Stichwort	GN-Ausgabe/Seite	officinale): Heilwirkung	3/10	Substanzen gegen	9/7
		Bergamotte(Citrus bergamia):		Ernährung für die Psyche	1-2/22
		Herkunft, Wirkung auf Gesundheit,		Ernährungsumstellung, länger leben	
		Verwendung	4/22	durch	5/6
		Bettnässen bei Kindern: Ursachen,		F	
		Behandlung	1-2/14	Feta: Herstellung, Tierwohl	6/22
		Blumen, blaue Frühlingsblüher	3/22	Fettleber: Ursachen, Hilfe	1-2/10
		Blutdruck-Empfehlungen, abhängig		Finger, eingeschlafene	10/34
		von Gebrechlichkeit	4/9	Fingerkuppen, gerötete	4/34
		Brennnessel Grosse (Urtica dioica L.),		Fingerschweiss, Diagnostik	4/8
		Heilpflanze 2022	1-2/7	Fish-Spa: Hornhaut an Füßen	
		Bronchien-Probleme, Besserung durch		entfernen durch Fische	5/31
		Einnahme von Echinacea	10/32	G	
		Burn-out, Akupunktur	6/8	Gebärmutterentfernung	
		Burn-out-Risiko, bestimmen mittels		(Hysterektomie)	5/32
		Speichelttest	5/14	Gelenke, künstliche; Vorsicht vor	
		C			
		Cannabis-Lebensmittel	4/8	Infektionen und Entzündungen	3/9
		Cholesterin senken	5/34	Gelenkschmerzen, Schmierseife	
		Cholesterinspiegel, senken durch		gegen	9/32
		schwarzen Knoblauch	6/32	Gemüsechips: Check	11/18
		D			
		Demenz, Hinweis durch Lücken im		Geruchssinn, Störungen des	3/18
		Kurzzeitgedächtnis	12/8	Geruchswahrnehmung: Funktion,	
		Demenz, verbesserte Denkleistung		Auslöser von Gefühlen	3/21
		durch Qigong	7-8/7	Gesundheit richtig einschätzen	9/7
		Demenzrisiko, verringert durch		Gesundheitsrisiken durch Klima-	
		Augen-Operation	3/7	wandel	1-2/26
		Diabetes und Blähbauch	9/34	Gewürznelke: Inhaltsstoffe,	
		Diabetes/Prädiabetes, pflanzliche		Verwendung, Hausapotheke	11/10
		Helfer bei	10/10	Ginkgo, Heilpflanze mit grossem	
		Divertikel: Entstehung, Behandlung,		Potenzial	9/7
		Prävention	11/22	Grüntee, Eigenschaften	1-2/7
		Dornwarzen	1-2/32	H	
		Düngemittel für Pflanzen: natürliche,		Haferkur	12/29
		vollwertige, sinnvolle	7-8/26	Hämorrhoiden dritten Grades	6/34
		E			
		Eichhörnchen, Porträt	12/23	Hand, geschwollene	5/34
		Elektrizität im Körper: Funktionen,		Harndrang, nächtlicher; Sägepalme	
		Auswirkungen	12/19	gegen	10/32
		Energydrinks	9/28	Harnstau nach OP	1-2/34
		Entzündungen, körpereigene		Hautprobleme, Molkelösung	9/32
				Hecken: Bedeutung für Mensch, Tier,	
				Pflanze	9/24
				Heilpflanze 2023: Weinrebe (Vitis	

Lebensstilfaktoren ausgleichen	7-8/9
Schlafregulation	3/26
Schleimbeutel an der Hand	4/34
Schnarchen: Behandlung, Trainingsgeräte gegen	4/26
Schwangerschaft, erkennen mittels Speicheltest	5/14
Sitzen, in verschiedenen Positionen gesünder als gerades	6/7
Smoothies/Säfte: gesundheitlicher Nutzen bzw. Schaden	3/14
Sonnencremes, nicht mischen	6/6
Speichel/Spucke	5/14
Speichelmangel	6/18
Spinnenphobie	3/29
Stuhlgang, Probleme beim	7-8/34

T

Tabletten, Wirkungstempo abhängig von Körperhaltung	10/9
Talgdrüsen, entzündete; Bockshornkleeauflagen gegen	10/32
Teufelskralle (Harpagophytum p.), Wirkungsspektrum	10/7
Tinnitus: Ginkgo zur Behandlung	6/34
Traubenkerne, Wirkung	10/19
Trockenheit von Augen etc.	7-8/34

UV

Übergewicht (Adipositas), begünstigt durch Asthma	10/9
Vagusnervstimulation, neues Einsatzfeld	11/8
Verspannungen, schnelle Hilfe	7-8/8
Verstopfung /Gewichtsabnahme	9/34
Verstopfung, Kiwis gegen	7-8/8
Vitamintests, bedingt sinnvoll	1-2/8
Vorhofflimmern, grösseres Risiko bei Frauen	11/8

W

Wacholder: Inhaltsstoffe, heilende Wirkung, Anwendung	11/32
Warme Wohltaten: Thermische Wirkung v. Lebensmitteln	4/14

Wassergymnastik: Wirkung, Training, Therapie, Kontraindikationen	7-8/14
Wecksysteme: Prinzipien und Funktion	3/26
Weihrauch (Baumharz)(Boswellia): Herkunft, Gewinnung, Wirkung, Anwendung	12/10
Wohlbefinden, besseres dank Obst und Früchten	1-2/7
Wundheilung, bessere durch Heidelbeer-Extrakt	7-8/7

Z

Zink, gegen Erkältungen	1-2/6
Zwerchfell: Anatomie, Funktion, Selbsthilfe	11/15

Sonstiges

Buchtipps

Beinwell. Knochenheiler aus der Pflanzenwelt	3/13
Brustkrebs. Alles, was jetzt wichtig ist	12/6
Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden	3/6
Das Schweigen der Leber	1-2/12
Der kleine Coach für Kiefer & Nacken	10/8
Die einfachsten Fuss-Übungen aller Zeiten	9/6
Entspannungs-Training für Kiefer, Nacken, Schultern	7/8
Ernährung für die Psyche	1-2/24
Feldenkrais. Die besten Übungen für Ihren Alltag	7-8/8
Gesunde Ernährung bei Divertikulitis	11/25
Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	6/6
Gewässerperlen. Die schönsten Flusslandschaften der Schweiz	5/21

Happy Food statt Burnout	11/6
Kiefergelenk, schnelle Hilfe fürs: Entspannungsübungen	10/8
Naturheilkunde in der Gynäkologie	5/6
Osteoporose ist heilbar	4/6
Plant.Based	10/6
Schweizer Naturapotheke	1-2/6
Vegan kochen mit Lupine	5/29
Wohlfühlen i.d. Wechseljahren	7-8/6

Personalien

Nagel Ruby, Heilpraktikerin; Interview Basenkur im Herbst	9/19
---	------

Rezepte

Blumenkohl in Buttermilch mit Wildkräutern und Himbeeren	6/35
Chia-Pudding mit marinierten Minze-Erdbeeren	5/36
Chicorée-Salat mit Baumnüssen	12/35
Frühlingsgemüse im Dinkelblättereig	4/36
Herzhafte Rahmspätzli	1-2/35
Herzhafter Kartoffelpfannkuchen	9/35
Indisches «Aloo Gobi»	12/36
Kräuterfeta mit Gurkensalat	7-8/35
Kürbiskuchen mit Zimtapfel und Streusel	10/36
Lupinen-Kroketten, Safran-Aioli	5/35
Mandelmuffin mit Birne und Schokosauce	1-2/36
Ofenkürbis mit Beluga-Linsen	11/36
Polenta mit Marroni-Mangold-Gemüse	10/35
Salat von Gemüseudeln mit Bergamotte-Vinaigrette	4/35
Spinat-Bratlinge mit Zitronendip	3/36
Staudensellerie mit Lauch und Feta überbacken	6/36
Süss-saurer Radieslisalat mit Knuspertofu	3/35
Topinambursuppe mit Walnuss	11/35
Wassermelone-Minz-Limonade	7-8/36