

Stichwort	GN-Ausgabe/Seite	Chronische Nasennebenhöhlen-entzündung, Therapie	1-2/10
A			
Achtsamkeitstraining, so gut wie			
Antidepressivum	3/8		
Algenöl, Ernährung, Nutzen	9/22		
Allergie bei Kindern, Dauer oder Verschwinden, wann	4/8		
Alter, Arzneimittel im	5/8		
Antibiotika, kein Vorteil bei Atemwegsinfekten	12/6		
Arnika, Heilpflanze, Anwendung, Nebenwirkungen	6/10		
Aspergillose	9/14		
B			
Babyfüsse, kalte	12/8		
Balsam für die Kehle, Hausmittel, Rezepte, Selbermachen	11/10		
Basilikum, bei Wechseljahr-Schlafproblemen	4/8		
Berberin als Abnehmhilfe	10/7		
Bergtee, griechischer (<i>Sideritis scardica</i>), Anwendung, Hilfe bei Demenz	9/10		
Biolumineszenz, leuchtende Tiere und Pflanzen	10/26		
Blähungen, Pflanzenkost gegen	6/7		
Blut, Treibstoff des Körpers, richtige Ernährung für gutes Blut	2/17		
Blüten, essbare, Beispiele, Aromen, und Rezepte	5/18		
Blutgruppe, Schlaganfallrisiko	1-2/7		
Blutzucker, Spitzen vermeiden, Glukose-Trick	4/31		
Bodengesundheit, Nährstoffdichte, Wechselwirkung, Wissen über Bodenstoffwechsel	4/26		
C			
Catchin, sekundärer Pflanzenstoff	9/7		
Chlorophyll, Trend als Nahrungsergänzungsmittel	4/14		
D			
Dampfzugen, Methode, Material und Zubereitungszeiten	3/30		
Darmspiegelung, unauffällig heisst nicht Entwarnung	11/7		
Demenz, vorbeugen, lindern durch Ernährung, Pflanzen, sowie Ayurveda-Massnahmen	10/14		
Denken, zu intensives schädlich	5/8		
Diabetes-Spritze, Traumfigur?	4/6		
E			
E-Bike-Fahren	7-8/9		
Eichenrinde, nützlich	4/7		
Eisen aus pflanzlichen Quellen	1-2/6		
Eisenmangel und Immunzellen	9/8		
Endometriose, Diagnose, Behandlung, Naturheilkunde	3/10		
Ernährung, gesunde, gegen kleine Hauttumore	4/8		
Essig, exquisiter, Warenkunde, Küche, Balsamico	3/14		
Exotische Früchte, Anbau CH	12/22		
F			
Farben, Macht der/Rolle von Farbe für Mensch, Tier, Umwelt	3/25		
Fatigue, Hilfe natürliche	6/9		
Flechten, als Heilmittel, in Küche und Kosmetik	9/28		
G			
Gänseblümchen, Kosmetik und gute Rezepturen	3/22		
Gärtnern ohne Plastik	3/32		
Gewichtsdecken, Schlaflosigkeit	1-2/8		
Goldhirse, Pflanzenporträt, gesunde Ernährung, Rezepte	1-2/14		
H			
Hanf, Wirkung, Inhalt	1/6		
Harnstoff, Urea, Wirkung, Einsatzbereiche, Kosmetik	4/22		
Harnwegsinfekte, Cranberries	11/7		
Heilziest (<i>Stachys officinalis</i>)	9/7		
Herz-Kreislauf, Risiken meiden	11/7		
Herzgesundheit, Risiko Frauen	5/7		
Hoher Blutdruck, Mineralstoffe	4/9		
Holunderbeeren, bei Erkältung	1-2/7		
I/J			
Immungedächtnis, auch in den Organen	12/9		
Infarkt, Herzkranzgefässe sofort weiten	10/7		
Ingwer, Hilfe fürs Immunsystem	5/7		
Jahreszeiten, im Takt der; Zyklen beeinflussen Körper und Psyche	6/24		
Joggen, für jeden? Tipps fürs Laufen	3/18		
K			
Klopftherapie, Anleitung, Wirkung, Meridianpunkte, Forschung, Übungen für den Alltag	12/26		
Knochenbrüche, Ultraschall statt Röntgen	1-2/9		
Kopfschmerzen, viel trinken, kein Zusammenhang	12/8		
Kornelkirsche und Wechseljahre	5/7		
Körperpflege, feste, Seifen, Shampoos, Produktinfos	5/26		
Kortison, pflanzliches, Ballonrebe, Schwarzkümmel, Süssholzwurzel, Weihrauch	12/10		
Kümmel, heilkräftiger, Inhaltsstoffe, Anwendungen	7-8/10		
Kurkuma, bei Reizmagen	11/8		
Kurzzeitgedächtnis, Training	9/33		

L

Lärm, krankmachender, Belastung, Schutz vor 11/27
 Latwerge, Heilmittel, Genussmittel, Rezept, Fabrikation 6/20
 Long Covid Training, Methode, Trainingsgeräte und diverse Trainingstipps 5/30
 Long Covid, Auslöser, Behandlungsansätze, Therapien und Hinweise zur Ernährung 4/10

M

Mediterrane Ernährung, gut für Fruchtbarkeit 3/9
 Medizinaltees, richtig zubereiten 1-2/31
 Melatonin, Einnahme, Wirkung, Gründe für Mangel 11/15

Migräne, häufig während Mens 5/9
 Migräne, in den Ferien, Hilfe gegen, wie richtig verhalten 7-8/14
 Muskelkrämpfe, was hilft? 6/8

N/O

Neurodermitis, Bakterienvielfalt senkt Risiko 10/7
 Niedriger Blutdruck, was hilft 9/8
 Nitrate, Nitrite, Unterschiede 11/9
 Ozon, Gefahr, Grenzwerte 6/29

PIQ

Paranüsse, Schadstoffe enthalten 5/6
 PFAS, Ewigkeitschemikalien, Belastung, Vermeidung 11/19
 Pflanzen, neue Medikamente 7-8/7
 Pilz statt Leder, als Textilstoff 12/30
 Pilzinfektionen, Prävention 9/14
 Quinoa, senkt Triglyceride 1-2/9

R

Reizmagen, Wacholderbeeröl gegen 7-8/8
 Resistente Stärke, hilfreich gegen nicht-alkoholische Fettleber, passende Lebensmittel 11/8
 Rheuma, Diagnose bei Frauen 11/9
 Rheumatische Erkrankungen, Hilfe durch Ernährung 10/6
 Röntgen, MRT etc., bildgebende Verfahren, Gefahren 1-2/18
 Rosenöl, bei Mensbeschwerden 4/7
 Rosmarinsäure, bei Alzheimer 9/6
 Rote Fruchtsäfte, kurbeln Fettstoffwechsel an 1-2/7
 Rückenschmerzen, Kombitherapie hilft 3/7

S

Salbei, Arzneipflanze 2023 3/7
 Salz, exotisches, Verwendung 10/18
 Sanikel, heilkräftig, Inhaltsstoffe, Anwendung, Forschung 5/10
 Schlaganfall, Ursachen, Risikofaktoren, richtig handeln 6/14
 Schlaganfall und Naturheilkunde 6/17
 Schlemmen, Feiertage 12/7
 Schlingentraining, Physio, Übungen, Risiken 10/23
 Schmerztagebuch 9/18
 Schwarzer Holunder 12/6
 Sinusitis, chronische Nasennebenhöhlentzündung, Hilfe 1-2/10
 Sonnenbrille, die richtige 6/8
 Sonnenschutz, Hautkrebs versus Vitamin-D-Mangel 6/19
 Spinat-Smoothie 7-8/7
 Spitzklette, Gewöhnliche, pflegt die Haut 6/9
 Spitzwegerich bei Insektenstich 6/7
 Spitzwegerich gegen Hautpilze 10/9
 Sport als Therapie, Nutzen von

Bewegung bewiesen, Fitness testen, Übungen 7-8/30
 Sport im Alter, wie viel? 3/6
 Stechmücken, Hautgeruch 6/7
 Stress-Essen, zu viel, Ursachen, Gegenmassnahmen 12/13

T

Testosteron, Mythos, Einfluss auf Sport, Sex, Alter, Gesundheit, Ernährung, Schlaf 5/22
 Therapeutische Frauenmassage (TFM), ganzheitlich, Techniken, Prinzipien, Anwendung 11/23
 Tomaten, als Prostataschutz 4/7
 Traumatische Erlebnisse, verarbeiten, psychologische Hilfe 1-2/26
 Trockenfrüchte, viel Zucker 10/8
 Trüffel, Schweiz, wild, Anbau, Suche und Genuss 10/30

UV

Übergewicht, Risiko, Folgen für die Gesundheit 5/14
 Vegan, Umwelt retten, Natur schützen durch Ernährungsweise 11/31
 Vertical farming, senkrechter Anbau von Gemüse, Trend 7-8/26

W

Waldgarten, zur Selbstversorgung, Funktion, Tipps 1-2/22
 Wasserbedarf, wann wie viel 7-8/6
 Weidengewächse, Wirkung 1-2/8
 Wildbienen, Nutzen, Gefährdung, Hilfe für 4/18
 Wildfrüchte, -gehölze, -beeren, Geschmack, Wirkung 7-8/18
 Wohlfühlstagebuch 9/18

XI/12

Zahnpasta, Fluorid 6/6
Zitronenverbene, Parodontitis 12/7

Sonstiges

Buchtipps

Besser schlafen 11/6
Blasentzündung, Effektive Möglichkeiten der Selbsthilfe 12/6
Chronische Darmerkrankungen natürlich behandeln 5/6
Der kleine Augen-Coach 6/6
Frisch im Kopf 7-8/6
Geräusch-Überempfindlichkeit 10/6
Hände in Top-Form 9/6
Potenz auf Rezept 1-2/6
Nutrazeutika. Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze 4/6
Zell-Reset 3/6

Personalie

Ehammer, Simon 9/26

Rezepte

Bratapfel-Creme im Glas 12/36
Deftiges Bohnen-Allerlei 9/35
Dinkelgiessnocken mit Gemüse 4/36
Eingelegte Zwiebeln 3/35
Gänseblümchenlimonade 5/36
Gebackene Aprikosen mit Thymian und Pistazien 7-8/36
Gebratener Chicorée mit Apfel 1-2/35
Gebratener Wirsing mit Räuchertofu und Marroni 12/35
Gefüllte griechische Peperoni 7-8/35
Heilsame Rezepte, Buchweizen-Wurzelgemüse, Serie 12/8-9
Heilsame Rezepte, Chili mit Soja, Serie 3/8-9
Heilsame Rezepte, Gefüllte Zucchini mit Frischkäse, Serie 10/8-9

Heilsame Rezepte, Nussbällchen, Serie 7-8/8-9
Heilsame Rezepte, Powershake mit Heidelbeeren, Serie 5/8-9
Hirseküchlein mit Nüsslisalat und Hagebutten-Dressing 1-2/36
Krosse Bratlinge auf Schnittlauchdip 3/36
Kürbisbrot mit Birne 11/35
Kürbiskuchen mit Pekannuss-Ingwer-Crunch 10/36
Löwenzahn-Blütensalat 5/35
Mangoldsalat mit Blumenkohl und Cashewdressing 4/35
Mascarpone-Mousse mit Himbeeren und Basilikum 6/36
Schwarzteekuchen mit Pistazien und Feigen 9/36
Süßkartoffel-Gratin 10/35
Wirsingblätter mit Süßkartoffeln und Buchweizen 11/36
Zweierlei Spargel-Tortilla 6/35