

DEINE Gesundheit

August-September 2019

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 HEILSAME WASSERANWENDUNGEN

Kneipp Güsse & mehr

10 HEILKRÄFTE DES MOORS

14 WUSSTEN SIE SCHON?

- Rügener Heilkreide
- Optimismus und Alzheimer
- Luvos-Heilerde
- Mückenabwehr mit Kokosöl und Lavendel

16 FELKE-KUR

Entsäuern und Entschlacken mit Lehm-Heilerde

22 GESUND ESSEN IM ALTER

26 JIAOGULAN

Kraut der Unsterblichkeit

30 SERIE ALPENKRÄUTER TEIL 2:
DIE MOSCHUS SCHAFFGARBE

34 BÜCHER



© olgakok/Adobe Stock

© WIKIPEDIA



© Valua Vitally/Adobe Stock

6 HEILSAME
WASSERANWENDUNGEN



© Andrey / Adobe Stock

10 HEILKRÄFTE DES MOORS



© Kurhaus am Maasberg

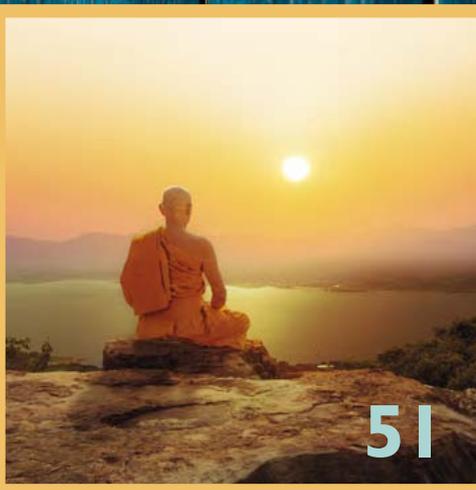
16 FELKE-KUR



JIAOGULAN



46 ÄLTER WERDEN –
ABER MIT VERGNÜGEN



ACHTSAMKEIT

**35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS
ZUM HERAUSNEHMEN**

Schüßler Salz Nr. 11
Silicea D 12



38 GEFÄSSSCHUTZ MIT NATURSUBSTANZEN

46 ÄLTER WERDEN – ABER MIT VERGNÜGEN

51 ACHTSAMKEIT IM ALLTAG LEBEN

54 KURZ UND KNAPP

- Altersflecken natürlich begegnen
- Vitamin K schützt vor Knochenfrakturen
- Netzwerk für Gesundheit
- Heilsames Erden

56 MIT TAI CHI
DIE KÖRPER-
BALANCE FÖRDERN

60 ENTSPANNT EINSCHLAFEN –
ERHOLT AUFWACHEN

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



Die Titelthemen
sind türkis
gekennzeichnet.