

DEINE Gesundheit

April-Mai 2022

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 AUTOIMMUNERKRANKUNGEN
– so hilft Naturheilkunde

12 DIE HEILENDE KRAFT
DES STILLEN STEHENS

16 DIY-KOSMETIK
aus Weihrauch, Mandeln & mehr

20 WUSSTEN SIE SCHON?
• Hormonhaushalt • Schwarzer Knoblauch
• Hula-Hoop-Reifen • Speiseöle

22 DER IMMUNCODE
Alles über unsere körpereigene Abwehr

26 SONNENVITAMIN D
Eine Wunderwaffe auch bei Corona

30 ZISTROSE – ein Immunbooster erster Güte
und eine wahre Schatztruhe
für unsere Gesundheit

37 BÜCHER



AUTOIMMUNERKRANKUNGEN



STILLES STEHEN



IMMUNCODE





© Rawf8/Adobe Stock

33 SERIE ZUM SAMMELN
NACHHALTIGE PFLEGE FÜR HAUT UND HAUS
 Teil 2: Massagekerze, Körpersahne oder Peeling

38 AUSWEGE AUS DER FAMILIENKRISE
 Hilfreiche Strategien zu Überwindung und Lösung

42 KURZ UND KNAPP
 • Zellreparatur • Superfood
 • Oliven • Anti-Mückenschutz

44 ANTI-AGING
 Die besten Heil- und Hausmittel für einen frischen Teint und schöne Haut

48 VERGEBUNGSRITUALE
 So findest du Seelenfrieden

52 SERIE von A bis Zink
 Teil 22: Natrium – mehr als Salz

56 GLÜCKSWAGNIS ZUR SELBSTLIEBE
 Mein Abnehm-Alptraum

61 NEUE SERIE DIE WALD- UND WIESEN-APOTHEKE
 Kräuter sammeln und zu Salben und Tinkturen verarbeiten
 Teil 1: Gänseblümchen – Heilmittel gegen Haut-, Leber- und Bronchialleiden

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

© akumak/Adobe Stock



SONNENVITAMIN D

© Merindia; spline_x/Adobe Stock



30

ZISTROSE

© candy1812/Adobe Stock



61

GÄNSEBLÜMCHEN

© Zigras/Adobe Stock



© Madeleine Steinbach/Adobe Stock