

Stichwort GN-Ausgabe/Seite

A

Abhärtung, immunstark 1-2/11
Antibiotikaresistenz, Schutz 1-2/9
Antibiotikaresistenzen 12/7
Aphthen Geschwüre im Mund 7-8/16
Arsen, in Meeresfrüchten 3/6
Atemwegsinfekt Kinder,
Frischlufft schützt 1-2/6
Ausleiten von Schadstoffen 9/24
Ayurveda-Diagnostik 1-2/28

B

Baikal-Helmkraut 5/14
Bauchweh, bei Kindern 12/6
Beifuss 7-8/7
Besser schlummern, Regeln 4/31
Bewegungs-Snacks 7-8/11
Bewegungsmangel 7-8/8
BMI, nicht zuverlässig 4/6
Breitwegerich 5/6
Brust abtasten, wann 3/6
Bürstenmassage 1-2/12

C

Chemie des Geruchs, Duft 3/28

D

Darmkrebs, junge Menschen 7-8/7
Diabetes, Mangelernährung 7-8/6

E

Eberraute 10/7
Einbeistand, verrät Alter 1-2/6
Familiengeheimnisse, belastende,
Psychologie, Ratschläge 5/24

F

Feinstaub, Belastung, schädlich, wie
vermeiden 11/24
Fettleber, bei Kindern 10/7
Fettzelle Sisyphus 4/6
Feuerkochen, Trend 7-8/28
Fieber bei Kindern, Leitlinie 11/6
Frozen Shoulder, Übungen 10/20

G

Gehen, japanisches 11/6
Gehirnerschütterung 1-2/20
Gemmotherapie 1-2/24
Giersch 3/7
Greise und Proteine 5/6
Grippeviren, Monitoring 11/12
Gute-Nacht-Formeln 4/30

H

Halsschmerzen, hinterfragen 12/14
Halsschmerzen, natürlich lindern,
keine Antibiotika 12/8
Halsschmerzen, was lutschen 12/
Halsschmerzen, was trinken 12/10
Halsschmerzen, womit gurgeln 12/13
Handgelenke stärken 11/20
Hautkrebs, Zunahme, richtiger
Sonnenschutz 5/28
Herz, natürlich stärken 3/23
Herzinsuffizienz 3/20
Herzpfaster, künstliches 3/7
Heubad, Therapie, Tradition,
Naturheilkunde 10/24
Hirtentäschel 9/7
Hitze, was tun, 10 Tipps 7-8/20
Husten, sanfte Helfer 10/11
Husten, verstehen 10/8
Husten, zärtlich, Technik 10/15

I/J

Infektionen & Schlafmangel 11/8
Ingwer, Anwendungen 12/24
Insomnie und Parkinson 4/27

K

KI in der Medizin 6/16
Kinderkosmetik, schädlich 10/28
Konzentration Pubertät 5/13
Konzentration steigern 5/11
Krafttraining, Trend bei Kids 6/6
Kräuterlimonade herstellen 6/20
Kuscheln, immunstärkend 1-2/14

L

Lipoprotein, prüfen 3/6
Löwenzahn 3/16
Lungenkrebs & Fast Food 11/7

M

Majoran 6/7
Meerrettich 1-2/7
Migräne, arbeiten trotz 9/20
Mikronährstoffmangel Diabetes 4/7
Mikroorganismen, Einfluss auf
Menschen, Gesundheit 11/28
Mikroplastik, schädigt Pflanzen-
wachstum 6/6
Morbus Crohn, hilft Kurkuma
gegen, Forschung 10/6

N/O

Nachtkerze 12/7
Narkose, nachhaltig 6/7
Natron, Alleskönner 5/16
Nelkenwurz 4/6
Nocebo und Placebo 9/7
Nordische Küche, Trend 1-2/16
Nussallergie, Therapie 10/16
Ölbäder, nicht für Babys 10/6

P

Paracetamol & Gelenkschmerzen 9/6
 Parkinson, wie ernähren 11/16
 Pflanzen, können sie fühlen? 6/28
 Protein, Hype um 9/16

R

Reizflut & Konzentration 5/9
 Resistente Keime, Nikotin 5/7
 Rheuma bei Kindern 9/11
 Rheuma, Forschung 9/8
 Rotwein, Wirkung Herz 7-8/6
 Rückenschmerzen, was hilft 9/28

S

Salate, seltene 3/24
 Salz, heilsames, als Haus- und Heilmittel 6/12
 Salz, Konsum, Wirkung 6/9
 Säureblocker triggern Migräne 1-2/6
 Schlaf, entschlüsselt 4/14
 Schlaf, Produkte 4/24
 Schlaf, schlechter 4/9
 Schlaf, schön denken 4/18
 Schlaf, Teenager 4/23
 Schlaf, verbessern 4/16
 Schlaf, vermessen 4/20
 Schlaf, was passiert im 4/11
 Schlaffördernd essen 4/28
 Schlafstörungen 4/2
 Schlechte Gewohnheiten, wie kann man sie ändern 7-8/25
 Schlehdorn 11/7
 Sechster Sinn im Darm 10/6
 Singen, hilft Lungenkranken 12/6
 Skinfluencer, Sephora-Kids 10/31
 Sonnenbrand, wie entsteht 5/6
 Sport, verbessert IQ 5/7
 Synchronisierung, Streben nach Gleichklang 12/20

T

Tiere, behandeln Krankheiten selbst, Naturapotheke 12/28
 Ton, Gestein des Jahres 6/6
 Training, Intensität nach Alter 7-8/14

U/V

Virusinfekte, auskurieren 11/11
 Vorstellungskraft, Macht der Gedanken 6/24

W

Waldbäume, Naschen von 5/20
 Warme Wintersalate 12/16
 Wechseljahre, Kräuter für 3/12
 Wechseljahre, Risiken für weibliche Gesundheit im Alter 3/11
 Wechseljahre, Tabu 3/9
 Würzen ohne Salz 6/11

Rezepte

Grünes Curry mit Kichererbsentofu 7-8/34
 Halloumi-Aprikosen-Spiesse 10/34
 Hirse-Bratlinge mit Kaki-Chutney 11/34
 Mohn-Crepes mit Hagebuttenmark 12/34
 Petersilienwurzel-Cremesuppe mit Trüffelöl 1-2/34
 Randensalat mit Algen und Sanddorn 4/10
 Reissalat mit Lattich 6/34
 Spargelsalat mit Erdbeeren 3/34
 Süsskartoffel-Gnocchi mit Salbei 5/34
 Veganes Bananenbrot 9/34