

Stichwort GN-Ausgabe/Seite

## A

Ackerschachtelhalm,  
bei Harnwegsinfekten und Schwellun-  
gen; stärkt das Bindegewebe, enthält  
Kieselsäure 5/10  
Adipositas-Risiko, genetisch 6/8  
Aorta, eigenständiges Organ 5/7  
Aspirin, vorbeugend gegen  
Darmkrebs? 7-8/8  
Augen, gute Ernährung für 1-2/18  
Augenschützende Lebensmittel,  
Mikronährstoffe 1-2/22  
Augentrost, Heilpflanze  
gegen Augenschmerzen 7-8/7

## B

Ballaststoffe, mehr, bringt weniger  
Gewicht im Alter 1-2/9  
Beeren, heimische Exoten 4/18  
Beinvenenthrombose, Ursachen,  
Risiken, Behandlung 1-2/14  
Benediktinerkraut, beschleunigt  
Nervenzellwachstum 11/9  
Biodiversität,  
intakte Natur erleben 4/26  
Blumenuhr, wie funktioniert sie,  
Zyklen bei Blühpflanzen 3/18  
Bluthochdruck; Brausetabletten  
meiden 4/9  
Blutpfropf, Ursachen, Risiken,  
Behandlung 1-2/14  
Blutwurz, Arzneipflanze 2024 3/6  
Bockshornklee, entzündungs-  
hemmend, blutzuckersenkend,  
Heilwirkung 10/10  
Bohnenkraut, Heilpflanze, Gewürz,  
als Tee, Anbau, Ernte 6/18  
Boldo, Gebrauch, Inhalt, Zubereitung,  
Heilwirkung 3/10

## C

Cannabis, lindert  
Migräneschmerzen 7-8/6  
Chronischer Krebssschmerz,  
Linderung 4/6

## D

Dauerblüher, klimafitte 5/30  
Demenz, mit Licht gegen 10/8  
Depression, Joggen hilft 3/7

## E

Eibe, giftige Schönheit, Holz, Einsatz  
in der Medizin 9/26  
Eibe, Krebs, Hemmstoffe 3/8  
Eibischwurzeln,  
wichtige Schleimstoffe 10/7  
Entzündungen im Intimbereich 5/14  
Equisetum arvense, stärkt  
das Gewebe, spült 5/10  
Erbgut 10/9

## F

Fasten, beugt Krankheiten vor,  
lebensverlängernd 3/22  
Fasten, schlecht  
fürs Immunsystem? 11/8  
Fenchel, Dosis beachten 3/9  
Feuchtgebiete, heilkräftige Pflanzen,  
essbar, Gartentipps 7-8/10  
Filipendula ulmaria, entzündungs-  
hemmend, antibakteriell 6/10  
Fitness im Winter, Motivation,  
Sport 1-2/29

## G

Gehirn, lernfreudig 6/14  
Gicht-Risiko,  
höher durch Alkohol 12/6  
Ginseng, Heilpflanze, Wirkung,  
Einnahme 12/10  
Glymphatisches System, Müllabfuhr  
im Gehirn 11/14

Goldregen, Stoff daraus zur  
Rauchentwöhnung 5/9  
Grippe, Folge Long-Flu 3/6  
Grübeln, ungut,  
Gedankenkarussell 11/22  
Grünkohl, Glucosinatgehalt 1-2/6  
Grüntee, Konsum verbessert  
Wahrnehmung 12/9  
Gua Sha, Massage-Technik, Wirkung,  
Therapeuten 12/30  
Gundermann 4/7

## H

Hagebutte, gesundes Multitalent,  
Wirkweise 9/10  
Hände zittern, Tremor 4/14  
Helicobacter pylori, Risiko für  
Alzheimer 3/9  
Herz, gebrochen,  
Broken-Heart-Syndrom 3/8  
Herzinfarkt, bei Frauen häufiger  
tödlich 3/14  
Heuschnupfen,  
Nasendusche hilft 1-2/6

## I/J

Ibuprofen, verändert Blutzellen 5/6  
Isothiazolinone, wo enthalten,  
allergieauslösend 10/31  
Isotonische Getränke 5/18  
Johanniskraut, antidepressive  
Wirkung bestätigt 6/9

## K

Kaffee, lieber spät am Morgen 4/8  
Kalte Füße, typisch Frau?  
Ursachen, Hilfe 10/22  
Kaltplasma, Wunden  
heilen besser 7-8/14  
KI, Einsatz in der Medizin 9/7  
Kindliches Schielen, am besten  
beizeiten operieren 11/9

Kinetose, Ursachen der Reisekrankheit	5/25			
Kleinkind-Ernährung, heutzutage zu ungesund	11/6			
Knorpel-Regeneration, nachwachsender	10/6			
Königskerze, wirkt u.a. antibakteriell	9/7			
Korbblütler, gesund, mehr davon essen	3/7			
Kortison, Wirkweise kennen	9/6			
Krebs, hilft Sport bei?	10/14			
<b>L</b>				
Laser, künftig zum Verschluss von Gewebe	7-8/9			
Lattich, Lactuca sativa, Heilpflanze, Potenzial, schlaffördernd	4/10			
Lebensmittel, hochverarbeitet, steigern Morbidität	1-2/8			
Linde, Heilpflanze 2025	12/7			
Löwenzahnwurzel, hilft den Darmbakterien	11/7			
<b>M</b>				
Mädesüss, echtes, Heilpflanze, Hausmittel, Küche, Anbau	6/10			
Medizinalweine, winterliche, selbst herstellen	12/18			
Mehlbeere, Echte	1-2/6			
Melisse, bei Angststörungen	5/7			
Mikronährstoffe, Aufnahme altersbedingt	7-8/6			
Mispel, gesund, aromatisch, Rezepte	11/18			
Mistel, Heilpflanze, Wirksamkeit, Forschung, Einsatz bei Krebs	11/10			
Moor, wichtiger Lebensraum, hilft Klima schützen	10/26			
Musizieren, schützt Gehirn	4/9			
Muskelkater, Goldene Milch trinken	9/8			
Muskelkater, Symptome, Ursachen, was dagegen hilft	9/30			
		<b>N/O</b>		
		Nase kalt, mehr Viren	1-2/7	
		Naturapotheke, medizinische Biodiversität bewahren	7-8/26	
		Naturstoffe, hilfreich für die Medizin?	11/26	
		Nein-Sagen können	5/21	
		Neurofeedback, Training fürs Gehirn	12/14	
		Neuroplastizität, lebenslang	6/14	
		Niacin, Vitamin B3, fördert Gefässkrankheiten	5/6	
		Nutri-Score, wird genauer	6/7	
		Ohrstöpsel, Risiko	11/7	
		<b>P</b>		
		Petersilie, Gewürz, Heilpflanze, Anwendung	1-2/10	
		Pilze, gesund, schmackhaft	7-8/18	
		Pilze, wichtig für die Welt	1-2/24	
		Polyphenole, gut für den Darm	6/6	
		Prostatakrebs, Vegi-Ernährung hilfreich	7-8/7	
		Protein, zu viel schlecht für Blutgefäße	10/9	
		Purpura, senile, Purpurfleck, roter, Ursache, Pflege	9/22	
		<b>R</b>		
		Raben, Genies der Vogelwelt	6/30	
		Reflexzonen-therapie, Anwendung, Wirkung	11/30	
		Reha-Behandlungen, wirksam	5/8	
		Reisekrankheit, was tun dagegen	5/25	
		Rheuma, Zunahme durch Klimawandel	7-8/7	
		Rindenmedizin, Wirkung, Rezepte	3/31	
		Rosa canina, Rezepte, Einsatzgebiete, Forschung	9/10	
		Rückenschmerzen durch Haltungsfehler	12/9	
		Rückschlagspiele, Trendsport	4/30	
				<b>S</b>
		Salbei, gegen Schwitzen	4/7	
		Samen, kostbare Nährstoffe, wirkt wie Medizin	9/18	
		Schlaf, fördert T-Zellen	10/6	
		Schlafaufschub, erzeugt Stress	3/6	
		Schlafqualität, besser durch Bewegung	6/8	
		Schlafstörungen, Auslöser Herz	4/6	
		Schlaganfälle, mehr bei tieferen Temperaturen	12/6	
		Schmerzen	10/7	
		Sechster Sinn, beim Menschen	4/22	
		Sedierung beim Zahnarzt, sinnvoll oder nicht	9/14	
		Sehkraft, erhalten durch richtige Ernährung	1-2/18	
		Sheabutter, Pflege, Wirkung, Inhaltsstoffe, Rezepte	12/26	
		Sport als Therapie bei Krebs	10/14	
		Sportpsychotherapie; Bewegung für die Psyche	6/22	
		Sturzprävention, trainieren	9/6	
		<b>T</b>		
		Tanztherapie, heilende Kraft	7-8/22	
		Tinnitus-Gefahr, beim Gaming	4/8	
		Tinnitus, Tonic meiden	1-2/9	
		Tremor, Händezittern	4/14	
		Trigonella foenum-graecum, bei Hautproblemen	10/10	
		Trockene Augen, Tipps	1-2/8	
		Tryptophan, als Entzündungsmarker	6/9	
		<b>V</b>		
		Vitamin D, wie viel ist genug?	12/8	
		Vulva-Erkrankungen, entzündeter Intimbereich	5/14	

## W

Wandern, in der Natur	
zur Ruhe kommen	7-8/30
Wandpilates, Trend, Übungen,	
Wirkung	12/22
Weidenrindenextrakt,	
tötet Viren	1-2/8
Winter, welche Fitness, Konzepte für	
Bewegung in der Kälte	1-2/29
Wurzelgemüse, feine Raritäten	10/18

## Z

Zehenmuskeln, gezielt trainieren	3/27
Zitronenwickel,	
gegen müde Beine	6/26

## Rezepte

Apfel-Rettich-Suppe mit	
Ingwer-Topping	10/35
Buchweizen-Saubohnensalat	
mit Spargel	5/35
Crostini mit Brie	
und Aroniabeeren	4/35
Erdbeer-Rharbarber-Tiramisu	5/36
Gebackene Randen	
auf Ziegenfrischkäse	9/35
Gelber Bohnensalat	
mit Bohnenkraut	6/35
Karibischer Melonensalat mit	
Kichererbsen	7-8/35
Karotten-Sanddornsuppe mit	
Karottenchips	4/36
Kürbisstrudel mit Ricotta	9/36
Knoblauchkartoffeln	
mit Senfquark	3/36
Kurkuma-Kartoffelsuppe	12/35
Mispelfladen mit Mandeln	11/35
Mispelgelee mit Zimt	11/36
Pesto aus Löwenzahnblättern	3/35
Pilzbällchen in Tomatensugo	1-2/36
Sellerie-Birnen-Risotto	
mit Gorgonzola	12/36
Spinat-Erdbeersalat mit gebackenem	
Ziegenkäse	6/36
Tarte Tatin mit Zwiebeln	
und Pilzen	1-2/35
Wassermelonen-Carpaccio mit rohem	
Fenchel und Nuss-Salsa	7-8/36
Wurzelmüse-Tajjine	10/36