

Stichwort	GN-Ausgabe/Seite	Chronische Nasennebenhöhlen-entzündung, Therapie	1-2/10
<b>A</b>			
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>B</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		
<b>C</b>			
Catchin, sekundärer Pflanzenstoff	9/7		
Chlorophyll, Trend als Nahrungsergänzungsmittel	4/14		
<b>D</b>			
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		
<b>E</b>			
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		
<b>F</b>			
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		
<b>G</b>			
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		
<b>H</b>			
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		
<b>I/J</b>			
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		
<b>K</b>			
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