

Stichwortverzeichnis

2025

Das umfassende Stichwortverzeichnis aller sechs Ausgaben
von **natürlich gesund und munter** in 2025.



Stichwortverzeichnis 2025

ANMERKUNGEN

Ausgabe 1/2025	Januar/Februar
Ausgabe 2/2025	März/April
Ausgabe 3/2025	Mai/Juni
Ausgabe 4/2025	Juli/August
Ausgabe 5/2025	September/Oktober
Ausgabe 6/2025	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

Abnehmen mit Kohlenhydraten

2025-2 (10–19)

ADHS

Diagnose ADHS – was tun?

2025-2 (26–31)

Allergie

Selen bewahrt Lungenfunktion bei Asthma (F)

2025-2 (43)

Stallstaub: Geheimnis entschlüsselt (M, F)

2025-2 (9)

Alter

Myokine – die Heilpower aus den Muskeln

2025-3 (10–17)

Selen wirkt lebensverlängernd (F)

2025-2 (42)

Tiergestützte Therapie: Mediator mit Fell

2025-3 (54–58)

Amalgamverbot

Kostenerstattung für Kunststoffe (M)

2025-1 (9)

Ängste

Ashwagandha: Königin ayurvedischer Kräuter

2025-1 (20–24)

Antibiotika

Zigaretten fördern Resistenzen (M, F)

2025-6 (9)

Aromatherapie

Aromatische Kraft heimischer Nadelbäume (M)

2025-1 (6)

Natur-Apotheke bei Infektionen

2025-5 (38–42)

Ashwagandha

Königin der ayurvedischen Heilkräuter

2025-1 (20–24)

Asthma

Selen bewahrt Lungenfunktion (F)

2025-2 (43)

Wenn plötzlich die Luft wegbleibt

2025-3 (28–36)

Atmung

Wechselatmung bei Migräne (M, F)

2025-6 (9)

Augen

Sehkraft erhalten und fördern

2025-1 (10–18)

Trockenes Auge, Psyche & Schlaf (M)

2025-3 (8)

Übungen zur Entspannung (M)

2025-4 (6)

Aus der Praxis

Haarverlust

2025-2 (52–55)

Hände

2025-1 (50–55)

Leber und Galle

2025-3 (48–53)

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

2025-5 (50–55)

Niere

2025-4 (48–53)

Unterleibsbeschwerden

2025-6 (44–49)

Ayurveda

Ashwagandha: Königin ayurvedischer Kräuter

2025-1 (20–24)

Ingwer: Gesunder Scharfmacher

2025-6 (20–25)

B

Bäume

Die Heilschätze der Bäume

2025-2 (20–25)

Beckenboden

Der unsichtbare Held

2025-5 (56–61)

Beine

Restless legs: Ruhe für unruhige Beine

2025-6 (26–31)

Bewegung

50 % weniger Infarkte durch Bewegung (M, F)

2025-2 (7)

ADHS – was tun?

2025-2 (26–31)

Krafttraining: die Heilpower aus den Muskeln

2025-3 (10–17)

Stehpulte nur mit Bewegung herzgesund (M, F)

2025-2 (7)

Mehr Bewegung im Alltag (M)

2025-6 (8)

Wandern: Reiseziele zum Winter-Wandern

2025-1 (76–77)

Verletzungen beim Wandern (M)

2025-5 (8)

Bewusstsein

Beziehungskunst buddhistisch betrachtet

2025-4 (72–75)

Einsamkeit: Ich möchte nicht mehr einsam sein

2025-3 (70–73)

Erinnerung: Wie viel tut mir gut?

2025-2 (70–73)

Intuitiv essen

2025-5 (72–75)

Körpersprache: Unbewusste Botschaften

2025-1 (72–75)

Selbstironie: Eine Lebenskunst

2025-6 (70–72)

Veränderungen und Zukunftsängste

2025-6 (38–42)

Beziehungen			
Beziehungskunst buddhistisch betrachtet	2025–4 (72–75)	Bier: Der reine Genuss	2025–5 (64–69)
Körpersprache: Unbewusste Botschaften	2025–1 (72–75)	Beten: Die tollen Knollen. Mit Rezepten	2025–6 (62–67)
Bier		Diagnose ADHS - was tun?	2025–2 (26–31)
Wohl bekomm's	2025–5 (64–69)	Eier. Mit Rezepten	2025–2 (62–67)
Biodiversität		Eintöpfle: Herhaft wärmend. Mit Rezepten	2025–1 (64–69)
Paradiesische Vielfalt im Primavera-Garten	2025–5 (44–49)	Erdbeeren mal herhaft (M)	2025–4 (63)
Birke		Ernährungssieger Mittelmeer-Kost (M)	2025–4 (63)
Rinde für die Haut, Wasser als Durstlöscher	2025–2 (23)	Essbare Wildpflanzen. Mit Rezepten	2025–3 (62–67)
Blase		Frühes Abendessen ist gut fürs Herz (M)	2025–3 (7)
Blasenentzündung: Kapuzinerkresse	2025–4 (61)	Gemüse: Welchen in den Kühlschrank? (M)	2025–3 (61)
Blutdruck		Grillen ohne Reue (M)	2025–4 (63)
Kaliumreich essen bei Bluthochdruck (M, F)	2025–6 (7)	Hagebutten: Heilkärtige Schalen und Kerne (M)	2025–5 (6)
Heidelbeeren senken Blutdruck (M)	2025–5 (7)	Heidelbeeren senken Blutdruck (M)	2025–5 (7)
Olivenblätter senken Bluthochdruck	2025–2 (21)	Ingwer: Gesunder Scharfmacher	2025–6 (20–25)
Trinken aus Plastik erhöht (M, F)	2025–4 (9)	Intuitiv essen	2025–5 (72–75)
C		Joghurt: schützt vor Darmkrebs (M, F)	2025–3 (7)
Colitis ulcerosa		mit Kleehonig gut für den Darm (M)	2025–4 (7)
Selen bessert (F)	2025–2 (43)	Kaffee morgens erhöht Lebenserwartung (M, F)	2025–4 (7)
D		Käse: Rinde essen oder abschneiden? (M)	2025–3 (61)
Darm		Kirschen statt Aspirin (M)	2025–4 (9)
Brombeerblätter hemmen Entzündungen (M)	2025–4 (9)	Kräuter, getrocknet: So halten sie länger (M)	2025–3 (61)
Colitis ulcerosa: Selen bessert (F)	2025–2 (43)	Mango beugt Diabetes vor (M, F)	2025–5 (9)
Darmmedizin: Myrrhe (M)	2025–1 (7)	Öl: Welches für welchen Zweck (M)	2025–4 (63)
Joghurt mit Kleehonig (M)	2025–4 (7)	Olivenöl senkt Demenzrisiko (M, F)	2025–1 (7)
Darmdetox mit Holzkohle	2025–2 (24)	Paranüsse stärken Darmbarriere (F)	2025–2 (43)
Darmkrebs: Joghurt schützt davor (M, F)	2025–3 (7)	Petersilie gut für die Nieren	2025–4 (52)
Mikrobiom: Stress verändert Darmflora (M, F)	2025–2 (9)	Pilze trocknen (M)	2025–5 (63)
Wenn plötzlich die Luft wegleibt	2025–3 (28–36)	Roh-köstlich. Mit Rezepten	2025–4 (64–69)
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	2025–5 (50–55)	Saftkur (M)	2025–3 (60)
Toilette finden per App (M)	2025–6 (7)	Sanddorn (M)	2025–5 (63)
Demenz		Schlüsselnährstoffe für das Immunsystem	2025–6 (10–19)
Olivenöl senkt Risiko (M, F)	2025–1 (7)	Spinat stärkt Muskeln (M)	2025–4 (7)
Depressive Verstimmung		Tee: Augentee	2025–1 (13)
Natur-Apotheke bei Winterblues	2025–6 (32–37)	Wachmacher-Tees (M)	2025–6 (6)
Diabetes		Zero-Waste-Küche (M)	2025–5 (62)
Mango beugt vor (M, F)	2025–5 (9)	Zitronenmellisse	2025–3 (18–22)
Durchblutung		Essentieller Tremor	
Kakao verbessert Durchblutung des Gehirns	2025–2 (25)	Aus der Praxis: Handbeschwerden	2025–1 (50–55)
Ginkgo – der Überlebenskünstler	2025–4 (20–24)		
E			
Eier			
Unendlich variabel (mit Rezepten)	2025–2 (62–67)	F	
Eierstock		Feng Shui	
Entzündung: Fall aus der Praxis	2025–6 (45–46)	im Primavera-Garten	2025–5 (44–49)
Einsamkeit		Fieber	
Ich möchte nicht mehr einsam sein	2025–3 (70–73)	Hausmittel zur Fiebersenkung	2025–5 (42)
Natur gegen Einsamkeit (F)	2025–4 (55)	Akuthelfer Nr. 1	2025–6 (10–19)
Entspannung		Forschung	
Stress lass nach (mit Übungen)	2025–2 (56–61)	50 % weniger Infarkte durch Bewegung (M, F)	2025–2 (7)
Erkältung		Allergie: Geheimnis Stallstaub entschlüsselt (M, F)	2025–2 (9)
Halsweh und Heiserkeit: Naturapotheke	2025–1 (25–31)	Alter: Tag-Nacht-Rhythmus steuert (M, F)	2025–3 (9)
Hausmittel: Heiße Zitrone besser lauwarm (M)	2025–6 (7)	Biorhythmus beeinflusst Krebstherapie (M, F)	2025–5 (7)
Husten: Efeu für die Atemorgane	2025–6 (43)	Braucht unser Gehirn mehr Lithium?	2025–4 (32–36)
Schnupfen: Nasenspray reduziert Dauer (M, F)	2025–1 (7)	EPA: Schutz Herzinfarkt und Schlaganfall (M, F)	2025–5 (9)
Ernährung		Darmflora: Stress verändert Mikrobiom (M, F)	2025–2 (9)
Abnehmen mit Kohlenhydraten	2025–2 (10–19)	Homöopathie Glaubenssache?	2025–3 (23–27)
Apfelessig selbst machen (M)	2025–5 (63)	Joghurt schützt vor Darmkrebs (M, F)	2025–3 (7)
		Kaffee morgens erhöht Lebenserwartung (M, F)	2025–4 (7)
		Kaliumreich essen bei Bluthochdruck (M, F)	2025–6 (7)
		Mango beugt Diabetes vor (M, F)	2025–5 (9)
		Nasenspray verkürzen Krankheitsdauer (M, F)	2025–1 (7)
		Natur als Heilmittel im Fokus der Wissenschaft	2025–4 (54–55)
		Olivenöl senkt Demenzrisiko (M, F)	2025–1 (7)
		Osteopatie: Wirksamkeit auf dem Prüfstand	2025–6 (59)
		Plastikflaschen erhöhen Blutdruck (M, F)	2025–4 (9)

Schlaf kann Schmerzen lindern (F, M)	2025-1 (7)	Warne Bäder als Therapie	2025-6 (16)
Selen im Fokus der Wissenschaft (F)	2025-2 (42–43)	Wundklee	2025-5 (26)
Stehpulte nur mit Bewegung herzhesund (M, F)	2025-2 (7)	Zitronenmelisse	2025-3 (21)
Vitamin D in der Krebstherapie (M, F)	2025-1 (9)	zur Fiebersenkung	2025-5 (42)
Wechselatmung bei Migräne (M, F)	2025-6 (9)		
Zahnseide senkt Blutgerinsel-Risiko (M, F)	2025-3 (9)	Haut	
Zigaretten fördern Antibiotikaresistenzen (M, F)	2025-6 (9)	15 Minuten Sonnenbaden reichen (M)	2025-3 (6)
Zyklus beeinflusst Herz und Gehirn	2025-4 (14)	Birkenrinde als Heilmittel	2025-2 (23)
Frauen		Dermatologische Beratung per App (M)	2025-1 (9)
Phytotherapie in den Wechseljahren	2025-5 (26–31)	Herpes: Geheimtipp Zitronenmelisse	2025-3 (18–22)
Unterleibsbeschwerden: Fälle aus der Praxis	2025-6 (44–49)	Neurodermitis	2025-1 (32–40)
Frühling		Wundklee: Wiederentdeckter Hautfreund	2025-5 (20–24)
Frühlingserwachen: Energie tanken im Wald (M)	2025-2 (6)		
Frühlingsgefühle (M)	2025-3 (6)	Heidelbeeren	
Fruktose		senken Blutdruck (M)	2025-5 (7)
Malabsorption	2025-5 (54–55)		
Füße		Heilpflanzen	
Hallux valgus	2025-4 (26–31)	bei Insektenstichen und -bissen	2025-3 (37–41)
G		bei Blasen am Fuß (M)	2025-4 (8)
Galle		bei Eierstockentzündung	2025-6 (45–46)
Aus der Praxis: latente Gallenproblematik	2025-3 (48–53)	bei Infektionen	2025-5 (38–42)
Gedächtnis		bei Winterblues	2025-6 (32–37)
Ginkgo – der Überlebenskünstler	2025-4 (20–24)	Brombeerblätter hemmen Entzündungen (M)	2025-4 (9)
Olivenöl senkt Demenzrisiko (M, F)	2025-1 (7)	für erholsamen Schlaf	2025-4 (37–41)
Pilze verbessern (M)	2025-3 (7)	Hagebutten: Heilkärtige Schalen und Kerne (M)	2025-5 (6)
Gefäße		Myrrhe für den Darm (M)	2025-1 (7)
Blutduck: Kaliumreich essen bei Hochdruck (M, F)	2025-6 (7)	Phytotherapie in den Wechseljahren	2025-5 (26–31)
Heidelbeeren senken Blutdruck (M)	2025-5 (7)	Porträts: Ashwagandha	2025-1 (20–24)
Olivenblätter senken Bluthochdruck	2025-2 (21)	Bäume	2025-2 (20–25)
Infekte: Prävention mit EPA (M, F)	2025-5 (9)	Ginkgo	2025-4 (20–24)
Kakao verbessert Durchblutung	2025-2 (25)	Ingwer	2025-6 (20–25)
Gehirn		Wundklee	2025-5 (20–24)
Braucht unser Gehirn mehr Lithium?	2025-4 (32–36)	Zitronenmelisse	2025-3 (18–22)
Ginkgo – der Überlebenskünstler	2025-4 (20–24)	Signatur: Efeu	2025-6 (43)
Kakao verbessert Durchblutung	2025-2 (25)	Kapuzinerkresse	2025-4 (61)
Pilze verbessern Gedächtnis (M)	2025-3 (7)	Rose	2025-3 (59)
Waldspaziergänge verändern Gehirn (F)	2025-4 (54)	Schwarze Tollkirsche	2025-5 (37)
Zahnseide senkt Risiko Schlaganfall (M, F)	2025-3 (9)	Weiβdorn	2025-2 (45)
Gemmopräparate		Wermut	2025-1 (19)
Natur-Apotheke bei Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (25–31)	Schafgarbe: Arzneipflanze 2025 (M)	2025-5 (7)
Gesundheitspolitik		Herz	
Amalgamverbot: Kosten Kunststoffe (M)	2025-1 (9)	50 % weniger Infarkte durch Bewegung (M, F)	2025-2 (7)
Ginkgo		Bluthochdruck: Kaliumreich essen (M, F)	2025-6 (7)
Der Überlebenskünstler	2025-4 (20–24)	Heidelbeeren senken (M)	2025-5 (7)
H		Olivenblätter senken	2025-2 (21)
Hagebutte		Trinken aus Plastik erhöht (M, F)	2025-4 (9)
Heilkärtige Schalen und Kerne (M)	2025-5 (6)	Frühes Abendessen ist gut fürs Herz (M)	2025-3 (7)
Hände		Herzinfarkt: Prävention mit EPA (M, F)	2025-5 (9)
Aus der Praxis: Handbeschwerden	2025-1 (50–55)	Stehpulte nur mit Bewegung herzhesund (M, F)	2025-2 (7)
Hausmittel		Weiβdorn stabilisiert	2025-2 (45)
Ashwagandha	2025-1 (23)	Wie unser Herz die Seele spiegelt	2025-4 (10–19)
bei Blasen am Fuß (M)	2025-4 (8)	Zahnseide senkt Risiko Vorhofflimmern (M, F)	2025-3 (9)
bei Erkältung (M)	2025-1 (8)	Histamin	
bei Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (25–31)	Unverträglichkeit	2025-5 (52–54)
bei Insektenstichen und -bissen	2025-3 (37–41)	Holzkohle	
Fußbad: basisch bei Unterleibbeschwerden	2026- (48)	als Darmdetox	2025-2 (24)
Ingwer-Fußbad bei Nierenbeschwerden	2025-4 (50)	Homöopathie	
Heiße Zitrone besser lauwarm (M)	2025-6 (7)	ADHS – was tun?	2025-2 (26–31)
Ingwer	2025-6 (24–25)	Akutmittel Belladonna	2025-5 (37)
Kälte (M)	2025-2 (8)	bei Eierstockentzündung	2025-6 (45–46)
		bei Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (27)
		bei Insektenstichen und -bissen	2025-3 (37–41)
		bei Niedergeschlagenheit	2025-6 (36)
		bei Myomen	2025-6 (46–48)
		bei Schlafstörungen	2025-4 (40)
		Komplexmittel: bei Prostataproblemen	2025-2 (40)
		für guten Schlaf	2025-4 (41)

Homöopathie – alles bloß Glaubenssache? zur Schneckenabwehr (M)	2025-3 (23–27) 2025-4 (7)	Kreislauf Bluthochdruck: Kaliumreich essen (M, F) Heidelbeeren senken (M) Olivengrün senken Trinken aus Plastik erhöht (M, F) Weißdorn stabilisiert	2025-6 (7) 2025-5 (7) 2025-2 (21) 2025-4 (9) 2025-2 (45)
I			
Im Gespräch			
Dr. M. Berger: Homöopathie bloß Glaubenssache?	2025-3 (23–27)		
Prof. G. Maio: Verletzlichkeit	2025-5 (32–36)		
Prov.-Doz. M. Nehls: Mehr Lithium fürs Gehirn?	2025-4 (32–36)		
Dr. D. Pflechthofer: Gute Psychotherapeuten?	2025-1 (41–45)		
P. Rath: Veränderungen und Zukunftsängste	2025-6 (38–42)		
Prof. C. Schubert: Psychoneuroimmunologie	2025-2 (32–36)		
P. Wohlleben: Artgerechte Waldwirtschaft	2025-4 (46–47)		
Immunsystem			
Prof. C. Schubert: Psychoneuroimmunologie	2025-2 (32–36)		
Mehr Energie für die Abwehrpower	2025-6 (10–19)		
Infarkte			
Prävention mit EPA (M, F)	2025-5 (9)		
Infekte			
Erkältung: Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (25–31)		
Husten: Efeu für die Atemorgane	2025-6 (43)		
Schnupfen: Nasenspray (M, F)	2025-1 (7)		
Natur-Apotheke bei Infektionen	2025-5 (38–42)		
Ingwer			
Fußbad bei Nierenbeschwerden	2025-4 (50)		
Gesunder Scharfmacher	2025-6 (20–25)		
Inkontinenz			
Fall aus der Praxis: Nierenbeschwerden	2025-4 (52–53)		
Intuitiv essen			
Ein Hoch aufs Bauchgefühl	2025-5 (72–75)		
K			
Kakao			
Verbessert Durchblutung des Gehirns	2025-2 (25)		
Kälte			
bei Insektenstichen und -bissen	2025-3 (37–41)		
für mehr Wohlbefinden (M)	2025-2 (8)		
Kapuzinerkresse			
für Bronchein und Blase	2025-4 (61)		
Karpaltunnelsyndrom			
Aus der Praxis: Handbeschwerden	2025-1 (50–55)		
Kinder			
Diagnose ADHD – was tun?	2025-2 (26–31)		
Kneipp			
Kälte für mehr Wohlbefinden (M)	2025-2 (8)		
Knochen			
Selen stärkt (F)	2025-2 (43)		
Kohlenhydrate			
Abnehmen mit Kohlenhydraten	2025-2 (10–19)		
Komplementäre Therapien			
Osteopathie	2025-6 (56–61)		
Tiergestützte Therapie	2025-3 (54–58)		
TRE: Zittern, bis sich die Anspannung löst	2025-4 (56–60)		
Körperbewusstsein			
Beckenboden: Der unsichtbare Held	2025-5 (56–61)		
Stress lass nach! (mit Übungen)	2025-2 (56–61)		
Krebs			
Biorhythmus beeinflusst Therapie (M, F)	2025-5 (7)		
Joghurt schützt vor Darmkrebs (M, F)	2025-3 (7)		
Vitamin D in der Krebstherapie (M, F)	2025-1 (9)		
L			
Laktose			
Intoleranz nach Gastroenteritis		2025-5 (51–52)	
Lärm			
Lärmbelastung macht dick (M)		2025-5 (9)	
Leber			
Fälle aus der Praxis		2025-3 (48–53)	
Lunge			
Asthma und COPD		2025-3 (28–36)	
Asthma: Selen hilft (F)		2025-2 (43)	
Bronchien: Kapuzinerkresse ist gut		2025-4 (61)	
Husten: Efeu für die Atemorgane		2025-6 (43)	
M			
Magen-Darm			
Nahrungsmittelunverträglichkeiten		2025-5 (50–55)	
Zitronenmelisse		2025-3 (18–22)	
Männer			
Natur-Apotheke bei Prostataproblemen		2025-2 (37–41)	
Mastix			
Harz kauen bessert Mundgesundheit		2025-2 (22)	
Migräne			
Wechselatmung hilft (M, F)		2025-6 (9)	
Moor			
Mehr Moor wagen!		2025-3 (42–47)	
Mund			
Brombeerblätter hemmen Entzündungen (M)		2025-4 (9)	
Mastixharz kauen bessert Mundgesundheit		2025-2 (22)	
Saubere Zunge – weniger Karies (M)		2025-6 (9)	
Zahnseide senkt Blutgerinsel-Risiko (M, F)		2025-3 (9)	
Musik			
Beschleunigt Genesung nach OP (M)		2025-2 (9)	
Muskeln			
Myokine – die Heilpower aus den Muskeln		2025-3 (10–17)	
Spinat stärkt (M)		2025-4 (7)	
Myokine			
Heilpower aus den Muskeln		2025-3 (10–17)	
Myom			
Fall aus der Praxis		2025-6 (46–48)	
N			
Nahrungsmittelunverträglichkeiten			
Praxisfälle: Lakose, Histamin, Fruktose		2025-5 (50–55)	
Natur			
Biodiversität: Paradiesische Vielfalt		2025-5 (44–49)	
Frühlingserwachen: Energie tanken im Wald (M)		2025-2 (6)	
Heilschätze der Bäume		2025-2 (20–25)	
Heil im Garten		2025-2 (46–51)	
Mehr Moor wagen!		2025-3 (42–47)	
Natur als Heilmittel		2025-4 (54–55)	
Wie der Wald (wieder) heilen kann		2025-4 (42–47)	
Wanderschäferei		2025-6 (50–54)	
Natur-Apotheke			
bei Halsweh und Heiserkeit		2025-1 (25–31)	
bei Infektionen		2025-5 (38–42)	

bei Insektenstichen und -bissen	2025-3 (37–41)	Schlaf	App zur Schlafapnoe-Früherkennung (M)	2025-3 (9)
bei Prostataproblemen	2025-2 (37–41)	Ashwagandha: Königin ayurvedischer Kräuter	2025-1 (20–24)	
bei Winterblues	2025-6 (32–37)	Blätterdach fördert Schlaf (F)	2025-4 (55)	
für erholsamen Schlaf	2025-4 (37–41)	Erholsam schlafen im Zirbenbett	2025-2 (23–24)	
Neurodermitis		Immunbooster für das Immunsystem	2025-6 (10–19)	
Neue Hoffnung	2025-1 (32–40)	Kann Schmerzen lindern (M)	2025-1 (7)	
Niere		Melatonin als Einschlafhilfe	2025-4 (38)	
Schwäche, Entzündung, Inkontinenz	2025-4 (48–53)	Natur-Apotheke für erholsamen Schlaf	2025-4 (37–41)	
O		Trockenes Auge, Psyche & Schlaf (M, F)	2025-3 (8)	
Osteopathie		Zitronenmelisse	2025-3 (18–22)	
Heilende Hände	2025-6 (56–61)	Schlaganfall		
P		Zahnseide senkt Risiko (M, F)	2025-3 (9)	
Prostata		Prävention mit EPA (M, F)	2025-5 (9)	
Natur-Apotheke bei Prostataproblemen	2025-2 (37–41)	Schmerzen		
Psyche		Bauch: Nahrungsmittelunverträglichkeiten	2025-5 (50–55)	
Einsamkeit: Ich möchte nicht mehr einsam sein	2025-3 (70–73)	Beine: Ruhe für unruhige Beine	2025-6 (26–31)	
Natur gegen Einsamkeit (F)	2025-4 (55)	Füße: Hallux Valgus	2025-4 (26–31)	
Psychoneuroimmunologie	2025-2 (32–36)	Galle: Latente Gallenproblematik	2025-3 (52–53)	
Psychokardiologie	2025-4 (10–19)	Hände: Karpaltunnel, Sehnenscheidenentzündung	2025-1 (50–55)	
Trockenes Auge, Psyche & Schlaf (M)	2025-3 (8)	Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (25–31)	
Rückenschmerzen sind auch Kopfsache	2025-5 (10–19)	Kirschen statt Aspirin (M)	2025-4 (9) nach	
Verletzlichkeit	2025-5 (32–36)	Kopfschmerz: Wechselatmung bei Migräne (M, F)	2025-6 (9)	
Wenn plötzlich die Luft weglebt	2025-3 (28–36)	nach OP: Musik beschleunigt Genesung (M)	2025-2 (9)	
Psychologie		Niere: Nierenbeckenentzündung,	2025-4 (49–50)	
Was macht einen guten Psychotherapeuten aus?	2025-1 (41–45)	Oberbauch: Wann zum Arzt?	2025-6 (49)	
R		Rücken: Schmerzen sind auch Kopfsache	2025-5 (10–19)	
Reise		Schlaf kann Schmerzen lindern (F, M)	2025-1 (7)	
Ayurveda-Urlaub	2025-2 (74–75)	TRE: Zittern, bis sich die Anspannung löst	2025-4 (56–60)	
Balneologie: Kuren wie die Könige	2025-1 (46–49)	Unterleib: Eierstockentzündung, Myome	2025-6 (44–49)	
Fasten mal anders	2025-4 (76–77)	Wadenkrämpfe: Vitamin K reduziert (M, F)	2025-2 (7)	
Für Körper, Geist und Seele	2025-6 (74–77)	Schüßler-Salze		
Wanderreisen	2025-5 (76–77)	bei Eierstockentzündung	2025-6 (45–46)	
Winter-Wandern	2025-1 (76–77)	bei Haarverlust	2025-2 (52–55)	
Wohltuendes Nass	2025-3 (74–76)	bei Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (25–31)	
Restless Legs		bei Prostataproblemen	2025-2 (37–41)	
Endlich Ruhe für unruhige Beine	2025-6 (26–31)	Seele		
Rezepte		Beziehungskunst buddhistisch betrachtet	2025-4 (72–75)	
Bunte Beten	2025-6 (62–67)	Einsamkeit: Ich möchte nicht mehr einsam sein	2025-3 (70–73)	
Eier	2025-2 (62–67)	Heil im Garten	2025-2 (46–51)	
Eintöpfle: Herzhaft wärmend	2025-1 (64–69)	Rose: duftende Heilkraft	2025-3 (59)	
Essbare Wildpflanzen	2025-3 (62–67)	Körpersprache: Unbewusste Botschaften	2025-1 (72–75)	
Roh-köstlich	2025-4 (64–69)	Selbstironie: Eine Lebenskunst	2025-6 (70–72)	
Rhythmus		Veränderungen und Zukunftsängste	2025-6 (38–42)	
Biorhythmus beeinflusst Krebstherapie (M, F)	2025-5 (7)	Wie viel Erinnerung tut mir gut?	2025-2 (70–73)	
Tag-Nacht-Rhythmus steuert Alter (M, F)	2025-3 (9)	Sehnenscheideentzündung		
Rücken		Aus der Praxis: Handbeschwerden	2025-1 (50–55)	
Schmerzen sind auch Kopfsache	2025-5 (10–19)	Sonne		
S		15 Minuten Sonnenbaden reichen (M)	2025-3 (6)	
Saisonale Alltagstipps		Spiraldynamik		
Neue Leichtigkeit: Saftkur (M)	2025-3 (60)	Hallux valgus. Trainieren statt operieren	2025-4 (26–31)	
Raffiniert verwerten: Zero-Waste-Küche (M)	2025-5 (62)	Stoffwechsel		
Sommerfrische: Wie viel Wasser ist gesund (M)	2025-4 (62)	Abnehmen mit Kohlenhydraten	2025-2 (10–19)	
Schafgarbe		Stress		
Arzneipflanze 2025 (M)	2025-5 (7)	Ashwagandha: Königin ayurvedischer Kräuter	2025-1 (20–24)	
Schilddrüse		Stress lass nach	2025-2 (56–61)	
Selen ist wichtig (F)	2025-2 (42)	Verändert Mikrobiom im Darm (M, F)	2025-2 (9)	
T		TCM		
		Restless legs: Ruhe für unruhige Beine	2025-6 (26–31)	
		Thymusdrüse		
		Mehr Energie für das Immunsystem	2025-6 (10–19)	

Tiere		
Mediator mit Fell	2025-3 (54–58)	
Vogelbeobachtung vertieft Erholung (F)	2025-4 (55)	
Schneckenabwehr mit Homöopathie (M)	2025-4 (7)	
Titelthema		
Abnehmen mit Kohlenhydraten	2025-2 (10–19)	
Herz: Psychokardiologie	2025-4 (10–19)	
Immunsystem: Mehr Energie	2025-6 (10–19)	
Myokine – die Heilpower aus den Muskeln	2025-3 (10–17)	
Rückenschmerzen: Verhaltensmedizin	2025-5 (10–19)	
Sehkraft erhalten und fördern	2025-1 (10–18)	
Tollkirsche		
Belladonna: Akutmittel der Homöopathie	2025-5 (37)	
TRE		
Zittern, bis sich die Anspannung löst	2025-4 (56–60)	
U		
Übungen		
Beckenboden: Der unsichtbare Held	2025-5 (56–61)	
Myokine: Use it or lose it	2025-3 (16)	
Sehkraft erhalten und fördern	2025-1 (10–18)	
Stress lass nach	2025-2 (56–61)	
TRE: Zittern, bis sich die Anspannung löst	2025-4 (56–60)	
Hallux valgus. Trainieren statt operieren	2025-4 (26–31)	
Umwelt		
Allergie: Stallstaub entschlüsselt (M, F)	2025-2 (9)	
Biodiversität: Paradiesische Vielfalt	2025-5 (44–49)	
Frühjahrsputz (M)	2025-3 (61)	
Heil im Garten	2025-2 (46–51)	
Kastanien als Waschmittel	2025-5 (63)	
Kochkiste spart 30 % Energie (M)	2025-5 (63)	
Lärmbelastung macht dick (M)	2025-5 (9)	
Mehr Moor wagen!	2025-3 (42–47)	
Plastikflaschen erhöhen Blutdruck (M, F)	2025-4 (9)	
Wie der Wald (wieder) heilen kann	2025-4 (42–47)	
Wanderschäferei	2025-6 (50–54)	
Zero-Waste-Küche (M)	2025-5 (62)	
Zigaretten fördern Antibiotikaresistenzen (M, F)	2025-6 (9)	
Unterleibsbeschwerden		
3 Fälle aus der Praxis	2025-6 (44–49)	
V		
Verdauung		
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	2025-5 (50–55)	
Zitronenmelisse	2025-3 (18–22)	
Wermut	2025-1 (19)	
Verhaltensmedizin		
Rückenschmerzen sind auch Kopfsache	2025-5 (10–19)	
Verletzungen		
beim Wandern (M)	2025-5 (8)	
Erste Hilfe bei Blasen am Fuß (M)	2025-4 (8)	
Wundklee: Wiederentdeckter Hautfreund	2025-5 (20–24)	
Vitalpilze		
für den Schlaf	2025-4 (38)	
für besseres Gedächtnis	2025-3 (7)	
Vitalstoffe		
EPA: Schutz Herzinfarkt und Schlaganfall (M, F)	2025-5 (9)	
Kaliumreich essen bei Bluthochdruck (M, F)	2025-6 (7)	
Lithium: Braucht unser Gehirn mehr?	2025-4 (32–36)	
Schlüsselnährstoffe für das Immunsystem	2025-6 (10–19)	
Selen: im Fokus der Wissenschaft	2025-2 (42–43)	
Vitamin D: in der Krebstherapie (M, F)	2025-1 (9)	
Vitamin K: reduziert Wadenkrämpfe (M, F)	2025-2 (7)	
W		
Wadenkrämpfe		
Vitamin K reduziert (M, F)	2025-2 (7)	
Wärme		
bei Insektenstichen und -bissen	2025-3 (37–41)	
Wasser		
Balneologie: Kuren wie die Könige	2025-1 (46–49)	
Mineralwasser & Co.	2025-4 (62)	
Wechseljahre		
Phytotherapie bei typischen Beschwerden	2025-5 (26–31)	
Weißdorn		
Stabilisiert Herz und Kreislauf	2025-2 (45)	
Wermut		
Gut für Verdauung, stimuliert Geist und Seele	2025-1 (19)	
Winter		
Aroma des Winters (M)	2025-1 (6)	
Winterliebe: Impulse für die kalte Jahreszeit	2025-1 (56–61)	
Reise: Winter-Wandern	2025-1 (76–77)	
Winterblues		
Natur-Apotheke bei Winterblues	2025-6 (32–37)	
Wundklee		
Wiederentdeckter Hautfreund	2025-5 (20–24)	
Z		
Zähne		
Amalgamverbot: Kostenersstattung Kunststoffe (M)	2025-1 (9)	
Saubere Zunge – weniger Karies (M)	2025-6 (9)	
Zirbe		
Erholsam schlafen im Zirbenbett	2025-2 (23–24)	
Zitrone		
Heiße Zitrone besser lauwarm (M)	2025-6 (7)	
Zitronenmelisse		
Fruchtiges Aroma – starke Wirkung	2025-3 (18–22)	
Zittern		
Aus der Praxis: Essenzieller Tremor	2025-1 (50–55)	
TRE: Zittern, bis sich die Anspannung löst	2025-4 (56–60)	
Zunge		
Saubere Zunge – weniger Karies (M)	2025-6 (9)	

IMPRESSUM

Jahresstichwortverzeichnis der Zeitschrift
natürlich gesund und munter

www.natuerlich.io

J.Fink Verlag GmbH und Co.KG, Gänseheidestra. 35, 70184 Stuttgart

Redaktion:

Georgia van Uffelen

Nachbestellungen von Einzelheften/Kundenservice:
 Tel. 0711/82651–264, bestellungen@ngum.de

Fragen zum Abonnement:
 Tel. 0711/82651–264, abo@ngum.de

Bisherige Ausgaben ganz einfach nachbestellen:



Nr. 1/2024

- Ängste aktiv überwinden**
- > Husten und Erkältung lindern
 - > Vitalstoffe bei Long Covid
 - > CMD: Stresskiefer lockern
 - > Verdauung ausbalancieren
 - > Zirbe, Holz für mehr Gesundheit



Nr. 2/2024

- Diabetes Typ 2**
- > Gürtelerose ganzheitlich behandeln
 - > Wenn Pollenallergien zunehmen
 - > Naturheilkunde bei Männerleiden
 - > Fit mit Protein aus Hülsenfrüchten
 - > Das Wunder der Berührung



Nr. 3/2024

- Vitale Mitochondrien**
- > Nackenschmerzen effektiv lindern
 - > Typenlehren in der Medizin
 - > Gesunde Säure-Basen-Balance
 - > Japanische Slow-Food-Küche
 - > Aktuelle Resilienzforschung



Nr. 4/2024

- Darm-Leber-Achse**
- > Natur-Apotheke bei Sommerhitze
 - > Klostermedizin und Phytotherapie
 - > Hypnotherapie löst Blockaden
 - > Aromatische Levante-Küche
 - > Echte Selbstfürsorge vs. Selbstsucht



Nr. 5/2024

- Neue Therapie bei Migräne**
- > Cholesterin senken mit TCM
 - > Kinesio-Taping bei Schmerzen
 - > Geistige Fitness stärken
 - > Schutz für Klima und Gesundheit
 - > Lebendiger Boden im Ökosystem



Nr. 6/2024

- Zahngesundheit**
- > Traumatherapie
 - > Endometriose
 - > Vagus-Training
 - > Leben mit Geschichten
 - > Arteriosklerose



Nr. 1/2025

- Die Sehkraft stärken**
- > Neurodermitis lindern
 - > Beschwerden der Hände
 - > Halswurf und Heiserkeit
 - > Ashwagandha bei Stress
 - > Gute Psychotherapie



Nr. 2/2025

- Abnehmen mit Kohlenhydraten**
- > AD(H)S bei Kindern & Erwachsenen
 - > Prostata-Probleme
 - > Haarverlust
 - > Seele & Immunsystem
 - > Heilschätze der Bäume



Nr. 3/2025

- Aktive Myokine**
- > Starke Lunge bei Asthma und COPD
 - > Homöopathie-Streit
 - > Einsamkeit
 - > Insektenstiche und -bisse
 - > Signale von Leber und Galle



Nr. 4/2025

- Herz-Resilienz**
- > Hallux valgus
 - > Nierenprobleme
 - > Schlafen bei Hitze
 - > Heilende Wälder
 - > Lithium



Nr. 5/2025

- XXXXXXXXXXXX
- > XXXXXXXXXXXX
 - > XXXXXXXXXXXXXX
 - > XXXXXXXX
 - > XXXXXXXXXX
 - > XXXXXXXXXXXXXXXXX



Nr. 6/2025

- XXXXXXXXXXXX
- > XXXXXXXXXXXX
 - > XXXXXXXXXXXXXX
 - > XXXXXXXX
 - > XXXXXXXXXX
 - > XXXXXXXXXXXXXXXXX

Bestellen Sie direkt über unseren Shop

- > bereits erschienene **Magazine als Printausgabe oder als ePaper**
- > den eleganten **Sammelschuber** zur Archivierung von 6 Ausgaben
- > **Abonnements** zum Selberlesen und zum Verschenken



www.natuerlich.io

per Telefon: 0711/82651-264
E-Mail: bestellungen@ngum.de

natürlich
gesund und munter