

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

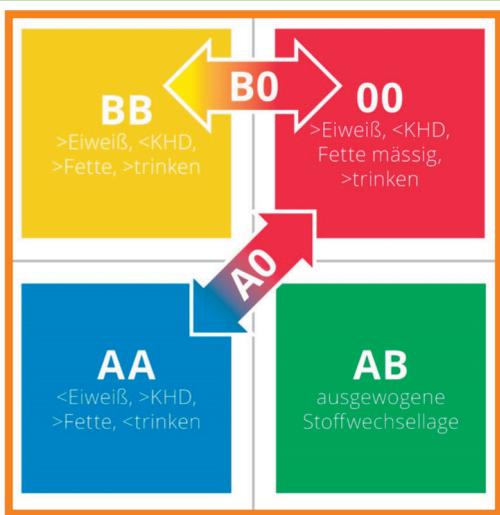
12 VITAMIN B12 - BLUTBILDUNG UND NERVENSCHUTZ

16 DARMPARASITEN NATÜRLICH BEKÄMPFEN



22

**TIBETAN PULSING
DIE KRAFT DES PULSSCHLAGS**



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

INHALT

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