

# DEINE Gesundheit

April-Mai 2019

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 **FRISCH IN DEN FRÜHLING**  
Entsäuern, entgiften, entschlacken

12 **DIE GROSSE BRENNNESSEL**  
Eine unterschätzte Heilpflanze  
und Vitaminbombe

18 **FRÜHLINGSKRÄUTER IN DER  
WILDKRÄUTERKÜCHE**

24 **COACHINGRAUM NATUR**  
Einfach mal raus gehen,  
um ganz bei sich anzukommen

30 **KURZ UND KNAPP**  
• Was ist Intervallfasten?

6



© Halfpoint/Adobe Stock

**FRISCH IN DEN FRÜHLING**



© Annett Seidler/Adobe Stock

18

**FRÜHLINGSKRÄUTER IN DER  
WILDKRÄUTERKÜCHE**



© Collage detailblick; PhotosG/Adobe Stock

**32 SCHÜSSLER-SALZE  
UND FASTEN**



38

**PERMAKULTUR**



44

**GRÜN HEILT**



54

**FASTENWANDERN**

**32 SCHÜSSLER-SALZE UND FASTEN**

**35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS ZUM HERAUSNEHMEN**  
**Schüßler Salz Nr. 10**  
 Natrium Sulfuricum D6 

**38 PERMAKULTUR**  
 Harmonisch gärtnern

**44 GRÜN HEILT**  
 Gesund durch Naturerfahrung

**48 SERIE TEIL 7: SILIZIUM – GEWEBEREINIGER UND JUNGBRUNNEN**

**54 FASTENWANDERN**  
 Körper und Psyche reinigen

- 60 WUSSTEN SIE SCHON?**
- Aleppo-Haarseife
  - Pflanzenstoffe in Leinsamen
  - Heilige Pflanze Kurkuma
  - Fähigkeiten der Qualle Turritopsis nitricula

**62 BÜCHER**

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**

Die Titelthemen sind grün gekennzeichnet.

