

DEINE Gesundheit

Juni-Juli 2019

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 RUNDUM GESUND IM MUND
Zahngesundheit und Ernährung

12 AROMAÖLE FÜR DIE MUNDGESUNDHEIT
Ätherische Öle gegen Parodontitis, Karies und
andere Probleme im Mund

18 ZÄHNEKNIRSCHEN
Was Sie dagegen tun können

22 WUSSTEN SIE SCHON?

- Jin Shin Jyutsu
- Salutogenese
- Dexpanthenol für die Haut
- Drusen im Auge

24 SANFTE KAMILLE –
REIZBARKEIT ADÉ
Mit Kamille zu Entspannung und
Gelassenheit



© pilippphoto/Adobe Stock

6



© Subbotina Anna/Adobe Stock

RUNDUM GESUND IM MUND



© JPC-PROD/Adobe Stock

12

AROMAÖLE FÜR DIE
MUNDGESUNDHEIT



© Anatoli / Adobe Stock

24 SANFTE KAMILLE –
REIZBARKEIT ADÉ





FASZIEN YOGA



ENTSPANNUNG FÜR DAS GESICHT



SPIEGLEIN, SPIEGLEIN ...

30 KURZ UND KNAPP

- Kariesschutz mit Xylit
- Augentrost gegen Bindehautentzündung
- Giardien als unliebsame Mitbringsel
- Die richtige Zahnputztechnik

32 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS ZUM HERAUSNEHMEN

Schüßler Salz Nr. 4
Kalium chloratum D6



38 FASZIEN YOGA

Noch effektiver trainieren

44 REFLEXZONENMASSAGE

Über Hand und Fuß die Selbstheilungskräfte aktivieren

48 ENTSPANNUNG FÜR DAS GESICHT

Massage und Akupressur zur Selbstanwendung

52 SERIE ALPENKRÄUTER TEIL 1: DIE MEISTERWURZ – GINSENG DER ALPEN

56 SPIEGLEIN, SPIEGLEIN ...

Raidho – Bewusstwerdung durch Arbeit mit Pferden

62 BÜCHER

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

Die Titelthemen sind in hellblau gekennzeichnet.

