

# DEINE Gesundheit

Dezember–Januar 2021/22

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 WENN DIE LUNGE RASSET  
Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten  
bei chronischer Bronchitis

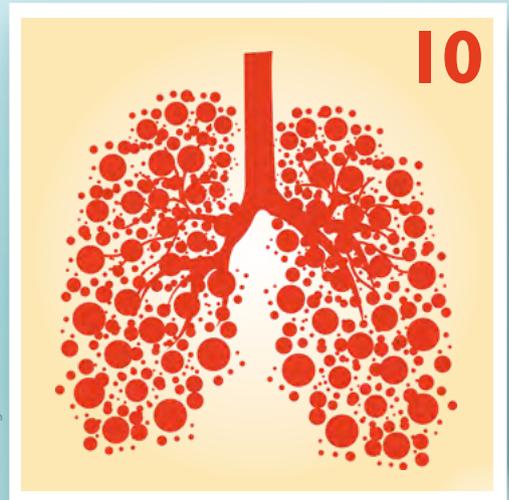
10 LUNGENENTZÜNDUNG  
Alles Wichtige zu Vermeidung,  
Ursachen und Behandlung

16 WENN DER HUSTEN PLAGT –  
wie heimische Heilkräuter helfen

20 WUSSTEN SIE SCHON?  
• Bluthochdruck und Parodontitis  
• Pflanzenbasierte Ernährung  
• Honig bei Erkältungen und Halsschmerzen  
• Austernpilze und Cholesterin

22 WARUM FIEBER MANCHMAL  
SO WICHTIG IST

26 SERIE ALPENKRÄUTER  
Teil 16: Huflattich – der Hustenvertreiber  
mit sonnigem Gemüt



LUNGENENTZÜNDUNG



WENN DER HUSTEN PLAGT



HUFLATTICH



© gpointstudio / Adobe Stock



© Pilsart / Adobe Stock



**30 RAUS AUS DER ANGST**  
Strategien zur Bewältigung

**35 SERIE ZUM SAMMELN**  
**EXTRA: RÄUCHERSTOFFE**  
**VON HIER UND ANDERSWO**  
**TEIL 5: Afrika**



© Lumixera/Adobe Stock

**38 KURZ UND KNAPP**

- Aus mit Sodbrennen
- Yacon – gesunder und Diabetiker-geeigneter Zuckerersatz
- Sei du selbst die Liebe deines Lebens

**40 WIE NACHHALTIG SIND SCHUHE?**

**44 SELBSTLIEBE – den eigenen Körper und sich selbst annehmen**

**48 BECKENBODENTRAINING**  
In der Mitte liegt die Kraft

**52 SERIE von A bis Zink**  
Teil 20: Niacin – für gesunde Haut und starke Nerven

**56 GESUNDE ROHKOST**  
Was ist zu beachten?

**60 DIE TEUFELSKRALLE**  
Komplementärarznei aus Afrika

**63 BÜCHER**

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**



© Roger de la Harpe/Adobe Stock



30

© Kevin Carden/Adobe Stock

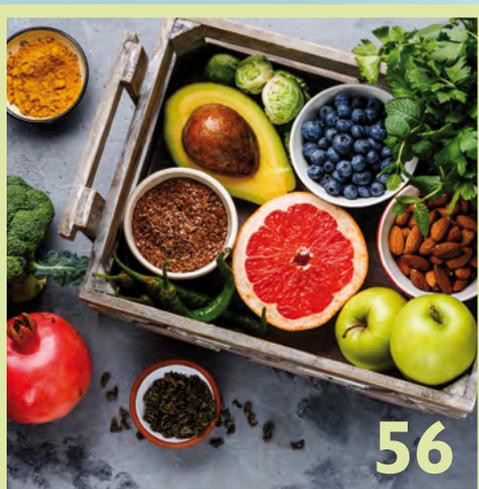
**RAUS AUS DER ANGST**



44

© Jenny Sturm /Adobe Stock

**SELBSTLIEBE**



56

© Natalia Lisovskaya/Adobe Stock

**GESUNDE ROHKOST**



© goir/Adobe Stock