

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

A			
Abnehmen			
Schüßler-Salze regen den Stoffwechsel an	2017-2 (38–39)		
Abwehrkräfte			
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)		
Achtsamkeit			
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)		
ADHS			
Hevert-Preis 2016 für Studie	2017-1 (8)		
Akupressur			
Gegen übermäßiges Schwitzen	2017-4 (31–33)		
Hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)		
Schnelle Selbsthilfe bei Alltagsleiden	2017-1 (48–51)		
Akupunktur			
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)		
Allergie			
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)		
Alzheimer			
Kokos: köstlich und gesund	2017-4 (62–67)		
Ängste			
Ruhe und Gelassenheit durch Schüßler-Salze	2017-3 (44–45)		
Anthroposophische Medizin			
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)		
Antibiotika			
Forschung: Wirkstoff in der Nase entdeckt	2017-2 (13)		
Äpfel			
Alte Sorten als Superfood	2017-5 (7)		
Bratäpfel bei Halsschmerzen	2017-1 (9)		
Aphten			
Homöopathie hilft heilen	2017-2 (34–35)		
Aromatherapie			
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)		
Arthrose			
Homöopathie gegen schmerzende Gelenke	2017-1 (38–39)		
Titelthema: Arthrose ist kein Schicksal	2017-4 (18–28)		
Artischocke			
Gesunde Delikatesse	2017-1 (42–47)		
Arzneimittel			
Gefahr beim Sonnenbad	2017-4 (8)		
Arzt-Patient-Beziehung			
Der eigene Weg zur Heilung	2017-2 (46–48)		
Asthma			
Enzianextrakt inhalieren hilft	2017-1 (42–47)		
Schwarzkümmelöl hilft	2017-3 (13)		
Atem			
Atemaussetzer im Schlaflabor testen	2017-1 (16–26)		
Yoga-Atemtechnik stärkt das Immunsystem	2017-6 (11)		
Auberginen			
Tipps zur Zubereitung	2017-6 (60)		
Augen			
Kartoffelscheiben bei Augenschwellung	2017-3 (10)		
Trockene Augen ganzheitlich behandeln	2017-1 (36–37)		
Übungen bei Überanstrengung	2017-5 (11)		
Auszeichnung			
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

Bach-Blüten	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Notfallhelfer für die Seele	2017-4 (36–37)
Baden	
Stärkt die Abwehrkräfte	2017-5 (8)
Baldrian	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Basische Ernährung	
Bewusst essen, besser leben	2017-2 (18–27)
Bauch	
Hausmittel bei Blähungen	2017-2 (50–51)
Kamillentee und Aromatherapie bei Schmerzen	2017-5 (30–32)
Massage lindert Krämpfe	2017-1 (10)
Beeren	
Heidelbeeren: Gesunder Traum in Dunkelblau	2017-4 (59)
Richtig waschen und einfrieren	2017-4 (59)
Beratung	
Homöopathischer Notdienst München	2017-2 (8)
Bewegung	
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)
Beziehung	
Homöopathie für die Liebe	2017-5 (34–35)
Was die Liebe leben lässt	2017-6 (14–17)
Bienen	
Honig – etwas ganz Besonderes	2017-6 (62–66)
Biofeedback	
20 Minuten helfen gegen Stress	2017-2 (8)
Biografiearbeit	
Orientierung im Leben finden	2017-4 (78–83)
Bitterstoffe	
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)
Blähungen	
Anis-Fenchel-Kümmeltee und Massage	2017-5 (30–32)
Brot verträglicher gebacken	2017-1 (55)
Blase	
Schüßler-Salze unterstützen und helfen	2017-4 (40–41)
Blutdruck	
Homöopathie bei niedrigem Blutdruck	2017-4 (38–39)
Blutegel	
Effektive Therapie bei Arthrose	2017-4 (18–28)
Gegen Gicht	2017-3 (58–60)
Brot	
Je länger es ruht, desto verträglicher	2017-1 (55)
Butter	
Kein Zusammenhang mit Herzerkrankungen	2017-1 (54)

C

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

D

Darm	
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)
DNA	
Zink repariert Erbgut	2017-3 (13)
Depression	
Heiße Bäder helfen	2017-4 (12)
Vorbeugung durch langsames Joggen	2017-3 (7)
Diabetes	
Kapuzinerkresse reguliert den Blutzucker	2017-4 (60)
Low Carb: Weniger Kohlenhydrate	2017-5 (60–65)
Vitamin D beeinflusst den Zuckerhaushalt	2017-5 (8)
Diagnostik	
Was die Zunge verrät	2017-6 (9)
Durchfall	
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

Eier	
Bio-Eier: Mehr Omega-3-Fettsäuren und Aroma	2017-5 (58)
Eigenbluttherapie	
Hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
Entgiften	
Mit bewährten Hausmitteln	2017-3 (30–33)
Grüne Smoothies	2017-2 (7)
Schüßler-Salze regen den Stoffwechsel an	2017-2 (38–39)
Entspannung	
Titelthema: Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Rückzugsorte	2017-4 (42–47)
Tagebuchs schreiben entspannt	2017-6 (8)
Umdenken baut Stress ab	2017-6 (18–29)
Entzündung	
Entsteht auf dem Teller	2017-5 (18–28)
Enzyme. Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
Spaziergehen hilft	2017-4 (7)
Enzyme	
Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
Erkältung	
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)	Ernährungswissen	
Zwiebel: Hausmittel bei Erkältung und Grippe	2017-6 (52–53)	FODMAP: Weglassdiät bei Verdauungsstörungen	2017-1 (56–57)
Ernährung		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)	Erschöpfung	
Bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)	Mehr Energie durch Regulatessen	2017-5 (13)
Bienenhaltung für jedermann	2017-3 (62)	Essig	
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)		
		F	
		Familienstellen	
		Jeder an seinen Platz	2017-1 (66–69)
		Fasten	
		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)
		Farn	
		Gut für den Darm	2017-6 (34)
		Faszien	
		Übungen für die Atemwege	2017-2 (10)
		Faszientraining gegen Cellulite	2017-3 (80–82)
		Fett	
		Cholesterin: gesunde Gefäße – gesundes Herz	2017-5 (18–28)
		Bauchfett: Riskant bei schlanken Menschen	2017-4 (13)
		Transfette: Verbot senkt Herzinfarktrate	2017-4 (13)
		Fieber	
		Wadenwickel senken Temperatur	2017-6 (10)
		Fit im Büro	
		Fünf Übungen	2017-2 (52–55)
		Flugangst	
		Einfache Übungen helfen	2017-4 (10)
		FODMAP	
		Weglassdiät bei Verdauungsstörungen	2017-1 (56–57)
		Forschung	
		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)
Fortbildung	
Pascoe-Akademie	2017-3 (8)
Frauengesundheit	
Brutblatt: Heilpflanze für Frauen	2017-2 (28)
Frauenmantel: bewährt seit Jahrtausenden	2017-5 (50–51)
Frühstück	
Müsli mit Hafer und Gerste	2017-5 (58)
Warmstart in einen guten Tag. Mit Rezepten	2017-4 (68–73)
Fünf Tibeter	
Quelle der ewigen Jugend	2017-1 (30–33)
Füße	
Hausmittel gegen kalte Füße	2017-2 (30–32)
Fußpilz	
Grapefruitkernextrakt hilft	2017-5 (10)

G

Galle	
Kurkumatee und Wickel lindern Beschwerden	2017-5 (30–32)
Garten	
Bienenhaltung für jedermann	2017-3 (62)
Gesundes Glück im eigenen Grün	2017-3 (46–50)
Gastritis	
Tee mit Minze und Kamillen-Rollkur	2017-5 (30–32)
Gedächtnis	
Schokolade verbessert Aufmerksamkeit	2017-5 (12)
Gefäße	
Titelthema: Gesunde Gefäße – gesundes Herz	2017-5 (18–28)
Gehirn	
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)
Gelenke	
Titelthema: Arthrose ist kein Schicksal	2017-4 (18–28)
Homöopathie gegen schmerzende Gelenke	2017-1 (38–39)
Gemmotherapie	
Heilen mit Knospen	2017-4 (48–51)
Gentechnik	
Soja: Wertvolle Alternative	2017-3 (64–67)
Geopathie	
Wie gut ist Ihr Schlafplatz	2017-1 (16–26)
Gesunde Reiseziele	
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)
Gesundes Leben	
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)
Gesundheitsberater	
Ganzheitliche Beratung zur Prävention	2017-1 (52–53)

Gesundheitspolitik	
Hanf als Medizin	2017-4 (54–57)
Komplementärmedizin in der Schweiz	2017-5 (9)
Neues Formular für Präventionskurse	2017-2 (11)
Getreide	
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)
Gewürze	
Aromatische Gewürze aus aller Welt. Mit Rezepten	2017-2 (64–69)
Grapefruit	
Bittersüß und gesund	2017-1 (42–47)
Grapefruitkernextrakt	
Hilft gegen Fußpilz	2017-5 (10)
Grüne Smoothies	
Als Entgiftungshilfe	2017-3 (30–33)
Gemüse frisch aus dem Mixer	2017-2 (7)
Gut zu wissen	
Der eigene Weg zur Heilung	2017-2 (46–48)
Gesundheitsberatung als Beruf	2017-1 (52–53)
Mistel – kraftvoller Krebsshelfer	2017-6 (48–51)
Roter Saft: rot, lecker und gesund	2017-2 (49)

H

Haar	
Öle für Haut und Haar	2017-5 (80–82)
Pflege, ganz natürlich	2017-2 (84–87)
Hafer	
Hafer als Einschlafhilfe	2017-1 (16–26)
Müsli mit Hafer und Gerste	2017-5 (58)
Hals	
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)
Haltung	
Körperhaltung und Achtsamkeit	2017-6 (42–46)
Hamamelis	
Heilpflanze für Haut und Venen	2017-1 (28–29)
Hämorrhoiden	
Hamamelis-Sitzbad hilft	2017-1 (28–29)
Hand	
Leinöl hilft bei Karpaltunnelsyndrom	2017-2 (11)
Hausapotheke	
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)	Kapuzinerkresse reguliert den Blutzucker	2017-4 (60)
Bei Blähbauch und Blähungen	2017-2 (50–51)	Kartoffeln als Hausmittel	2017-3 (10)
Bei Durchfall: geriebener Apfel	2017-5 (7)	Kokosöl schützt die Gefäße	2017-3 (12)
Bei Erkältung und Husten: Zwiebel	2017-2 (63)	Kurkuma macht Karriere	2017-4 (61)
Bei Fieber: Wadenwickel	2017-6 (10)	Lavendel: entspannt und gleicht aus	2017-1 (7)
Bei Halsschmerzen: bewährte Hausmittel	2017-6 (30–32)	Lavendel: Bio-Rohstoff mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
Bei Halsschmerzen: Bratäpfel lindern	2017-1 (9)	Lavendel: guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Bei Halsweh, Husten, Bronchitis: Malve	2017-3 (56–57)	Leinöl hilft bei Karpaltunnelsyndrom	2017-2 (11)
Bei Kopfläusen: Bärlapp hilft	2017-6 (9)	Malve bei Halsweh, Husten, Bronchitis	2017-3 (56–57)
Bei Magen-Darm-Infekt: verdünnter Apfelsaft	2017-3 (11)	Mistel – kraftvoller Krebsshelfer	2017-6 (48–51)
Bei Muskelkrämpfen: Gewürzgurkenwasser	2017-4 (11)	Mistel in der Krebstherapie	2017-3 (10)
Bei Verletzungen: Wegerichblätter	2017-5 (9)	Mutterkraut: Arzneipflanze 2017 in Österreich	2017-3 (8)
Eisfüße, ade!	2017-2 (30–32)	Salzige Pflanzen	2017-5 (66–69)
Für Magen und Darm: Dillsamen	2017-4 (52–53)	Schachtelhalm: hilfreich für Nieren und Haut	2017-5 (45)
Gegen Gicht	2017-3 (58–60)	Schafgarbe: gut für den Darm und bei Wunden	2017-3 (28)
Gegen Schwitzen: coole Tipps für heiße Tage	2017-4 (31–33)	Schwarzkümmelöl hilft bei Asthma	2017-3 (13)
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)	Walderdbeere	2017-4 (30)
Kartoffel als Medizin	2017-3 (10)	Wegerichblätter bei Verletzungen	2017-5 (9)
Lavendel als Medizin	2017-4 (11)	Weißdorn: Pflanze fürs Herz	2017-2 (44–45)
Mückenschutz	2017-4 (9)	Zwiebel: Knolle mit Heilkraft	2017-6 (52–53)
Zum Entgiften und Entschlacken	2017-3 (30–33)	Zwiebel bei Erkältung und Husten	2017-2 (63)
Zwiebel – Knolle mit Heilkraft	2017-6 (52–53)		
Haut		Herpes	
Forschung: Sonnenbäder sind gut fürs Herz	2017-3 (13)	Forschung: Viren sind abends gefährlicher	2017-2 (13)
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)	Herpesfrei trotz Sommersonne	2017-4 (35)
Brutblatt-Cremes pflegen trockene Haut	2017-2 (28)	Homöopathie bei Herpes, Aphten, Warzen	2017-2 (34–35)
Cellulite natürlich behandeln	2017-3 (80–82)		
Hamamelis für Haut und Schleimhaut	2017-1 (28–29)	Herz	
Malvenabsud bei Akne und Pickeln	2017-3 (56–57)	Angst vor Sonne so gefährlich wie Rauchen	2017-3 (13)
Naturkosmetik: Öle für Haut und Haar	2017-5 (80–82)	Butter erhöht das Erkrankungsrisiko nicht	2017-1 (54)
Vitamin B ₃ repariert UV-Schäden	2017-6 (13)	Enzyme. Die heimlichen Helfer	2017-3 (52–55)
Heilkraft aus der Natur		Moderater Sport gut bei Herzinsuffizienz	2017-3 (8)
Dill, die tolle Dolde	2017-4 (52–53)	Natives Kokosöl schützt Gefäße	2017-3 (12)
Frauenmantel bei Regelschmerzen	2017-5 (50–51)	Ruhe und Gelassenheit durch Schüßler-Salze	2017-3 (44–45)
Hamamelis für Haut und Schleimhaut	2017-1 (28–29)	Titelthema: Gesunde Gefäße – gesundes Herz	2017-5 (18–28)
Malve: zarte Schönheit mit kraftvoller Wirkung	2017-3 (56–57)	Verbot von Transfettsenkt Herzinfarktrate	2017-4 (13)
Mutterkraut: Arzneipflanze 2017 in Österreich	2017-3 (8)	Wärme kommt aus dem Herzen	2017-5 (56)
Weißdorn: Die Pflanze fürs Herz	2017-2 (44–45)	Weißdorn bei beginnender Herzerkrankung	2017-2 (44–45)
Heilpflanzen		Zwiebel: gut für Herz und Gefäße	2017-6 (52–53)
Arnika: Schneller Ersthelfer	2017-3 (39)	Heuschnupfen	
Bärlapp hilft bei Kopfläusen	2017-6 (9)	Akupressur hilft bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
Bitter im Mund und rundum gesund	2017-1 (42–47)	Allergikerfreundlich: Borkum und Hindelang	2017-3 (86–88)
Brutblatt: Gut für die Frauen und für die Haut	2017-2 (28)	Symptome lindern, für die Zukunft vorbeugen	2017-3 (18–27)
Chemotherapie. Ingwer lindert Nebenwirkungen	2017-4 (13)	Zitrone und Quitte helfen „beim Abgrenzen“	2017-2 (33)
Christrose: Lebensstärkend und -verlängernd	2017-1 (34)	Hochsensibilität	
Dill, die tolle Dolde	2017-4 (52–53)	Empfindsamkeit als Gabe	2017-2 (78–81)
Farn: Gut für den Darm	2017-6 (34)	Homöopathie	
Fenchelextrakt gegen Hitzewallungen	2017-5 (12)	Bei Heuschnupfen	2017-3 (18–27)
Forschung: Holunderbeeren beugen Erkältungen	2017-2 (49)	Bei Herpes, Aphten, Warzen	2017-2 (34–35)
Forschung: Johannisbeersaft gut für Sportler	2017-2 (49)	Bei Husten	2017-6 (38–39)
Frauenmantel bei Regelschmerzen	2017-5 (50–51)	Bei niedrigem Blutdruck	2017-4 (38–39)
Gelber Enzian: bitter und gesund	2017-1 (42–47)	Bei schmerzenden Gelenken	2017-1 (38–39)
Gemmotherapie: Heilen mit Knospen	2017-4 (48–51)	Bei Sonnenbrand	2017-4 (38–39)
Giersch: Wildkraut für die Küche	2017-3 (63)	Bei Stress	2017-4 (38–39)
Hamamelis für Haut und Venen	2017-1 (28–29)	Für die Liebe	2017-5 (34–35)
Hanf als Medizin	2017-4 (54–57)	Homöopathischer Notdienst München	2017-2 (8)
Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem	2017-5 (46–49)	Komplexmittel bei Kopfschmerzen	2017-3 (40–41)
Heilpflanzen gegen Gicht	2017-3 (58–60)	Positive Studie wird zu negativer Studie	2017-4 (9)
Heilpflanzen gegen Kopfschmerzen und Migräne	2017-3 (40–41)	Reiseapotheke für den Hund	2017-4 (9)
Heilpflanzen für gute Schlaf	2017-1 (16–26)	Honig	
Heilpflanzen gegen kalte Füße	2017-2 (30–32)	Köstliche Gabe fleißiger Bienen	2017-6 (62–66)
Heilpflanzen bei Halsweh	2017-6 (30–32)	Hülsenfrüchte	
Heilpflanzen bei Wassereinlagerungen	2017-2 (12)	Eiweißstars aus dem Gemüsebeet	2017-6 (68–72)
Heilpflanzen bei Insektenstichen	2017-5 (33)	Husten	
Heiltees für Magen und Darm	2017-5 (30–32)	Faszientraining für die Atemwege	2017-2 (10)
Ingwer: Heilpflanze 2018	2017-5 (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)

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

N

Nachhaltig Leben	
Bio-Rohstoffe mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
Fruchtpapier aus unansehnlichem Obst	2017-2 (62)
Regionaler Apfelanbau	2017-5 (7)
Nahrungsergänzung	
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)
Nasennebenhöhlenentzündung	
Bitterstoffe helfen	2017-1 (42–47)
Natur	
Bienenhaltung für jedermann	2017-3 (62)
Gesundes Glück im eigenen Grün	2017-3 (46–50)
Vögel sind gut für die Seele	2017-3 (9)
Naturheilkunde im Alltag	
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)
Naturkosmetik	
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)
Nervosität	
Pflanzen für starke Nerven	2017-2 (36–37)
Schüßler-Salze helfen	2017-3 (44–45)
Nieren	
Schüßler-Salze unterstützen und helfen	2017-4 (40–41)

O

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

P

Passionsblume	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)
Pflanzenporträt	
Brutblatt	2017-2 (28)
Christrose	2017-1 (34)
Farn	2017-6 (34)
Schachtelhalm	2017-5 (45)
Schafgarbe	2017-3 (28)
Walderdbeere	2017-4 (30)
Prävention	
Eier und Erdnüsse schützen vor Allergien	2017-2 (9)
Psyche	
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

Qi Gong	
Guter Schlaf, guter Tag	2017-1 (16–26)

R

Ravintsara	
Bio-Rohstoff mit Mehrwert	2017-4 (84–89)
Regulatessenz	
Hilft bei Erschöpfung	2017-5 (13)
Reise	
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)
Resilienz	
Mich hat stark gemacht ...	2017-3 (76–79)
Rezepte	
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)
Rhythmische Massage	
Lebenskraft im Fluss	2017-6 (54–57)
Rücken	
5 bürotaugliche Übungen	2017-2 (52–55)
Rückzugsorte	
Zu sich kommen	2017-4 (42–47)

S

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

Schimmel			
Lebensmittel vor Schimmel schützen		2017-4 (61)	
Schlaf			
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)	
Schlaganfall			
Reit-Therapie in der Spätbehandlung		2017-5 (12)	
Schlammbad			
Hilft bei Rheuma		2017-6 (12)	
Schmerzen			
Arthrose vorbeugen, Schmerzen lindern		2017-4 (18–28)	
Hanf als Medizin		2017-4 (54–57)	
Schlamm hilft bei Rheuma		2017-6 (12)	
Schule			
Lernen macht Spaß		2017-5 (72–76)	
Schüßler-Salze bei Prüfungsangst		2017-5 (38–39)	
Schüßler-Salze			
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)	
Schwitzen			
Coole Tipps für heiße Tage		2017-4 (31–33)	
Hydrotherapie gegen das Schwitzen		2017-4 (31–33)	
Seele			
Arthrose durch seelische Blockaden		2017-4 (18–28)	
Selbstheilungskräfte			
Die innere Haltung ist entscheidend		2017-2 (46–48)	
Selen			
Mangel schwächt das Immunsystem		2017-5 (9)	
Sexualität			
Homöopathie für die Liebe		2017-5 (34–35)	
Sheabutter			
Bio-Rohstoff mit Mehrwert		2017-4 (84–89)	
Singen			
Singen stärkt Leib und Seele		2017-2 (40–43)	
Sodbrennen			
Hilfreiche Kartoffel		2017-3 (10)	
Malventee und Kartoffelsaft		2017-5 (30–32)	
Soja			
Wertvolle Alternative		2017-3 (64–67)	
Sonne			
Forschung: Sonnenbäder sind gut fürs Herz		2017-3 (13)	
Homöopathie hilft bei Sonnenbrand		2017-4 (38–39)	
Vorsicht mit Arzneimitteln		2017-4 (8)	
Sport			
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)	
Spurenelemente			
Selen stärkt das Immunsystem		2017-5 (9)	
Stimme			
Schüßler-Salze für Hals und Stimme		2017-1 (40–41)	
Stoffwechsel			
Was bei Heuschnupfen wirklich hilft		2017-3 (18–27)	
Stress			
20 Minuten täglich reichen zum Runterkommen		2017-2 (8)	
Titelthema: Stress entsteht im Kopf		2017-6 (18–29)	
Homöopathie hilft		2017-4 (38–39)	
Studie			
Homöopathie falsch bewertet		2017-4 (9)	
Suppen			
Heißes Glück. Mit Rezepten.		2017-1 (58–63)	
T			
TCM			
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)	
Tee			
Belebend, entspannend und gut für die Zähne		2017-2 (61)	
Heiltees für Magen und Darm		2017-5 (30–32)	
Tegernseer Tal			
Wohlfühl-Wochenende „feel good“		2017-2 (88–90)	
Therapie			
Reit-Therapie nach Schlaganfall		2017-5 (12)	
Thymusdrüse			
Klopfen stärkt Immunsystem		2017-1 (9)	
Tibetische Medizin			
Gute Medizin muss bitter schmecken		2017-1 (42–47)	
Tiefkühlkost			
Schonende Konservierungsmethode		2017-2 (62)	
Tiergesundheit			
Homöopathische Reiseapotheke für den Hund		2017-4 (9)	
Vorsicht, Gift im Haus		2017-2 (12)	
Titelthema			
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)	
Trockene Haut			
Pflegende Cremes und Stärkung von innen		2017-6 (36–37)	
U			
Übelkeit			
Ingwertee und Massage		2017-5 (30–32)	
Übergewicht			
Vorurteile schaden der Gesundheit		2017-3 (12)	
Übersäuerung			
Bewusst essen, besser leben		2017-2 (18–27)	
Lymphologische Ganzheitsbehandlung		2017-2 (58–60)	
Übungen			
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)	
Umschläge			
Gegen Gicht		2017-3 (58–60)	
Wadenwickel Hausmittel bei Fieber		2017-6 (10)	
Unverträglichkeit			
Enzyme. Die heimlichen Helfer		2017-3 (52–55)	
Verzicht auf Gluten kann schädlich sein		2017-4 (10)	

V

Vegan	
Siegel erspart Recherche	2017-6 (61)
Vegetarisch	
Bewusst essen, besser leben	2017-2 (18–27)
Venen	
Hamamelis-Umschlag hilft	2017-1 (28–29)
Verdauung	
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)
Verletzungen	
Arnika: schneller Ersthelfer	2017-3 (39)
Elektroakupunktur fördert die Genesung	2017-4 (12)
Wegerichblätter als Ersthelfer	2017-5 (9)
Vitalpilze	
Stärken die Abwehrkräfte	2017-5 (46–49)
Vitalstoffe	
Für die Immunabwehr	2017-6 (35)
Vitamin B12	
Schlüssel-Vitamin für geistige Entwicklung	2017-4 (12)
Vitamin B3	
Repariert UV-Schäden	2017-6 (13)
Vitamin D	
Wichtig für Knochen und Immunsystem	2017-5 (8)

W

Wärme	
Die wahre Quelle ist die Seele	2017-5 (56)
Warzen	
Homöopathie hilft heilen	2017-2 (34–35)
Wasser	
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)
Wechsejahre	
Fenchel lindert Hitzewallungen	2017-5 (12)
Wegwarte	
Bitterstoffe regen Verdauung an	2017-1 (42–47)
Weißdorn	
Pflanze fürs Herz	2017-2 (44–45)
Wickel	
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

Yoga	
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

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

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

Fragen zum Abonnement:
Tel. 07 11/72 52-264, 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

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