

DEINE Gesundheit

natürliche & effektive Heilmethoden

Februar-März 2019

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 MÄNNERGESUNDHEIT UNTER DER LUPE

10 MÄNNER SIND AUCH NUR MENSCHEN

Der Mann und seine Wechseljahre

18 INGWER –

Heilpflanze und Aphrodisiakum



24 GICHT –

Das Zipperlein im Griff

30 PRAKTISCHE ANWENDUNG DER
SCHÜSSLER-SALZE BEI MÄNNERLEIDEN

36 SERIE TEIL 6:
VITAMIN A – DAS POWERVITAMIN

40 DER SANFTE KRIEGER

Warum wir dringend eine geheilte
Männlichkeit benötigen

46 KURZ UND KNAPP

- Die Macht des Minerals Alabaster
- Zapfhahn Birke
- Nüsse in der kalten Jahreszeit
- Muskatnussöl fördert das seelische Gleichgewicht

48 SPIELEN IST GESUND

54 BOGENSCHIESSEN

Die Kunst des Loslassens



© Romolo Tavani / Adobe Stock

6

MÄNNERGESUNDHEIT
UNTER DER LUPE



© noirochocolate / Adobe Stock

8 INGWER



© Srong / Adobe Stock

24 GICHT



© rutgsantosi / Adobe Stock

30 SCHÜSSLER-SALZE BEI MÄNNERLEIDEN



© kuvona / Adobe Stock

36 VITAMIN A – DAS POWERVITAMIN



© Syda Productions / Adobe Stock

40 DER SANFTE KRIEGER

60 WUSTEN SIE SCHON...?

- Manuka-Honig
- Mikroalgen
- Schwarzkümmel
- Zehenfehlstellung Hallux vagus

62 BÜCHERWELT

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

Die Titelthemen sind grün gekennzeichnet.



© M.Schuppich / Adobe Stock