

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

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

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. Pflithofer: 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 Bronchien und Blase 2025–4 (61)

Karpaltunnelsyndrom
Aus der Praxis: Handbeschwerden 2025–1 (50–55)

Kinder
Diagnose ADHS – 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)

Kreislauf
Bluthochdruck: Kaliumreich essen (M, F) 2025–6 (7)
Heidelbeeren senken (M) 2025–5 (7)
Olivenblätter senken 2025–2 (21)
Trinken aus Plastik erhöht (M, F) 2025–4 (9)
Weißdorn stabilisiert 2025–2 (45)

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)
bei Prostataproblemen	2025-2 (37-41)
bei Winterblues	2025-6 (32-37)
für erholsamen Schlaf	2025-4 (37-41)
Neurodermitis	
Neue Hoffnung	2025-1 (32-40)
Niere	
Schwäche, Entzündung, Inkontinenz	2025-4 (48-53)

O

Osteopathie	
Heilende Hände	2025-6 (56-61)

P

Prostata	
Natur-Apotheke bei Prostataproblemen	2025-2 (37-41)
Psyche	
Einsamkeit: Ich möchte nicht mehr einsam sein	2025-3 (70-73)
Natur gegen Einsamkeit (F)	2025-4 (55)
Psychoneuroimmunologie	2025-2 (32-36)
Psychokardiologie	2025-4 (10-19)
Trockenes Auge, Psyche & Schlaf (M)	2025-3 (8)
Rückenschmerzen sind auch Kopfsache	2025-5 (10-19)
Verletzlichkeit	2025-5 (32-36)
Wenn plötzlich die Luft wegbleibt	2025-3 (28-36)
Psychologie	
Was macht einen guten Psychotherapeuten aus?	2025-1 (41-45)

R

Reise	
Ayurveda-Urlaub	2025-2 (74-75)
Balneologie: Kuren wie die Könige	2025-1 (46-49)
Fasten mal anders	2025-4 (76-77)
Für Körper, Geist und Seele	2025-6 (74-77)
Wanderreisen	2025-5 (76-77)
Winter-Wandern	2025-1 (76-77)
Wohltuendes Nass	2025-3 (74-76)
Restless Legs	
Endlich Ruhe für unruhige Beine	2025-6 (26-31)
Rezepte	
Bunte Beten	2025-6 (62-67)
Eier	2025-2 (62-67)
Eintöpfe: Herzhaft wärmend	2025-1 (64-69)
Essbare Wildpflanzen	2025-3 (62-67)
Roh-köstlich	2025-4 (64-69)
Rhythmus	
Biorhythmus beeinflusst Krebstherapie (M, F)	2025-5 (7)
Tag-Nacht-Rhythmus steuert Alter (M, F)	2025-3 (9)
Rücken	
Schmerzen sind auch Kopfsache	2025-5 (10-19)

S

Saisonale Alltagstipps	
Neue Leichtigkeit: Saftkur (M)	2025-3 (60)
Raffiniert verwerten: Zero-Waste-Küche (M)	2025-5 (62)
Sommerfrische: Wie viel Wasser ist gesund (M)	2025-4 (62)
Schafgarbe	
Arzneipflanze 2025 (M)	2025-5 (7)
Schilddrüse	
Selen ist wichtig (F)	2025-2 (42)

Schlaf

App zur Schlafapnoe-Früherkennung (M)	2025-3 (9)
Ashwagandha: Königin ayurvedischer Kräuter	2025-1 (20-24)
Blätterdach fördert Schlaf (F)	2025-4 (55)
Erholsam schlafen im Zirbenbett	2025-2 (23-24)
Immunbooster für das Immunsystem	2025-6 (10-19)
Kann Schmerzen lindern (M)	2025-1 (7)
Melatonin als Einschlafhilfe	2025-4 (38)
Natur-Apotheke für erholsamen Schlaf	2025-4 (37-41)
Trockenes Auge, Psyche & Schlaf (M, F)	2025-3 (8)
Zitronenmelisse	2025-3 (18-22)

Schlaganfall

Zahnseide senkt Risiko (M, F)	2025-3 (9)
Prävention mit EPA (M, F)	2025-5 (9)

Schmerzen

Bauch: Nahrungsmittelunverträglichkeiten	2025-5 (50-55)
Beine: Ruhe für unruhige Beine	2025-6 (26-31)
Füße: Hallux Valgus	2025-4 (26-31)
Galle: Latente Gallenproblematik	2025-3 (52-53)
Hände: Karpaltunnel, Sehnenscheidenentzündung	2025-1 (50-55)
Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (25-31)
Kirschen statt Aspirin (M)	2025-4 (9) nach
Kopfschmerz: Wechselatmung bei Migräne (M, F)	2025-6 (9)
nach OP: Musik beschleunigt Genesung (M)	2025-2 (9)
Niere: Nierenbeckenentzündung,	2025-4 (49-50)
Oberbauch: Wann zum Arzt?	2025-6 (49)
Rücken: Schmerzen sind auch Kopfsache	2025-5 (10-19)
Schlaf kann Schmerzen lindern (F, M)	2025-1 (7)
TRE: Zittern, bis sich die Anspannung löst	2025-4 (56-60)
Unterleib: Eierstockentzündung, Myome	2025-6 (44-49)
Wadenkrämpfe: Vitamin K reduziert (M, F)	2025-2 (7)

Schüßler-Salze

bei Eierstockentzündung	2025-6 (45-46)
bei Haarverlust	2025-2 (52-55)
bei Halsweh und Heiserkeit	2025-1 (25-31)
bei Prostataproblemen	2025-2 (37-41)

Seele

Beziehungskunst buddhistisch betrachtet	2025-4 (72-75)
Einsamkeit: Ich möchte nicht mehr einsam sein	2025-3 (70-73)
Heil im Garten	2025-2 (46-51)
Rose: duftende Heilkraft	2025-3 (59)
Körpersprache: Unbewusste Botschaften	2025-1 (72-75)
Selbstironie: Eine Lebenskunst	2025-6 (70-72)
Veränderungen und Zukunftsängste	2025-6 (38-42)
Wie viel Erinnerung tut mir gut?	2025-2 (70-73)

Sehnenscheidentzündung

Aus der Praxis: Handbeschwerden	2025-1 (50-55)
---------------------------------	----------------

Sonne

15 Minuten Sonnenbaden reichen (M)	2025-3 (6)
------------------------------------	------------

Spiraldynakik

Hallux valgus. Trainieren statt operieren	2025-4 (26-31)
---	----------------

Stoffwechsel

Abnehmen mit Kohlenhydraten	2025-2 (10-19)
-----------------------------	----------------

Stress

Ashwagandha: Königin ayurvedischer Kräuter	2025-1 (20-24)
Stress lass nach	2025-2 (56-61)
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)
Wanderschäferie	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

Stabliert 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: Kostenerstattung 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, Gänsheidestr. 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: Stresskiefen lockern
 › Verdauung ausbalancieren
 › Zirbe, Holz für mehr Gesundheit



Nr. 2/2024
Diabetes Typ 2
 › Gürtelrose 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
 › Hypnosetherapie 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
 › Halsweh 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

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



Nr. 5/2025
 XXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Nr. 6/2025
 XXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXX
 › XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX