41)
Heilpflanzen für gute Schlaf	2017-1 (16–26)
Heilpflanzen gegen kalte Füße	2017-2 (30–32)
Heilpflanzen bei Halsweh	2017-6 (30–32)
Heilpflanzen bei Wassereinlagerungen	2017-2 (12)
Heilpflanzen bei Insektenstichen	2017-5 (33)
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)
Ingwer: Heilpflanze 2018	2017-5 (10)

Kapuzinerkresse reguliert den Blutzucker	2017-4 (60)
Kartoffeln als Hausmittel	2017-3 (10)
Kokosöl schützt die Gefäße	2017-3 (12)
Kurkuma macht Karriere	2017-4 (61)
Lavendel: entspannt und gleicht aus	2017-1 (7)
Lavendel: Bio-Rohstoff mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
Lavendel: guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Leinöl hilft bei Karpaltunnelsyndrom	2017-2 (11)
Malve bei Halsweh, Husten, Bronchitis	2017-3 (56–57)
Mistel – kraftvoller Krebsshelfer	2017-6 (48–51)
Mistel in der Krebstherapie	2017-3 (10)
Mutterkraut: Arzneipflanze 2017 in Österreich	2017-3 (8)
Salzige Pflanzen	2017-5 (66–69)
Schachtelhalm: hilfreich für Nieren und Haut	2017-5 (45)
Schafgarbe: gut für den Darm und bei Wunden	2017-3 (28)
Schwarzkümmelöl hilft bei Asthma	2017-3 (13)
Walderdbeere	2017-4 (30)
Wegerichblätter bei Verletzungen	2017-5 (9)
Weißdorn: Pflanze fürs Herz	2017-2 (44–45)
Zwiebel: Knolle mit Heilkraft	2017-6 (52–53)
Zwiebel bei Erkältung und Husten	2017-2 (63)

## Herpes

Forschung: Viren sind abends gefährlicher	2017-2 (13)
Herpesfrei trotz Sommersonne	2017-4 (35)
Homöopathie bei Herpes, Aphten, Warzen	2017-2 (34–35)

## Herz

Angst vor Sonne so gefährlich wie Rauchen	2017-3 (13)
Blut erhöht das Erkrankungsrisiko nicht	2017-1 (54)
Enzyme. Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
Moderater Sport gut bei Herzinsuffizienz	2017-3 (8)
Natives Kokosöl schützt Gefäße	2017-3 (12)
Ruhe und Gelassenheit durch Schüßler-Salze	2017-3 (44–45)
Titelthema: Gesunde Gefäße – gesundes Herz	2017-5 (18–28)
Verbot von Transfettsenkt Herzinfarktrate	2017-4 (13)
Wärme kommt aus dem Herzen	2017-5 (56)
Weißdorn bei beginnender Herzerkrankung	2017-2 (44–45)
Zwiebel: gut für Herz und Gefäße	2017-6 (52–53)

## Heuschnupfen

Akupressur hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
Allergikerfreundlich: Borkum und Hindelang	2017-3 (86–88)
Symptome lindern, für die Zukunft vorbeugen	2017-3 (18–27)
Zitrone und Quitte helfen „beim Abgrenzen“	2017-2 (33)

## Hochsensibilität

Empfindsamkeit als Gabe	2017-2 (78–81)
-------------------------	----------------

## Homöopathie

Bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
Bei Herpes, Aphten, Warzen	2017-2 (34–35)
Bei Husten	2017-6 (38–39)
Bei niedrigem Blutdruck	2017-4 (38–39)
Bei schmerzenden Gelenken	2017-1 (38–39)
Bei Sonnenbrand	2017-4 (38–39)
Bei Stress	2017-4 (38–39)
Für die Liebe	2017-5 (34–35)
Homöopathischer Notdienst München	2017-2 (8)
Komplexmittel bei Kopfschmerzen	2017-3 (40–41)
Positive Studie wird zu negativer Studie	2017-4 (9)
Reiseapotheke für den Hund	2017-4 (9)

## Honig

Köstliche Gabe fleißiger Bienen	2017-6 (62–66)
---------------------------------	----------------

## Hülsenfrüchte

Eiweißstars aus dem Gemüsebeet	2017-6 (68–72)
--------------------------------	----------------

## Husten

Faszientraining für die Atemwege	2017-2 (10)
Hilfreiche Kartoffel	2017-3 (10)
Homöopathie hilft	2017-6 (38–39)
Inhalieren hilft	2017-6 (9)

## Im Gespräch

Anna Trökes: Yoga für die moderne Welt	2017-5 (14–17)
Clemens G. Arvay: Der Waldmeister	2017-4 (14–17)
Heidemarie Wünsche-Piétzka: Kunst des Gesprächs	2017-1 (12–15)
Giovanni Maio: Soziale Medizin	2017-3 (14–17)
Hans Jellouscheck: Beziehung und Trennung	2017-6 (14–17)
Pater Anselm Grün: Rituale und modernes Leben	2017-2 (14–17)

## Immunsystem

Baden stärkt die Abwehrkräfte	2017-5 (8)
Erkältung: Thymusdrüse klopfen stärkt	2017-1 (9)
Erkältungen vorbeugen	2017-6 (7)
Heilpflanzen stärken die Abwehrkräfte	2017-5 (46–49)
Innere Wärme im Winter	2017-1 (35)
Körperlicher Ausdruck unseres Ich	2017-6 (58)
Stärken in klarer frischer Bergluft	2017-1 (8)
Vitalstoffe für die Immunabwehr	2017-6 (35)

## Ingwer

Chemotherapie: Ingwer lindert Nebenwirkungen	2017-4 (13)
Heilpflanze des Jahres 2018	2017-5 (10)
Lesertipp: Ingwer gegen Reiseübelkeit	2017-4 (8)

## Inhalieren

Bei Husten hilfreich	2017-6 (9)
----------------------	------------

## Insektenstiche

Heilpflanzen bei Insektenstichen	2017-5 (33)
Hilfreiche Kartoffel	2017-3 (10)

## K

### Karpaltunnelsyndrom

Leinöl lindert Handschmerzen	2017-2 (11)
------------------------------	-------------

### Kartoffel

Als Hausmittel	2017-3 (10)
Von wegen langweilig	2017-5 (57)

### Käse

Grana Padano und Parmesan	2017-5 (57)
---------------------------	-------------

### Kinder

Kleinkinder: 8–10 Infekte pro Jahr sind normal	2017-6 (8)
Kleinkinder: Ätherische Öle sind problematisch	2017-6 (8)
Schüßler-Salze bei Prüfungsangst	2017-5 (38–39)
So gelingt Schule	2017-5 (72–76)
Verdünnter Apfelsaft bei Magen-Darm-Infekt	2017-3 (11)

### Kneipp

Hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
Hydrotherapie gegen das Schwitzen	2017-4 (31–33)
Kneippen schützt die Gefäße	2017-5 (18–28)

### Kokos

Köstlich und gesund	2017-4 (62–67)
---------------------	----------------

### Kolumne

Prof. Fintelmann: Wunder der Menschenwärme	2017-5 (56)
Prof. Fintelmann: Einzigartiges Immunsystem	2017-6 (58)
Prof. Fintelmann: Die eine Medizin	2017-3 (51)
Prof. Fintelmann: Schlaf als wichtige Pause	2017-4 (34)

### Komplementäre Therapien

Akupressur bei Alltagsleiden	2017-1 (48–51)
Gemmotherapie: Heilen mit Knospen	2017-4 (48–51)
Hanf als Medizin	2017-4 (54–57)
Lymphologische Ganzheitsbehandlung	2017-2 (58–60)
Meditation	2017-5 (52–55)
Rhythmische Massage	2017-6 (54–57)

### Komplexmittel

Für starke Nerven und mehr Gelassenheit	2017-2 (36–37)
---	----------------

### Kopfläuse

Bärlapp hilft	2017-6 (9)
---------------	------------

## Kopfschmerzen

Pflanzenkraft bei Kopfschmerzen und Migräne	2017-3 (40–41)
---	----------------

## Körperbewusstsein

Bewahren Sie Haltung	2017-6 (42–46)
Bewegung ist alles, auch im Büro	2017-2 (52–55)
Fünf Tibeter: Quelle der ewigen Jugend	2017-1 (30–33)
Mit Yoga stark in den Tag	2017-3 (34–38)

## Krebs

Chemotherapie: Ingwer lindert Nebenwirkungen	2017-4 (13)
Der eigene Weg zur Heilung	2017-2 (46–48)
Enzyme: Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
Forschung: Risiko steigt bei Lichtverschmutzung	2017-6 (12)
Lebensstärkende Christrose	2017-1 (34)
Mistel: Schmarotzer mit Heilkraft	2017-6 (48–51)
Mistel als Heilpflanze	2017-3 (10)
Nüsse beugen Darmkrebs vor	2017-3 (13)

## Kürbis

Gesunder Hokkaido	2017-6 (59)
-------------------	-------------

## L

### Lavendel

Aromatherapie: entspannt und gleicht aus	2017-1 (7)
Bio-Rohstoff mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)

### Lebenshaltung

Besser scheitern	2017-6 (76–79)
------------------	----------------

### Lebenssinn

Forschung: sinnvolles Leben, besserer Schlaf	2017-6 (13)
--	-------------

### Lemongras

Bio-Rohstoff mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
---------------------------	----------------

### Lernen

So gelingt Schule	2017-5 (72–76)
-------------------	----------------

### Lesertipp

Grapefruitkernextrakt gegen Fußpilz	2017-5 (10)
Ingwer gegen Reiseübelkeit	2017-4 (8)
Leinöl portionsweise einfrieren	2017-4 (60)
Marmelade mit Kokosblütenzucker kurz haltbar	2017-5 (58)
Öl bindet zu viel Chilischärfe	2017-2 (62)
Scharf essen vertreibt beginnenden Schnupfen	2017-2 (8)
Schwarzkümmelöl gegen Zecken	2017-1 (8)
So bleiben Radieschen länger frisch	2017-3 (62)
Südfrüchte im Tiefkühlfach?	2017-1 (54)
Eintopf im marokkanischen Tajine	2017-6 (60)
Zahnbürste austauschen nach Erkältung	2017-6 (10)

### Licht

Forschung: Lichtverschmutzung erhöht Krebsrisiko	2017-6 (12)
--	-------------

### Limettenöl

Bio-Rohstoff mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
---------------------------	----------------

### Low Carb

Kochen (fast) ohne Kohlenhydrate. Mit Rezepten	2017-5 (60–65)
Titelthema: Bewusst essen, besser leben	2017-2 (18–27)

### Lymphsystem

Lymphologische Ganzheitsbehandlung	2017-2 (58–60)
------------------------------------	----------------

## M

### Magen

Apfel: verdünnter Saft bei Magen-Darm-Infekt	2017-3 (11)
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)
Dillsamen für Magen und Darm	2017-4 (52–53)
Enzyme. Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
FODMAP: Weglassdiät bei Verdauungsstörung	2017-1 (56–57)
Frauenmantel hilft	2017-5 (50–51)
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)

<b>Massage</b>	
Bauchmassage lindert Krämpfe	2017-1 (10)
Rhythmische Massage: Lebenskraft im Fluss	2017-6 (54–57)
<b>Meditation</b>	
20 Minuten helfen gegen Stress	2017-2 (8)
In der Stille liegt die Kraft	2017-5 (52–55)
<b>Melisse</b>	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
<b>Migräne</b>	
Pflanzenkraft gegen das Hämmern im Kopf	2017-3 (40–41)
<b>Mind-Body-Medizin</b>	
Umdenken baut Stress ab	2017-6 (18–29)
<b>Mistel</b>	
Mistel: Schmarotzer mit Heilkraft	2017-6 (48–51)
Mistel als Heilpflanze	2017-3 (10)
<b>Muskulatur</b>	
Krämpfe lindern mit Gewürzgurkenwasser	2017-4 (11)

## N

<b>Nachhaltig Leben</b>	
Bio-Rohstoffe mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
Fruchtpapier aus unansehnlichem Obst	2017-2 (62)
Regionaler Apfelanbau	2017-5 (7)
<b>Nahrungsergänzung</b>	
Arthrose wird gelindert	2017-4 (18–28)
Bei Vitamin D-Mangel	2017-5 (8)
Fenchelextrakt gegen Hitzewallungen	2017-5 (12)
Selenarzneimittel bei häufigen Erkältungen	2017-5 (9)
<b>Nasennebenhöhlenentzündung</b>	
Bitterstoffe helfen	2017-1 (42–47)
<b>Natur</b>	
Bienenhaltung für jedermann	2017-3 (62)
Gesundes Glück im eigenen Grün	2017-3 (46–50)
Vögel sind gut für die Seele	2017-3 (9)
<b>Naturheilkunde im Alltag</b>	
Ohrenschmerzen	2017-5 (36–37)
Starke Nerven	2017-2 (36–37)
Gesunde Haut	2017-6 (36–37)
Kopfschmerzen und Migräne	2017-3 (40–41)
Trockene Augen	2017-1 (36–37)
<b>Naturkosmetik</b>	
Bio-Rohstoffe mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
Cellulite natürlich behandeln	2017-3 (80–82)
Haarpflege, ganz natürlich	2017-2 (84–87)
Nachtpflege: verschiedene Herangehensweisen	2017-1 (70–73)
Öle für Haut und Haar	2017-5 (80–82)
Richtig aufbewahren	2017-3 (83)
Selbstgemachte Pflegeprodukte	2017-6 (82–85)
<b>Nervosität</b>	
Pflanzen für starke Nerven	2017-2 (36–37)
Schüßler-Salze helfen	2017-3 (44–45)
<b>Nieren</b>	
Schüßler-Salze unterstützen und helfen	2017-4 (40–41)

## O

<b>Ödeme</b>	
Pflanzenkraft bei Wassereinlagerungen	2017-2 (12)
<b>Ohren</b>	
Wirksame Hilfe bei Ohrenschmerzen	2017-5 (36–37)
<b>Öle</b>	
Flüssiges Glück für Haut und Haar	2017-5 (80–82)

## P

<b>Passionsblume</b>	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
<b>Pflanzenporträt</b>	
Brutblatt	2017-2 (28)
Christrose	2017-1 (34)
Farn	2017-6 (34)
Schachtelhalm	2017-5 (45)
Schafgarbe	2017-3 (28)
Walderdbeere	2017-4 (30)
<b>Prävention</b>	
Eier und Erdnüsse schützen vor Allergien	2017-2 (9)
<b>Psyche</b>	
Der Gang beeinflusst, was wir uns merken	2017-3 (12)
Langsames Joggen beugt Depressionen vor	2017-3 (7)
Safran verbessert die Stimmung	2017-6 (13)
Vögel sind gut für die Seele	2017-3 (9)
Vorurteile schaden der Gesundheit	2017-3 (12)

## Q

<b>Qi Gong</b>	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)

## R

<b>Ravintsara</b>	
Bio-Rohstoff mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
<b>Regulatessenz</b>	
Hilft bei Erschöpfung	2017-5 (13)
<b>Reise</b>	
Allergikerfreundliche Unterkünfte: Borkum, Allgäu	2017-3 (86–88)
Ayurveda: Ayurveda Resort Sonnhof	2017-1 (74–75)
Ayurveda: Kraft tanken im Winter	2017-6 (88–91)
Nordsee: Thalasso für Körper, Geist und Seele	2017-5 (84–87)
Südtiroler Pustertal	2017-5 (88–91)
Wohlfühl-Wochenende am Tegernsee	2017-2 (88–90)
<b>Resilienz</b>	
Mich hat stark gemacht ...	2017-3 (76–79)
<b>Rezepte</b>	
Aromatische Gewürze aus aller Welt	2017-2 (64–69)
Heilsame Suppenküche	2017-1 (58–63)
Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß	2017-6 (68–72)
Kochen (fast) ohne Kohlenhydrate	2017-5 (60–65)
Urgetreide aus der Handwerksmühle	2017-3 (68–73)
Warmes Frühstück	2017-4 (68–73)
<b>Rhythmische Massage</b>	
Lebenskraft im Fluss	2017-6 (54–57)
<b>Rücken</b>	
5 bürotaugliche Übungen	2017-2 (52–55)
<b>Rückzugsorte</b>	
Zu sich kommen	2017-4 (42–47)

## S

<b>Salz</b>	
Würzen statt salzen	2017-5 (66–69)
<b>Säure-Basen-Haushalt</b>	
Arthrose lindern durch Entsäuerung	2017-4 (18–28)
Titelthema: Welche Ernährung ist gut für mich?	2017-2 (18–27)
<b>Schafgarbe</b>	
Bitterstoffe für Magen und Darm	2017-1 (42–47)



<b>Schimmel</b>			
Lebensmittel vor Schimmel schützen		2017-4 (61)	
<b>Schlaf</b>			
Forschung: Sinnvolles Leben, besserer Schlaf		2017-6 (13)	
Pause für das Bewusstsein		2017-4 (34)	
Ruhe und Gelassenheit durch Schüßler-Salze		2017-3 (44–45)	
Titelthema: Guter Schlaf, guter Tag		2017-1 (16–26)	
<b>Schlaganfall</b>			
Reit-Therapie in der Spätbehandlung		2017-5 (12)	
<b>Schlammbad</b>			
Hilft bei Rheuma		2017-6 (12)	
<b>Schmerzen</b>			
Arthrose vorbeugen, Schmerzen lindern		2017-4 (18–28)	
Hanf als Medizin		2017-4 (54–57)	
Schlamm hilft bei Rheuma		2017-6 (12)	
<b>Schule</b>			
Lernen macht Spaß		2017-5 (72–76)	
Schüßler-Salze bei Prüfungsangst		2017-5 (38–39)	
<b>Schüßler-Salze</b>			
Arthrose wird gelindert		2017-4 (18–28)	
Bei Problemen mit Hals und Stimme		2017-1 (40–41)	
Bei Schlafproblemen		2017-1 (16–26)	
Bei Verdauungsbeschwerden		2017-6 (40–41)	
Frühjahrsputz im ganzen Körper		2017-2 (38–39)	
Für innere Ruhe und Gelassenheit		2017-3 (44–45)	
Für Nieren und Blase		2017-4 (40–41)	
Gelassen durch jede Prüfung		2017-5 (38–39)	
<b>Schwitzen</b>			
Coole Tipps für heiße Tage		2017-4 (31–33)	
Hydrotherapie gegen das Schwitzen		2017-4 (31–33)	
<b>Seele</b>			
Arthrose durch seelische Blockaden		2017-4 (18–28)	
<b>Selbstheilungskräfte</b>			
Die innere Haltung ist entscheidend		2017-2 (46–48)	
<b>Selen</b>			
Mangel schwächt das Immunsystem		2017-5 (9)	
<b>Sexualität</b>			
Homöopathie für die Liebe		2017-5 (34–35)	
<b>Sheabutter</b>			
Bio-Rohstoff mit Mehrwert		2017-4 (84–89)	
<b>Singen</b>			
Singen stärkt Leib und Seele		2017-2 (40–43)	
<b>Sodbrennen</b>			
Hilfreiche Kartoffel		2017-3 (10)	
Malventee und Kartoffelsaft		2017-5 (30–32)	
<b>Soja</b>			
Wertvolle Alternative		2017-3 (64–67)	
<b>Sonne</b>			
Forschung: Sonnenbäder sind gut fürs Herz		2017-3 (13)	
Homöopathie hilft bei Sonnenbrand		2017-4 (38–39)	
Vorsicht mit Arzneimitteln		2017-4 (8)	
<b>Sport</b>			
Arnika bei Verletzungen		2017-3 (39)	
Ausdauertraining stärkt Körper und Psyche		2017-3 (7)	
Forschung: Johannisbeersaft gut für Sportler		2017-2 (49)	
Moderater Sport gut bei Herzinsuffizienz		2017-3 (8)	
Muskelkrämpfe lindern mit Gewürzgurkenwasser		2017-4 (11)	
<b>Spurenelemente</b>			
Selen stärkt das Immunsystem		2017-5 (9)	
<b>Stimme</b>			
Schüßler-Salze für Hals und Stimme		2017-1 (40–41)	
<b>Stoffwechsel</b>			
Was bei Heuschnupfen wirklich hilft		2017-3 (18–27)	
<b>Stress</b>			
20 Minuten täglich reichen zum Runterkommen		2017-2 (8)	
Titelthema: Stress entsteht im Kopf		2017-6 (18–29)	
Homöopathie hilft		2017-4 (38–39)	
<b>Studie</b>			
Homöopathie falsch bewertet			2017-4 (9)
<b>Suppen</b>			
Heißes Glück. Mit Rezepten.			2017-1 (58–63)
<b>T</b>			
<b>TCM</b>			
Akupressur bei Alltagsleiden			2017-1 (48–51)
Kochen mit den fünf Elementen			2017-2 (70–73)
Qi Gong als Einschlafhilfe			2017-1 (16–26)
Warmes Frühstück			2017-4 (68–73)
<b>Tee</b>			
Belebend, entspannend und gut für die Zähne			2017-2 (61)
Heiltees für Magen und Darm			2017-5 (30–32)
<b>Tegernseer Tal</b>			
Wohlfühl-Wochenende „feel good“			2017-2 (88–90)
<b>Therapie</b>			
Reit-Therapie nach Schlaganfall			2017-5 (12)
<b>Thymusdrüse</b>			
Klopfen stärkt Immunsystem			2017-1 (9)
<b>Tibetische Medizin</b>			
Gute Medizin muss bitter schmecken			2017-1 (42–47)
<b>Tiefkühlkost</b>			
Schonende Konservierungsmethode			2017-2 (62)
<b>Tiergesundheit</b>			
Homöopathische Reiseapotheke für den Hund			2017-4 (9)
Vorsicht, Gift im Haus			2017-2 (12)
<b>Titelthema</b>			
Arthrose vorbeugen, Schmerzen lindern			2017-4 (18–28)
Gesunde Gefäße, gesundes Herz			2017-5 (18–28)
Welche Ernährung ist gut für mich?			2017-2 (18–27)
Guter Schlaf, guter Tag			2017-1 (16–26)
Stress entsteht im Kopf			2017-6 (18–29)
Was bei Heuschnupfen wirklich hilft			2017-3 (18–27)
<b>Trockene Haut</b>			
Pflegende Cremes und Stärkung von innen			2017-6 (36–37)
<b>U</b>			
<b>Übelkeit</b>			
Ingwertee und Massage			2017-5 (30–32)
<b>Übergewicht</b>			
Vorurteile schaden der Gesundheit			2017-3 (12)
<b>Übersäuerung</b>			
Bewusst essen, besser leben			2017-2 (18–27)
Lymphologische Ganzheitsbehandlung			2017-2 (58–60)
<b>Übungen</b>			
5 bürotaugliche Rückenübungen			2017-2 (52–55)
Bauchmassage lindert Krämpfe			2017-1 (10)
Faszientraining für die Atemwege			2017-2 (10)
Faszientraining gegen Cellulite			2017-3 (80–82)
Flugangst verhindern			2017-4 (10)
Fünf Tibeter			2017-1 (30–33)
Für überanstrengte Augen			2017-5 (11)
Gegen kalte Füße			2017-2 (30–32)
Mit Yoga stark in den Tag			2017-3 (34–38)
Yoga-Atemtechnik stärkt das Immunsystem			2017-6 (11)
<b>Umschläge</b>			
Gegen Gicht			2017-3 (58–60)
Wadenwickel Hausmittel bei Fieber			2017-6 (10)
<b>Unverträglichkeit</b>			
Enzyme. Die heimlichen Helfer			2017-3 (52–55)
Verzicht auf Gluten kann schädlich sein			2017-4 (10)

## V

<b>Vegan</b>	
Siegel erspart Recherche	2017-6 (61)
<b>Vegetarisch</b>	
Bewusst essen, besser leben	2017-2 (18–27)
<b>Venen</b>	
Hamamelis-Umschlag hilft	2017-1 (28–29)
<b>Verdauung</b>	
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)
Dill gegen „Grimmen im Leib“	2017-4 (52–53)
Enzyme. Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
FODMAP: Weglassdiät bei Verdauungsstörung	2017-1 (56–57)
Schüßler-Salze bei Verdauungsbeschwerden	2017-6 (40–41)
Verdünnter Apfelsaft bei Magen-Darm-Infekt	2017-3 (11)
<b>Verletzungen</b>	
Arnika: schneller Ersthelfer	2017-3 (39)
Elektroakupunktur fördert die Genesung	2017-4 (12)
Wegerichblätter als Ersthelfer	2017-5 (9)
<b>Vitalpilze</b>	
Stärken die Abwehrkräfte	2017-5 (46–49)
<b>Vitalstoffe</b>	
Für die Immunabwehr	2017-6 (35)
<b>Vitamin B12</b>	
Schlüssel-Vitamin für geistige Entwicklung	2017-4 (12)
<b>Vitamin B3</b>	
Repariert UV-Schäden	2017-6 (13)
<b>Vitamin D</b>	
Wichtig für Knochen und Immunsystem	2017-5 (8)

## W

<b>Wärme</b>	
Die wahre Quelle ist die Seele	2017-5 (56)
<b>Warzen</b>	
Homöopathie hilft heilen	2017-2 (34–35)
<b>Wasser</b>	
Heiße Bäder helfen bei Depressionen	2017-4 (12)
Hydrotherapie gegen das Schwitzen	2017-4 (31–33)
Kneipen hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
Kneipen schützt die Gefäße	2017-5 (18–28)
Quellwasser – sprudelnde Gesundheit	2017-5 (40–44)
<b>Wechsejahre</b>	
Fenchel lindert Hitzewallungen	2017-5 (12)
<b>Wegwarte</b>	
Bitterstoffe regen Verdauung an	2017-1 (42–47)
<b>Weißdorn</b>	
Pflanze fürs Herz	2017-2 (44–45)
<b>Wickel</b>	
Arthrose wird gelindert	2017-4 (18–28)
Hilfe bei Halsweh	2017-6 (30–32)
Umschläge gegen Gicht	2017-3 (58–60)
Wadenwickel: Hausmittel bei Fieber	2017-6 (10)

## Y

<b>Yoga</b>	
Atemtechnik stärkt das Immunsystem	2017-6 (11)
Fünf Tibeter: Quelle der ewigen Jugend	2017-1 (30–33)
Für die moderne Welt: Anna Trökes im Gespräch	2017-5 (14–17)
Wohlthuendes Morgenritual. Mit Übungen	2017-3 (34–38)

## Z

<b>Zähne</b>	
Tee beugt Karies vor	2017-2 (61)
Lesertipp: Zahnbürste austauschen nach Erkältung	2017-6 (10)
<b>Zecken</b>	
Schwarzkümmelöl hilft	2017-1 (8)
<b>Zeitumstellung</b>	
Tipps für die innere Uhr	2017-6 (8)
<b>Zink</b>	
Repariert Erbgut	2017-3 (13)
<b>Zitrone</b>	
Salzzitronen selbst einlegen	2017-1 (54)
<b>Zitrusfrüchte</b>	
Aromatherapie: Vielfältige Wirkungen	2017-1 (7)
<b>Zucker</b>	
Traubenzucker kein „Hirn-Doping“	2017-6 (61)
<b>Zunge</b>	
Was sie über die Gesundheit verrät	2017-6 (9)
<b>Zusatzstoffe</b>	
„Frei von“: Wie ehrlich ist das?	2017-4 (60)
Was verbirgt sich dahinter?	2017-5 (59)
<b>Zwiebel</b>	
Knolle mit Heilkraft	2017-6 (52–53)
Bei Erkältung und Husten	2017-2 (63)

### IMPRESSUM

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift  
**natürlich gesund und munter**

[www.ngum.de](http://www.ngum.de)

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG  
Zeppelinstr. 10  
73760 Ostfildern

**Redaktion:**  
Georgia van Uffelen, Dagmar Scheuing

**Nachbestellungen von Einzelheften/Kundenservice:**  
Annette Wieselmann  
Tel. 07 11/280 40 60-19, Fax 07 11/280 40 60-70  
[kundenservice@ngum.de](mailto:kundenservice@ngum.de)

**Fragen zum Abonnement:**  
Tel. 07 11/72 52-264, [abo@ngum.de](mailto:abo@ngum.de)



# Der neue Blick auf die Gesundheit

Heft verpasst?

Dann bestellen Sie doch ganz einfach bereits erschienene Hefte nach!

[www.ngum.de/hefte-nachbestellen](http://www.ngum.de/hefte-nachbestellen)

Bei Fragen zu Nachbestellungen oder zu Mehrfachbestellungen hilft auch gerne unser **Kundenservice, Telefon: 0711-280 40 60 42**

Alle Hefte sind auch als E-Paper erhältlich unter:

[www.ngum.de/e-paper](http://www.ngum.de/e-paper)