

Stichwort	GN-Ausgabe/Seite	<b>B</b>		
<hr/> <b>A</b> <hr/>				Der kleine Doktor, für Tiere 5/16
A.Vogel «AugenLicht»	3/24	Bad Ramsach	7-8/26	Dufttherapie, im Krankenhaus 12/14
A.Vogel, Auszeichnung für	12/7	Badesalz	12/28	
A.Vogel Brot	5/20, 7-8/8	Bauchfett, besitzt Organwirkung	3/10	<hr/> <b>E</b> <hr/>
A.Vogel «Harmony Plus»	3/25	Bauchumfang, und Testosteron	6/7	Echinacea purpurea 6/11
A.Vogel Kochbuch, Englisch und Französisch	9/7	Behaarung der Arme	1/32	Echinacea, bei Tieren 5/18
A.Vogel «Natural Beauty»	3/22	Bergahorn, Baum des Jahres	1/8	Eisvogel, Vogel des Jahres 2/7
A.Vogel, neue Bonbons	4/7	Besenreiser	7-8/31	Erholung, wenig gefährdet die Leistungsfähigkeit 6/8
A.Vogel, neue Nahrungs-ergänzungsmittel	3/22	Behandlung von Grippe und Erkältung	1/15	Erkältungsbad 12/28
A.Vogel Rheuma-Tabletten, Verträglichkeit	2/31	Bewegung, Auswirkung auf Herz und Kreislauf	6/15	Erkältungsvorsorge 1/15
A.Vogel «VerdauungsWohl»	3/26	Biodiversität, im Weinberg	9/27	Ernährung, optimale für Sportler 1/10
ABC, der Ernährung für gute Laune	7-8/16	Biokinematik, bei Migräne	2/21	Eschscholzia californica 6/12
ABI, Knöchel-Arm-Index	10/12	Biokost, höhere Werte an sekundären Inhaltsstoffen	6/8	Essen, gemeinsam gesünder 5/8
Acer pseudoplatanus	1/8	Blumenuhr	5/24	Essen, und Stimmung 7-8/14
Ärztinnen, behandeln anders	5/14	Blutgefäße, und Schlaf	9/8	
Aknebehandlung, während Schwangerschaft	1/31	Bluthochdruck	4/11	<hr/> <b>F</b> <hr/>
Alcedo attis	2/7	BMI, das richtige Mass?	3/10	Fachklinik Hofheim 2/16
Allergien	2/10	Bodenleben	9/27	Fettsäuren, Omega-3 11/20
Allergieprävention	2/14	Bodyguards im Winter	1/15	Fersensporn 10/31
Alterszittern	12/32	Braunbär, Tier des Jahres	5/9	Fibromyalgie richtig behandeln, Buchtipps 9/6
Amalgam-Allergie	1/33	Büros, begrünte	3/27	Fibromyalgie 9/10
Analthrombosen	11/31	Broken-Heart-Syndrom	7-8/12	Finger, eingeschlafene 10/33
Anbau, ökologischer	9/27	Brot, Vollkorn nach A.Vogel	5/20	Finger, schnellender 11/31
Anti-Alzheimer-Buch, Buchtipps	11/6			Finger, steife, schmerzende 9/32
Anti-Herzinfarkt-Ernährungsbuch, Buchtipps	5/6	<hr/> <b>C</b> <hr/>		Fisch, gesundheitliche Vorteile 11/20
Aprikosen-Maske	5/28	Calendula officinalis	1/9	Fisch, und Umwelt 11/20
Aquakulturen	12/22	Cimicifuga racemosa	6/14	Fischfang, in Norwegen 12/20
Aromachologie	12/14	COPD, Lungenkrankheit	11/10	Fischführer 11/23
Arteriosklerose	4/11	Crataegus	7-8/12	Flachwarze 7-8/32
Arthritis, Vitamin D-Mangel	11/7	Curcuma, bremst Fettzellen	9/6	Flecken, an den Fingernägeln 10/32
Asthma, und Feinstaub	12/8	Curcuma, stärkt Zellmembran	7-8/7	Floating 1/22
Asthma, bei Kindern und Jugendlichen	10/18	Cydonia oblonga	9/24	Flohsamen, bei Reizdarm 12/7, 12/12
Asthma, mit Sport bändigen	10/7			Flugreisen, und Gesundheit 6/20
Asthma, und Gewitter	10/6	<hr/> <b>D</b> <hr/>		Frauen, stärkeres Immunsystem 12/6
		Darm, und Spülmittel	2/6	Frauenherzen, SOS für 5/10
		Darm, im Dauerstress	12/10	Fussballen, Beschwerden am 10/32
		Darmdivertikel	4/33	
		Darmflora	7-8/31	

---

**G**

---

Gartenrotschwanz, Vogel des Jahres 2/7  
 Gebirgsklima, schützt Gefässe 12/9  
 Curcuma, bremst Fettzellen 9/6  
 Gelbwurz, stärkt die Zellen 7-8/7  
 Gelenkbeweglichkeit 12/30  
 Gelenkverschleiss, durch Hormone 11/8  
 Geschlechterunterschiede, medizinische 5/10  
 Gesundheits- und Bewegungstag Teufen 6/35, 7-8/35  
 Gewicht, richtiges 3/10  
 Ginkgo, stärkt Gedächtnis 3/8  
 Ginkgo, bei Tieren 5/19  
 Ginseng 6/12  
 Gipfeli, Vollkorn-, nach A.Vogel 5/20  
 Glucosamin, bei Tieren 5/16  
 Goldmelisse 6/12  
 Goldmohn, kalifornischer 6/12  
 Grillen, Krebsrisiko 7-8/9  
 Grippe, Sportpause nach 11/6

---

**H**

---

Haarausfall 6/32  
 Hände, feuchte 12/31  
 Harissa, selbstgemacht 12/29  
 Hausfrauen, unter Stress 10/9  
 Haushaltsbudget, und Umwelt 5/6  
 Haut, unreine 4/31  
 Heilen mit Bewegung, Buchtipp 4/6  
 Heilen mit der Kraft des Meeres, Buchtipp 6/6  
 Heilpflanzen, indianische 6/10  
 Heilsames Schweben, Floating 1/22  
 Herpes, auch in Textilien 9/7  
 Herz, gebrochenes 7-8/12  
 Herzgesundheit, Serie Teil 1 4/10

Herzgesundheit, Serie Teil 2 5/10  
 Herzgesundheit, Serie Teil 3 6/15  
 Herzgesundheit, Serie Teil 4 7-8/10  
 Herzinfarkt 4/14  
 Herzinfarkt und Sexualität 6/19  
 Herzinfarkt, Alarmsignale 5/13  
 Herzinsuffizienz 4/14, 7-8/11  
 Herzkrankheiten, aktiv gegen 6/15  
 Herzkrankheiten, Risikoreduktion 6/16  
 Herzkrankheiten, welche Sportart 6/19  
 Herzleiden, Symptome bei Frauen 5/10  
 Herzschwäche, Behandlung mit Weissdorn 7-8/10  
 Hirse, macht schön 4/24  
 Hitzespray 4/31, 9/33  
 Hitzewallungen 4/32  
 Honig, gegen Bakterien 4/7

---

**I/J**

---

Immunsystem, stärker bei Frauen 12/6  
 Ist dieses Buch ansteckend? Buchtipp 1/6  
 Jahreszeiten, beginnen früher 3/6  
 Jetlag, Gehirn ausser Takt 6/24  
 Jucken am Körper 4/31

---

**K**

---

Kälteempfindlichkeit 3/33  
 Kinder, wenig Bewegung 12/8  
 Klangmassage 2/16  
 Klimawandel, schwarze Schafe seltener 10/8  
 Klopftechnik 9/14  
 Kniebeschwerden 3/31  
 Knöchel-Arm-Index 10/12  
 Konsumenten, strategische 3/14

Konzentration, verbessert durch Kritzeln 6/6  
 Kopfhaut, juckende 3/32  
 Koronare Herzkrankheit 4/13  
 Körperweisheit, Buchtipp 7-8/6  
 Kosmetik, Tipps 4/28  
 Krampfadern, neue OP-Methode 2/34  
 Kräuter, selbstgemachte Geschenke 12/28  
 Krebszellen mögen keine Himbeeren, Buchtipp 3/6  
 Kritiker, innerer 10/14  
 Kürbis-Maske 5/28  
 Kuhmilch, als Lebensmittel 9/18  
 Kurse, in Roggwil 7-8/36  
 Kurse, in Teufen 4/36, 5/35

---

**L**

---

Lagerschwindel 3/33  
 Laktose-Intoleranz 12/17  
 Landkartenzunge 12/32  
 Leserbriefe 2/35  
 Leserforum-Galerie 2010 9/22  
 Leserumfrage 2009 4  
 Leserumfrage 2009, Auswertung 10/35  
 Linné, Carl von 5/24  
 LOHAS 3/14  
 Lorbeer 2/28  
 Lungenkrankheit COPD 11/10

---

**M**

---

Madagaskar 7-8/23  
 Männer, schwächeres Immunsystem 12/6  
 Männer-Leiden Prostatitis 7-8/18  
 Mandelentzündung, chronische 2/33  
 Medizin für Tiere 5/15  
 Meere, pH-Wert und Schall 1/8  
 Meridian-Energie-Technik 9/14  
 Migräne, Biokinematik 2/21  
 Milch, meiden oder geniessen 9/18

Milchzucker, Unverträglichkeit	12/17
Mittelmeerküche	3/13
Monarda didyma	6/12
Mood food	7-8/14
Musik, schützt das Herz	2/6
Muskelhärtten	1/33
Muskelkater	9/31
Myogelosen	1/33

**N**

Nachhaltigkeit, und gesundes Leben	3/14
Nahrungsergänzungen, von A.Vogel	3/22
Naturfasern	11/24
Naturheilkunde, für Tiere	4/17
Naturkosmetik mit Obst	5/27
Natürlich gesund, Buchtipps	4/8
Negative Erlebnisse, weniger Belastung im Alter	5/8
Nematoda, Fadenwürmer	9/28
Nepal, Trekking in	11/28
Nerv, eingeklemmter	9/32
Nordic Walking, bei Parkinson	4/6

**P/Q**

Panax ginseng	6/12
Paralympics, Peking 2008	9/35
Parkinsonkranke, Gruppe	7-8/6
pAVK	10/10
pAVK, Stadien	10/11
Pfirsich-Maske	5/28
Pflanzen, angeborenes Immunsystem	11/9
Phoenicurus phoenicurus	2/7
Phytotherapie, für Tiere	5/15
Physiotherapie, mit ganzheitlichem Konzept	11/14
Placebo, Abenteurer sprechen besser an	9/8
Plantago ovata	12/7
Privatklinik Baden, Bad Krozingen	4/20

Prostatabeschwerden, Zusatzbehandlung	5/31
Prostatitis	7-8/18
Quitten	9/24

**R**

Radmarathon	10/27
Raucherhusten	11/10
Reiseübelkeit	6/21
Reizdarm	12/10
Reizdarm, Flohsamen bei	12/7, 12/12

Rezepte:	
Avocado-Ziegenkäse-Crostini	3
Bärlauchrösti mit Büffelmozzarella überbacken	4
Curry-Zitronengras-Suppe	2
Fenchelcarpaccio	12/35
Gebratene Steinpilze mit Polentacreme	1
Geeiste Rhabarbersuppe	5
Geschmorte Gemüse à la Grecque	7-8
Gewürz-Hirsepudding	10
Kalte Kartoffelsuppe mit Saiblingstatar	6
Karotten mit Oliven-Petersilien-Pesto	7-8
Kastaniencreme	10
Kräuter-Schlutzkrapfen	4
Möhrenküchlein mit Feta und Oliven	3
Petersilienroulade	9
Rahmkohlrabi mit Rosenkohlblättern	1
Saibling in der Folie	12/36
Sammetsuppe	2
Waldmeister-Mousse mit Beeren	5
Ziegenkäse im Brikteig mit Feigen-Nuss-Salat	11/35
Ringelblume, Heilpflanze des Jahres	1/9
Ringelblume, Wundheilerin	6/28

**S**

Sachregister 2008	1
Samadhibad	1/23, 1/24
Sauerkraut	12/24
Säuglingsnahrung, Eiweissgehalt beeinflusst Gewicht	9/9
Sauna	2/25
Saunaregeln	2/27
Schabziger	10/24
Schaufensterkrankheit	10/11
Schlafkissen	12/29
Schmauen, richtiges Kauen	3/18
Schneesuhwanderung	1/18
Schreibwettbewerb, Aufruf	1/35
Schreibwettbewerb, Gewinner	7-8/27
Schwellungen an den Füßen	5/32
Sinusitis, Honig gegen Bakterien	4/7
Snowboarding, Gleichgewicht und Mut	12/27
Solarkocher	7-8/23
Sonnenbaden, gegen Thrombose	6/7
SOS für Frauenherzen	5/10
Speichelfluss bei Kleinkind	7-8/32
Spiraldynamik	11/14
Sportarten, geeignete für Herz-Kreislauf-Training	6/18
Sport, richtige Ernährung	1/10
Sporterlebnis Wandern	7-8/28
Star-Operation	4/33
Stressbewältigung, durch freies Spiel	11/8
Street food, schnelle Happen aus aller Welt	2/20

**T**

Taillenumfang, als Gesundheitsfaktor	3/10
Tal des Lichts, Winterwanderung	1/18
Terzstiftung, stellt sich vor	6/25

Teufelskralle, bei Tieren	5/17
Thromboserisiko	6/7
Tiere, die sich selbst verarzten	4/16
Tinnitus, chronischer	4/20
Tinnitus-Behandlung, Klinik Bad Krozingen	4/20
Traubensilberkerze	6/14
Trekking, in Nepal	11/28

**U/V**

Unruhe, innere	9/32
Val Lumnezia, Winterwanderung	1/18
Vitamine, natürliche wirken besser	5/7
Vogel Andrea, Auszeichnung	3/9
Vogel Andrea, Orion-Tour	2/8
Vollkornbackwaren nach A.Vogel	5/20
Vorbeugung, bei Erkältung und Grippe	1/15
Vorderfuss, schmerzender	7-8/32

**W**

Waldgeister auf Wanderwegen, Wildkatzen	1/25
Wandern und geniessen im Winter, Buchtipp	12/6
Warzen	10/31
Was die Liebe braucht, Buchtipp	10/6
Weinbau, ökologischer	9/27
Weissdorn, Herzstärkung mit	7-8/12
Weisskraut	12/24
Wildkatzen, in Schweizer Wäldern	1/25
Wildtiere, benutzen Heilpflanzen	4/16
Wintervergnügen	11/17
Winterwanderung	1/18
Wohlbefinden, tägliches	3/26
Wundschmerzen nach Knie-OP	5/32

**Z**

Zahnbürste, nach Infekten auswechseln	1/6
Zahnfleischprobleme	2/32
Zehennagel, eingewachsener	1/31
Zimmerpflanzen	3/27
Zitronenmelisse, gegen Herpes-Viren	3/7

**Personalien 2009**

Name	GN-Ausgabe/Seite
Franke Rainer, Diplompsychologe	9/20
Hiestand, Fredy	5/22
Hofferberth, Lissy, Aromachologin	12/14
Künzli René und Silvia, Stifterpaar Terzstiftung	6/27
Packi, Dr. Walter	2/21
Schilling, Jürgen, Schauspieler und Autor	3/18
Schmidt, Hans-Peter, Leiter Deli- nat-Institut f. Ökologie	9/27
Stiel, Jörg	7-8/8
Vogel, Andrea	2/8, 3/9
Volk, Prof. Stephan, Fachklinik Hofheim	2/19
Weber, Darius, Wildkatzen- forscher	1/25

**Praktische GN-Sammelbox**



für einen kompletten Jahrgang der «Gesundheits-Nachrichten»

CHF 6.50/EUR 3.85

siehe Seite 43