

| Stichwort | GN-Ausgabe/Seite | Ayurveda-Pension | 10/22 | Buchtipps |
|------------------------------------|------------------|--|--------|---|
| <hr/> | | | | Älterwerden will gelernt sein 1/6 |
| A | | | | Apotheke Regenwald 6/6 |
| A.Vogel bewegt | 9/9 | Babys, und Musik | 5/8 | Basisch essen 4/6 |
| A.Vogel Bronchosan | 2/7 | Babyschwimmen | 9/7 | Fette Irrtümer 7-8/6 |
| A.Vogel Dormeasan | 5/14 | Basel, Botanischer Garten | 6/24 | Fit im Kopf d. Bewegung 10/6 |
| A.Vogel Echinaforce | 6/27, 12/30 | Bauchspeicheldrüse | 11/10 | Ich habe Alzheimer 9/6 |
| A.Vogel Ginkgo | 9/15 | Bauchspeicheldrüse | 11/10 | In aller Munde 4/7 |
| A.Vogel-Gruppe, Facebook | 12/9 | Bauchspeicheldrüsenkrebs, | | Kleine Outdoor-Apotheke 3/6 |
| A.Vogel Halsschmerz-Spray | 1/18 | Risiko | 4/7 | Krebs ... und das Leben geht weiter 12/6 |
| A.Vogel Harmony Plus | 4/14 | Baum des Jahres 2010 | 3/6 | Machen Sie doch, was Sie wollen! 2/6 |
| A.Vogel Heilkräutergarten | 6/27 | Baumnüsse, grüne | 5/17 | Ratgeber Demenz 9/6 |
| A.Vogel Heuschnupfen-Tabletten | 4/18 | Beckenbodentraining | 5/27 | Salutogenese 11/6 |
| A.Vogel im Internet | 5/9, 12/9 | Beckenschiefstand | 5/27 | Sind Sie meine Tochter? 9/6 |
| A.Vogel Menosan | 4/14 | Bedienungsanleitungen, und Männer | 6/9 | |
| A.Vogel Newsletter | 12/9 | Bedürfnisse, eigene | 4/10 | C |
| A.Vogel Rheuma-Gel | 7-8/10 | Berührung, | | Chemie, in Kleidung 11/15 |
| A.Vogel Weizenkeimöl | 9/21 | bei Krebspatienten | 3/8 | Clinica al Ronc 6/19 |
| A.Vogel/Bioforce, Besucherprogramm | 7-8/6 | Bestellungen, in Deutschland | 4/9 | CVI, chronisch-venöse Insuffizienz 6/6 |
| Abgrenzung, durch Neinsagen | 4/10 | Betten | 5/10 | |
| Abnehmen ist ansteckend | 4/8 | Betten-Check | 5/14 | D |
| Adonisröschen, A. vernalis | 3/20 | Bewegungsfreiheit | 5/9 | Darmkrebs, und Vitamin B6 5/6 |
| Adresse, neu für deutsche Kunden | 4/9 | Bewegung, geg. Demenz | 9/16 | Darmkrebs, und Fastfood 11/9 |
| Aescin, in Rosskastanie | 6/6 | Bindehautwucherung am Auge | 11/31 | Davidia involucrata 6/24 |
| Agrest | 7-8/18 | Bio-Eier | 5/8 | Demenz 9/10 |
| Allergie, Pollen- | 4/18 | Bitterstoffe | 11/10 | Demenzkranke, und Bewegung 9/16 |
| Alltag, und Ernährung | 3/24 | Blasen an den Füßen | 3/17 | Depressionen 12/20 |
| Altern, und Weisheit | 10/6 | Blasenbaum | 11/21 | Diabetes 3/31, 11/10, 12/13 |
| Alterszittern | 2/32 | Blasenpflaster, | | Diät, mit Partner 4/8 |
| Alzheimersche Krankheit | 9/10 | aus Breitwegerich | 3/17 | Dornwarze 4/31 |
| Alzheimer, und Rauchen | 10/9 | Blasenschwäche | 5/27 | |
| Ambrosia artemisiifolia | 6/7 | Blume des Jahres 2010 | 3/7 | |
| Andropause | 4/14 | Blutdruckwerte, | | |
| Angina | 1/18 | alarmierende | 11/7 | |
| Anis | 12/24 | Bluthochdruck, und Fructose | 2/6 | |
| Apoptose | 12/10 | BMI/Body Mass Index | 5/7 | |
| Aromatherapie, in Pflege | 9/22 | Bombus terrestris | 4/23 | |
| Arteriosklerose | 1/7, 9/8 | Bonbons, Farbstoffe in | 11/8 | |
| Atem, schlechter | 5/6 | Brainfood | 9/12 | Echinacea purpurea 1/6, 1/18, 2/22, 6/27, 12/30 |
| Aufstossen | 2/31 | Breitwegerich, als Pflaster | 3/18 | Echinacea purpurea, hemmt Grippeviren 1/6 |
| Augendruck | 10/32 | Brockengespenst | 7-8/26 | Efeu 2/7 |
| Augenproblem «mouches» | 5/31 | Bronchialerkrankungen, Gewürznelke bei | 2/7 | Einschlafstörungen, b. Kind 1/31 |
| | | Buddhas Hand | 6/24 | Einsiedlerkrebse 7-8/9 |
| | | Burn-out-Syndrom | 6/17 | Eisen, Bedarf 10/18 |

| | |
|---|---------------|
| Eisenmangel | 10/18/, 12/16 |
| Eisenmengen, Tabelle | 10/18 |
| Energy Drinks, Vorsicht vor | 4/6 |
| Entscheidungen treffen | 2/18 |
| Ernährung, abnehmen | 4/8 |
| Ernährung, richtige | 1/14 |
| Ernährung, und Gedächtnis | 9/19 |
| Ernährung, und Kinder | 12/6 |
| Ernährung, sinnvolle Kombinationen | 12/16 |
| Ernährung, unterwegs | 3/24 |
| Ernährungsratgeber für Senioren, gratis | 10/8 |
| Erste Hilfe mit frischen Pflanzen | 3/10 |
| Erste Hilfe mit frischen Pflanzen, Kurs | 7-8/30 |
| Essen, mit Genuss | 1/14 |
| Essverhalten, falsches | 12/9 |

F

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Farbstoffe, in Süßigkeiten | 1/8 |
| Fast-Food, Take away | 3/24 |
| Fehlernährung | 1/14 |
| Fernsehen, und Kleinkinder | 12/8 |
| Fingernägel, gespaltene | 11/31 |
| Fitness, geistige, durch Bewegung | 9/16 |
| Fitness, geistige, im Alter | 7-8/8 |
| Freiburger Heilpflanzenschule | 1/9 |
| Fructose, und Bluthochdruck | 2/6 |
| Futter fürs Gedächtnis | 9/19 |

G

| | |
|--|-------|
| Gartenpiraten | 5/20 |
| Gefäss-Eingriff | 6/31 |
| Gefässentzündungen | 9/8 |
| Gehirnerschütterung | 7-8/7 |
| Gespaltene Nägel | 11/31 |
| Gesund durch den Winter | 12/30 |
| Gesund essen, keine Zeit zum | 3/24 |
| Gesundheitsinformationen, zuverlässige | 3/9 |
| Gewichtszunahme | 12/9 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Gewürznelke, Pflanze des Jahres | 2/7 |
| Glukosinolate | 11/6 |
| Grillen, krebserregende Stoffe | 7-8/9 |
| Grippeviren, Hemmung durch Echinacea | 1/6 |
| Grüne Nüsse, Rezepte | 5/17 |
| Grüner Tee | 12/16 |
| Grüner Tee, u. Krebs | 2/8, 12/16 |
| Grützbeutel | 1/31 |
| Guerillas im Garten | 5/20 |

H

| | |
|---|-----------------|
| Hämorrhoiden, Beckenbodentraining bei | 5/27 |
| Hämorrhoiden, innere | 6/33 |
| Halsschmerzen | 1/18 |
| Heil- und Vitalpilze | 10/10 |
| Heilpflanze des Jahres | 2/7 |
| Heilpflanzen, erste Hilfe | 3/10 |
| Heiserkeit | 1/18 |
| Herzinfarktrisiko, bei Temperaturabfall | 12/7 |
| Heuschnupfen | 4/18 |
| HIT-Training | 6/10 |
| Hören, mit Tastsinn | 2/9 |
| Hormone | 4/9, 4/14, 5/10 |
| Hüftschmerzen | 3/31 |
| Hummeln | 4/23 |
| Hypermobilität | 7-8/31, 9/31 |

I/J

| | |
|------------------------------|------------|
| Immunsystem und Zelltod | 12/14 |
| Inkontinenz | 5/27, 9/31 |
| Internetnutzung, b. Senioren | 6/8 |
| Iris sibirica | 3/7 |

K

| | |
|-----------------------|------|
| Kaffee | 5/6 |
| Kardamom | 2/24 |
| Kinderernährung | 12/6 |
| Kindergesundheit | 11/8 |
| Kinder, und Fernsehen | 12/8 |

| | |
|---|-----------|
| Kleidung, Schadstoffe in | 15/11 |
| Kleine Outdoor-Apotheke | 3/10 |
| Kleine Outdoor-Apotheke, Kurse | 3/28 |
| Körperwahrnehmung, mit Trager-Methode | 11/18 |
| Körperfett, entscheidend für Krankheiten | 5/7 |
| Körperzellen, Abbau | 12/10 |
| Kontaktallergie, d. Nickel | 11/8 |
| Konzentrationstraining, mit Neurofeedback | 7-8/14 |
| Kopfschmerzen, Kampfsport gegen | 1/8 |
| Kraft für die Seele tanken | 12/20 |
| Krampfadern | 6/6 |
| Kräuter, auf dem Grill | 7-8/9 |
| Kräutersalze, selbst gemacht | 4/20 |
| Kräuterseitlinge | 10/26 |
| Kräuterstempel | 2/15 |
| Krebs, und Ernährung | 11/9 |
| Krebs, und Zellsterben | 12/10 |
| Krebsforschung | 2/8, 11/6 |
| Kurse und Seminare 2010 | 3/27 |

L

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Lebensmittel, effektive Kombination | 12/16 |
| Lederhülsenbaum | 11/21 |
| Leukämie, Grüner Tee bei | 2/8 |
| Liriodendron tulipifera | 6/24 |
| Lipidsenker, natürliche | 10/7 |

M

| | |
|----------------------------|-------|
| Maitake | 10/10 |
| Mandelentzündung | 1/18 |
| Massage, b. Krebspatienten | 3/8 |
| Massage, ostasiatische | 2/15 |
| Maulbeerbaum | 11/21 |
| MBSR | 10/18 |
| Mediterraner Garten | 11/21 |
| Meersalz | 4/20 |
| Melatonin | 5/10 |
| Menopause | 4/14 |

| | |
|--|------|
| Morton-Neurom | 2/31 |
| Mundgeruch | 5/6 |
| Mundgesundheits | 1/8 |
| Muskeldysbalancen | 9/26 |
| Muskeln, Schutz gegen Alterskrankheiten | 6/10 |
| Muttermal | 5/31 |
| Myokine | 6/10 |

N

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| Nahrung, gesunde Zusammenstellung | 12/16 |
| Nasenbluten | 12/31 |
| Nasenpolypen | 7-8/31 |
| Naturphänomene | 7-8/26 |
| Neinsagen | 4/10 |
| Nekrose | 12/10 |
| Nerven, C-taktile | 2/8 |
| Neurofeedback | 7-8/14 |
| Nickel-Allergie | 10/33, 11/8 |
| Nüsse, Lipidsenker | 10/7 |
| Nüsse, schwarze | 5/17 |

O

| | |
|--------------------------|-------|
| Ölweide, Schmalblättrige | 11/21 |
| Östrogene | 4/14 |
| Ohrjucken | 4/30 |
| Olivenöl | 4/7 |

P/Q

| | |
|------------------------------|-------|
| Pantai Luar | 2/15 |
| Pankreas | 11/10 |
| Parkinson | 11/9 |
| Patientenkompetenz | 1/10 |
| Petersilie | 11/26 |
| Phytotherapie, in der Pflege | 10/8 |
| Pilze, mit Heilkraft | 10/10 |
| Pilze, Ergosterin-Peroxid | 10/26 |
| Pilze, reich an Vitamin B5 | 10/26 |
| Pollenallergien | 4/18 |
| Pollenallergie, Lese-Tipp | 4/18 |
| Power Nap | 5/10 |
| Progesteron, in Pflanzen | 4/9 |
| Programmierter Zelltod | 12/10 |

| | |
|--|------------|
| Prostatakrebs, Kreuzblütler gegen | 11/6 |
| Prostatavergrößerung, und Beckenboden | 5/27 |
| Prunus avium | 3/6 |
| Pyridoxalphosphat, Co-Enzym | 5/6 |
| Quiz, zur Ernährung | 12/27 |
| Quiz, zur «Kleinen Outdoor- Apotheke» | 3/14, 5/24 |

R

| | |
|---|-------|
| Rauchen, Alzheimer-Risiko | 10/9 |
| Refluxkrankheit | 10/31 |
| Reiseapotheke, pflanzliche | 6/8 |
| Reisebericht siehe Wanderung | |
| Reishi | 10/10 |
| Reizdarm | 1/31 |
| Ressourcenorientierte Schule, Reosch | 4/26 |
| Rheuma, Gewürznelke bei | 2/7 |
| Rheumatoide Arthritis, RA | 11/7 |
| Rosacea | 12/31 |
| Roskastanie, Aescin | 6/6 |
| Rötung am Auge | 5/31 |

Rezepte

| | |
|---|--------|
| Apfelrösti mit Bauernhofquark | 11/35 |
| Bodenseefelchen mit Spargel an Sauerampfer-Sauce | 6/35 |
| Dattel-Mokka-Törtchen | 12/36 |
| Erbsensuppe mit Sauerampfer | 5/36 |
| Fenchelschaumsuppe mit Ziegenkäse-Panini | 12/26 |
| Frühlingsalat | 3/35 |
| Jogurtterrine mit Gewürzäpfeln | 11/36 |
| Kräuterseitling-Ratatouille | 10/36 |
| Kürbissuppe mit Shiitake | 10/29 |
| Limonentorte | 4/35 |
| Linsencremesuppe, feine | 2/35 |
| Maishähnchen in Verjus | 7-8/36 |
| Mangold-Ragout im Kräutercrepe | 9/36 |

| | |
|--|--------|
| Mediterrane Mangold- Gnocchi | 9/35 |
| Pilzsalat mit Spinat, Sojasprossen und Kerbel | 3/36 |
| Pochierte Eier mit Zwiebeln und Verjus | 7-8/35 |
| Romanosalat und Gemüse im Reispapier gebacken | 1/35 |
| Seeteufel mit Erbsen-Nuss- Püree | 12/35 |
| Spargel-Gazpacho | 5/35 |
| Steinpilze mit Bohnencreme und Anisöl | 1/36 |
| Steinpilz-Küchlein | 10/36 |
| Ziegenkäse, warmer mit Linsensalat | 2/36 |

S

| | |
|--|---------------------------------|
| Sachregister 2009 | 1 |
| Salbei, in Halsschmerz- spray | 1/18 |
| Salbei, gegen Hitzewallungen | 4/17 |
| Salutogenese | 1/10 |
| Salzblume, Fleur de Sel | 4/20 |
| Salzmischungen, Rezepte | 4/21 |
| Schadstoffe, beim Grillen | 7-8/9 |
| Schadstoffe, in Kleidung | 15/11 |
| Scheidenpilz | 9/31 |
| Schiefzehe | 12/32 |
| Schlaf | 5/10 |
| Schule, pädagogisch zukunftsweisend | 4/26 |
| Schulterschmerzen | 7-8/10 |
| Schwermetalle, in Pilzen | 10/26 |
| Schwertlilie, Sibirische, Blume des Jahres 2010 | 3/7 |
| Schwitzen | 6/31 |
| Seele, Kraft tanken | 12/20 |
| Sesam | 6/14 |
| Shiitake | 10/10 |
| Siesta, macht klug | 5/10 |
| Soja, gegen Hitzewallungen | 4/17 |
| Sommerphänomene | 7-8/26 |
| Sonnenhut, Roter | 1/6, 1/18, 2/22, 6/27, 12/30 |

| | |
|--|--------------------|
| Sonnenhut, Roter, hemmt Grippeviren | 1/6 |
| Sonnenhut, Roter, in Hals-schmerzspray | 1/18 |
| Speichel, Speicheldrüsen | 2/10 |
| Speicheltest, DNA | 2/11 |
| Spermatozele | 11/31 |
| Spucke muss sein | 2/10 |
| Spurenelement Eisen | 10/18 |
| Sport, und Arthritis | 11/7 |
| Sport, und geistige Fitness | 7-8/8 |
| Sport, und Gesundheit | 6/10 |
| Steinpilze | 10/26 |
| Sternanis | 12/24 |
| Streicheln, spez. Nervennetz | 2/8 |
| Stress | 3/24, 10/14, 12/20 |

T

| | |
|-----------------------------|--------|
| Taschentuchbaum | 6/24 |
| Tee, Kaschmir- | 2/24 |
| Tee, grüner, schwarzer | 12/19 |
| Textilien, Schadstoffe in | 11/15 |
| Tierhaltung, ökologische | 5/8 |
| Tomatensaft, im Flugzeug | 7-8/8 |
| Tonsillitis | 1/18 |
| Trager-Therapie | 11/18 |
| Traubenkraut, hoch allergen | 6/7 |
| Traubensaft, grüner | 7-8/18 |
| Trompetenblume | 11/21 |
| Tulpenbaum | 6/24 |

U/V

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Unterwegs gesund essen | 3/24 |
| Venenleiden | 6/6 |
| Verjus | 7-8/18 |
| Vitalpilze | 10/10 |
| Vitamin B6 | 5/6, 11/9 |
| Vitamin B12 | 9/12 |
| Vitamin C, in Pilzen | 10/26 |
| Vitamin D | 12/20 |
| Vitamin E | 12/18 |
| Vogelgrippe | 1/6 |
| Vogelkirsche, Baum des Jahres 2010 | 3/6 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Vollkornprodukte, gegen Bauchfett | 1/9 |
|-----------------------------------|-----|

W

| | |
|---|------------|
| Wadenkrämpfe | 2/31 |
| Walnüsse, grüne | 5/17 |
| Wassergymnastik, bei Kleinkindern | 9/7 |
| Wechseljahre als Chance | 4/14 |
| Weg zur Gesundheit | 6/27 |
| Weisheit, und Alter | 10/6 |
| Wenn die Batterien leer sind (Burn-out) | 6/17 |
| Wenn man sein Leben vergisst (Demenz) | 9/10 |
| Will ich oder will ich nicht? | 2/18 |
| Wetterphänomene | 7-8/26 |
| Würgen | 3/32, 4/33 |

Wanderungen/Reiseberichte

| | |
|--------------------------------|------------|
| Nord-England | 7-8/21 |
| Rheinwald GR, Winter-wanderung | 1/22 |
| Schweizer Wandernacht | 6/30 |
| Skandinavien | 1/26, 2/26 |
| Walenpfad, bei Engelberg | 6/20 |
| Wallis, Chemin des Adonis | 3/20 |

Z

| | |
|----------------------------|--------|
| Zähne, Karies | 2/11 |
| Zahnersatz, Reinigung | 1/8 |
| Zelltod | 12/10 |
| Zitronatzitrone | 6/24 |
| Zuckerkrankheit | 11/10 |
| Zusammenbruch | 7-8/31 |
| Zwiebel, bei Insektenstich | 4/23 |

Personalien 2010

| Name | GN-Ausgabe/Seite |
|----------------------|------------------|
| Alzheimer, Dr. Alois | 9/10 |
| Badmann, Natascha | 5/9 |
| Bühning, Ursel | 1/9 |
| Cantieni, Benita | 5/27 |
| Christy, Liz | 5/20 |
| Dahm, Ulrike | 4/10 |
| Glucksmann, Alfred | 12/10 |
| Janka, Carlo | 2/22 |
| Kieser, Werner | 6/10 |
| Sansoni, Maria | 11/21 |
| Storch, Dr. Maja, | 2/18 |
| Trager, Dr. Milton | 11/19 |
| Walser, Dr. Thomas | 1/10 |
| Widmer, Jakob | 4/26 |

Praktische GN-Sammelbox



für einen
kompletten Jahrgang
«Gesundheits-Nachrichten»

CHF 6.50/EUR 3.85
siehe Seite 43