

DEINE Gesundheit

Dezember-Januar 2022/23



3 EDITORIAL

4 INHALT

6 **HERZINFARKT VORBEUGEN –
RISIKOFAKTOREN ERKENNEN**

10 LABORWERTE BEI HERZKRANKHEITEN

14 **VENEN STÄRKEN,
KRAMPFADERN VERMEIDEN**

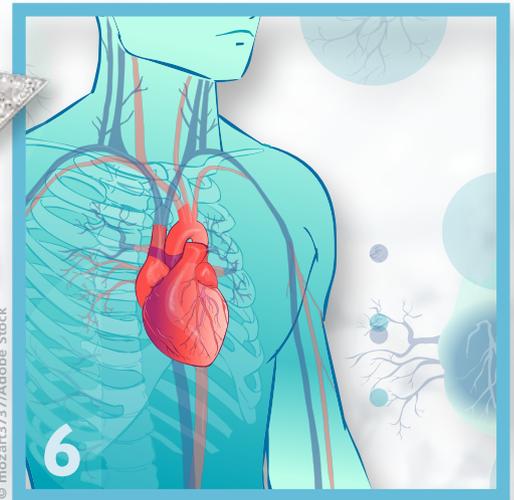
18 **WUSSTEN SIE SCHON?**

- Proteinversorgung
- greeny Garden Master
- Sehprobleme
- Sanddornöl

20 **MÜDE UND SCHLAPP?
Tipps wie Sie den Kreislauf wieder
in Schwung bringen.**

24 **FUSSQIGONG**
Energieübungen zum Erhalt der Gesundheit

28 **GESUNDHEITSFORMEL DANKBARKEIT**



© mozant3737/Adobe Stock

**HERZINFARKT VORBEUGEN
RISIKOFAKTOREN ERKENNEN**



© gballigigs/Adobe Stock

**VENEN STÄRKEN,
KRAMPFADERN VERMEIDEN**



© Spectra-Design/Adobe Stock

**MÜDE UND SCHLAPP?
KREISLAUF IN SCHWUNG BRINGEN**



© kei907/Adobe Stock

© kazmulka/Adobe Stock



© Rottenburger-Zerrer

**33 SERIE ZUM SAMMELN
NACHHALTIGES SCHENKEN**
Weihnachtsgeschenke
selber herstellen –
natürlich und nachhaltig

38 FERSENSPORN –
Wie Sie wieder schmerzfrei
durchs Leben gehen

42 KURZ UND KNAPP

- Planung fürs Silvesterfest
- Fruchtzucker – gar nicht so gesund
- Wie lang ist gekochter Reis haltbar?
- Was ist eigentlich Synästhesie?

44 10 STRATEGIEN,
um jung zu bleiben und alt zu werden

**48 SERIE: DIE WALD- UND
WIESEN-APOTHEKE**
Winterliche Pflanzenkraft
in Wald und Garten

52 HILDEGARDMEDIZIN
Der ganz besondere Heilschatz

58 GRANATAPFEL
stärkt Herz, Gefäße und Immunsystem

63 BÜCHER

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



© Max/Adobe Stock



© Eddie/Adobe Stock



38

FERSENSPORN

© Vladimirov/Adobe Stock



44

**10 STRATEGIEN, UM JUNG ZU
BLEIBEN UND ALT ZU WERDEN**

© Lumos-sp/Adobe Stock



58

GRANATAPFEL

© Jchizhe/Adobe Stock