

DEINE Gesundheit

Februar-März 2024

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 Angenehm und sanft
AYURVEDISCHES HEILFASTEN
- 12 LET'S DETOX
Wohltuendes Entgiften
- 18 Fit und fröhlich mit
KNEIPPEN
- 24 NIE OHNE MEINE ZITRONE
- 28 Entlasten, unterstützen, wohlfühlen
MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG IN DIE
HORMONBALANCE
- 33 SERIE ZUM SAMMELN
SCHNUPPER DICH GESUND!
Der Waldspaziergang für die Hosentasche
– gut geerdet mit Baumölen



© yurakrasil/Adobe Stock

6

AYURVEDISCHES
HEILFASTEN



© Farnot Architect/Adobe Stock

18

FIT UND FRÖHLICH
MIT KNEIPPEN



© Ivan Kratik/Adobe Stock

24

NIE OHNE
MEINE ZITRONE



© Veniamin Kraskov/Adobe Stock



© Lukas Gojda/Adobe Stock



© Boraryn/Adobe Stock





28

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG IN DIE HORMONBALANCE

© Billion Photos/Adobe Stock



40

FINGER QIGONG

© Maria Korneeva ; REDPIXEL/Adobe Stock



52

SPAGYRISCHE ESSENZEN GEGEN ÄNGSTE

© A.Jay/Adobe Stock



© Thomas Mucha/Adobe Stock



© Davide Angelini/Adobe Stock

38 WUSSTEST DU SCHON...?

- Magnolien
- Tränen der Frauen
- Winterschlaf
- Klöster

40 FINGER QIGONG

44 Tipps aus naturheilkundlichem, magischem Wissen MIT SALZ UND KRÄUTERESSIG INS NEUE JAHR

48 KURZ UND KNAPP

- Mistel
- Sternanis
- EMDR – auch bei Süchten

50 BÜCHER

52 SPAGYRISCHE ESSENZEN GEGEN ÄNGSTE

56 NEUE SERIE: ZAUBERE DIR HEILKRÄUTER-ELIXIERE DMSO – Wirkverstärker für Heilkräuter-Tinkturen

61 GEGEN DEN STROM Unperfekt ist einzigartig

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

