

DEINE Gesundheit

im Januar-Februar 2018

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

12 ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN VERSTEHEN,
VORBEUGEN UND LINDERN

20 VITAMIN C – DAS MULTITALENT
Serie: Von A bis Zink... Den Vitalstoffen
auf der Spur

26 ENTSPANNUNG PUR – 5 ÜBUNGEN FÜR
EINE EFFEKTIVE RUHEPAUSE

30 SELBSTTEST: WELCHER ENTSPANNUNGS-
TYP BIN ICH?

34 KURZ UND KNAPP

- Mandelentzündung mit Cystus behandeln
- Pinienkerne – rundum gesund
- Immer mehr Hundertjährige
- Mit ätherischen Ölen gegen Krankenhauskeime

36 IMMER GUT BEI STIMME
Interview mit Logopädin Tamara Reinisch

42 EXPERTENTIPP: AYURVEDA – WOHL-
BEFINDEN DURCH DIE TRADITIONELLE
INDISCHE HEILKUNST

44 DAS SPIEGELPRINZIP – WAHRNEHMEN,
OPTIMIEREN, GLÜCKLICH SEIN
Von Bodo Deletz

4 Deine Gesundheit Januar-Februar 2018

6 AUF DEN ZAHN GEFÜHLT



12

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN
VERSTEHEN,
VORBEUGEN,
LINDERN



20 VITAMIN C – DAS MULTITALENT





26 ENTSPANNUNG PUR



36 IMMER GUT BEI STIMME



58 EFEU GEGEN HUSTEN UND BRONCHITIS

INHALT

50 AYURVEDA IM WINTER – GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Interview mit Ayurveda-Therapeutin Angelika Grün

55 WÄRMENDE AYURVEDA-REZEPTE FÜR DEN WINTER

58 EFEU GEGEN HUSTEN UND BRONCHITIS

62 WUSSTEN SIE SCHON...?

- Unverpackt-Läden
- Ohrenschmalz schützt den Gehörgang
- Mehr Urlaubstage fürs Nichtrauchen?
- Hinter der Bezeichnung Lumbago steckt der Hexenschuss

64 BÜCHERWELT

66 VORSCHAU

67 IMPRESSUM



50

AYURVEDA IM WINTER – GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT