

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Wenn der Alltag die Seele schrammt</b> Sanfte Selbsthilfe mit Schüssler-Salzen bei Ängsten, Enttäuschungen, Leistungsdruck. Welche Nervensalze bei welchen Problemen am besten schützen	5/06	<b>Traditionelle afrikanische Medizin</b> Warburgia: Natürliches Antibiotikum und Malariamittel	3/07
<b>Lomi Lomi Nui - Hawaiianische Heilmassage</b> Diese ganz spezielle Massageform aus Hawaii regt alle Sinne an und hilft, das innere Gleichgewicht wieder zu finden	5/06	<b>Der Granatapfel als Verjüngungselixier</b> Wie Frauen und Männer von der Paradiesfrucht profitieren. Ihr Heilschatz im Licht moderner Forschung	3/07
<b>Die Naturapotheke der Thai-Medizin</b> Einzigartige Heilpflanzen mit wissenschaftlich erforschter Wirkung. Ein Arzneischatz, der bei vielen Leiden hilfreich ist	6/06	<b>Die richtige Würze fürs gesunde Leben</b> Gewürze können auch Heilmittel sein. Hier erfahren Sie, wie und wofür man sie am besten anwendet	6/07
<b>Yoga für die Hormonbalance</b> Spezielle Übungen für Frauen gegen Beschwerden in Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren. Mit Experten-Interview zur Hormonproblematik	6/06	<b>Revolution in der Schlafmedizin</b> Erst kürzlich von der Wissenschaft nachgewiesen: Baldrian ist genauso wirksam wie chemische Schlafmittel	6/07
<b>Das Geheimnis der Medizinalpilze</b> Asiatische Heilpilze sind eines der besten Mittel, um das Immunsystem zu stärken. Wie sie bei Allergien, Erschöpfung und Abwehrschwäche helfen können	1/07	<b>Mit Knospen heilen</b> Wie Sie die Frühlingskräfte der Knospen für die Gesundheit nutzen. Die praktische Selbsthilfe für viele Beschwerden	1/08
<b>Senf und Meerrettich - die sanften Antibiotika</b> Scharfmacher, die Keime killen. Sie machen Bronchien und Nase frei, fördern die Verdauung und stärken Herz und Nieren	1/07	<b>Gesund und vital mit Stutenmilch</b> Alles über Stutenmilch. Warum sie so gesund ist und was sie von herkömmlicher Milch unterscheidet	1/08
<b>Homöopathie für die Liebe</b> Die Medizin der Globuli hilft auch bei Beziehungsproblemen	2/07	<b>Magnetfeldtherapie gegen chronische Schmerzen</b> Hexenschuss, Knochenbrüche, Gelenkschmerzen oder Migräne - alles Indikationen für eine Magnetfeldtherapie. Das Wichtigste über ihre Anwendungsmöglichkeiten	1/08
<b>Hoffnung für Multiple-Sklerose-Patienten</b> Erfolg versprechende Therapiemodelle aus der alternativen Medizin - die große Übersicht	2/07	<b>Die Eigenbluttherapie</b> Wie die Therapie das Immunsystem stärkt und wann man sie einsetzen kann	1/08
<b>So bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung</b> Sanfte Hilfe gegen die Verstopfung	2/07	<b>Honig - Medizin aus dem Bienenstock</b> Neue Erkenntnisse über die antibiotische Wirkung von Honig und was er sonst noch alles kann	6/08
<b>Cranberry: Starke Beeren kurieren Harnwegsinfektionen</b> Die amerikanische Preiselbeere killt Blasenkeime. Was die starke Beere sonst noch alles kann	2/07	<b>Heiltees als Energiespender</b> Tee lindert und heilt die unterschiedlichsten Beschwerden von Körper und Seele. Bewährte Tee-Rezepte aus aller Welt	6/08
<b>Endlich gesund durch Pflanzenkraft</b> Der große Report: Welches Kraut bei welchem Leiden. Mit Tipps zum sommerlichen Kräutersammeln und zur Verarbeitung	3/07	<b>Vitamine gegen das Demenz-Risiko</b> Warum das Zellgift Homocystein so gefährlich ist	6/08
		<b>Wenn die Haarpracht schwindet</b> Wie man die Ursachen aufspürt und was man dagegen tun kann	6/08
		<b>Pollenallergie natürlich lindern und kurieren</b> Was gegen Heuschnupfen hilft, ohne der Gesundheit zu schaden. Die besten Rezepte der sanften Medizin	1/09

# NATURHEILKUNDE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Regulationsdiagnostik</b> Wie sich durch die „Sprache“ der eigenen Körperzellen Gesundheit und Krankheit erkennen und Therapien überprüfen lassen	1/09	<b>Frauensprechstunde:</b> <b>Keine Angst vor den Wechseljahren</b> Die wichtigsten Fragen und Antworten im Experten-Interview	1/10
<b>Naturkosmetik – damit sich unsere Haut wohl fühlt</b> Wie sie sich von herkömmlicher Kosmetik unterscheidet und worauf man achten sollte	1/09	<b>PMS – Die Plage mit den Tagen</b> Wichtige Fragen und Antworten rund um die Menstruation	2/10
<b>Den Krebs überlebt</b> Chinesische Heilpilze brachten die Rettung	1/09	<b>Homöopathie für Alltagsbeschwerden</b> Notfallmittel von A – Z die in keiner Hausapotheke fehlen dürfen	2/10
<b>Breathwalk – das neue Training für Fitness und gute Laune</b> Bewusstes Atmen, Walking und Meditation. Mit dem Programm gegen Alltagsängste	1/09	<b>„Lästige Schläfer“: Herpes-Viren</b> Lippenbläschen und Gürtelrose. Wie die Naturheilkunde helfen kann	2/10
<b>Gesund und fit durch den Winter</b> Wer die kalte Jahreszeit ohne Erkältung überstehen will, sollte schon im Herbst anfangen, sein Immunsystem zu stärken	5/09	<b>Endlich Sommer – Wohlfühltipps für die warme Jahreszeit</b> Damit Sie gegen Durchfall, Insektenstiche, Sonnenallergie, Kreislaufstörungen und vieles mehr gewappnet sind	3/10
<b>Eigenbluttherapie – die verblüffenden Erfolge</b> Wie sie bei hartnäckigen Leiden helfen kann und die Dunkelfelddiagnostik verborgene Krankheitsursachen ausfindig macht	5/09	<b>Blasenentzündung und Blasenschwäche – was Frauen darüber wissen sollten</b> Bewährte Rezepte von Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard aus ihrer Frauensprechstunde	3/10
<b>Schluss mit Frieren – die besten Tipps aus der Naturheilkunde</b> Den Winter ohne kalte Füße und Erkältungen überstehen – kein Problem mit ein paar einfachen Gesundheitsregeln	6/09	<b>Aqua-Fitness – einfache Übungen zum Nachmachen</b> Warum Wasser ein guter Trainingspartner ist. Wie Gelenke, Bindegewebe und Stoffwechsel profitieren	4/10
<b>Spagyrik – was ist das?</b> Spagyrische Arzneimitteln vereinen Phyto-, Aroma- und Mineralstofftherapie auf einzigartige Weise. Sie entgiften, stärken und aktivieren die Selbstheilung	6/09	<b>Scheideninfektionen – was jede Frau darüber wissen sollte</b> Irgendwann leidet fast jede Frau darunter. Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard weiß Rat	4/10
<b>Keine Angst vor Grippeviren</b> Neue Erkenntnisse zu einem aktuellen Thema	6/09	<b>Naturheilkunde im Krankenhaus</b> Alternative Therapien halten in immer mehr Kliniken Einzug. Mit Therapiebeispielen und Klinikporträts	4/10
<b>Nie mehr müde – die besten Muntermacher aus der Apotheke Natur</b> Wenn der Stress die Nerven raubt – so helfen Sie sich selbst	1/10	<b>Heilschlamm und Totes Meer</b> „Ein Gedi“ – ein biblischer Ort als Kurzentrums für Haut- und Rheumakranke	4/10
<b>Enzyme – kleine Helfer mit großer Wirkung</b> Viele Heilungsvorgänge lassen sich durch Enzyme unterstützen. Besonders bei Verletzungen, Schmerzen oder Rheuma	1/10	<b>Verjüngungskur mit der Kraft der Pflanzen</b> Immer mehr Powerstoffe werden in Obst und Gemüse entdeckt, die vor Krebs und vorzeitigem Altern schützen können	5/10
		<b>Endlich kein Dicker mehr</b> Hotelier Peter Hofmann berichtet über seinen Weg zum Wohlfühlgewicht. Zur Nachahmung empfohlen	5/10
		<b>Die Photonen-Kraftfeld-Therapie</b> Wie sie bei Erschöpfung, Schmerzen, Diabetes und vielen anderen Leiden helfen kann	5/10

# NATURHEILKUNDE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Heilen mit Kolloidalem Silber</b> Sanfte Hilfe gegen Bakterien, Viren & Co. Wie es wirkt und richtig angewendet wird	6/10	<b>Sanfte Heilung für den Magen</b> Magenschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen - die Naturheilkunde weiß Rat. Mit den wichtigsten Selbsthilfetipps	1/12
<b>Unruhige Beine</b> Neue Erkenntnisse über das Restless Legs-Syndrom und aktuelle Therapiemethoden	6/10	<b>Heilen mit Schröpfen</b> Eine alte Therapie und ihre neuen Erfolge. Wie es wirkt und wem es hilft	1/12
<b>Mit dem richtigen Duft geht alles besser</b> Ätherische Öle im Fokus der Wissenschaft: Schüler lernen leichter, und Gestresste schlafen besser	1/11	<b>Frauensprechstunde: Myome</b> Eine Expertin weiß Rat	3/12
<b>Wildpflanzen als Energiespender</b> Alles über die neuen Trifloris-Essenzen. Wie sie wirken und warum sie in keiner Hausapotheke fehlen sollten	1/11	<b>Notfallmedizin für die Seele</b> Wie die Homöopathie bei Seelenproblemen helfen kann	3/12
<b>Coole Tipps für heiße Tage</b> So bleiben Herz und Kreislauf fit. Erfolgsrezepte aus der Naturheilkunde	3/11	<b>Verstopfung - wie der Darm in Schwung kommt</b> Was man über die Ursachen wissen sollte und wie das Problem zu lösen ist	4/12
<b>Erfahrungsbericht: Endlich habe ich meine Haare wieder</b> Dank Schwermetallentgiftung und Medizinalpilz-Therapie den Haarausfall gestoppt	3/11	<b>Wunderbare Aloe vera</b> Die „Hausapotheke im Blumentopf“ hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, bei Übergewicht, Immunschwäche und Hautproblemen	4/12
<b>Natürlich durch die Wechseljahre</b> Sanfte Hilfe durch die Kraft der Pflanzen	3/11	<b>Immun statt krank</b> Wer im Winter vor Viren, Bakterien & Co. geschützt sein möchte, sollte schon im Herbst damit anfangen, seine Abwehrkräfte zu stärken	5/12
<b>Bernstein - das Gold des Nordens</b> Ein altes Heil- und Schutzmittel wird neu entdeckt. Geschichte, Anwendung und Wirkungen des faszinierenden Steins	3/11	<b>Sodbrennen</b> Was man über die Ursachen wissen sollte und wie man die Übersäuerung mit sanften Mitteln in den Griff bekommt. Mit vielen Selbsthilfetipps	5/12
<b>Fit für den Winter</b> Jetzt besonders wichtig: den Säure- Basen-Haushalt ausgleichen. Mit vielen Tipps und Rezepten zur Entsäuerung	5/11	<b>Das kleine Fitnessprogramm fürs Badezimmer</b> Abhärtung leicht gemacht. Mit Bürstenmassagen, „Schleimhautregie“ und Kneipp`schen Güssen gesund durch den Winter kommen	6/12
<b>Achtung, Vitamin-D-Mangel</b> Warum viele darunter leiden und wie man ihn ausgleichen kann	5/11	<b>Pfarrer Kneipp - ganz modern</b> Eine Kneipp-Kur ist mehr als nur eine Wassertherapie. Was Kneipp schon vor mehr als 100 Jahren wusste: Auch Ernährung, Bewegung und die Seele sind wichtig	1/13
<b>Keine Angst vor Gelenkbeschwerden</b> Naturheilmittel, Therapien und Verhaltensregeln, die wirklich wirksam sind	5/11	<b>Sanftes Lifting gegen Falten</b> Der neue Trend mit natürlichen Substanzen. Wissenswertes zum Thema Mesotherapie, Plasma-Lifting und Hyaluronsäure und die Erfolge	1/13
<b>Von Multipler Sklerose befreit</b> Erfahrungsbericht: „Die Geschichte meiner Heilung“	5/11	<b>Wärmewunder Infrarot</b> Hilfreich bei Muskelverspannungen und Gelenkproblemen, zur Entgiftung und Stärkung des Immunsystems. Oder einfach nur zum Wohlfühlen	2/13
<b>Erfolgsrezepte gegen Erkältungen</b> Von Homöopathie, Schüßlersalzen und Kräutertees bis hin zu Vitaminen, Inhalationen und Wickel	6/11		
<b>Mit Düften gegen den Winterblues</b> Ätherische Öle als Stimmungsmacher. Wie auch Sie Ihren persönlichen Wohlfühlduft finden	6/11		

# NATURHEILKUNDE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Bakterien - die unsichtbaren Helfer</b> Wie Darmbakterien vor Krankheiten schützen, das Immunsystem stärken und die Verdauung unterstützen	2/13	<b>Heilende Erde - Jungbrunnen für die Haut</b> Schlick. Schlamm und Moor - einfach anzuwendende Schönheitskünstler	3/15
<b>Fit bei jedem Wetter</b> Wetterfähigkeit ist relativ neu - was die Wissenschaft heute darüber weiß	3/13	<b>Honig - Medizin zum Naschen</b> Wie er die Gesundheit stärken kann	4/15
<b>Auch Pflanzen lieben Globuli</b> Die Erkenntnis ist relativ neu - findet aber immer mehr begeisterte Nachahmer bei Hobbygärtnern und Landwirten	3/13	<b>Die Königskerze - Heilpflanze und Wetterprophetin</b> Was sie so besonders macht	4/15
<b>Heilerde - das Allround-Talent</b> Ein altes Naturheilmittel wird wieder entdeckt. Wie es wirkt und wem es helfen kann. Mit vielen Selbsthilfetipps	3/13	<b>Machen Sie sich winterfit!</b> Die besten Rezepte gegen Erkältung. Mit 20 bewährten Fitmachern	6/15
<b>Im Trend: Pilze als Medizin</b> Heilpilze haben sich bei vielerlei Beschwerden als ergänzende Therapie bewährt. Vor allem bei Immunschwäche, Krebs oder Stoffwechselstörungen	3/13	<b>Zimmerpflanzen als Energiespender</b> Was die grünen Mitbewohner für unser Wohlbefinden tun können	6/15
<b>Kolloidales Silber - ein natürliches Antibiotikum</b> Wie es wirkt und wie man es selbst herstellen kann	1/14	<b>Homöopathie gegen Migräne</b> Wie sich das passende Mittel finden lässt	6/15
<b>Chronische Darmprobleme</b> Ein kranker Darm kann die Ursache vieler Beschwerden sein. Wie man das Problem erkennt und was dagegen hilft	1/14	<b>Ätherische Öle als Duftarznei</b> Gegen viele quälende Gemütszustände. Warum sie unmittelbar auf die Psyche wirken	2/16
<b>Schutz- und Glückspflanzen - alte Volksbräuche und ihr wahrer Kern</b> Mit bewährten Heilrezepten	1/14	<b>Kraftvoll gesundes Haar</b> Die richtige Pflege macht's. Die wichtigsten Regeln für Ihren Kopfschmuck	2/16
<b>Heilfasten kann Leben verlängern</b> Mehr Lebensfreude, mehr Energie, mehr Gesundheit - warum es so heilsam ist	1/14	<b>Warum Tee in Cornwall wächst</b> Ein Besuch in Englands erster Teeplantage	2/16
<b>Strahlend schöne Haut</b> Was bei häufigen Hautproblemen helfen kann und worauf bei der Pflege zu achten ist	2/14	<b>Heilen mit Gold</b> Goldmedizin mit bewährten Hildegard-Rezepten stärkt Intelligenz, Vitalität und Regeneration	5/16
<b>Heilmittel Honig</b> Warum Honig so gesund ist und Bienen für uns so wichtig sind. Mit vielen Tipps fürs Imkern	2/14	<b>Fitte Muskeln &amp; Gelenke</b> Die besten natürlichen Strategien gegen Schmerzen und Beschwerden	6/16
<b>Die Heilkraft der Arteserquellen</b> Wie ihr Wasser die Gesundheit schützt und Krankheiten überwinden hilft	2/14	<b>Pro und Contra Cannabis</b> Von der Entspannungsdroge zum Medikament	6/16
<b>Fit und frisch an heißen Tagen</b> Wie wir den Sommer unbeschwert genießen. Mit 10 bewährten Tipps, die das Leben leichter machen	3/15	<b>Edelsteine - Therapeuten der Natur</b> Wie sie harmonisierend, stärkend und schützend wirken können	6/16
<b>Wohlbefinden aus dem Rosengarten</b> Was Rosenprodukte für unsere Gesundheit tun können. Die erstaunlichen Kräfte der "Rosenpower"	3/15	<b>Drei Superkräuter gegen Alltagsbeschwerden</b> Rasche Hilfe durch Salbei, Kümmel und Johanniskraut	1/17
		<b>Heilpflanze 2017</b> Gesund mit dem Gänseblümchen. Mit Rezepten für die Hausapotheke	1/17
		<b>Heilkraft aus dem Reich der Berge</b> Wie wir die Schätze der Natur am besten nutzen können	2/17

# NATURHEILKUNDE

## Ausgabe

- Fit durch den Sommer** 3/17  
Wie man trotz Hitze einen kühlen Kopf bewahrt, und was erfrischt, wenn der Kreislauf streikt oder die Beine müde sind
- Geheimnisvoller Schutzstein Schungit** 3/17  
Für Energie und Gesundheit
- Eier als Kraftpakete** 1/18  
Wie das kleine Wunder an Nährstoffen auch als Anti-Aging-Rezept von sich reden macht
- Bittere Gesundheitshelfer** 1/18  
Ihre Heilkraft hat sich seit Jahrhunderten bewährt. Warum sie fit machen, entschlacken und sogar das Gewicht regulieren können
- Die Heilkraft der Bäume** 2/18  
Wie die Natur uns hilft, Stress zu reduzieren, und warum Waldbaden sogar vor Krebs schützen kann. Mit vielen Rezepten für mehr Vitalität und Lebensfreude
- Wetter, Wolken, Wohlbefinden** 2/18  
Wie wir dem Wetter trotzen, und die Naturheilkunde uns dabei helfen kann

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Die Stimme - ein Spiegel der Persönlichkeit</b> Aus der Stimme lässt sich Vieles heraushören. Körperliche Belastungen oder seelische Blockaden beispielsweise. Mit praktischen Tipps, wie Sie Ihre Stimme erfolgreich einsetzen können	5/06	<b>Die Heilkraft der Engel</b> Wie sie uns helfen, neuen Mut zu finden und die innere Heilung zu fördern	2/07
<b>Chiromantie - die Weisheit in unserer Hand</b> Was Handlinien und -formen über unseren Charakter und Lebensperspektiven verraten. Die besten Tipps, mehr über sich und andere zu erfahren	5/06	<b>Neues Wohnen für Senioren</b> Im Alter allein und ohne Hilfe? Fortschrittliche Wohnmodelle beweisen, dass es auch anders funktioniert	2/07
<b>Die Lamafrau - Mut macht glücklich</b> Ein Erfahrungsbericht, der zeigt, wie sich ein Weg aus schweren Lebenskrisen finden lässt	5/06	<b>Das Glück der reifen Liebe</b> Erfolgsrezepte für eine gute Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte. Damit aus Herzflimmern ein Happy-End wird	3/07
<b>Endlich frei vom Alkohol Ambulante Therapie kann</b> Leben retten. Die wichtigen Schritte auf dem Weg aus der Sucht. Mit persönlichen Erfahrungsberichten	6/06	<b>Coaching - Hilfe zur Selbsthilfe</b> Warum es immer einen Ausweg gibt. Wie Krisen, Ängste und Frustrationen überwunden werden können	3/07
<b>Vom menschenwürdigen Sterben</b> Der Tod ist nicht unser Feind. Von der Sterbehilfe bis zur Hospizarbeit. Damit wir ohne Furcht gehen können	6/06	<b>Porträt eines ungewöhnlichen Heilers</b> Dem Kroaten Braco bestätigen selbst kritische Experten wunderbare Kräfte	3/07
<b>Die Bibel in grandiosen Bildern</b> Das neueste, vielgerühmte Werk des Malers Friedrich Hechelmann	6/06	<b>Wo Verzweifelte seriöse Hilfe finden</b> Wie die Stiftung „Auswege“ die Heilerszene transparenter machen will	3/07
<b>Jutta Speidel - das aktuelle Interview</b> BIO sprach mit der Schauspielerin, die für Mütter und Kinder in Not ein Zuhause schuf	1/07	<b>Heilung durch Meditation</b> Auch Wissenschaftler erkennen in zunehmendem Maße den Wert der Meditation: Sie kann den Blutdruck senken, die Atmung vertiefen und das Gehirn positiv beeinflussen	4/07
<b>Tanzen Sie sich frei!</b> Tanzen hat Heilungscharakter, schafft Lebensfreude und Selbsterkenntnis. Viele Probleme lösen sich wie von selbst	1/07	<b>Reiki - Hände als Allheilmittel</b> Wie auch Fernbehandlung möglich ist	4/07
<b>Vom Umgang mit der Einsamkeit</b> Alleinsein als Quelle der Kraft. Ein Weltumsegler, eine Nonne, ein Astronaut und andere Persönlichkeiten erzählen, wie es das Leben bereichern kann	1/07	<b>Wenn das Baby pausenlos brüllt</b> Warum manche Kinder bis zur Erschöpfung schreien und wo die Ursachen dafür zu suchen sind. Mit Erste-Hilfe-Tipps für geplagte Eltern	5/07
<b>Reinkarnationstherapie</b> Rückführungen in frühere Inkarnationen lösen Probleme der Gegenwart. Das Verblüffende: Man muss nicht an die Wiedergeburt glauben	1/07	<b>Mut zur Veränderung</b> Wie man sich wieder am Leben freuen lernt, wenn Abschied, Trauer oder Arbeitslosigkeit bewältigt werden müssen	5/07
<b>Die besondere Therapie</b> Mit der Alexandertechnik zu gestärktem Selbstvertrauen	2/07	<b>Die heilende Kraft der Achtsamkeit</b> Ein Programm zur Stressbewältigung findet zunehmend Beachtung. Ein ganzer Kongress widmete sich diesem Thema. BIO war mit dabei	5/07
		<b>Vom richtigen Umgang mit Geld</b> Schlechte Laune beim Thema Geld? Bekannte Finanz- und Lebensberater haben verblüffende Lösungen	6/07
		<b>Sex auf Wolke 7</b> Die besten Tipps für eine neue Liebesstrategie und mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft	6/07

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Endlich Schluss mit dem Chaos</b> Warum fällt uns das Aufräumen so schwer? Eine Expertin erklärt die Hintergründe und gibt Tipps für eine neue Ordnung	6/07	<b>Was Kinder wirklich brauchen</b> Langeweile oder Stress sind Probleme der Kinder von heute. Warum Kindheit so kompliziert ist und wie die Jüngsten wieder froh und ausgeglichen werden	3/08
<b>Wie der Tod seinen Schrecken verliert</b> Im Umgang mit Sterben und Tod ist ein Umdenken unumgänglich. Die wichtigen Schritte, die bedacht werden müssen und wie eine liebevolle Sterbebegleitung aussehen kann	6/07	<b>Die besten Tipps gegen Schüchternheit</b> Wie sich mit etwas Übung die größten Hemmungen überwinden lassen und neues Selbstvertrauen gewinnen lässt	3/08
<b>Wenn die Seelen Trauer tragen</b> Warum in unserer Zeit so viele Menschen depressiv werden und was am besten dagegen hilft	1/08	<b>Mit Yoga das Leben meistern</b> Worin sich die einzelnen Yoga-Lehren unterscheiden und wie man den für sich passenden Yoga-Stil finden kann	3/08
<b>Gespräche mit Gott</b> Wie man Ängste loslassen und sein Leben neu gestalten kann zeigt Bestsellerautor und Lebenslehrer Neale Donald Walsch	1/08	<b>Das Geheimnis der Gipfelerlebnisse</b> Eine Anleitung, wie jeder Momente tiefer Freude empfinden kann - auch im Alltag	3/08
<b>Befreit von Angstattacken</b> Ein Polizeihauptkommissar berichtet, wie er den Weg zurück ins Leben fand	1/08	<b>Vom Glück der Hausgeburt</b> Klinik oder trautes Heim? Ein Vater schildert seine Erfahrungen - ein Plädoyer für die Hausgeburt	4/08
<b>Endlich mehr Muße gewinnen</b> Gönnen Sie sich öfter ein paar „Abschaltminuten“	1/08	<b>Klettern als Therapie</b> Klettern als Behandlungsmethode wird immer beliebter. Was es bewirken und wie es helfen kann	4/08
<b>Gute Nachrichten für ein langes Leben</b> Wie man es schafft, die späten Jahre aktiv, gesund und froh zu gestalten	2/08	<b>Auszeit im Kloster</b> Ein Klosterurlaub als Regeneration für Körper, Geist und Seele. Ein Report aus dem Benediktinerkloster Gut Aich am Wolfgangsee	4/08
<b>Klopfen Sie sich rauchfrei</b> Eine einfache Methode, sich selbst vom Nikotin zu befreien - mit Hilfe von Meridian-Energie-Techniken (MET)	2/08	<b>Von der Kunst des Miteinanderredens</b> Miteinander zu sprechen und verstanden zu werden, ist gar nicht so leicht. Warum es so oft zu Missverständnissen kommt und wie man sie vermeidet	4/08
<b>Endlich zur inneren Ruhe finden</b> Wie die Zen-Meditation von quälenden Gedanken befreien und jeder das Göttliche in sich selbst entdecken kann	2/08	<b>Floating - Entspannung im Tank</b> So genanntes Schwebbaden im Salzwassertank löst Muskel- und Seelenblockaden	4/08
<b>Was die Handschrift über uns verrät</b> Zeige mir, wie du schreibst und ich sage dir, wer du bist. Graphologen verraten ihre Geheimnisse	2/08	<b>Probleme von der Seele schreiben</b> Wie man mit Hilfe von Stift und Papier Lebensängste verarbeiten und sich selbst erkennen kann	4/08
<b>Träume erinnern, deuten, lenken</b> Träume sind eine Chance, sich selbst besser kennen zu lernen. Eine Anleitung, um die Botschaften aus dem Unbewussten als Lebenshilfe zu nutzen	2/08	<b>Vom Geheimnis des richtigen Wünschens</b> Können wir tatsächlich Reichtum und Glück herbeidecken? Worauf es wirklich ankommt	5/08
<b>Werden Sie Pate!</b> Damit Kinder in der Dritten Welt eine Zukunft haben, brauchen sie unsere Hilfe	2/08	<b>Gymnastik fürs Gehirn</b> Gedächtnismeister zeigen, wie man die grauen Zellen auf Trab bringen kann	5/08

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Was wissen Wahrsager wirklich?</b> Ein Interview mit Deutschlands prominentester Wahrsagerin Gabriele Hoffmann	5/08	<b>Feuerlaufen - die andere Art, die Angst zu besiegen</b> Wie das Urelement Feuer ungeahnte Kräfte wecken kann. Praktische Lebenshilfe für Jung und Alt	5/09
<b>Endlich aufrecht durchs Leben gehen</b> Die Alta-Major-Methode zeigte den Weg in ein neues Leben	6/08	<b>Dankbarkeitstagebücher als Trostspender</b> Mit wenig Zeitaufwand zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit finden	5/09
<b>Familienstellen zur Lebensbewältigung</b> Auch die Ursachen für tief greifende seelische Störungen kann diese Therapie ans Tageslicht bringen und so zur Heilung führen	6/08	<b>Yoga zum Mitmachen</b> Mit Yoga mehr Energie ins Leben bringen. Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen	6/09
<b>Mediator - ein Beruf unserer Zeit</b> Wie mit Hilfe eines neutralen Dritten Scheidungsprobleme, Konflikte am Arbeitsplatz aber auch Erbschaftsangelegenheiten geregelt werden können	1/09	<b>Die Kraft der Intuition</b> Wie man die innere Stimme als Wegweiser nutzen kann. Verblüffende Beispiele zeigen die Wirkung dieser geheimnisvollen Seelenkraft	6/09
<b>Schlafen wie ein Marmeladebrot</b> Faszinierende Erkenntnisse der modernen Schlafforschung mit praktischen Tipps für jedermann	2/09	<b>Depression - Wege aus dem Tal der Tränen</b> Diese große Übersicht klärt auf über Ursachen und Therapien. Mit vielen hilfreichen Tipps - auch für Angehörige	6/09
<b>Finger-Yoga - Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden</b> Unsere Hände können eine Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden sein. Mudras zeigen, wie es gemacht wird	2/09	<b>Schönheits-OP's - Segen oder Fluch</b> Ein Interview mit Professor Werner Mang	1/10
<b>Ich bin dann mal weg - Auszeit für die Seele</b> Ausstieg auf Zeit - oder für immer. Mit Beispielen, die zeigen, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss	2/09	<b>Die Heilkraft der Musik</b> Warum Singen oft der erste Schritt zur Genesung ist und sogar Schlaganfall-Patienten helfen kann	1/10
<b>Vom Glück harmonischer Zweisamkeit</b> Warum die Kommunikation so wichtig ist und sich Ehemänner stark fühlen sollten	3/09	<b>Draußen im Winterglück</b> Spielideen für den Winter	1/10
<b>Yoga für den Rücken</b> Wirkungsvolle Übungen zur Stärkung und Dehnung der Rumpfmuskulatur	4/09	<b>Traumatherapie</b> Sanftes Klopfen befreit von Seelenqualen. Wie sich energetische Blockaden auflösen lassen	1/10
<b>Legasthenie - wenn Lesen und Schreiben schwer fallen</b> Was Legasthenie wirklich ist, was sie für die Betroffenen bedeutet und warum sie spezielle Hilfe brauchen	4/09	<b>Die Vegeto-Dynamik-Massage</b> Energie und Freude für die Zellen	1/10
<b>Burnout - was ist das eigentlich?</b> Typische Warnsignale, wie man Stress abbauen und der emotionalen Erschöpfung vorbeugen kann	4/09	<b>Die Macht der Farben</b> Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden	2/10
<b>Geistig fit bis in hohe Alter</b> Gegen geistige Alterungsprozesse kann man etwa tun. Die neuen Erkenntnisse der Wissenschaft und Tipps zum Mitmachen	5/09	<b>Das Jahrhundert der Senioren</b> Wie wir zum Lebensunternehmer werden, um unser Alter genießen zu können	2/10
		<b>Der große Report: Weg mit dem Stress</b> Mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit. Die besten Tipps und Rezepte	2/10
		<b>Die Schule der Geistheilung</b> Horst Krohne, ein Pionier des spirituellen Heilens, im BIO-Interview	2/10



# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Erfahrungsbericht: Pilgern der besonderen Art</b> Quer über die Alpen - auf dem Weg zu sich selbst	3/10	<b>Die Stimmanalyse und ihre verblüffenden Erfolge</b> Was sie über unsere Stärken und Schwächen verrät und wie sie hilft, Blockaden zu lösen die Angst zu besiegen	1/11
<b>Tanz dich frei!</b> Tanzen als Therapie - auch in der Altersmedizin. Bewegung, die gesund und glücklich macht	3/10	<b>Wie gute Vorsätze gelingen</b> Die besten Strategien und Tipps, um sie auch wirklich umzusetzen	1/11
<b>Wertschätzung statt Selbstentwertung</b> Sich selbst achten und respektieren lernen - der Schlüssel zum Lebenserfolg	3/10	<b>Liebe vor dem Aus?</b> Was bei Entscheidungen helfen kann. Ein Experte weiß Rat	1/11
<b>Sommerfit mit Sonnen-Yoga</b> Wie Sie Ihre Energiespeicher auffüllen können- mit Meditation, Atemübungen und Sonnengruß	3/10	<b>Das faszinierende Leben der Nina Hagen</b> Warum die exotische Punklady zu Jesus fand. Mit dem aktuellen BIO-Interview	1/11
<b>Geheimnisvolle Kraft des Mondes</b> Welchen Einfluss hat der Mond auf uns Menschen? Von der Mond-Diät bis zum Gärtnern mit dem Mond	4/10	<b>Co-Abhängigkeit: Die Sucht, gebraucht zu werden</b> Co-Abhängige Menschen unterstützen ungewollt das Suchtverhalten anderer und vergessen dabei ihre eigenen Bedürfnisse. Wie man sich aus dem Teufelskreis befreit	2/11
<b>Der Neidfaktor</b> Was dahinter steckt und wie man eine menschliche Schwäche in Stärke verwandelt	4/10	<b>Orte der Kraft</b> Ihre energetische und emotionale Wirkung für Regeneration und spirituelles Wachstum	2/11
<b>Glücksrezepte für jeden Tag</b> Wie funktioniert unser Gehirn? Was tut ihm gut? Was schadet ihm? Um es gesund und leistungsfähig zu erhalten, können wir selbst eine Menge tun	5/10	<b>Abenteuer Adoption</b> Für viele eine Möglichkeit, die ersehnte Familie zu gründen. Welche Hürden zu nehmen sind, um zum Ziel zu kommen	2/11
<b>Die Kunst des Fußlesens</b> Charaktereigenschaften und Seelenaufgaben, Krankheit und Gesundheit - vieles lässt sich an den Füßen erkennen	5/10	<b>Die heilende Kraft der Vergebung</b> Sich selbst und anderen zu verzeihen, fällt vielen schwer. Doch es ist der erste Schritt zu einem befreiten Leben. Wie er am besten gelingen kann.	3/11
<b>Ein Fest für Gott- und Sinnsuchende</b> BIO-Interview mit Jürgen Fliege zum Bad Wörishofener Herbst	5/10	<b>Immer am Ball bleiben</b> Die 95-jährige Gymnastiklehrerin Eva Emmighaus macht's vor. Sie zeigt Senioren, was sie für ihre Fitness tun können	3/11
<b>Richtig schenken</b> Was Geschenke wirklich wertvoll macht und wie man die Freude am Schenken neu entdecken kann	6/10	<b>Rente unter Palmen</b> Immer mehr Ruheständler wagen sich ins Ausland. Thailand ist besonders beliebt. BIO frage nach, wie es sich dort lebt.	3/11
<b>Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke</b> Was macht Menschen stark? Was hilft ihnen, scheinbar hoffnungslose Situationen zu meistern? Entdecken Sie Ihren „R-Faktor“!	6/10	<b>Yoga für Erschöpfte</b> Machen Sie es wie die Promis: Dank Yoga zu innerer Ruhe finden und sich vom Stress befreien. Mit einfachen Übungen, die schnell zum Erfolg führen	4/11
<b>Die Renaissance der Engel</b> Wie sie helfen können, leichter durchs Leben zu gehen. Engelbotschafterinnen über ihre faszinierenden Erkenntnisse	6/10	<b>Auch Ruhestand will gelernt sein</b> Älterwerden bewusst genießen. Tipps und Anregungen, wie sich der neue Lebensabschnitt sinnvoll gestalten lässt	4/11
<b>80 Jahre und kein bisschen müde</b> BIO-Bestsellerautor Lothar Boländer, der Erfinder des „1-Minuten-Körper-Checks“, feierte seinen 80. Geburtstag. Hier verrät er das Geheimnis seiner Fitness	6/10		

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Interview: Was ist Glück wirklich?</b> Vom Millionär zum Lebenslehrer. Das neue Leben des Karl Rabeder	5/11	<b>Die Heilkraft des Singens</b> Singkreise sind „in“. Das Schöne dabei: Jeder kann mitmachen	3/12
<b>Neue Haltung, neue Lebensfreude</b> Warum sich die Körperhaltung auf Gefühle auswirkt und wie man sich mit einfachen Übungen positiv umprogrammieren kann	5/11	<b>BIO-EXTRA</b> <b>Der Weisse Ring</b> Hilfsorganisation zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und ihren Familien	3/12
<b>Erfahrungsbericht: Mein persönlicher Weg aus der Depression</b> Ein Radio- und Fernsehreporter und sein 28-Tage-Therapieprogramm	6/11	<b>Gut Aiderbichl - ein Lebenswerk für Tiere</b> Ein Besuch bei Michael Aufhauser, dem Gründer des derzeit größten Gnadenhofes für Tiere in Europa	3/12
<b>Die Kraft der Farben</b> Wie sie unser Leben beeinflussen und was Lieblingsfarben über uns verraten. Mit dem großen Persönlichkeitstest	6/11	<b>Männerlust und Männerfrust</b> Die große Krise in der Lebensmitte und was Mann tun kann, um sich wieder wohl zu fühlen. Auch ein Thema für Frauen, die ihre Männer lieben	4/12
<b>Mit Lamas neue Lebensfreude finden</b> „Zuckerschnuten“ als Seelentrost. Die tiergestützte Therapie gewinnt bei psychischen Problemen immer mehr an Bedeutung	1/12	<b>Autogenes Training - der Entspannungsbestseller</b> Weltweite Studien zeigen: Autogenes Training hilft nicht nur gegen Stress, sondern auch bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Migräne und vielen anderen Gesundheitsproblemen	4/12
<b>Wie wichtig ist Sex wirklich?</b> Wird Sex überbewertet? Wie viel Sex braucht der Mensch? Ein altes Thema - ganz aktuell	1/12	<b>Die Doulas - so klappt es mit der sanften Geburt</b> Frauen entdecken einen alten Beruf: „Doulas“ begleiten werdende Mütter und Väter rund um den Geburtstermin	4/12
<b>Depressionen - was jeder wissen sollte</b> Was steckt hinter der tiefen Traurigkeit? Wie soll man damit umgehen? Das BIO-Experten-Interview gibt Rat	1/12	<b>Raus aus der Lebenskrise</b> Warum Coaching nicht nur etwas für Manager ist. Was helfen kann, wenn man einfach nicht mehr weiter weiß	5/12
<b>Qigong - Ruhe und Kraft für jeden Tag</b> Mit einfachen Gesundheitsübungen den Alltag besser meistern	1/12	<b>Gemeinsam wohnen im Alter</b> Wie das Zusammenleben funktioniert und wie sich Schwierigkeiten meistern lassen. BIO besuchte Frauenwohnprojekte, die Mut machen	5/12
<b>Ältere Frau sucht jüngeren Mann</b> Heute immer häufiger zu beobachten: Der Mann in einer Beziehung darf auch mal jünger sein. Wie das funktioniert und was Experten meinen	2/12	<b>Tantra - mehr Liebe, mehr Lust, mehr Lebensfreude</b> Im Tantra geht es vordergründig nicht um sexuelle Praktiken. Es ist ein Weg, die eigene Gefühlswelt ganz neu zu erleben	5/12
<b>Himmelsbilder eines Sternenschamanen</b> Wie der Blick ins All entschleunigt, Selbstvertrauen und Motivation schenken kann	2/12	<b>Happiness für jeden Tag</b> Was ist das Geheimnis des Glücklichseins? 10 goldene Regeln, wie es sich immer wieder erreichen lässt	6/12
<b>Systemische Therapie für ein harmonisches Miteinander</b> Hilfe zur Selbsthilfe für scheinbar unlösbare Probleme in Familie oder Beruf	2/12	<b>Initiations-Rituale für junge Menschen</b> Hilfe fürs Erwachsenwerden in einer unreifen Gesellschaft	6/12
<b>Peter Kraus: Ein Sonnyboy mit 73</b> Seine Tipps für Fitness und Lebensfreude	2/12	<b>Seelenstress einfach wegkleben</b> Wie Emotional Taping wirkt und warum sich mit den Verspannungen auch Konflikte lösen lassen	6/12
<b>Linkshändigkeit ist längst kein Makel mehr</b> Was die Forschung heute darüber weiß	3/12		

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Ein neuer Anfang in der Lebensmitte</b> Vieles ist zur „Halbzeit“ erreicht – doch ist es wirklich das, was man wollte? Wie der Neustart gelingen kann	6/12	<b>Buddhistische Psychotherapie – die neue Erfolgsmethode</b> Krankmachende Gedanken loslassen und zu innerem Frieden finden	5/13
<b>Zufall oder Schicksal?</b> Wie die Psychologie so genannte Zufälle deutet und wie man sie als Wegweiser nutzen kann	6/12	<b>Das aktuelle Interview</b> Ruediger Dahlke und seine Oase des Friedens. Wo man bewusstes Leben lernen kann	5/13
<b>Die Wiederkehr der Schamanen</b> Schamanische Heilarbeit kann Seelenkräfte wecken, Genesungsprozesse in Gang setzen oder auch dabei helfen, die richtige Lebensaufgabe zu finden	1/13	<b>Sind traditionelle Begräbnisfeiern bald überholt?</b> Auch Bestattungs- und Trauerrituale unterliegen dem Wandel der Zeit. Ein Ende nach Maß lässt sich heute für jeden finden	5/13
<b>Selbstbestimmtes Sterben – ja oder nein?</b> Viele Menschen wünschen sich, bei unheilbarer Krankheit ihrem Leiden selbst ein Ende setzen zu können. Das Für und Wider der Experten	1/13	<b>Energetische Hausreinigung</b> Die Renaissance der Räucher-Rituale	6/13
<b>Berührung – tatsächlich ein „Lebens-Mittel“</b> Die Körperlosigkeit unserer Gesellschaft ist ein Desaster, sagt der Experte im BIO-Interview. Zwei „Berührerinnen“ berichten von ihrer Arbeit	2/13	<b>Was der Liebe gut tut</b> Eine glückliche Zweisamkeit – wer sehnte sich nicht danach? Was bei Konflikten wirklich helfen kann	6/13
<b>Wingwave – ein Coaching der ganz besonderen Art</b> Eine Methode, die seelischen Blockaden rasch auf die Spur kommt und oft ebenso rasch lösen kann	3/13	<b>Wenn Eltern verlassen werden</b> Die Gründe sind vielfältig und oft unergründlich, wenn Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen. Eine Ursachenanalyse und wie man Hilfe findet	6/13
<b>Chronisch krank – und trotzdem lebensfroh</b> Erfolgsrezepte – zur Nachahmung empfohlen	3/13	<b>Gesund und fit älter werden</b> Vom Glück der reifen Jahre und wie wir sie am besten nutzen und gestalten	1/14
<b>Medizinwandern</b> Unter erfahrener Anleitung kann ein Tag – allein in der freien Natur verbracht – die Gedanken klären und neue Impulse geben	3/13	<b>Ängste verstehen und überwinden</b> Was jeder über Angststörungen wissen sollte. Mit 10 bewährten Selbsthilfe-Strategien	1/14
<b>Medical Yoga</b> Yoga hat sich nicht nur bewährt, um fit zu bleiben. Mit Yoga kann man auch Krankheiten lindern und heilen	3/13	<b>Von der Kunst des Alleinseins</b> Wie man es genießen und neue Lebensperspektiven daraus gewinnen kann	1/14
<b>Was sich aus Gesichtern lesen lässt</b> Dank Antlitzdiagnostik zur besseren Menschenkenntnis	4/13	<b>Geheimnisvolle Pyramiden-Kräfte</b> Das Rätsel der Bosnischen Pyramiden. Sind es beeindruckende „Energemaschinen“?	1/14
<b>Stimme und Persönlichkeit</b> Was die Stimme verrät und wie sie sich trainieren lässt, um mehr Sympathien zu gewinnen	4/13	<b>Spielerisch Probleme lösen – mit dem Kartenorakel</b> Wie Kartenspiele helfen können, den Alltag besser zu meistern und die Lebensfreude zu aktivieren	2/14
<b>Das verlassene Kind</b> Wunden aus der Vergangenheit erkennen und heilen	4/13	<b>Rückführungstherapie</b> Schlummern in unserem Unbewussten tatsächlich Erinnerungen an frühere Leben? Tatsache ist: Die Rückführungstherapie hat oft erstaunliche Erfolge vorzuweisen	2/14
		<b>Erfolgreich sein kann man lernen</b> Worauf es ankommt, sein Leben nach seinen Wünschen zu gestalten	3/14

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Freilandkinder statt Behütungswahn</b> Was Kinder für ihre gesunde Entwicklung brauchen	3/14	<b>Ordnung ins Leben bringen</b> Aufräumen, Ballast loswerden, mehr Zeit gewinnen - die Aufräumprofis helfen weiter	1/15
<b>Heilung durch Besprechen</b> Auch wenn die Wissenschaft keine Erklärung hat: Gesundbeten hilft selbst in hoffnungslosen Fällen	3/14	<b>Liebe heilt</b> Was wir für uns und andere tun können. Menschliche Zuwendung ist tatsächlich Medizin	1/15
<b>Erschöpft und ausgebrannt: Burnout</b> Wie man sich aus dem Dauertief befreien kann	3/14	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b> Beobachten statt bewerten, einfühlen statt verurteilen - Plädoyer für eine neue Gesprächskultur	1/15
<b>Die neue Lust am Gehen</b> Schritt für Schritt im Hier und Jetzt. Gehen kann Medizin sein, wenn wir es richtig machen	4/14	<b>Asperger-Autismus - anders als die Anderen</b> Leben mit einer schwierigen Diagnose. Wie Angehörigen und Betroffenen geholfen werden kann	1/15
<b>Wenn Lesen gesund macht</b> Wie Bücher und Texte uns in Krisenzeiten helfen und begleiten	4/14	<b>Doktor Hund - mehr als nur ein Seelentröster</b> Der Therapeut auf vier Pfoten - ein Allroundgenie, wenn es darum geht, Menschen gesund und froh zu machen	2/15
<b>Was uns Halt im Leben gibt</b> Die wichtigsten Seelenanker für unsere Zeit	5/14	<b>Buddhas Lehre als Lebenshilfe für Krisenzeiten</b> Was Buddhismus eigentlich bedeutet und wie jeder inneren Frieden finden kann	2/15
<b>Die heilende Kraft des Trauerns</b> Abschiede und Verluste gehören zu unserem Leben - doch wir können lernen, damit umzugehen	5/14	<b>Mut zur Verletzlichkeit</b> Warum wir auch Schwächen zeigen dürfen und Perfektionismus gefährlich sein kann	2/15
<b>Tanz dich frei</b> Rhythmus für die reifen Jahre. Zur Nachahmung empfohlen	5/14	<b>Trau dich! Mut zu Entscheidungen</b> Die besten Tipps, um Veränderungen einzuleiten und ersehnte Ziele zu verwirklichen	3/15
<b>Kurz und Gut: Das ABC der Gesundheit</b> Die wichtigsten Regeln für mehr Freude und Erfolg im Leben	5/14	<b>Magie der Katzen</b> Schmusetiger sind mit Abstand die beliebtesten Haustiere. Wie Katzen den Alltag bereichern und warum wir sie so gerne um uns haben	3/15
<b>Mein Geld, dein Geld, unser Geld</b> Hört beim Geld die Liebe auf? Was der Experte rät. Mit 7 bewährten Tipps, wenn's um's Geld geht	6/14	<b>Alt werden und fit bleiben</b> Wie der Start in einen neuen Lebensabschnitt gelingen kann. Aktive Senioren sind In	4/15
<b>Slow Sex - weniger Erwartung, mehr Erfüllung</b> Mehr Zeit für Gefühle ist der Schlüssel für eine neue Zufriedenheit	6/14	<b>Mehr Zeit fürs Wesentliche</b> Wie wir lernen können, mit unserer Zeit besser umzugehen, um mehr Muße für uns selbst zu finden	4/15
<b>Froh und zufrieden durch die späten Jahre</b> Wie es gelingt, die späten Jahre zu erfüllten Jahren zu machen	6/14	<b>Das Enneagramm und seine 9 Charaktertypen</b> Ein wertvolles Hilfsmittel zur Selbsterkenntnis und zu innerem Wachstum. Machen Sie den Test!	4/15
<b>Zwinkern Sie doch mal!</b> Augenzwinkern kann Farbe ins Leben bringen	6/14		
<b>Die Heilkraft des Singens</b> Wenn wir singen, freut sich der ganze Mensch, ja jede Zelle unseres Körpers. Wir fühlen uns frei und unbeschwert	6/14		
<b>Wahrsagen, das andere Krisenmanagement</b> Warum es oft wirksame Lebenshilfe ist	6/14		

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Zwangsstörungen und was dahinter steckt</b> Ein (un)heimliches Leiden und seine Hintergründe. Die wichtigsten Tipps und Fakten	4/15	<b>Spirituelles Heilen</b> Wie Ärzte und Heiler zusammenarbeiten. Verblüffende Erfolge auch bei chronischen Leiden	2/16
<b>Wege aus der Beziehungskrise</b> Wie Paare wieder zueinander finden	5/15	<b>Resilienz - was Menschen stark macht</b> Mit vielen praktischen Übungen, die Sie in Ihre Mitte bringen	2/16
<b>Gemeinsam statt einsam</b> Neue Formen des Zusammenlebens. Alternative Wohnprojekte für Jung und Alt	5/15	<b>Faire Mode</b> Nachhaltig und schick. Ein Herz für Mensch und Umwelt	3/16
<b>Humanes Sterben</b> Was am Lebensende wichtig ist; und wo man Hilfe findet	5/15	<b>Die späten Jahre genießen</b> Gesund und glücklich älter werden - dafür kann man viel tun. Die besten Strategien fürs ganzheitliche Wohlbefinden	3/16
<b>Reiki für Schüler</b> Ein Pilot-Projekt und seine erstaunlichen Erfolge	5/15	<b>Charisma - das gewisse Etwas</b> Wie Sie andere von sich überzeugen, um erfolgreich durchs Leben zu gehen	3/16
<b>Wenn die Seele kollabiert</b> Mein Weg aus Angst und Verzweiflung	5/15	<b>Urlaubsfreuden</b> Meer oder Berge? Wald oder Wüste? Stadt, Fluss oder See? Finden Sie den richtigen Urlaub für Ihre Bedürfnisse	4/16
<b>Schulfach Glück - damit das Leben gelingt</b> Ein neues Konzept und seine Erfolge	6/15	<b>Einfach gut schlafen</b> Neue Erkenntnisse aus der Schlafforschung. Mit vielen Tipps, was jeder für erholsame Nächte tun kann	4/16
<b>Hochsensibel - Gabe oder Plage?</b> Was Hochsensibilität bedeutet. Wie man sie erkennt und sinnvoll damit umgeht	6/15	<b>Verzeihen</b> Zwistigkeiten der Vergangenheit loslassen zu können, ist eine Befreiung für Körper; Geist und Seele. Experten wissen, worauf zu achten ist	4/16
<b>Mehr Mitgefühl mit uns selbst und anderen</b> Mitgefühl ist eine Kraft, die Türen öffnet und Brücken baut. Wie wir sie zurückgewinnen können	6/15	<b>Gartentherapie - die grüne Medizin</b> Gärtnern erlebt einen wahren Boom. Auch viele Ärzte raten zur Gartentherapie als Heilungs- und Genesungsfaktor	4/16
<b>Ihr Chinesisches Horoskop 2016 für alle Tierzeichen</b> Im Jahr des Feuer-Affen kann man mit Tatkraft viel erreichen	6/15	<b>Kraftorte entdecken - Energie tanken</b> Naturwunder, die es zu entdecken lohnt	5/16
<b>Wenn Grübeln zum Zwang wird</b> Wege aus dem Gedankenkarussell	1/16	<b>Jungen haben's schwer</b> Was Jungen für ihre Entwicklung brauchen, und wie sich nicht nur Schulprobleme lösen lassen	5/16
<b>Das Geheimnis der Aura</b> Was verbirgt sich dahinter?	1/16	<b>Die Kraft der Farben</b> Farben beeinflussen unsere Stimmung, aber auch den Geruchs- und Geschmackssinn. Wie man sich ihre Wirkung zunutze machen kann	5/16
<b>Stille im Sturm</b> Auszeit in einem modernen Kloster	1/16	<b>Alpträume - So lässt sich die Angst besiegen</b> Wer häufig davon geplagt ist, muss sich nicht damit abfinden. Schlechte Träume kann man „verlernen“	5/16
<b>Musik als Therapie</b> Heilende Klänge gegen Tinnitus, Asthma, Depressionen und andere Zivilisationskrankheiten	1/16		
<b>Die Harmonie des Hula</b> Warum der hawaiianische Tanz Herz und Seele berührt und die Lebensfreude weckt	1/16		
<b>Schmusetiere als Bettgenossen</b> Wie Sie Herz und Seele wärmen	2/16		

# LEBENSHILFE

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Was wir von Tieren lernen können</b> Lebenskünstler auf vier Pfoten. Wie sie auch als Therapie-Assistenten erfolgreich sind	6/16	<b>Aktiver Beckenboden</b> Was bei Inkontinenz helfen kann. 5 Übungen für eine starke Blase	4/17
<b>Weihnachtsbäume mit Öko-Siegel</b> Natürlich umweltfreundlich. Mit vielen Einkaufstipps	6/16	<b>Liebe und Sex auf neuen Wegen</b> Jeder Fünfte ist heute Single. Was Menschen zu Solisten macht, und wohin das Liebeskarussell uns tragen kann	5/17
<b>Lass los, was dich nicht glücklich macht</b> Eine Kunst, die man lernen kann	6/16	<b>Der Tanz des Lebens</b> Mit Biodanza - der Begegnung in Bewegung - seine Talente entdecken und Krankheiten überwinden	5/17
<b>Was kommt danach?</b> Gibt es ein Leben nach dem Tod? Faszinierende Erkenntnisse und Erfahrungen	6/16	<b>Fit bis ins hohe Alter</b> Wir alle werden immer älter. Was steckt hinter dieser positiven Entwicklung? Forscher lüften das Geheimnis	5/17
<b>Erfahrungsbericht: Gelähmt und trotzdem lebensfroh.</b> Schritt für Schritt mit der Kraft des Geistes	6/16	<b>40 Tage Pilgern</b> Sich auf dem Jakobsweg von Lasten befreien und Schritt für Schritt zu sich selbst finden. Ein Erfahrungsbericht	5/17
<b>Leben ohne Burnout</b> Mit der 5 Schritte-Strategie wieder ins Gleichgewicht finden und neuen Lebenssinn spüren. Was dabei wirklich wichtig ist	1/17	<b>Von der Kunst des Wartens</b> Wie wir sie erlernen - und die geschenkte Zeit sinnvoll nutzen können	5/17
<b>Ein neuer Start - ein neues Glück</b> Die besten Erfolgsrezepte für mehr Lebensfreude	1/17	<b>Magische Symbole und ihre Bedeutung</b> Ihre geheimnisvolle Magie kann tatsächlich oft Wunder wirken. Sie sollen die Gesundheit stärken und neue Energie schenken	6/17
<b>Körpersprache verstehen lernen</b> Die richtigen Gesten für mehr Selbstbewusstsein und Erfolg. Mit vielen Experten-Tipps	2/17	<b>Anders als die anderen</b> Große Empfindsamkeit kann zum Außenseiter machen. Doch ist Hochsensibilität durchaus eine Stärke, wenn wir sie einzuordnen verstehen. Wie Hochsensible den richtigen Platz im Leben finden	6/17
<b>Durch Trauer zurück ins Leben</b> Wege aus Schmerz und Verzweiflung: Wie Trauerbewältigung gelingen kann	2/17	<b>Chronobiologie und Chronomedizin</b> Innere Uhren geben dem Leben seinen natürlichen Rhythmus. Was Experten raten, um im Takt zu bleiben	1/18
<b>Heilendes Grün</b> Wie die Farbe Grün den Körperzellen neue Kraft, Vitalität und Frische verleiht und auch die Seele profitiert	3/17	<b>Wohnen ohne Schadstoffe</b> Was jeder für ein gutes Raumklima tun kann. Mit vielen Selbsthilfe-Tipps für Zuhause	1/18
<b>Eltern sein - Mensch bleiben</b> Den Alltag erfolgreich managen: 9 bewährte Tipps für Familien mit Kindern, alle Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen	3/17	<b>Lebenselixier Tanzen</b> Tanzen als Altersbremse, Antidepressivum, Stresskiller, Gedächtnis- und Krafttrainer	1/18
<b>Abschied vom geliebten Haustier</b> Gemeinsam den letzten Weg gehen: Wie sich die Trauer bewältigen lässt, wenn Hund oder Katze sterben	3/17	<b>Der besondere Urlaub</b> Wohlfühlen und genießen mit gutem Gewissen - in zertifizierten Bio-Hotels und naturnaher Umgebung	2/18
<b>Visionssuche</b> Auszeit in den Kärntner Bergen: Allein in der Natur zu sich selbst finden. Ein Erfahrungsbericht	3/17	<b>Somnambulismus</b> Schlafwandeln ist nicht immer ungefährlich. Wie man damit umgehen und zu erholsamer Nachtruhe finden kann	2/18
<b>12 Monate - 12 Lebensphasen</b> Hildegard von Bingens Lebensberatung: So nutzen Sie die Symbolkraft der Monatsbetrachtungen, um richtige Entscheidungen zu treffen	4/17		

# LEBENSHILFE

## Ausgabe

### **Ich bin dann mal schlank**

2/18

Das neue Erfolgsprogramm ohne Diät.  
Mindflip - die Mentalstrategie für  
nachhaltiges Abnehmen

### **Gut geplant ins Happy Age**

2/18

„Gemeinsam statt einsam“ lautet das  
Motto für neues Wohnen im Alter. Ob  
Mehrgenerationen-Haus oder die auch  
von Prominenten geschätzte „Alten-WG“

# GANZHEITSMEDIZIN

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Osteoporose muss kein Schicksal sein</b> Neue Erkenntnisse über ihre Entstehung führten zu einem neuen Therapieansatz. Ganzheitliche Methoden - richtig eingesetzt - können erstaunlich wirksam sein	5/06	<b>Mit den Fünf Elementen zu neuem Wohlbefinden</b> Feuer, Holz, Erde, Wasser oder Metall - alles im Gleichgewicht? Mit Tipps und Übungen, um die Elemente zu stärken und Beschwerden zu kurieren	2/07
<b>Blickpunkt schöne, gesunde Beine</b> Alles über „sanfte“ Mittel und Methoden, um Krampfadern vorzubeugen und zu behandeln	6/06	<b>Bewegung als Therapie</b> Bewegung ist tatsächlich die beste Medizin gegen viele Leiden und macht gute Laune. Die neuesten Erkenntnisse über die vielfältigen Zusammenhänge	3/07
<b>Wenn Wohngifte krank machen</b> Wo liegen die Gefahrenquellen? Was kann man dagegen tun? Wer weiß Rat? Dieser Report gibt detaillierte Auskunft	6/06	<b>Ein Leben lang gesunde Zähne</b> Was bei der Zahnpflege wirklich wichtig ist. Mit praktischen Tipps aus der ganzheitlichen Heilkunde	3/07
<b>Entzündungen - was jeder darüber wissen sollte</b> Chronische Entzündungen können die Ursache für zahlreiche Erkrankungen sein - so auch für Rheuma oder Herzinfarkt. Mit wichtigen Tipps auch zur Selbsthilfe	6/06	<b>Problem Zellulitis</b> Was Frauen über die Entstehung wissen sollten. Mit vielen Tipps aus der Naturheilkunde	4/07
<b>Die Heilkraft der Urmedizin</b> Franz Konz und sein revolutionäres Gesundheitskonzept. Der heute 80-Jährige ist selbst das beste Beispiel, dass auch scheinbar „Unheilbare“ genesen können	1/07	<b>Wellness auf dem Prüfstand</b> Wellnessangebote gibt's heute in Hülle und Fülle. Doch welche sind wirklich empfehlenswert? Mit den wichtigsten Methoden von Aromatherapie bis Zen	4/07
<b>Entgiftungsprogramm kurierte Rollstuhlpatientin</b> Ein Erfahrungsbericht, der zeigt: Es ist nie ein einziger Faktor, der zur Krankheit führt	1/07	<b>Die Cranio-Sacral-Therapie</b> Eine verblüffend einfache Methode, die mit sanften Berührungen von vielen hartnäckigen Beschwerden befreien kann	4/07
<b>Zähne und Gesundheit</b> Sanfte Methoden der Gebissregulierung. Warum auch der Patient gefordert ist, damit wirkliche Heilung möglich wird	1/07	<b>Das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS)</b> Ist jemand ständig extrem müde, kann sich ein echtes Krankheitsbild dahinter verbergen: das CFS. Wie man es erkennt und was sich bewährt hat	4/07
<b>Schwingungsmedizin</b> Mit modernen Geräten gegen hartnäckige Leiden - die große Übersicht	1/07	<b>Edelsteintherapie hilft Fibromyalgiepatienten</b> Der Erfahrungsbericht eines Lesers zeigt, dass das Suchen nach einer individuellen Therapie auch in scheinbar aussichtslosen Fällen Erfolg haben kann	4/07
<b>Well Aging - der neue Trend</b> Wie wir fit bleiben beim Älterwerden. Mit verblüffend einfachen Schritten und ganz ohne Zwang. Mit vielen Tipps und Adressen, die weiterhelfen	2/07	<b>Die Erfolge der „anderen“ Krebsmedizin</b> Was kann die ganzheitliche Krebsmedizin wirklich? Auf einem internationalen Kongress wurde über beeindruckende Ergebnisse berichtet	5/07
<b>Osteopathie - sanfte Handgriffe gegen Schmerzen</b> Organe, Knochen, Nerven und Muskeln wieder in Harmonie bringen. Bei welchen Leiden die Therapie erfolgreich ist	2/07	<b>Den Körper über die Hände heilen</b> Die Handreflexzonenmassage - eine einfache und verblüffend wirksame Methode für viele Schmerzzustände und Alltagsbeschwerden	5/07
<b>Diagnose Krebs: Was tun?</b> Welche alternativen Krebstherapien sind wirklich sinnvoll? Ein neues Beratungszentrum gibt umfassend und individuell Auskunft	2/07	<b>Neue Hoffnung für Gehirnverletzte</b> Durch sanfte Tupftechnik zum großen Therapieerfolg. Die verblüffenden Fälle der Manuellen Biofeedbackbehandlung	6/07



# GANZHEITSMEDIZIN

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Erfahrungsbericht: So besiegte ich den Krebs</b> Regisseur und Filmemacher Thomas Schmelzer gab nicht auf und genas vom Lymphdrüsenkrebs	6/07	<b>Kältetherapie gegen Schmerzen</b> Wie die Kryotherapie wirkt, für wen sie geeignet ist und wie sie neue Kräfte mobilisiert	6/08
<b>Traditionelle Thai-Massage gegen Schmerzen und Verspannungen</b> Gezielte Handgriffe lockern, stimulieren und entschlacken	3/08	<b>Integrative Medizin</b> Besserung und Heilung sind bei diesem umfassenden Therapiekonzept oft auch dann noch möglich, wenn andere Methoden versagen	3/09
<b>Wie Organe und Zähne zusammenhängen</b> Hinter so mancher Krankheit kann ein Zahn- oder Kieferproblem stecken. Wie man diesen Problemen auf die Spur kommt und sie ganzheitlich behandeln kann	3/08	<b>Gesunde Füße – gesunder Mensch</b> Wie unsere Füße funktionieren und welche Rolle sie für die Gesundheit spielen. Die besten Tipps und Rezepte versierter Fußexperten	3/09
<b>Dr. Leonhard Hochenegg – ein Heiler der ganz besonderen Art</b> Energieübertragung und ein umfassendes Heilkräuterwissen sind das Erfolgsrezept des „Bergdoktors aus Tirol“. BIO besuchte den außergewöhnlichen Heiler	3/08	<b>Koreanische Handakupunktur</b> Wie eine moderne Variante der TCM bei Asthma und anderen Zivilisationskrankheiten helfen kann	3/09
<b>Kopfschmerz und Migräne – so helfen Sie sich selbst</b> Die wirksamsten Mittel und Verhaltensregeln aus der Naturheilkunde	4/08	<b>Wetterfällig – wetterkrank</b> Was die Wissenschaft heute darüber weiß. Kritische Wetterlagen und wie man sich davor schützen kann	4/09
<b>10 Tipps für gutes Sehen und gesunde Augen</b> Einfaches Sehtraining stärkt unsere „Fenster zur Welt“	4/08	<b>Geopathische Störzonen</b> Wasseradern, Erdverwerfungen, Magnetfeldgitter – wie gefährlich sie wirklich sind und was man dagegen tun kann	4/09
<b>Borreliose – wie gefährlich ist sie wirklich?</b> Natürliche Therapiemethoden und Expertentipps	4/08	<b>Frauenheilkunde – neue Möglichkeiten der sanften Medizin</b> Wenn herkömmliche Therapien versagen: West-östliche Heilkunst als Schlüssel zur Genesung	4/09
<b>Wenn Übersäuerung krank macht</b> Wie man sie erkennt und was bei einer Säure-Basen-Kur alles zu beachten ist	5/08	<b>Bluthochdruck – die (un)heimliche Volkskrankheit</b> Er verursacht kaum Beschwerden – und doch ist er gefährlicher als Krebs. Prof. Gustav Dobos' ganzheitliches Programm gegen die tödliche Gefahr	4/09
<b>Vollspektrumlicht für mehr Wohlbefinden</b> Wie wir auch im Herbst und Winter Helligkeit tanken können	5/08	<b>Nie mehr Rückenschmerzen</b> Verblüffende Erfolge sanfter Heilmethoden. Von Dorn, DENS und Engpassdehnung bis Magnetfeldtherapie, Matrixmobil und Schmerzpunktpressur	6/09
<b>Sanfte Therapien bei Augenleiden</b> Verblüffende Erfolge der Naturheilkunde	5/08	<b>Gefahren aus dem Mund?</b> Die Umwelt-Zahnmedizin will Abhilfe schaffen	1/10
<b>Verblüffende Schmerztherapie</b> Bunte Klebestreifen gegen quälende Rückenprobleme: die eindrucksvollen Fallbeispiele	6/08	<b>Biofeedback – mit dem Geist den Körper kontrollieren</b> Selbsthilfe leicht gemacht	1/10
<b>Anthroposophische Medizin – was steckt dahinter?</b> Alles über eine Heilkunst, die das Geistes- und Seelenleben des Patienten in die Behandlung mit einbezieht und vor allem Zuwendung schenkt	6/08	<b>Wenn die Schilddrüse entgleist</b> Was das kleine Organ alles leistet und wie es aus der Balance kommen kann. Experten zu den Ursachen, Symptomen und Therapien	3/10

# GANZHEITSMEDIZIN

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Essstörungen und wie man sie behandelt</b> Die einen zählen jede Kalorie – die anderen füttern maßlos. Was sich dahinter verbirgt und was aus der Essfalle führen kann. Mit Berichten von Betroffenen	3/10	<b>Hilfe, Zeckenbiss!</b> Wie man eine Borreliose erkennt, welche Spätfolgen auftreten können und wie man sie ganzheitlich behandelt	2/11
<b>Ständig Schmerzen?</b> Was wirklich helfen kann Oft sind muskuläre Verspannungen schuld. Die sensomotorische Körpertherapie löst die chronischen Blockaden	4/10	<b>Schmerzen ganz einfach wegdrücken</b> Die neue Schmerzpunktpressur macht's möglich. Mit Tipps zur Selbsthilfe	2/11
<b>Dank Hula zu neuem Lebensmut</b> Eine ehemalige Krebspatientin berichtet, wie sie durch den Hula-Tanz zum Leben zurück fand	4/10	<b>Die Cellsymbiosis-Therapie</b> Der Schlüssel für viele Erkrankungen liegt in einem gestörten Zellstoffwechsel. Dieser Report zeigt, wie er sich normalisieren lässt	2/11
<b>Experten-Interview:</b> Krebs ist ganz anders Wie jeder den inneren Arzt mobilisieren kann. Neue Erkenntnisse der Krebsforschung	5/10	<b>Ganzheitliches Augentraining</b> Wie sich die Sehkraft verbessern lässt und was jeder für einen guten Durchblick tun kann	3/11
<b>Reizdarm – ein heimliches Volksleiden</b> Immer mehr Menschen klagen über Bauchprobleme. Was hinter den hartnäckigen Beschwerden steckt und wie man helfen kann	5/10	<b>Tinnitus: Endlich leben ohne Ohrgeräusche</b> Alternative Therapie und ihre oft verblüffenden Erfolge	3/11
<b>Wenn das Wunschkind auf sich warten lässt</b> Ungewollte Kinderlosigkeit: ganzheitliche Therapien und ihre oft verblüffenden Erfolge	5/10	<b>Gesunde Zähne bis ins Alter</b> Mit kranken Zähnen lebt man gefährlich, denn sie bedrohen auch die organische Gesundheit. Experten erklären die Zusammenhänge	4/11
<b>Männer und Gesundheit</b> Wie das „starke Geschlecht“ Schwächen überwinden und zu neuer Fitness finden kann. Die besten Tipps für Frauen, denen Männer am Herzen liegen	6/10	<b>Endlich befreit von Neurodermitis</b> Ganzheitlichen Therapien, die wirklich helfen können. Warum die Darmsanierung wichtig ist und wie die Entgiftung möglich wird	4/11
<b>Richtig atmen kann man lernen</b> Therapeutisch eingesetzt, kann es Stress abbauen, Haltungsfehler korrigieren, Verdauungsprobleme lösen und mehr Selbstvertrauen schenken	6/10	<b>Sanfte Medizin für starke Herzen</b> Wie Kummer und Sorgen unseren Lebensmotor belasten und wie wir ihn schützen können	6/11
<b>Problem Übergewicht</b> Wie die zu vielen Pfunde die Verdauungsorgane belasten und warum eine Darmreinigung wichtig ist	6/10	<b>Spirituelles Heilen heute</b> Was Geistesheilung auszeichnet, was sie bewirken kann und wie sie sich in die Schulmedizin integrieren lässt	6/11
<b>Die besten Strategien gegen Rückenschmerzen</b> Warum zu viel operiert wird und wie ganzheitliche Methoden dauerhaft helfen können. Mit Bandscheiben-Check	1/11	<b>Zungendiagnostik</b> Was die Zunge über Gesundheit und Krankheit verrät und wie wir diese Erkenntnisse am besten nutzen können	1/12
<b>Alles über Asthma</b> Wann die Naturheilkunde und wann die Schulmedizin gefragt ist. Ursachen, Selbsthilfe, die besten naturheilkundlichen Heilmethoden	1/11	<b>Erfahrungsbericht: Schuppenflechte</b> Wie ich den Weg aus der Krankheit fand	1/12
		<b>Wie Barfußlaufen die Gesundheit stärkt</b> Warum sich immer mehr Menschen für „unten ohne“ entscheiden und wie man davon profitiert	2/12
		<b>Heuschnupfen – was wirklich helfen kann</b> Das Wichtigste über die Zusammenhänge und wie man sich am besten vor dem großen Niesen und Schniefen schützt	2/12

# GANZHEITSMEDIZIN

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Thalasso-Therapie</b> Was hinter der „Meerestherapie“ steckt und warum sie wie ein Jungbrunnen auf den Organismus wirkt	2/12	<b>Was ein Tropfen Blut verrät</b> Die Dunkelfeld-Blutdiagnostik – wie sie funktioniert und krankhaften Veränderungen im Organismus auf die Spur kommen kann	1/13
<b>Sonne und Haut</b> Die neuen Erkenntnisse über den Gesundheitsfaktor Sonne. Mit den wichtigsten Sonnenschutzrezepten	3/12	<b>Osteoporose</b> Was jeder für starke Knochen tun kann und wie sich der Knochenschwund feststellen lässt	1/13
<b>Diabetes – die neue Lifestyle-Epidemie</b> Wie man am besten vorbeugt, was im Krankheitsfall wichtig ist und wie die Ganzheitsmedizin zu neuem Wohlbefinden verhelfen kann	3/12	<b>Wie Hypnose heilt</b> Hypnotherapie – ein Schlüssel zum Unbewussten. Immer mehr Patienten schwören darauf	1/13
<b>Lymphdrainage zur Entschlackung und Entsäuerung</b> Was jeder über das Lymphsystem wissen sollte und wie man es gesund erhält	3/12	<b>Volkskrankheit Bluthochdruck</b> Wie man ihn erkennt und was man selbst dagegen tun kann. Mit den „Top 10“ zur Selbsthilfe	2/13
<b>Fußreflexzonen-therapie</b> Wie Heilung über die Füße gelingen kann. Eine sanfte Methode, um Energieblockaden zu lösen und den Weg zur Selbstheilung zu ebnen	4/12	<b>Der große Report: Gesunde Zähne</b> Wie Zahnkrankheiten dem ganzen Körper schaden und wie man sie vermeiden kann	4/13
<b>Skribben: Alpenmedizin auf Erfolgskurs</b> Verblüffende Erfolge bei schmerzenden Gelenken und Muskelverspannungen. „Bauerndoktor“ Dr. Klaus Karsch erklärt, wie es wirkt	4/12	<b>Die neue BIO-Klinik-„Schau“ In dieser Ausgabe: Psychosomatische Kliniken</b> Wo Körper und Seele ins Gleichgewicht finden	4/13
<b>Frauensprechstunde: Endometriose</b> Wenn rätselhafte Schmerzen quälen. Eine Expertin weiß Rat	4/12	<b>Geistiges Heilen hilft chronisch Kranken</b> Erfolge, die niemand für möglich hält	4/13
<b>Wechseljahre – was wirklich helfen kann</b> Wechseljahre als Neustart. Unter anderem: Frauen aus Wissenschaft und Kunst berichten, wie sie es geschafft haben	5/12	<b>Belastung durch Schwermetalle</b> Umweltgifte wie Schwermetalle belasten immer häufiger unsere Gesundheit. Was sich dagegen tun lässt	5/13
<b>Die Bioresonanztherapie</b> Schwingungen, die gesund machen. Wie man Allergien los wird und auch Pfunde verliert	5/12	<b>Schiefhals und Rückenschmerzen</b> Wie die Eigentherapie geholfen hat	5/13
<b>Wenn niemand weiß, was dir fehlt</b> Was eigentlich ist Ganzheitsmedizin? Alle Ebenen menschlichen Seins betrachten bringt den Erfolg	6/12	<b>Die neue BIO „Klinik-Schau“</b> In diesem Heft: Komplementäre Krebsbehandlung. Wie man ins Leben zurückfinden kann	5/13
<b>Die Dorn-Methode – sanfte Hilfe für den Rücken</b> Wie diese einfache Methode funktioniert und wie sich Fehlstellungen aufspüren lassen. Mit den wichtigsten Selbsthilfe-Übungen	6/12	<b>Chronobiologie</b> Wie innere Uhr und Gesundheit zusammenhängen. Neue, faszinierende Erkenntnisse	6/13
<b>Kindersehtraining</b> Mit dieser „Physiotherapie für die Augen“ gelingt es vielen Kindern, auf die Brille zu verzichten. Die effektivsten Übungen	6/12	<b>Arthrose-Report</b> Mit 15 Selbsthilfestrategien gegen Schmerzen und Beschwerden	6/13
		<b>Erfahrungsbericht: Diagnose Krebs</b> Eine neue Chance für ein neues Leben	3/14
		<b>Was tun gegen Schnarchen?</b> Die wirksamsten Hilfen – auch gegen Schlafapnoe	3/14

# GANZHEITSMEDIZIN

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Kaffee als Medizin</b> Wie Körper und Psyche profitieren. Die neuen Erkenntnisse	3/14	<b>Grauer Star, Fehlsichtigkeit &amp; Co.</b> Mit Übungen, Trends und Tipps für besseres Sehen	1/15
<b>Was Zeichen im Gesicht über Krankheiten verraten</b> Natale Ferronato - ein Heiler der besonderen Art	3/14	<b>Sanfte Medizin gegen Krebs</b> Aktive Fiebertherapie attackiert Tumore	1/15
<b>Gesund und fit durch die reifen Jahre</b> Vitales Älterwerden - wie es gelingen kann und was Frauen dabei beachten sollten	4/14	<b>Erfolge der Matrix-Rhythmus-Therapie</b> Heilsame Schwingungen gegen chronische Schmerzen	1/15
<b>Die Wahrheit über Cholesterin</b> Was den Fettstoffwechsel wirklich belastet und wie man ohne Medikamente gesund bleiben kann	4/14	<b>Yoga als Medizin</b> Natürliche Heilkraft für Körper und Seele	2/15
<b>Schöne und gesunde Beine</b> Besenreiser und Krampfadern: Selbsthilfetipps und Experten-Interview	4/14	<b>Heuschnupfen</b> Die besten Mittel und Methoden gegen Pollenallergie. Mit dem ganzheitlichen Allergie-Berater	2/15
<b>Ungewollt kinderlos</b> Wie die moderne Hypnotherapie helfen kann	4/14	<b>Schwindel - wenn die Welt sich um uns dreht</b> Symptome, Ursachen, Hilfen	2/15
<b>Aurachirurgie</b> Beeindruckende Erfolge der „Operation“ ohne Messer	4/14	<b>Unglaubliche Heilungen</b> Gesund wie durch ein Wunder. Heilungen, die niemand für möglich hält, gibt es immer wieder. Doch was muss geschehen, damit solche Kräfte wirksam werden?	3/15
<b>Diät nach der Blutgruppe</b> Mit den richtigen Lebensmitteln gesund werden und Gewicht verlieren	5/14	<b>Was Männer gesund und stark macht</b> Gesundheitsgefahren nimmt der moderne Adam gern auf die leichte Schulter. Dieser Report zeigt, wie er sich davor schützen kann	3/15
<b>Wohlstandsleiden Übersäuerung</b> Warum der Säure-Basen-Ausgleich so wichtig ist	5/14	<b>Mit chronischen Schmerzen gut leben lernen</b> Was jeder selbst tun kann. Die Erfahrung zeigt: Selbsthilfe ist oft die beste Medizin	3/15
<b>Licht - Quelle des Lebens und der Gesundheit</b> Licht ist mehr als nur Nahrung - es ist auch Medizin für Körper, Geist und Seele	5/14	<b>Heilende Bewegungen aus dem Reich der Mitte</b> Das medizinische Zhineng-Qigong zeigt Basisübungen für den Alltag	3/15
<b>Die Alexander-Technik macht's</b> Weniger Schmerzen, bessere Haltung, mehr Energie	5/14	<b>Demenz - wie man sich am besten schützen kann</b> Immer mehr Menschen sind von dieser Gehirnerkrankung betroffen. Doch Vorsorge ist möglich	4/15
<b>Die traditionelle Thai-Massage</b> Mehr als nur Streicheleinheiten	5/14	<b>So bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung</b> Top-Tipps gegen Verstopfung	5/15
<b>Gesunder Schlummer</b> Was hinter Schlafstörungen steckt, wie unser Körper auf Schlafmangel reagiert und wir wieder zum natürlichen Schlummer finden	6/14	<b>Heilung durch die Kraft des Atems</b> Immunkraft stärken, Psyche stabilisieren, Stress abbauen, Regeneration fördern	5/15
<b>Pflanzliche Antibiotika</b> Sanfte Medizin für starke Abwehrkräfte. Bewährte Heilpflanzen und ihre Wirkung	6/14	<b>Zeigt her eure Füße</b> Unbeschwert durchs Leben gehen. Die besten Rezepte gegen Fußprobleme	1/16
<b>So gesund sind Bitterstoffe</b> Verdauungshilfen aus dem Heilschatz der Natur - auch gegen Zivilisationskrankheiten	6/14	<b>Stärken Sie Ihre Herzenskraft</b> Mit vielen Übungen für mehr Mut, Neues zu wagen	1/16

# GANZHEITSMEDIZIN

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Chinesische Gesundheitslehre - ganz aktuell</b> Die vielen Facetten einer Jahrtausendealten Heilkunde und Lebensphilosophie	1/16	<b>Sanfte Helfer für ein starkes Immunsystem</b> Mit Übungen, Trends und Tipps für besseres Sehen	6/16
<b>Von schwerem entzündlichen Rheuma befreit</b> Schulmediziner sprechen von einem Wunder	1/16	<b>Schuppenflechte - die Haut sanft beruhigen</b> Was die oft quälenden Beschwerden der Erkrankung lindern kann	6/16
<b>Warum Yoga Frauen so gut tut</b> Yoga kann tatsächlich Medizin sein. 6 einfache Übungen für zwischendurch	2/16	<b>Therapeutic Touch</b> Wenn nichts mehr helfen will: Heilende Hände als Energiespender - auch bei schweren Krankheiten	1/17
<b>Tibetische Medizin: Ursachen erkannt - Krankheit gebannt</b> Wie sich auch hartnäckige Leiden heilen lassen	2/16	<b>Kunsttherapien und ihre Erfolge</b> Ob Malen, Musik oder Sprachtherapie - in der Anthroposophischen Medizin unentbehrlich	1/17
<b>Klangschalenmassage - wohltuende Vibrationen bis in die Körperzellen</b> Bei einer Klangbehandlung werden dem Körper ganz individuelle Frequenzen angeboten	2/16	<b>Diabetes bei Kindern</b> Den Zucker gut im Griff: Wie sich Risiken vermeiden lassen. Die neuen Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten	2/17
<b>Heilung durch den Wald</b> Eine Rückbesinnung auf die wundersamen Kräfte der Natur ist heute überall zu spüren	3/16	<b>Wunder der Selbstheilung</b> Wie Sie den inneren Arzt aktivieren. Die besten Psychotricks für Körper, Geist und Seele	2/17
<b>Alles Gute für die Blase</b> Wie man sie schützen und heilen kann. Mit vielen Übungen und Selbsthilfetipps	3/16	<b>Demenz und was dann?</b> Was man über die Krankheit wissen sollte, wie man zur richtigen Diagnose findet und Betroffenen helfen kann	2/17
<b>Teebaumöl - ein Multitalent</b> Was es so besonders macht und wie es helfen kann	3/16	<b>Wenn Schwingungen heilen</b> Die Bioresonanz-Methode hat schon vielen, vor allem austerapierten Menschen und Tieren, geholfen. Die neuen Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten	3/17
<b>Endlich Hilfe bei Fersensporn</b> Die Ursachen und was man dagegen tun kann	3/16	<b>Herz im Takt</b> Die Sprache des Herzens verstehen und herzgesund leben. Neue Erkenntnisse und viele Selbsthilfetipps	4/17
<b>Das Wunder der Enzyme</b> Wie die Zündkerzen des Stoffwechsels die Gesundheit stabilisieren, Altersprozesse bremsen und die Selbstheilung in Gang bringen	4/16	<b>Gesundheitsberater</b> Interessante Berufe mit vielen Chancen - von Ernährungsberatung bis Wellnesstraining. Experten informieren und geben Erfolgstitps	4/17
<b>Machen Sie doch einfach Blau</b> Studien belegen die wohltuende Wirkung von blauem Licht. Wie es Schmerzen lindert und die Selbstheilungskräfte aktiviert	4/16	<b>Atemtraining</b> Wie es die Lunge stärkt und neue Energie mobilisiert. Mit vielen Übungen für Zuhause	4/17
<b>Problem Reizdarm</b> Was ihn besänftigen kann. Die besten Tipps aus der Naturheilkunde - von Bachblüten über Homöopathie bis TCM	4/16	<b>Vitamin D</b> Ein erstaunlicher Gesundmacher - gegen Alzheimer, Entzündungen und zur Krebsvorsorge. Die neuen Erkenntnisse im BIO-Experten-Interview	5/17
<b>Gepflegte Füße</b>	4/16	<b>Keine Angst vor Arthrose</b> Das neue Anti-Schmerz-Programm: Wie Ernährung, Naturmedizin, Bewegung und Entspannung die Gelenke schmiert und die Lebensqualität verbessert	5/17
<b>Moringa - Baum des ewigen Lebens</b> Wertvolle Nährstoffquelle und Krankheitsschutz gegen viele hartnäckige Beschwerden	4/16		

# GANZHEITSMEDIZIN

## Ausgabe

- Die Macht des Unbewussten** 5/17  
Wenn Schmerzen und Beschwerden quälen.  
Selbsthypnose als wirksame Medizin kann jeder  
lernen
- Was Frauen wissen müssen** 6/17  
Apparatemedizin und Übertherapie sind  
Themen unserer Zeit. Doch es gibt  
Alternativen. Der große Überblick über  
Beschwerden von A bis Z
- Fit im Winter mit TCM** 6/17  
Sanft regenerieren und Kräfte fürs  
Frühjahr sammeln: von Akupunktur bis  
Kräuterheilkunde und Ernährungstherapie
- Kinesiologie - Hilfe auch bei  
hartnäckigen Leiden** 6/17  
Was sie kann, und wie sie wirkt.  
Die neuen Forschungsergebnisse und  
Therapiemöglichkeiten - auch zur  
Selbstbehandlung
- Homöopathie** 1/18  
Ihre Mittel sind unentbehrlich in jeder  
Hausapotheke. Wie jeder davon profitieren  
kann, und warum auch viele Prominente  
davon begeistert sind
- Dauernadeln gegen Dauerschmerzen** 1/18  
Mininadeln gegen Kopf-, Rücken- bis  
Kniebeschwerden. Die neuen Erkenntnisse  
und Studienergebnisse
- Frühjahrs müde** 2/18  
Was dem Körper hilft, sich umzustellen.  
Bewährte Muntermacher für Tatendrang  
und gute Laune

# ERNÄHRUNG

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Damit Essen nicht krank macht</b> Gefährliche und erlaubte Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln. Was jeder darüber wissen sollte	5/06	<b>Alles über Soja</b> Über die Sojabohne wird mit Hochdruck geforscht - und gestritten. Was jeder darüber wissen sollte	1/08
<b>Die Heilkraft der Tropenfrüchte</b> Tropenfrüchte sind Vitalstoffbomben. Immunsystem, Darm und Stoffwechsel profitieren von der „süßen Medizin“	5/06	<b>Heilende Öle für die gesunde Küche</b> Naturbelassene Speiseöle sind so etwas wie flüssige Arznei. Hier die große Übersicht mit praktischen Tipps, Rezepten und Infos	2/08
<b>Vom Schweineparadies bis zum Schmetterlinggarten</b> Warum Großunternehmer zu Biobauern werden und wie Bionahrung heilen kann	6/06	<b>Grüner Tee als Medizin</b> Warum Grüntee vor Krankheiten schützen kann. Die neuesten Erkenntnisse über das Gesundheitselixier	2/08
<b>Abwehrstark durch den Winter</b> Schnupfen und Heiserkeit müssen nicht sein, denn Wintergemüse sind Virenkiller. Viele leckere Rezepte zum Nachkochen	6/06	<b>Gesunde Kost für ein starkes Herz</b> Das ABC herzgesunder Lebensmittel. Povernahrung für unseren Lebensmotor	3/08
<b>Wenn Körner krank machen</b> Glutenunverträglichkeit - die neue Volkskrankheit. Wie man Zöliakie oder Sprue erkennt und was dagegen hilft	3/07	<b>Die Goji-Beere - Trendfrucht mit Vielfachwirkung</b> Warum sie als Geheimtipp für Wohlbefinden, Schönheit und Jugendlichkeit gilt	3/08
<b>Roh macht froh</b> Kochen mit lebendigen Nahrungsmitteln fördert die Gesundheit und killt die Pfunde. Gourmet-Rezepte für BIO-Leser	4/07	<b>Kaffee - das magische Getränk</b> Kaffee macht nicht nur munter. Er hat auch viele gesundheitliche Wirkungen	4/08
<b>Wenn Milchzucker krank macht</b> Wie jeder selbst herausfinden kann, ob er an einer Laktoseintoleranz leidet und was sich dagegen tun lässt	4/07	<b>Homocystein als Demenz-Risiko</b> Vitamine, die davor schützen	4/08
<b>Unter die Lupe genommen: Vitamine, Mineralien &amp; Co.</b> Wann Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll sind und worauf zu achten ist	5/07	<b>Gesund und vital mit der Kokosnuss</b> Kokosfett und Kokoswasser können tatsächlich Medizin sein. Wie der ganze Organismus davon profitiert	4/08
<b>Gesund mit Urgetreide</b> Warum ursprüngliche Getreidesorten so reich an Vitalstoffen sind und wie sie sogar therapeutisch wirken können	5/07	<b>Heilen mit Messer und Gabel - geht das wirklich?</b> Ein Überblick über aktuelle Ernährungsformen und die Meinung der Experten	5/08
<b>Süßwasser-Algen</b> Kleine grüne Kraftwerke für unsere Gesundheit. Was sie unterscheidet und wie sie helfen können	5/07	<b>Miso - kleines Gesundheitswunder aus Fernost</b> Neue Erkenntnisse über die „Wunderpaste“. Gut für Verdauung, Immunsystem, Krebsabwehr und Cholesterinspiegel	1/09
<b>Metabolic Typing</b> Hoffnung für Menschen mit Gewichtsproblemen: Ernährung nach dem Stoffwechseltyp kann die Wende bringen	6/07	<b>Bio-Bier - warum es wirklich gesünder ist</b> Was in ökologisch gebrautem Bier enthalten sein darf und was nicht. Die strengen Kriterien der Bio-Brauer - Pluspunkte für die Verbraucher	1/09
<b>Was ist dran am Bio-Wein?</b> Ein Bio-Winzer verrät seine Geheimnisse. „Reb-Rebell“ Helmut Schätzlein und sein ökologisches Konzept am Weinberg	6/07	<b>Super-Doping mit Natursubstanzen</b> Mehr Lebensqualität durch die Heilkraft der Pflanzen. Biostoffe für Fitness, Vitalität und Gesundheit	2/09
<b>Kraft und Fitness durch Schrot und Korn</b> Welches Getreide besonders gesund ist. Die neuesten Erkenntnisse, die besten Tipps und Rezepte	1/08		

# ERNÄHRUNG

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Fleischlos glücklich - warum Vegetarier gesünder sind</b> Wie in Zukunft auch der Klimawandel unsere Ernährung beeinflusst und warum wir uns Massentierhaltung gar nicht mehr leisten können	2/09	<b>Die neue Kräuterküche</b> Wildpflanzen - Heilkraft vom Wegesrand. Wie man sie erkennt und zubereitet	4/10
<b>Osteoporose muss kein Schicksal sein</b> Was jeder für gesunde Knochen tun - und wie man sich vor Risikofaktoren schützen kann	2/09	<b>Fit mit Fettsäuren</b> Was Sie über gute und schlechte Öle wissen sollten. Mit Rezepten	4/10
<b>Noni - Gesundheitselixier aus der Südsee</b> Wie es bei Dauerstress helfen kann und auch chronisch Kranke davon profitieren	2/09	<b>Kochen mit den Jahreszeiten</b> Wer sich saisonal ernährt, tut sich viel Gutes. Die 5-Elemente-Küche hat viele leckere Rezepte für den Herbst parat	5/10
<b>Abnehmen - aber richtig</b> Warum Stoffwechselprogramme so erfolgreich sind, den Jo-Jo-Effekt vermeiden und das eigene Hormonsystem auf Trab bringen	3/09	<b>Serie: Mit bewusster Ernährung zu mehr Wohlbefinden</b> Wärmende Speisen gegen den Winterblues	6/10
<b>Stevia - die süßeste Pflanze der Welt</b> Extrakte aus Stevia-Blättern stecken alles Zuckerzeug in den Schatten. Sie haben keine Kalorien und schonen Zähne und Blutzuckerspiegel	3/09	<b>Biokost - wie gesund ist sie wirklich?</b> Ein neues Bewusstsein für eine humane Ernährung. BIO klärt auf	6/10
<b>Die besten Tipps aus der 5-Elemente-Küche</b> Mit der richtigen Ernährung zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Die wichtigsten Tipps und leckere Rezepte für Jung und Alt	4/09	<b>Unser tägliches Brot</b> Wie wichtig gutes Brot für Genuss und Gesundheit ist. BIO traf Roswitha Huber, die bekannte „Brotfrau“ aus den Hohen Tauern	1/11
<b>Alles über Kürbis</b> Warum er so gesund ist, bei welchen Leiden er helfen kann und wie man ihn am besten zubereitet	4/09	<b>Serie: Kochen mit den Jahreszeiten</b> Entschlacken und Entgiften mit den 5 Elementen. Extra für die gute Figur: Die 5-Elemente-Getreidekur	1/11
<b>Powerfrucht Mangostan</b> Antioxidative Wirkstoffe stärken die Selbstheilungskräfte und schützen sogar vor Krebs	5/09	<b>Essenstipps für fitte Kids</b> BIOLinchen, die gute Fee aus dem BIO Ritter Verlag, weiß, wie man Kinder zum gesunden Essen verführen kann	2/11
<b>Trinkwasser - wie gesund ist es wirklich?</b> Wie sich seine Qualität verbessern lässt und welche Filter für welchen Bedarf geeignet sind: die wichtigsten Aufbereitungsmethoden	5/09	<b>Serie: Kochen mit den Jahreszeiten</b> Erfrischende Gerichte zur Nierenstärkung, im Einklang mit den 5 Elementen. Mit leckeren Rezepten	2/11
<b>Gentechnik: Wie gefährlich ist sie wirklich?</b> Kann sie tatsächlich krank machen oder löst sie das Hungerproblem der Welt?	6/09	<b>Es muss nicht immer Zucker sein</b> Natürliche und kalorienfreie Süßstoffe sind viel zu wenig bekannt. Eine Ernährungsexpertin nennt gesunde Alternativen	3/11
<b>Warum Ziegenmilch so gesund ist</b> Produkte aus Ziegenmilch helfen bei vielen Gesundheitsproblemen. Vor allem bei Allergien	6/09	<b>Leichte Gerichte für heiße Tage</b> Serie: Kochen mit den Jahreszeiten. Diesmal: „Kühlende“ Rezepte aus der 5-Elemente-Küche	3/11
		<b>Die süßen, fettigen Verführer</b> Die Tricks der Lebensmittelindustrie und wie man den Dickmachern widerstehen kann	4/11
		<b>Schätze vor der Haustür</b> Was tun mit Obst am Wegesrand? Die Initiative „Mundraub“ bewahrt kostbare Früchte vor dem Verderben	4/11
		<b>Rezepte für die Erntezeit</b> Serie: Kochen mit den Jahreszeiten. So stärken Sie Milz und Magen und sorgen für Vitalität	4/11



# ERNÄHRUNG

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Flohsamen - die kleinen Wundertäter</b> Sanfte Hilfe bei Verstopfung und Übergewicht. Wie sie Darmprobleme lösen und hohe Cholesterin und Insulinwerte regulieren	4/11	<b>Erfahrungsbericht: 50 Kilo weniger in neun Monaten</b> Unglaublich, aber wahr: Wie Journalist Kai Schönewerk es von 125 Kilo auf 75 schaffte	1/13
<b>Der neue Trend: Gesund essen und genießen</b> Was jeder über die Tricks der Nahrungsmittelindustrie wissen sollte und welche Lebens-Mittel uns vor Krankheiten bewahren	6/11	<b>Gesund essen ist gar nicht so schwer</b> Den Königsweg fürs „richtige“ Essen gibt es wohl nicht. Trotzdem kann sich jeder gesund ernähren. BIO zeigt, wie es geht	2/13
<b>Mit Trennkost schlank und fit in den Frühling</b> In nur zwei Wochen fünf Kilogramm abnehmen. Alles über das erfolgreiche Schlank- und Energieprogramm	1/12	<b>Welches Mineralwasser für wen?</b> Worauf man achten sollte. Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums gesunde Wasser	2/13
<b>Die Essensverschwender</b> Warum jährlich Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll landen und wie sich das ändern lässt	1/12	<b>Urban Farming - der neue Trend</b> Warum das Gärtnern in der Stadt immer beliebter wird - sogar auf Dächern von Hochhäusern. Die neuen, futuristischen Projekte	2/13
<b>Das 5-Elemente-Fasten</b> Mit den 4 Geboten der Ernährung und Erfolgsrezepten	2/12	<b>Durch vegane Kost von Rheuma befreit</b> Dank konsequenter Ernährungsumstellung von Gicht und Gelenkschmerzen befreit	3/13
<b>Gesundheit aus der Blütenküche</b> Viele Blüten kann man essen. Die besten Rezepte für Genuss und Wohlbefinden	3/12	<b>Eisenmangel - oft unerkannt</b> Wie man ihn erkennen und vorbeugen kann. Mit vielen Tipps zur richtigen Ernährung	4/13
<b>Aronia, die Powerbeere</b> Ein Kraftpaket voller Vitamine und Mineralstoffe - hilfreich bei vielen Zivilisationsleiden	3/12	<b>Steinzeit-Ernährung - der neue Trend</b> Rührei mit Speck statt Brot und Kuchen - was es mit der Paläo-Diät auf sich hat und warum viele darauf schwören	5/13
<b>Lebenseelixier Wasser</b> Wie sich seine Qualität verbessern lässt und warum „lebendiges“ Wasser unsere Gesundheit stärkt	4/12	<b>Warum Bio-Milch wirklich gesünder ist</b> Neueste Studien bestätigen: Milch von glücklichen Kühen ist tatsächlich wertvoller	5/13
<b>Bio-Lebensmittel voll im Trend</b> Das Problem: Es gibt zu wenig heimische Produkte. Was Abhilfe schaffen kann und wie Bio bei uns funktioniert	4/12	<b>Schlemmen ohne Reue</b> Attila Hildmann, Shooting-Star unter Deutschlands Vegan-Köchen, präsentiert Festtagsrezepte	6/13
<b>Der Granatapfel - Verjüngungsfrucht und Hormonspender</b> Heilende Kräfte für jede Körperzelle. Was die Wissenschaft heute weiß	5/12	<b>Prostatakrebs und Ernährung</b> Die neuen Erkenntnisse im Experten-Interview	6/13
<b>Fit in den Frühling mit der Mayr-Kur</b> Mayern macht schlank, entgiftet, senkt hohen Blutdruck, normalisiert Harnsäure- und Cholesterinwerte - die perfekte Frühjahrskur!	1/13	<b>Wildpflanzen als Gesundheitsmacher</b> Auch bei schwerwiegenden Leiden können sie den Heilungsprozess in Gang bringen. Mit vielen Rezepten und Tipps zum Sammeln	2/14
<b>Brain Food - Was uns wirklich schlau macht</b> Die besten Tipps, wie man seine grauen Zellen mit der richtigen Ernährung auf Trab bringt	1/13	<b>Kerngesund mit Kürbiskernen</b> Nicht nur für Männer gut: Warum ihre Kerne und ihr Öl so wertvoll sind	2/14
		<b>Wieviel Zucker darf es sein?</b> Versteckter Zucker ist ein Problem. Was jeder über die süßen Gefahren wissen sollte	4/14
		<b>Vegan - Genuss statt Verzicht</b> Ein Experiment mit ungeahntem Erfolg	4/14

# ERNÄHRUNG

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Abnehmen und wohlfühlen mit Ayurveda</b> Die besten Rezepte zum Entschlacken und Regenerieren	1/15	<b>Urgesunde Gärgetränke</b> Warum sie so heilsam sind. Mit Tipps zum Selbermachen	3/16
<b>Die Frühjahrskur mit Brennnessel</b> Zur Blutreinigung und Entwässerung	1/15	<b>Die Butter macht's</b> Butter ist ein wichtiger Energielieferant - was sie so wertvoll macht	3/16
<b>Fit und entschlackt ins Frühjahr</b> Rezepte und Tipps aus der 5-Elemente-Küche	2/15	<b>Zeit für Kürbis</b> Nicht nur ein leuchtender Blickfang, sondern auch reich an Nährstoffen	4/16
<b>Schlank und rank mit Hafer</b> Wie er beim Abnehmen hilft und den Stoffwechsel aktiviert	2/15	<b>Wenn Essen krank macht</b> Wie man Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufdecken und Beschwerden in den Griff bekommen kann	4/16
<b>Eisenmangel</b> Was jeder wissen sollte	2/15	<b>Abwehrstark &amp; vital</b> Sekundäre Pflanzenstoffe - Schutzschild gegen Infektionen und Zivilisationskrankheiten	5/16
<b>Bierhefe - altbewährtes Heil- und Schönheitsmittel</b> Haut, Haare und Nägel profitieren von einer Bierhefe-Kur - aber auch die Abwehrkräfte	2/15	<b>Wasser - das Lebenselixier</b> Neue Forschungen bestätigen: Es kann sogar Informationen speichern. Welches Wasser uns gut tut	5/16
<b>Mit dem Element Feuer voll Lebenskraft in den Sommer</b> Leichte Rezepte aus der 5-Elemente-Küche	3/15	<b>Die 5-Elemente-Suppendiät</b> Fit und gut in Form mit wärmenden Wintersuppen. Sie stärken die Nierenkraft, wirken stoffwechsellanregend und verdauungsfördernd	6/16
<b>Superfoods für Superfitness</b> Natürliche Fitrnacher für Energie in jedem Alter. Wie wir die Pflanzenkraft am besten nutzen können	4/15	<b>Unser täglich Brot</b> Was es zu einem wertvollen Schatz für die Gesundheit macht, und welche Sorten besonders bekömmlich sind	1/17
<b>Obst vom Wegesrand</b> Fallobst - ein oft missachteter Schatz der Natur. Was ist verboten - was ist erlaubt?	4/15	<b>Salz ist Leben</b> Das weiße Gold - wichtige Quelle des Wohlbefindens	1/17
<b>Köstlich gesunde Rezepte aus der 5 Elemente-Küche</b> So stärken sie Ihr inneres Gleichgewicht	4/15	<b>Jod - warum es für uns so wichtig ist</b> Neue Erkenntnisse, wie man Mangelerscheinungen vorbeugen kann	1/17
<b>Köstlich gesunde Rezepte aus der 5 Elemente-Küche</b> So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte	5/15	<b>Mehr Genuss beim Essen</b> Wie man Genießen lernen kann - mit allen Sinnen	1/17
<b>Warum Bio besser ist</b> Die guten Gründe. Hier erfahren Sie, was wirklich wichtig ist	6/15	<b>Natürlich zum Wohlfühlgewicht</b> Neue Erkenntnisse der Ernährungsforschung. Was den Stoffwechsel in Schwung bringt und den Pfunden Beine macht	2/17
<b>Rezepte aus der 5 Elemente-Winter-Küche</b> Mit dem Wasser-Element im Winter die Lebensenergie auffüllen	6/15	<b>Die Gerson-Vitalstofftherapie</b> Wirksam auch bei Krebs: optimale Frischkost zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Mit vielen Powerrezepten zum Selbermachen	3/17
<b>Schlank werden - schlank bleiben</b> Gesund zum dauerhaften Wunsch- gewicht - mit großem Diätvergleich	1/16	<b>Schlank und fit durch Intervallfasten</b> Wie Nahrungspausen den Stoffwechsel ankurbeln und verjüngend auf Körper und Geist wirken. Mit vielen Experten-Tipps	3/17
<b>Heilsame Speiseöle</b> Was sie so gesund macht - worauf man achten sollte	1/16	<b>Quinoa - wertvolle Eiweißquelle</b> Was das Inka-Korn so gesund macht. Nährstoffreichtum auch für Veganer	3/17
<b>Essen, was gesund macht</b> Fit im Frühling - mit den wichtigsten Vitalstoffen	2/16		

# ERNÄHRUNG

## Ausgabe

<b>30 Tage ohne Zucker</b>	4/17
Ein Selbstversuch über den Verzicht nach Plan und seine Auswirkungen	
<b>Hafer – wertvolle Gesundheitskost</b>	5/17
Vom Bauernessen zum Superfood: unter anderem bei Diabetes, Verdauungsproblemen und für schöne Haut. Mit vielen Rezepten	
<b>Flexibel aufgetischt</b>	5/17
Eine neue Esskultur macht von sich reden	
<b>Bio-Lebensmittel im Check</b>	6/17
Wo ist wirklich Bio drin? Wie sieht's mit der Qualität beim Discounter aus? Was ist beim Einkauf zu beachten? Experten geben Rat	
<b>Erfahrungsbericht Morbus Crohn</b>	1/18
Mit Bio- und Paleo-Ernährung erfolgreich gegen die chronisch-entzündliche Darmerkrankung	
<b>Mit Tee zu neuer Gelassenheit finden</b>	1/18
Wie das Kultgetränk Heilkraft entfaltet und auch in hektischen Zeiten Ruhe und Harmonie schenken kann	
<b>Heilkraft Honig</b>	1/18
Gesunde Medizin für jeden Geschmack. Was jeder über die wertvollen Wirkstoffe wissen sollte	
<b>Bewusst, gesund und praktisch</b>	2/18
Innovative Ernährungstrends, neue Bio-Produkte und clevere Gesundheitshelfer	
<b>Omas Küchenkünste neu entdeckt</b>	2/18
Wie fermentierte Nahrungsmittel unsere Verdauung stärken, und warum auch viele Sterneköche darauf schwören. Die besten Rezepte zum Selbermachen	
<b>Ab heute vegan – ein Erfahrungsbericht</b>	2/18
Mit Verzicht auf tierische Produkte zu neuem Bewusstsein und weniger Gewicht. Wie die Umstellung gelang	

## DAS AKTUELLE THEMA/INTERVIEW

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Hat der Genwahn wirklich Zukunft?</b> Wozu brauchen wir die Gentechnologie? Werden unheilbare Krankheiten tatsächlich heilbar? Was bringt uns Genfood?	5/06	<b>Warum Schönheit von innen kommt</b> Schauspielerin und Sängerin Daniela Ziegler verrät das Geheimnis altersloser Schönheit. Mit Übungen zur Entspannung und Hautstraffung	4/09
<b>Nomen est Omen – die Bedeutung der Namen</b> Was Sie schon immer über das Geheimnis Ihres Namens wissen wollten, und wie Sie Ihre Namenszahl berechnen	2/07	<b>Diabetes</b> Die besten Strategien zur Vorbeugung und zur Therapie	1/10
<b>Frauen fühlen anders</b> Wie das weibliche Gehirn funktioniert. Wissenschaftler entdecken verblüffende Unterschiede	3/07	<b>Wandern - Wundermedizin zum Nulltarif</b> Die einfachste Art, Zivilisations- krankheiten vorzubeugen. Wie sogar Krebskranke davon profitieren können	2/10
<b>Die große Übersicht: Pflege in Deutschland</b> Was eine gute Pflege ausmacht, wo man Hilfe findet und wie man Missstände vermeiden kann	3/07	<b>Die fünfte Dimension</b> Für die weltweit bekannten „Huberbuam“, Alexander und Thomas Huber, ist Klettern Leben im Hier und Jetzt	4/10
<b>Öko verändert die Welt</b> Ein neues Ökobewusstsein geht um. Es umfasst nicht nur die Landwirtschaft, sondern Gesundheit, Lebensstil und Klima. Machen Sie mit!	4/07	<b>Die neue Weiblichkeit – was Frauen gut tut</b> Warum Frauen aufhören sollten, die Männerwelt zu kopieren. Mit Rezepten für innere Harmonie	2/11
<b>Bauchmassage</b> Wer täglich seinen Bauch massiert, kann sich nicht nur von Verdauungsproblemen befreien. Eine Expertin verrät, wie man's macht und wogegen die Selbstmassage hilft	5/07	<b>Organspende – ja oder nein?</b> BIO befragte zwei renommierte Professoren, was dafür und was dagegen spricht. Ein brisantes Thema - heute aktueller denn je	5/11
<b>Neue BIO-Serie: Wege zum Glück</b> In diesem Heft zeigt Lebenslehrerin Pyar, wie sich auch scheinbar unlösbare Probleme lösen lassen	6/07	<b>Alzheimer – Damoklesschwert oder Herausforderung?</b> Immer mehr Menschen werden mit dieser Diagnose konfrontiert. Doch ist sie wirklich ein unabwendbares Schicksal? Neue Erkenntnisse machen Hoffnung	2/13
<b>Männer und Gesundheit</b> Männer treiben oft Raubbau mit ihren Kräften. Was sie über sich und ihren Körper wissen sollten	2/08	<b>Wie sinnvoll ist Krebsvorsorge wirklich?</b> Über Nutzen und Schaden von Screening-Programmen. Was jeder wissen sollte	3/13
<b>Grünes Geld für eine bessere Zukunft</b> Der große Report, wie man Geld investieren und die Umwelt schützen kann	6/08	<b>Was dem Krebs nicht schmeckt</b> Es ist eine Tatsache: Wer sich mit viel frischem Gemüse ernährt, erkrankt weniger an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs. Die aktuellen Erkenntnisse im BIO-Experten-Interview	6/17
<b>Warum Tauschringe so erfolgreich sind</b> Wie sie funktionieren und warum sie immer beliebter werden	1/09		
<b>Das Wunder der Berührung</b> Warum Kuschelpartys nichts mit Sex zu tun haben, wie Berührungen wirken und wie man sie therapeutisch nutzen kann	2/09		
<b>Peter Maffay: Rockstar und Bio-Bauer</b> Im BIO-Gespräch zum Thema Umwelt und über seine Projekte, traumatisierten Kindern zu helfen	2/09		

# FORSCHUNG

	Ausgabe		Ausgabe
<p><b>Die neuesten Erkenntnisse über Cholesterin</b> Alles, was man über Cholesterin wissen sollte. Mit einfachen Tipps, wie man es ohne Chemie senken kann</p>	1/07	<p><b>Von Menschen und Raben</b> Die schlauen Vögel im Visier der Verhaltensforscher. Warum sie für uns so faszinierend sind</p>	3/13
<p><b>Magnesium: der sanfte Stresslöser</b> Welche Rolle Magnesium für unsere Gesundheit spielt, und wie sich ein Mangel ausgleichen lässt</p>	4/07	<p><b>Elektrosensibel</b> Wie man mögliche Gefahren verringern und sich schützen kann. Alles über die moderne Forschung</p>	4/17
<p><b>Wasser - das Elixier des Lebens</b> Wasser ist ein magisches Element: Es kann Gedanken lesen und hat selbst ein Gedächtnis. Die neuesten Erkenntnisse</p>	4/07	<p><b>Wenn niemand weiß, was dir fehlt</b> Blutwerte normal - trotzdem krank. Wie falsch definierte Wertangaben für Patienten zum Verhängnis werden, und was Experten raten</p>	4/17
<p><b>Die Magie der Riesensteine</b> Vom Geheimnis der Menhire, Dolmen und Steinkreise. Was man heute über ihre Bedeutung weiß</p>	5/07	<p><b>Exklusiv-Interview mit Erich von Däniken</b> Waren die Götter tatsächlich Astronauten? Der Schweizer Beststellerautor und Visionär erforscht dieses faszinierende Phänomen seit Jahrzehnten. In BIO spricht er über „unmögliche Wahrheiten“</p>	1/18
<p><b>Ist Hahnemanns Lehre noch zeitgemäß?</b> Manche Beschwerden, die vor 200 Jahren aktuell waren, gibt es heute gar nicht mehr. Werke zur Homöopathie wurden jetzt neu bearbeitet. BIO sprach mit einem Experten</p>	2/08		
<p><b>Frauen sind anders krank als Männer</b> Ein neuer Forschungszweig aus den USA, die Gender-Medizin, untersucht die Unterschiede zwischen Mann und Frau im Hinblick auf Krankheiten und Therapie. Die Ergebnisse sind verblüffend</p>	3/08		
<p><b>Krebs und Parasiten - die revolutionären Erkenntnisse einer Wissenschaftlerin</b> Krebszellen und Trichomonaden haben große Ähnlichkeiten. Sind die Parasiten eine unterschätzte Gefahr? Was jeder tun kann, um sich zu schützen</p>	3/08		
<p><b>Überdiagnostik und Übertherapie</b> Von überflüssigen Operationen und nutzlosen Früherkennungsmethoden. Was kranke Menschen wirklich brauchen</p>	2/12		
<p><b>Krebs - die neuen Erkenntnisse</b> Ein neu entdecktes „Krebsgen“ zeigt, welche Rolle die Ernährung bei der Krebsentstehung spielt</p>	2/12		
<p><b>Nahtoderfahrungen - gibt es ein Danach?</b> Einst klinisch Tote berichten vielfach von übereinstimmenden Erlebnissen. Was sagt die Forschung heute? Faszinierende Fälle außerkörperlicher Erfahrung</p>	5/12		
<p><b>Das Geheimnis des Riechens</b> Düfte können uns froher, gesünder und sogar schlanker machen. Was die Wissenschaft heute darüber weiß. Mit hilfreichen Tipps für die richtige Aromatherapie</p>	6/12		

## EXTRAS

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Vegetarisch für Waldi und Rex</b> Gemüse, Obst und Getreide halten auch Vierbeiner gesund	2/07	<b>Geistchirurgie auf den Philippinen</b> Erfahrungsbericht über eine Reise der besonderen Art	1/09
<b>Das Zappelphilipp-Syndrom</b> Wie man bei Kindern und Erwachsenen ein ADHS-Syndrom erkennen und was man dagegen tun kann	6/07	<b>Drehschwindel – was wirklich helfen kann</b> Neue und ganzheitliche Methoden zur sanften Behandlung des Morbus Menière	2/09
<b>Die „Strichcode-Therapie“</b> Verblüffend: Auf die Haut gemalte Striche und Symbole können den Körper in positive Resonanz bringen	6/07	<b>Neuer Trend: Tretroller für Erwachsene</b> Rollern ist Fitnesstraining mit Rundumeffekt: Es stärkt Muskeln, Herz und Kreislauf und lässt spielerisch Pfunde purzeln	3/09
<b>Was tun bei Schwermetallbelastungen?</b> Umweltgifte können krank machen. Wie man Belastungen erkennt und wie man entgiftet	1/08	<b>Die heilende Kraft der Sonne</b> Ihre Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit. Neue spannende Erkenntnisse aus der Wissenschaft	3/09
<b>Gesundes Wohnen im Klimawandel</b> Effektiver Klimaschutz wird in Zukunft auch Thema in jedem Haushalt sein. Was Sie beachten sollten, wenn Sie Energie sparen wollen	1/08	<b>Gärtnern im Einklang mit der Natur</b> Gemüse und Obst ohne Chemie, Biotope für Wildblumen, Heilkräuter und Schmetterlinge – so kann es gelingen	3/09
<b>Der richtige Sport für Ihren Typ</b> Sie haben schon lange keinen Sport mehr gemacht? Mit diesen Programmen können auch Ungeübte wieder Freude daran finden	4/08	<b>Mit dem Einkaufswagen das Klima retten</b> Die besten Tipps für nachhaltigen Konsum – eine wichtige Orientierungshilfe	3/09
<b>Blüten für die Katz, Nadeln für das Pferd</b> Immer mehr Menschen lassen auch ihre Haustiere ganzheitlich behandeln. Ein Überblick über die aktuellen Therapien	4/08	<b>Therapeutisches Reiten</b> Wenn Kinder unter psychischen oder körperlichen Problemen leiden, sind Pferde oft die beste Medizin	4/09
<b>Klimawandel</b> Wie jeder beim Autofahren sparen und die Umwelt schonen kann	5/08	<b>Moderne Hypnotherapie</b> Wie sie funktioniert und bei welchen Leiden sie Erfolg verspricht	4/09
<b>Die Buteyko-Atemtechnik</b> Eine einfache Selbsthilfemethode, die bei Problemen mit den Atemwegen verblüffend hilfreich ist	5/08	<b>Ein Herz für Tiere – Hilfe für die Hilflösen</b> Der Europäische Tier- und Naturschutz e.V. (ETN) kämpft gegen den Missbrauch von Tieren. Was jeder tun kann	5/09
<b>Schöne Haut mit Schüsslersalzen</b> Cremes zum Selbermachen gegen Falten, Altersflecken, Cellulite & Co.	5/08	<b>Der Rinderflüsterer – was Kühe wirklich brauchen</b> Biobauer Ernst Maier von der Schwäbischen Alb setzt sich für ein artgerechtes Dasein von Nutztieren ein. 240 zufriedene Rinder danken es ihm	5/09
<b>Wie wir die Arche Noah doch noch retten können</b> Der Artenschwund ist unübersehbar. Nur ein neues Bewusstsein kann helfen, das große Sterben aufzuhalten	6/08	<b>Glücklich mit Filzen und Spinnen</b> Ein altes Handwerk lebt wieder auf. Zwei Fachfrauen erklären, was man dazu braucht	5/09
<b>Greenpeace – ein Herz für die Natur</b> Aufgaben und Ziele der weltweit agierenden Umweltorganisation	6/08	<b>Eine Reise zu Menschen, die die Welt verändern</b> Zwei „Aussteiger“ reisten um die Welt und trafen Menschen, die Gutes tun glücklich macht	5/09
<b>Vibrationen für starke Muskeln und starke Knochen</b> High-Tech aus der Weltraumforschung für Osteoporose und Rückenpatienten	1/09		

## EXTRAS

Ausgabe	Ausgabe
<p><b>Mit Polarity gegen Stress und seelische Blockaden</b> Wie sanfte Handgriffe Heilung bringen</p>	<p><b>6/09</b></p>
<p><b>BIO-Wein ist wirklich besser</b> Alles, was man darüber wissen sollte. Warum er klar im Vorteil ist und die Gesundheit stärken kann</p>	<p><b>2/10</b></p>
<p><b>Von Katzen und Menschen</b> Damit Sie zum „Katzenflüsterer“ werden. Alles über Schmusetiger und ihre Verhaltensweisen</p>	<p><b>3/10</b></p>
<p><b>Klimaschutz mit Messer und Gabel</b> Wie jeder durch seine Essgewohnheiten zur Reduzierung der gefährlichen Treibhausgase beitragen kann</p>	<p><b>4/10</b></p>
<p><b>Schönsein mit Natur pur</b> Sie sind im Trend, die Körperpflegeprodukte mit Pflanzenpower - ganz ohne Chemie und Tierversuche. Experten erklären, worauf es ankommt</p>	<p><b>5/10</b></p>
<p><b>Wie wir die Erde retten können</b> Schauspieler Hannes Jaenicke und sein Engagement für den Umweltschutz. Mit Sofortmaßnahmen für jedermann</p>	<p><b>1/11</b></p>
<p><b>Grüne Inseln im Häusermeer</b> Eine neue Gartenbewegung treibt schönste Blüten und motiviert zum Mitmachen</p>	<p><b>2/11</b></p>
<p><b>Fischgenuss ohne Reue</b> Was jeder zum Überleben der Artenvielfalt in den Weltmeeren beitragen kann. Mit Extra-Tipps: Welcher Fisch darf noch auf den Tisch?</p>	<p><b>3/11</b></p>
<p><b>Mit BIO auf Abenteuer-Trip</b> Alles über Klettergärten, Hochseilparks und Baumwipfelpfade</p>	<p><b>4/11</b></p>
<p><b>Warum Bienen für uns so wichtig sind</b> Wie die fleißigen Insekten Mensch und Umwelt nützen und welche Gefahren ihnen heute weltweit drohen</p>	<p><b>4/11</b></p>
<p><b>Tiere ganzheitlich behandeln</b> Ob Akupunktur, Bachblüten, Globuli oder Reiki - auch Tiere profitieren von natürlichen Heilmethoden</p>	<p><b>5/11</b></p>
<p><b>Prima Klima mit Zimmerpflanzen</b> Wie ihr Grün auf die Psyche wirkt und die Raumluft entgiftet. Die wichtigsten Schadstoffkiller</p>	<p><b>6/11</b></p>
<p><b>Naturkosmetik zum Selbermachen</b> Rezepte zum Ausprobieren: Aprikosen gegen Falten, Honig als Haarfestiger, Apfel und Zitrone gegen Altersflecken - und vieles mehr</p>	<p><b>6/11</b></p>
<p><b>Im Urlaub Gutes tun für die Umwelt</b> Freiwillige Helfer pflanzen Bäumen, bauen Wege, renaturieren Bäche oder bekämpfen Borkenkäfer. Ein Report über Urlaub der ganz anderen Art</p>	<p><b>4/12</b></p>
<p><b>Sanfte Heilung für Katze, Hund &amp; Co.</b> Ob Bachblüten, Reiki oder Akupunktur - auch Tiere profitieren von sanften Heilmethoden</p>	<p><b>3/13</b></p>
<p><b>Froh und vital mit dem Pezziball</b> Die besten Übungen für Bauch- und Rückenmuskeln</p>	<p><b>4/13</b></p>
<p><b>Ökomode im Trend</b> Die Frage nach Schadstoffen und fairen Löhnen wird immer wichtiger. BIO beleuchtet die Hintergründe</p>	<p><b>4/13</b></p>
<p><b>Eine Arche Noah für Tiere und Pflanzen</b> Wie sich ein Aussteiger seinen Traum erfüllte</p>	<p><b>4/13</b></p>
<p><b>Kosmetik aus der Küche zum Selbermachen</b> Gepflegt von Kopf bis Fuß mit Naturstoffen</p>	<p><b>5/13</b></p>
<p><b>Warum Bewegung Medizin ist</b> Die neuen verblüffenden Erkenntnisse. Wie sie uns vor Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes und Demenz schützt</p>	<p><b>5/13</b></p>
<p><b>Gesünder wohnen - der große Überblick</b> Gesundheitsgefahren im Wohnbereich und wie man sie vermeidet</p>	<p><b>6/13</b></p>
<p><b>Sanftes Training mit Pilates</b> 17 Übungen, die Sie in Schwung bringen und gute Laune machen</p>	<p><b>6/13</b></p>
<p><b>Muskeltraining mit dem Zauberstab</b> Verspannungen, Stress und Schmerzen einfach wegschwingen. Mit einfachen Übungen</p>	<p><b>1/14</b></p>
<p><b>Reiki weckt neue Lebenskräfte</b> Wie die Energiemedizin hilft und warum auch viele Ärzte darauf schwören</p>	<p><b>1/14</b></p>
<p><b>Wenn der Beckenboden schlapp macht</b> Kleine Mühe - große Wirkung: Die besten Tipps für eine starke Blase</p>	<p><b>2/14</b></p>
<p><b>Power-Walking - der neue Trend</b> Verbrennt Fett, stärkt die Abwehrkräfte und bringt Sauerstoff ins Blut. Wie jeder davon profitieren kann</p>	<p><b>2/14</b></p>
<p><b>Geschmeidig und schmerzfrei dank Faszientraining</b> Was das Bindegewebe stark macht</p>	<p><b>3/14</b></p>

## EXTRAS

	Ausgabe		Ausgabe
<b>Der große Report</b> <b>Gesundes Sitzen – gesunder Rücken</b> Was jeder selbst tun kann	3/14	<b>Gesichtsmasken zum Selbermachen</b> Natürliche Pflegeprodukte, die die Haut verwöhnen	1/16
<b>Die Weisheit der Kogi-Indianer</b> Was wir von ihnen lernen können	4/14	<b>Naturkosmetik aus dem Kloster</b> Martina Gebhardt: Porträt einer Oko-Pionierin	1/16
<b>Der große Report</b> <b>Kräftig schönes Haar</b> Wie unser Kopfschmuck gesund wird und bleibt. Zusammenhänge, die jeder kennen sollte. Mit vielen Pflege-Tipps und Tricks	5/14	<b>Immer kräftig zubeißen können</b> Kronen, Brücken, Implantate & Co. – Experten geben Rat	2/16
<b>Soforthilfen für jeden Tag</b> 9 SOS-Übungen gegen Nackenschmerzen – ganz einfach nachzumachen	6/14	<b>Bruxismus – endlich Schluss mit Zähneknirschen</b> Was wirklich helfen kann	2/16
<b>Krafttraining – aufrecht, stark und dynamisch in jedem Lebensalter</b> Den Körper in Bewegung bringen – das A und O für Lebensfreude und Gesundheit	6/14	<b>Charisma – das gewisse Etwas</b> Wie Sie andere von sich überzeugen, um erfolgreich durchs Leben zu gehen	3/16
<b>Schokoladenmassage</b> Was Haut und Seele gut tut	6/14	<b>Der schnelle Energiekick</b> Fünf kraftspendende Übungen für mehr Energie im Alltag	4/16
<b>Wenn's um die Zähne geht</b> Wurzelbehandlung – aber richtig	1/15	<b>Besser sehen. Der große Report</b> Studien bestätigen: Es gibt vielfältige Mittel und Methoden, um das Sehvermögen bis ins hohe Alter zu erhalten. Auf ganz natürliche Weise	5/16
<b>Ein Kauz kehrt zurück</b> Das Projekt Habichtskauz: Wie ein seltener Vogel bei uns wieder heimisch wird	1/15	<b>Blutgruppe und Wohlbefinden</b> Der Blutcode gibt Auskunft über Ernährung und Bewegungsverhalten – mit individuellen Fitnessübungen	5/16
<b>Bauchfit</b> <b>Das Powerprogramm</b> für ein gutes Bauchgefühl Schnelle und effektive Übungen für eine starke und straffe Mitte	3/15	<b>GUT ZU WISSEN</b> <b>Richtig oder falsch?</b> Endlich Antwort auf skurrile medizinische Fragen	6/16
<b>Laufen macht glücklich</b> Laufen befreit und ist herrlich unkompliziert. Wie's richtig gemacht wird, verrät die BIO-Fitness-Expertin	4/15	<b>FELSBILD-WUNDER</b> <b>Graffiti-Kunst aus der Steinzeit</b> Auf den Spuren rätselhafter Bilderwelten und mysteriöser Weltraumgeschöpfe	1/17
<b>Fett weg durch Kälte</b> Lästigen Speck einfach "wegfrieren"	5/15	<b>Mehr Energie, mehr Lebensfreude mit Qi Gong</b> Sanfte, fließende Bewegungen fördern das innere Gleichgewicht und stärken die Knochen	2/17
<b>Besser wohnen mit Feng Shui</b> Die wohltuende Wirkung harmonischer Räume	5/15	<b>Neues aus der Naturkosmetik</b> Was man wissen und worauf man achten sollte, um der Haut wirklich Gutes zu tun	2/17
<b>Trampolin als Medizin</b> Sorgt für Entschlackung, stärkt die Knochen und steigert das Wohlbefinden	6/15	<b>Quinoa – wertvolle Eiweißquelle</b> Was das Inka-Korn so gesund macht. Nährstoffreichtum auch für Veganer	3/17
<b>Sanftes Tiefenpeeling für eine schöne Haut</b> Ob Altersflecken, Aknenarben oder oberflächliche Falten – die Mikrodermabrasion ist eine sanfte Verjüngungskur für die Haut	6/15	<b>Das geheime Leben der Bäume</b> Auf den Spuren mystischer Pilgerorte, verborgener Energien und faszinierender Baumkulte	4/17



## Ausgabe

### **Der Fasziengruß**

6/17

Wer sich nicht bewegt, „verklebt“, sind sich Wissenschaftler einig. Nur wenige Minuten täglich genügen, um Schmerzen vorzubeugen und fit zu bleiben

### **Yoga – die moderne Lebenshilfe**

6/17

Yoga ist mehr als nur Fitness für den Körper. Mit Yoga kann man Lebensfreude und innere Stärke aktivieren, Stress und Schmerzen überwinden und gesund werden. Mit der großen Übersicht der verschiedenen Yoga-Stile und ihrer Wirkung