

DEINE Gesundheit

Oktober-November 2020



3 EDITORIAL

4 INHALT

6 **BEWEGUNGSSTOPP**
Hexenschuss, Ischias & Co.

12 **BÜROKRANKHEITEN**
Von Rücken bis Maushand

18 **PSOAS-TRAINING**
Schnelle Hilfe bei Rückenproblemen
im Homeoffice

22 **WUSTEN SIE SCHON?**
• Okra • Coenzym Q10
• Vagina-Steaming • Tierbabys

24 **VOM KREATIVEN UMGANG MIT KRISEN**

28 **GRÜNLIPP-
MUSCHEL & CO.**
Hilfe für die
Gelenke

32 **SERIE
ALPENKRÄUTER**
Teil 9: Edelweiß –
mehr als nur ein
Ansteckblümchen



6

**BEWEGUNGSSTOPP
HEXENSCHUSS, ISCHIAS & CO.**



12

**BÜROKRANKHEITEN
VON RÜCKEN BIS MAUSHAND**



38

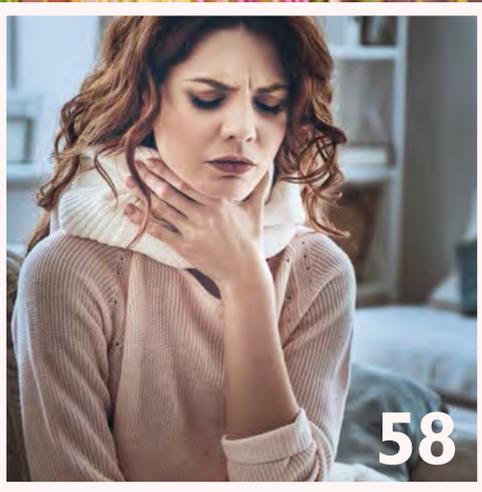
**CHRONISCHE
NASENNEBHÖHLENENTZÜNDUNG**



FERMENTIEREN FÜR EINE PRALLGEFÜLLTE SPEISEKAMMER



SALBEI – AROMATISCHES HEIL- UND KÜCHENKRAUT



WENN DIE STIMME WEGBLEIBT – KEHLKOPFENTZÜNDUNG

35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS ZUM HERAUSNEHMEN

Schüßler-Salz Nr. 1
Calcium flouratum D 12



38 CHRONISCHE NASENNEBENHÖLENENTZÜNDUNG

natürlich behandeln

42 KURZ UND KNAPP

- Was tun gegen Schnarchen?
- Traubensilberkerze bei Myomen der Gebärmutter
- Bei Gedächtnisstörungen an Folsäure denken
- Fermentiertes Gemüse wird zum nachhaltigsten Food-Produkt Deutschlands gewählt

44 SERIE von A bis Zink

Teil 13: Calcium – mehr als nur Knochenmineral

48 FERMENTIEREN

Für eine prallgefüllte Speisekammer

52 SALBEI –

aromatisches Heil- und Küchenkraut

56 DEN DRACHEN ZÄHMEN

58 WENN DIE STIMME WEGBLEIBT

Hausmittel bei Kehlkopfentzündung

64 VORSCHAU



© Sylvia Gervais

© Olesya/Adobe Stock

© gstockstudio/Adobe Stock

© Nancy J. Ondra/Adobe Stock

© Pixel-Shot/Adobe Stock