

DEINE Gesundheit

im März-April 2018

3 EDITORIAL
4 INHALT

6 HILFE BEI HEUSCHNUPFEN

12 VON A BIS ZINK, TEIL 2
VITAMIN B12 – BLUTBILDUNG UND
NERVENSCHUTZ

16 DARMPARASITEN NATÜRLICH
BEKÄMPFEN

22 TIBETAN PULSING
Die Kraft des Pulsschlags

28 JOGGING IN DEN FRÜHLING



32 KURZ UND KNAPP

- Wald fördert Hirngesundheit bei Städtern
- Langjährige Partnerschaften verhindern Demenzrisiko
- Mit Bockshornklee den Blutzucker senken
- Alternative Schlachtung

36 WELCHE NAHRUNG PASST ZU MEINEM
STOFFWECHSEL?

44 WAHRHAFTIGKEIT, GÜTE, NACHSICHT

48 TRIPHALA – DREI FRÜCHTE FÜR DEN
INNEREN FRÜHJAHRSPUTZ



6 HILFE BEI HEUSCHNUPFEN



Vitamin B12 Mangel

Entzündete Schleimhäute
Zungenbrennen

Müdigkeit
Stimmungsschwankungen
Depressionen

Blase Haut

Blutarmut
Immunschwäche

Verdauungsstörungen

Nervenschmerzen
Kribbeln an Händen und Füßen
Gangunsicherheit
Lähmungen

Muskelschwäche
Muskelzittern
Krämpfe

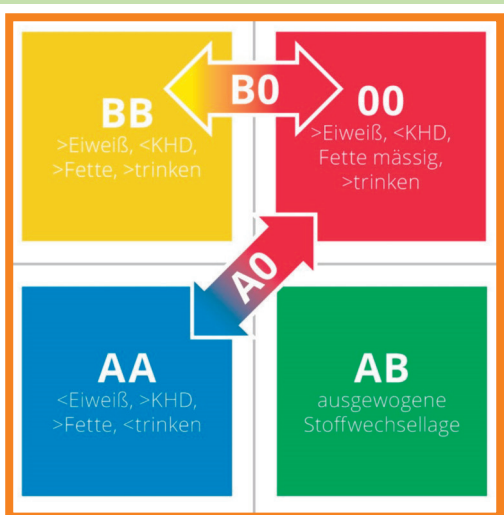
**12 VITAMIN B12 - BLUTBILDUNG
UND NERVENSCHUTZ**

**16 DARMPARASITEN
NATÜRLICH BEKÄMPFEN**



22

**TIBETAN PULSING
DIE KRAFT DES PULSSCHLAGS**



**36 WELCHE NAHRUNG PASST
ZU MEINEM STOFFWECHSEL?**

54 DAS UNIVERSELLE HEILUNGSFELD

60 WUSSTEN SIE SCHON...?

- Biografiearbeit erleichtert Lebensgestaltung
- Hunde können Glück riechen
- Bromelain hilft gegen blaue Flecken
- Mittelschmerz bezeichnet ein Frauenleiden

62 BÜCHERWELT

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

**66 DG ABO: GENIESSEN UND
VERSCHENKEN**



28

JOGGING IN DEN FRÜHLING