

DEINE Gesundheit

Juni-Juli 2020

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 WENN DAS HERZ AUS DEM TAKT GERÄT

12 RHYTHMUS UND GESUNDHEIT

18 NATURHEILKUNDLICHE ANSÄTZE
BEI ENDOMETRIOSE

22 WUSSTEN SIE SCHON?

- Herzratenvariabilität
- Leinschleim
- Verkehrslärm
- Galleabflussstörungen

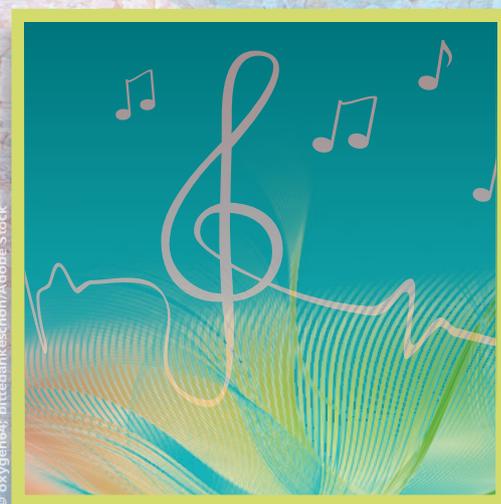
24 BORRELIOSE AUS GANZHEITLICHER SICHT
– WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

28 SELBSTBESTIMMTE GEBURT

32 WIE FINDE ICH MEIN PERSÖNLICHES
KRAFTTIER?



WENN DAS HERZ
AUS DEM TAKT GERÄT



12 RHYTHMUS UND
GESUNDHEIT



NATURHEILKUNDLICHE ANSÄTZE
BEI ENDOMETRIOSE

35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS ZUM HERAUSNEHMEN

Schüßler-Salz Nr. 7

Magnesium phosphoricum D 6



38 ROSMARIN

Bringt den Kreislauf in Schwung

42 KURZ UND KNAPP

- Bewegungstraining erhält Gehirns substanz
- Zecken sicher entfernen
- Nutzung von Tablets & Co. gefährdet Kindergesundheit
- Angst als Ursache von Herzbeschwerden

44 SERIE VON A BIS ZINK:

Teil 11: Eisen – Kraftstoff des Lebens

48 GESUND UND ÖKOLOGISCH REISEN

51 SERIE ALPENKRÄUTER

Teil 7: Arnika – Schmerzstillendes Heilkräut

54 STEINSALZ, MEERSALZ & CO.

58 HORMON-YOGA

– nicht nur für Frauen

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

Die Titelthemen sind violett gekennzeichnet.



24

BORRELIOSE AUS GANZHEITLICHER SICHT – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN



32

WIE FINDE ICH MEIN PERSÖNLICHES KRAFTTIER?



38

ROSMARIN: BRINGT DEN KREISLAUF IN SCHWUNG