

Stichwort GN-Ausgabe/Seite

## A

A.Vogel Pflanzenkalender 2021 12/7  
 Abnehmen: Frühstück oder Abendessen weglassen? 9/7  
 Ahorn, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Akupunktur/Akupressur, schmerzlin-  
 dernde Effekte bei Krebs 4/8  
 Akupunktur, Wirksamkeit 11/9  
 Alkoholfrei: diverse Getränke und  
 Tipps für die Gesundheit 12/26  
 Allergie, Akupunktur bei 5/14  
 Allergie, Pestwurz-Behandlung 5/14  
 Allergie und Hochsensibilität 5/14  
 Allergien und Immunsystem 3/10  
 Allergien: Prävention und  
 Behandlungsmethoden 5/14  
 Allergien: Versorgungsqualität 6/21  
 Allergische Reaktion: Erste Hilfe 7-8/15  
 Aloe v., kühlende Heilpflanze 7-8/10  
 Altersflecken, was tun bei? 3/31  
 Alterung, biologische Prozesse 9/27  
 Antibiotikaresistenz, Grüntee gg. 6/8  
 Apfelpflanze, Apfelsorten 7-8/26  
 Arzneipflanze 2020: Echter Lavendel  
 (Lavandula angustifolia) 1-2/7  
 Asthma Kinder, durch Putzmittel 5/9  
 Augen, empfindliche 3/33  
 Augen, trockene 4/31  
 Augenverletzung, Erste Hilfe 7-8/15  
 Ausleiten Medikamente n. OP 1-2/34  
 Ausschlag Handinnenseite 10/31

## B

Bakterium Prevotella als  
 Allergieschutz 7-8/8  
 Baldrian (Valeriana officinalis),  
 natürlicher Schlafhelfer 11/10  
 Ballaststoffe, alles über 12/14  
 Basilikum, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Beine, schwere nach Knie-OP 4/33

Beine, unruhige 9/33  
 Beinkrämpfe und -schmerzen 3/33  
 Beinschmerzen bei Kindern 10/33  
 Bettnässen bei Kind 6/33  
 Bewusstlosigkeit: Erste Hilfe 7-8/15  
 Biogerontologie, Alterungsprozesse  
 beeinflussen 9/27  
 Bionik: clever Natur kopieren 7-8/22  
 Bitterstoffe statt Detoxtees 4/7  
 Blase trainieren 4/8  
 Blutdruck senken mit MBSR 3/7  
 Bluterguss (Hämatom): Ursachen,  
 Entstehung, Arten, Behandlung 5/10  
 Bluterguss, Schwellung am Arm 7-8/34  
 Blutungen: Erste Hilfe 7-8/15  
 Blutvergiftung (Sepsis): Ursachen,  
 Symptome, Behandlung 9/19  
 Borreliose, Heilpflanzen gegen 7-8/9  
 Brennessel, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Brustvorsorge: Selbstuntersuch 11/27

## C

Cholesterin, vor allem für Jüngere  
 gefährlich 6/7  
 Colitis ulcerosa behandeln 9/31  
 COPD-Patienten, Erleichterung beim  
 Treppensteigen 7-8/6

## D

Dampfkompresse 7-8/8  
 Darmprobleme, massive, 7-8/33  
 Demenzrisiko, erhöhtes durch  
 negative Denkmuster 11/7  
 Diabetes, häufiger bei niedrigem  
 Bildungsniveau 6/8  
 Dinkelwickel 10/8  
 discovering hands 11/27  
 Disteln, Naturheilkunde, Verwendung  
 als Nahrungsmittel 6/25  
 Durchblutung, vermindert 1-2/34  
 Dystonie seit Unfall 1-2/31

## E

Edelweiss, u.a. positive Wirkung auf  
 Herzmuskel 7-8/7  
 Ekzem 10/34  
 Ekzeme im Intimbereich 9/33  
 Elektr. Patientendossier 1-2/30  
 Entzündungen u. Depressionen 7-8/7  
 Entzündungen, weniger dank  
 Gewürzen 10/8  
 Erkältung bei Kindern 1-2/8  
 Erkältung, «Rückfallfalle» 1-2/19  
 Erkältungsviren, pflanzl. Schutz 12/6  
 Ernährung für Senioren 3/15  
 Erste Hilfe leisten 7-8/15  
 Erstickten: Erste Hilfe 7-8/15  
 Ertrinken: Erste Hilfe 7-8/15

## F

Feinstaub, herzkrank durch 1-2/6  
 Fersen, eingerissene 9/34  
 Fibromyalgie, Tiertherapie wirkt 12/9  
 Finger, Probleme Beweglichkeit 9/34  
 Fitnesstraining im Wald: Vitaparcours,  
 Ausflugstipps 5/26  
 Fleck, blauer: Entstehung, Arten,  
 Behandlung 5/10  
 Frauenheilkunde: mit Osteopathie  
 gegen Beschwerden 3/26  
 Fussballen, Schmerzen am 7-8/31  
 Füße, brennende 1-2/33

## G

Gallenblase: Funktion, Erkrankungen,  
 Behandlung 11/18  
 Gaumenmandeln: Funktion,  
 Erkrankungen, Behandlung 11/18  
 Gehirnwäsche im Schlaf 6/8  
 Gewicht, positiv beeinflussen 3/34  
 Glaukome, geringeres Risiko bei  
 sportlichen Menschen 11/6  
 Granatapfel (Punica granatum),  
 östrogenwirksam 9/10

Gundermann (*Glechoma hederacea*),  
Heil- und Gewürzpflanze 5/7  
Gürtelrose, Schmerzen durch 9/31

## H

Haarausfall seit Menopause 12/33  
Haarige Schwierigkeiten 5/33  
Hafer (*Avena sativa*), natürlicher  
Schlafhelfer 11/10  
Hammerzehen, schmerzhaft 11/31  
Hämorrhoiden, Probleme beim  
Sitzen 7-8/33  
Handgelenksschmerzen 6/33  
Harn-Rückstau 4/34  
Harnwegsinfekte, seltener bei  
Vegetariern 9/8  
Heilpflanze 2021: Meerrettich 12/7  
Heilpflanzen, natürliche Schlafhelfer  
für erholsame Bettruhe 11/10  
Heilsalbe-Rezept *Calendula officinalis*  
(Ringelblume) 1-2/17  
Herz-Kreislauf-Stillstand:  
Erste Hilfe bei 7-8/15  
Herzinfarkt: Erste Hilfe 7-8/15  
Herzklappe, Verkalkung der 4/33  
Holunder, kühlende Pflanze 7-8/10  
Holz, wohnen mit; nachhaltig,  
ökologisch, wohngesund 9/23  
Honig: Umweltprobleme, Qualität,  
Biolabels, Einkaufstipps 4/19  
Hopfen (*Humulus lupulus*),  
natürlicher Schlafhelfer 11/10  
Hopfen, kühlende Heilpflanze 7-8/10  
Hormesis: positive Wirkung von Gift/  
Stress in kleiner Menge 1-2/10  
Hungergefühl 11/34

## I/J

Immunabwehr und Riechzellen 11/8  
Immunsystem, nach Masern 3/10  
Immunsystem, schwaches 12/31  
Immunsystem: Funktionsweise,  
Abwehrsysteme 3/10

Immuntherapie, spezifische (SIT) 5/14  
Immunzellen 3/10  
Infekt, fiebriger: Schwäche nach 4/33  
Ingwer aus der Schweiz 10/9  
Ingwerkomresse 3/8  
Joggen und Kniearthrose 9/6  
Juckreiz, altersbedingt 6/33

## K

Käfer, faszinierende 10/22  
Katzenallergiker, Impfstoff 6/24  
Kichererbsen, alles über 11/14  
Kleinkind, anfälliges 3/31  
Klimawandel und Arzneipflanzen 3/7  
Knochenbruch: Erste Hilfe 7-8/15  
Konzentrationsfähigkeit, bessere  
durch Omega-3 3/34  
Kopfgrippe, was tun bei? 5/31  
Kopfhaut, juckende 10/34  
Kopfschmerz bei Kindern, Ursachen,  
Behandlung, Prävention 10/18  
Kopfverletzung: Erste Hilfe 7-8/15  
Kork: Eigenschaften, Herkunft,  
Nutzungsmöglichkeiten 12/18  
Körpertemperatur, niedriger 4/7  
Krämpfe in den Beinen 5/34  
Krankenhauskost, richtige hilft bei  
der Genesung 12/8  
Küchen-/Kuhsschelle (*Pulsatilla*  
*vulgaris/pratensis*), östrogen-  
wirksame Heilpflanze 9/10

## L

Langlebigkeit: biolog. Prozesse 9/27  
Lavendel (*Lavandula angustifolia*),  
natürlicher Schlafhelfer 11/10  
Lavendel: Würzen mit, Sorten,  
Verwendung, Rezepte 6/17  
Lebensmittel für Kinder: zu salzig,  
zu süß, zu fettig, 6/7  
Lebensmittel, fermentierte: können  
lebensverlängernd wirken 6/9  
Lipome 6/31

Lippenbalsam selbstgemacht 6/15  
Lungenentzündung, mehrfache 5/31

## M

Mandelentzündungen 5/34  
Medizin, Frauen noch immer  
unterrepräsentiert 5/6  
medizin. Begriffe, verständlichere  
Erklärung durch Ärzte 1-2/8  
Mehl: Sorten, Anbau, Inhaltsstoffe,  
Qualität, Verwendung 9/14  
Melisse (*Melissa officinalis*),  
natürlicher Schlafhelfer 11/10  
Menstruationsschmerzen und  
starke Blutungen 10/33  
Migräne bei Kindern 10/18  
Migräne mit Übelkeit 11/34  
Migräne, oft falsch behandelt 5/8  
Milz-Meridian, Verlauf 12/34  
Milz, Funktion, Behandlung 11/18  
Morbus Dupuytren 10/34  
MTU, zur Brustvorsorge 11/27  
Mund, trockener 10/31  
Mund, trockener 1-2/33  
Mundspülungen, natürliche 3/19  
Myom und Polypen 12/33

## N/O

Nachtkerze (*Oenothera biennis*),  
östrogenwirksame Heilpflanze 9/10  
Narben: Wundversorgung, Pflege-  
produkte, Entstörung 1-2/15  
Naturkosmetik: Inhaltsstoffe,  
zertifizierte Gütesiegel 6/13  
Nervus vagus: Wirkung auf Körper-  
funktionen 4/26  
Neurodermitis, Schwarztee gg. 10/7  
Nierenfunktion im Alter 3/8  
Nüsse, Kerne, Samen 1-2/9  
Oberarme, Schmerzen in den 12/33  
Ödeme: Naturheilkunde gegen 6/10  
Offene Wunde am Bein 12/33  
Organe, entbehrliche? 11/18

Osteopathie i.d. Frauenheilkunde 3/26  
 Östrogenwirksame Heilpflanzen  
 aus der Natur 9/10

P

Panikattacken 11/31  
 Parodontitis und Diabetes verstärken  
 sich gegenseitig 4/6  
 Partnerschaft, Stolpersteine in der,  
 Problemlösung 10/27  
 Passionsblume (Passiflora incarnata),  
 natürlicher Schlafhelfer 11/10  
 Passivrauchen durch Zigarettenrauch  
 an Kleidung 7-8/9  
 PECH-Regel b.Bluterguss 5/10  
 Pfefferminze, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Pfingstrosen (Paeonia) 5/22  
 Pflanzen, kühlende 7-8/10  
 Pflege, Zukunft der 1-2/26  
 Pigmentflecken 4/14  
 Pollenbelastung, «Ally Science» App»,  
 Schweizer Projekt zur 6/23  
 Polypen und Myom 12/33  
 Preisrätsel Sommer 7-8/20  
 Preisrätsel Winter 1-2/21  
 Probiotika gegen Allergien 5/14  
 Probiotika, positive Effekte 3/9

R

Regenwasser sammeln 3/22  
 Reizblase: Beckenbodentraining  
 besser als medikam. Therapie 11/8  
 Reizdarm, neuen Leitlinien 11/9  
 Restless-Legs-Syndrom (RLS) 5/7  
 Rheuma, frühzeitiges Absetzen  
 von Kortison 10/6  
 Rohwollauflage 12/8  
 Rosmarin, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Rotklee (Trifolium pratense),  
 östrogenwirksame Heilpflanze 9/10

S

Safran 10/14  
 Salbei (Salvia officinalis), kühlende  
 Pflanze 7-8/10  
 Salzwasserkomresse 5/8  
 Sauerampfer, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Saunieren, effektives Herz-  
 Kreislauf-Training 1-2/7  
 Schafgarbe, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Schlafen, besser zu zweit 9/7  
 Schlafhelfer: Heilpflanzen für  
 erholsame Bettruhe 11/10  
 Schlaflosigkeit, nachts 12/33  
 Schlafstörungen 4/34  
 Schlaganfall: Erste Hilfe 7-8/15  
 Schleim im Hals 1-2/33  
 Schleim, heilender 1-2/7  
 Schleimbeutelentzündung 10/33  
 Schleimhäute, trockene 7-8/33  
 Schmerzen nach dem Velofahren 6/33  
 Schmerzmittel aus Pilzen: weniger  
 Nebenwirkungen 11/7  
 Schwindel/Gehirnerschütterung 5/33  
 Schwindel-Probleme 11/33  
 Seele, Einfluss auf Allergien 5/14  
 Sehkraft, stärkere durch Rotlicht 12/9  
 Sepsis: Ursachen, Symptome,  
 Behandlung 9/19  
 Shiatsu-Technik für Babys 4/22  
 Sodbrennen Schwangerschaft 7-8/31  
 Sonnencremes, Alternativen 7-8/33  
 Sonnenstich: Erste Hilfe 7-8/15  
 Spinalkanalstenose 1-2/31  
 Spitzwegerich, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Stromunfall: Erste Hilfe 7-8/15

T

Tiergestützte Therapie 12/22  
 Tinnitus infolge Knalltrauma 9/34  
 Tumornekrosefaktor, TNF alpha 3/10

U/V

Unterkühlung: Erste Hilfe 7-8/15  
 Vagusnerv: Selbstheilungsnerv 4/26  
 Vanille, kostbares Gewürz: Herkunft,  
 Anbau, Qualität 1-2/22  
 Verbrennung: Erste Hilfe 7-8/15  
 Verdauungsbeschwerden 1-2/33  
 Verjüngung: biologische Prozesse  
 beeinflussen 9/27  
 Verkalkung im Kopf 6/34  
 Viren: Definition, Arten, Geschichte,  
 Vorkommen, Übertragung 12/10  
 Vitamin B12: Aufnahme, Funktion,  
 und Bedarf 10/10  
 Vitamin K: Funktion, Bedarf 3/6  
 Vulvakarzinom 5/31

W

Warzen loswerden 9/33  
 Wasser: Hahnen-, Mineral-, Heil-;  
 Qualität, Herkunft 5/19  
 Wechseljahrbeschwerden lindern:  
 östrogenwirksame Heilpflanzen 9/10  
 Wechseljahre, frühe; geringeres  
 Risiko bei Müttern 6/6  
 Weihrauch, Wirkungsweise der  
 Entzündungshemmung 9/7  
 Winterblüher: Krokus, Christrose,  
 Winterschneeball, Hamamelis,  
 Iris, Puschkinie 11/23  
 Wohnen mit Holz, wohngesund 9/23  
 Wunde, heikle 11/33  
 Wurmfortsatz (Blinddarm), Funktion,  
 Erkrankungen, Behandlung 11/18

X/Y/Z

Yamswurzel (Dioscorea villosa),  
 östrogenwirksame Pflanze 9/10  
 Zahnen, Schwierigkeiten 12/31  
 Zitronenmelisse, Inhaltsstoffe und  
 gesundheitlicher Nutzen 6/7  
 Zitronenmelisse, kühlende Pflanze 7-8/10  
 Zyste am Hals 4/31

Zysten in der Brust 9/34  
Zytokine 3/10

## Sonstiges

### Buchtipps

Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv 4/29  
Allergien. Die wahren Ursachen 4/13  
Besser in Balance 4/6  
Das Ende des Alterns 9/29  
Der grosse Gesundheits-Selbstcheck 5/6  
Der grosse Ruhe-Nerv 4/29  
Der kleine Doktor, «Frischer Auftritt für einen Klassiker», 74. Auflage 5/30  
Der Selbstheilungsnerv 4/29  
Die Gesundheit der Zukunft 9/29  
Die historischen Gemüsegärten der Schweiz 6/6  
Die Leber reguliert die Gesundheit (24. Auflage) 3/38  
Erste Hilfe leisten 7-8/19  
Grüne Helfer für die Psyche 10/6  
Heilen aus eigener Kraft 3/14  
Heilende Mundspülungen 3/21  
Heilkräuter und Gewürze gegen Schmerzen 1-2/6  
Ist das gesund oder kann das weg? 11/6  
Mehr als Medizin. 100 Jahre NVS 9/6  
Mein Garten im Winter 11/26  
Nachhaltig schön, Naturkosmetik-Rezepte 6/15  
Neustart für die Nieren 7-8/6  
ÖKOlogisch 12/6  
Safran - Das rote Gold 10/17  
Schmerzfreier Nacken 3/6  
Starke Babys. Entspannt ins Leben mit Shiatsu 4/25  
Welches Insekt ist das? 10/26  
Zukunftsmedizin 9/29

### Personalien

Prof. Cezmi A. Akdis (SIAF), Interview: Allergien 4/10  
Prof. Nikola Biller-Andorno, Interview: Das Alter besiegen? 9/30  
Prof. Oliver Bendel, Interview: Biohacking/Bodyhacking 12/30  
Brigitte Kurath, dipl. Homöopathin, Fachfrau Serie «Gut gewickelt»  
Dr. med. Christian Kessler, Interview: Digitalisierung versus Erfahrungsmedizin? 3/30  
Prof. Giovanni Maio, Interview: Ethik in der Medizin 4/30  
Peter Kasimow, Brot-Sommelier, Interview über Mehle 9/18  
Erwin Thoma, Holzbaupionier für gesundes Wohnen 9/23  
Dr. Guy Vergères, Interview: Nutrigenetik 6/30

### Rezepte

Artischocken mit Frühkartoffeln und Distelöl-Mayonnaise 6/35  
Brioche-Auflauf 1-2/36  
Dattel-Sesam-Taler 12/36  
Dinkel-Griessschnitte mit jungem Gemüse und Estragon 4/36  
Dinkel-Muffin mit Feigen und Ziegenkäsecreme 9/35  
Frühlingsalat mit Honigdressing und gebackenem Spargel, 4/35  
Gebackener Camembert mit Rhabarber 5/36  
Grüner Kartoffelsalat mit Radieschen 3/35  
Grüner Smoothie 5/35  
Haferflockenknödel mit Karotten-Pilz-Sauce 11/36  
Herbstliche Kichererbsensuppe 11/35  
Kürbis-Piccata mit Kamutnudeln 9/36  
Kürbiskernpesto 9/36  
Lachs mit zweierlei Grünkohl und Vanille-Kartoffelstock 1-2/35

Lavendel-Pannacotta mit verschiedenen Beeren 6/36  
Leichter Fenchel-Gurkensalat 7-8/35  
Mohn-Spätzli m. Rotkraut 12/35  
Pizza Bianca mit Zucchini und Pfirsich 7-8/36  
Safranbirnen 10/36  
Safransuppe mit Dinkelgriessklösschen 10/35  
Schokomousse mit Seidentofu 3/36