

DEINE Gesundheit

Dezember-Januar 2020/21

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 **DIABETES**
– was steckt dahinter?

12 Mit **INTERVALLFASTEN**
den Blutzucker im Griff

18 **TRAUMATA**
erkennen und behandeln

22 **WUSTEN SIE SCHON?**
• Karminativum • Eleuwurzel
• Dünndarm • Kräuterseitling

24 **WINTERDEPRESSION**
Wie Sie wärmendes Licht in
Ihr Gemüt bringen

28 **SELBSTLIEBE**

30 Mit Power durch das Jahr –
TIBETISCHER ORGANKALENDER



DIABETES – WAS STECKT DAHINTER?



**MIT INTERVALLFASTEN
DEN BLUTZUCKER IM GRIFF**



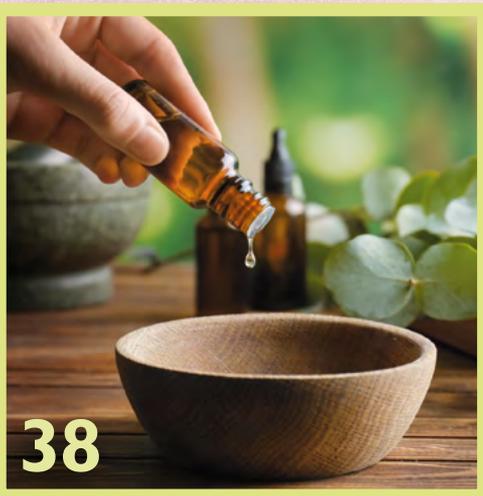
WINTERDEPRESSION





TIBETISCHER
ORGANKALENDER

30



38

ÄTHERISCHE ÖLE



44

NÜSSE –
OBST DES WINTERS

35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS
ZUM HERAUSNEHMEN

Schüßler-Salz Nr. 5
Kalium phosphoricum D 6



38 ÄTHERISCHE ÖLE
für eine keimarme Raumluf

42 KURZ UND KNAPP

- L-Glutamin für den Darm
- Zu viele Kohlenhydrate schaden dem Gehirn
- Bei Bluthochdruck an die Mundhygiene denken
- Stressresistenz von Frauen verbessern

44 NÜSSE – Obst des Winters

48 ACHTSAMKEITSMASSAGE
– Ein neuer Weg zu seelischer
Gesundheit

52 SERIE von A bis Zink
Teil 14: Vitamin B1



56 JOHANNISKRAUT
Lichtkräfte für dunkle Zeiten

60 SERIE ALPENKRÄUTER
Teil 10:
Geheimnisvolle Edelraute

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

