

# DEINE Gesundheit

Dezember-Januar 2019/20

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 STÄNDIG KALTE FÜSSE? –  
DURCHBLUTUNG FÖRDERN

12 SERIE: VON A BIS ZINK ...  
Teil 9: Magnesium – das Entspannungsmineral

16 SANFTE REINHEIT MIT NATURSEIFEN

18 WUSSTEN SIE SCHON?  
• TENS – Transkutane  
Elektrische Nervenstimulation  
• Ashwagandha  
• Raynaud-Syndrom  
• Cranio-Sacral-Therapie

20 KRAMPFADERN EFFEKTIV VORBEUGEN

26 MIT TUMMO DAS INNERE  
FEUER ENTFACHEN

30 KOHL UND KONSORTEN –  
VITAMINREICHES WINTERGEMÜSE



6 STÄNDIG KALTE FÜSSE? –  
DURCHBLUTUNG FÖRDERN



MIT TUMMO DAS INNERE  
FEUER ENTFACHEN



KOHL UND KONSORTEN –  
VITAMINREICHES WINTERGEMÜSE



44

**GRANATAPFEL – HERBSÜSSES  
LEBENSELIXIER**



48 **WEIHNACHTSBÄCKEREI –  
LECKER UND GESUND**



52

**ALTERNATIV SÜSSEN**

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

**Schüßler-Salz Nr. 6**  
Kalium sulfuricum D 6



**37 RICHTIG SAUNIEREN**  
nach Finnenart

**42 KURZ UND KNAPP**

- Ungesundes Fernsehen
- Dunkle Schokolade schützt Zellen
- Vorsicht – Maissirup
- Warum leben Frauen länger?

**44 GRANATAPFEL**

Herbsüßes Lebenselixier

**48 WEIHNACHTSBÄCKEREI –  
LECKER UND GESUND**

**52 ALTERNATIV SÜSSEN**

**56 SERIE: ALPENKRÄUTER**

Die heilkräftige Zirbe

**59 MEDITIEREN ALS  
NAHRUNG FÜR DIE SEELE**

**63 BÜCHER**

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**



Die Titelthemen  
sind türkis  
gekennzeichnet.

