

# DEINE Gesundheit

Juni-Juli 2022

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 **DAUERND MÜDE UND ERSCHÖPFT?**  
Wie Sie mit Ostasiatischer Medizin  
Kraft und Energie tanken können

10 **WECHSELJAHRE**  
Das dritte Lebensalter der Frau

14 **MIT THETAHEALING® ZURÜCK  
ZUM INNEREN FRIEDEN**  
Schluss mit negativen Glaubenssätzen

18 **WUSSTEN SIE SCHON?**  
• Chili-Esser leben länger • Grünlippmuschel  
• Pflanzenkost bei Migräne • Langes Fernsehen

20 **SODBRENNEN, REFLUXKRANKHEIT**  
Säurestau im vollen Magen

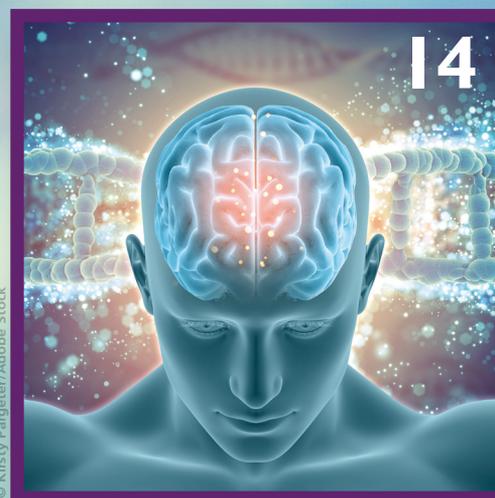
26 **FREUND ODER FEIND?**  
Die alternative Sicht auf  
körperliche Beschwerden

31 **BÜCHER**



© Drobot Deam/Adobe Stock

**DAUERND MÜDE UND ERSCHÖPFT?**



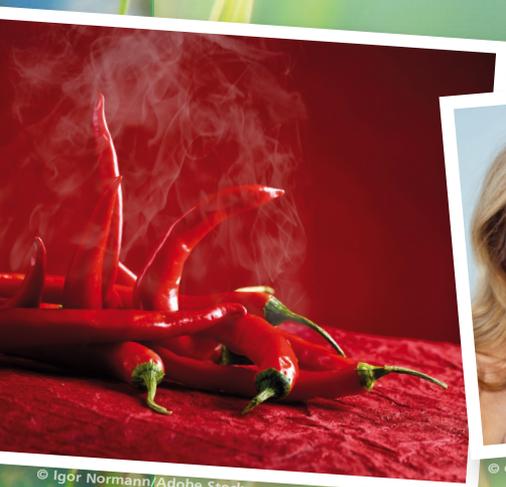
© Kistyy Pargeter/Adobe Stock

**THETAHEALING®**



© Pixelshot/Adobe Stock

**SODBRENNEN**



© Igor Normann/Adobe Stock



© oneinchpunch/Adobe Stock



© New Africa /Adobe Stock

**33 SERIE ZUM SAMMELN**  
**NACHHALTIGE PFLEGE FÜR**  
**HAUT UND HAUS**  
 Sommer – Zeit für  
 schöne Füße und guten Duft

**38 WENN KNOCHEN MÜRBE WERDEN**  
 Osteoporose vorbeugen –  
 Beschwerden lindern

**42 KURZ UND KNAPP**  
 • Waldhonig • Nitrosativer Stress  
 • Heilsames Sitzbad • Hilfe bei Orangenhaut

**44 DER BEINWELL**  
 Heiler für Knochen, Muskeln und Gelenke

**48 DIE 9-KRÄUTER-ESSENZ**  
 Indigenes Wissen neu entdeckt

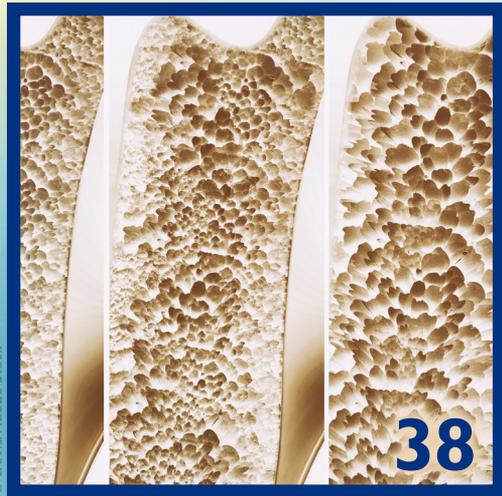
**52 MIT MENTALER INTELLIGENZ UNSER**  
**KOPFKINO BEWUSST STEUERN LERNEN**  
 Mit diesen Tipps und Übungen gelingt es, die  
 Kraft der Gedanken zielgerichtet zu nutzen

**56 SERIE: DIE WALD- UND**  
**WIESEN-APOTHEKE**  
 Sommerzeit – die Kräuter stehen bereit

**60 MIND-BODY-MEDIZIN**  
 Trotz Erkrankung Lebensqualität erreichen

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**



**38**

**OSTEOPOROSE VORBEUGEN**

© crevisi/Adobe Stock



**44**

**BEINWELL**

© Perth; Victor Koidunov/Adobe Stock



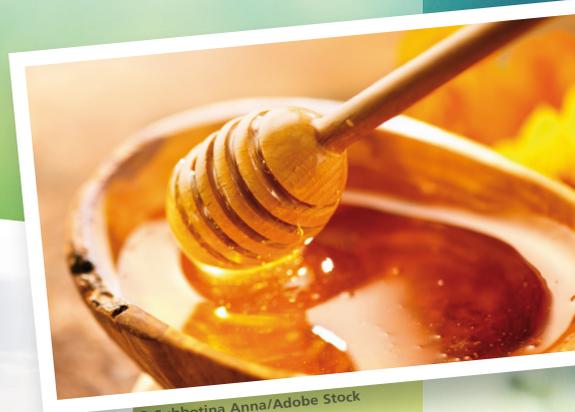
**52**

**MENTALE INTELLIGENZ**

© chamillew /Adobe Stock



© Chinnapong/Adobe Stock



© Subbotina Anna/Adobe Stock