

DEINE Gesundheit

natürliche & effektive Heilmethoden

im Dezember-Januar 2018/19

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 MIGRÄNE

Die Energie wieder zum Fließen bringen
Migräne nach Kaiserschnitt

**14 DIE AUGEN ALS SPIEGEL DER SEELE -
TEIL 2**

**20 MIT KUNDALINI YOGA
DIE LEBENSKRAFT WECKEN**

26 KURZ UND KNAPP

- Andorn-Arzneipflanze des Jahres 2018
- Gemeinsames Essen ist gesünder

**26 WECHSELJAHRESBESCHWERDEN –
MEHR ALS NUR HITZEWALLUNGEN**

**30 VON A BIS Z, TEIL 5 – VITAMIN D
DAS SONNENVITAMIN**

**36 NATÜRLICHE VERHÜTUNG
OHNE HORMONE**

**42 LAVENDEL –
BALSAM FÜR DIE NERVEN**



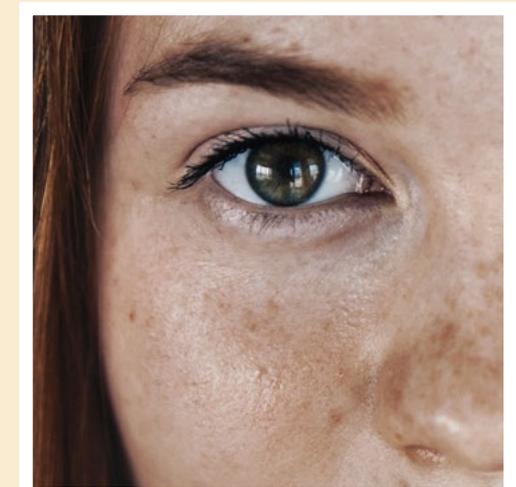
46 KURZ UND KNAPP

- Plastikfrei einfrieren
- Selbsterkenntnis durch Traumarbeit

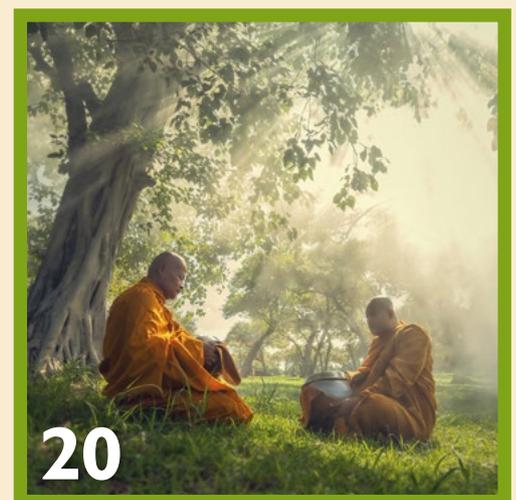
**48 KOPFSCHMERZEN SANFT BEHANDELN
MIT NATURSUBSTANZEN**



6 MIGRÄNE



**14 DIE AUGEN ALS
SPIEGEL DER SEELE - TEIL 2**



20

**MIT KUNDALINI YOGA DIE
LEBENSKRAFT WECKEN**



30

VITAMIN D –
DAS SONNENVITAMIN



36 NATÜRLICHE VERHÜTUNG
OHNE HORMONE



56 WAHRE NÄHE FINDEN
STATT ERSATZ SUCHEN

INHALT

54 SCHÜSSLER-SALZE FÜR FRAUEN

56 WAHRE NÄHE FINDEN
STATT ERSATZ SUCHEN



60 WUSSTEN SIE SCHON?

- Die Zunge hat 25 Bitterrezeptoren
- Barbarakraut
- Reizdarm
- Heilsame Kräfte im Moor

62 BÜCHERWELT

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

Die Titelthemen sind grün gekennzeichnet

