

DEINE Gesundheit

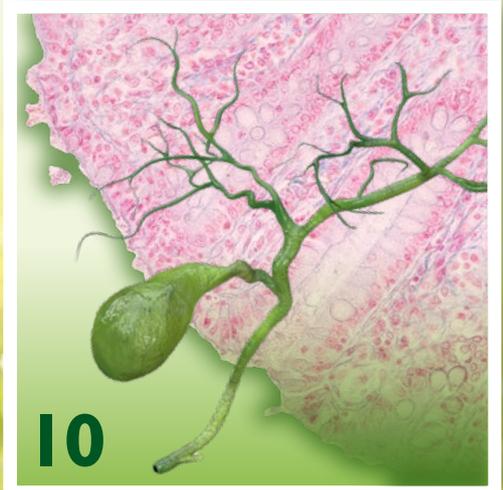
April-Mai 2024

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 DAS LEBEN SITZT IN DER LEBER
- 10 DIE GALLENBLASE STÄRKEN
MIT TRADITIONELLER CHINESISCHER
MEDIZIN
- 16 BITTERSTOFFE –
wichtig für Magen, Darm,
Leber und Galle
- 20 WUSSTEST DU SCHON...?
• Giersch • Empathie
• Gänseblümchen
- 22 AUS ERSCHÖPFUNG UND BURN-OUT
MIT CLUSTERTHERAPIE
- 26 STÄRKE DEINE INNERE KRAFT



© Chrysal light/Adobe Stock

6
DAS LEBEN SITZT
IN DER LEBER



© Xosakay/Adobe Stock

10
DIE GALLENBLASE STÄRKEN
MIT TCM



© Anna/Adobe Stock
© Atlas, Olegna, pitroctaw, Popova Olga, osoznaisijzn/Adobe Stock

16
BITTERSTOFFE – WICHTIG FÜR
MAGEN, DARM, LEBER UND GALLE



© Halfpoint/Adobe Stock



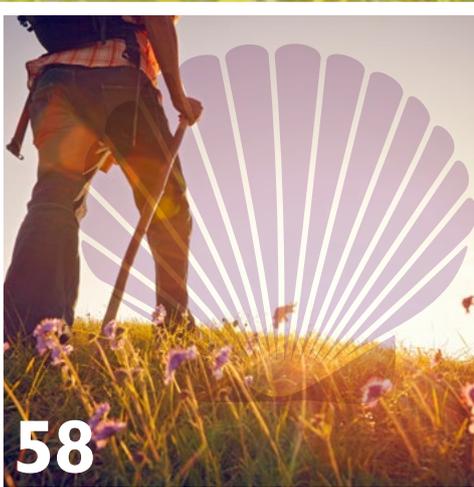
48

**GESUNDES UND LECKERES
VON BÄUMEN**



52

**ICH, DU, WIR – HEILENDE
BEZIEHUNGEN ERLEBEN**



58

**BIN DANN MAL WEG –
JAKOBSWEGE IN DEUTSCHLAND**

**33 SERIE ZUM SAMMELN
SCHNUPPER DICH GESUND!
Ätherische Öle
für Tiere**



© Akarat Phasura/
Adobe Stock

38 MIT YIN YOGA IN DIE HARMONIE

42 KURZ UND KNAPP

- Veilchen • Curcuma Latte
- Olivenöl

**44 ZAUBERE DIR HEILKRÄUTER-ELIXIERE
DMSO – Pflanzenauszug
mit der Ringelblume**

48 GESUNDES UND LECKERES VON BÄUMEN

**52 ICH, DU, WIR
Heilende Beziehungen erleben**

**58 BIN DANN MAL WEG
Jakobswege in Deutschland**

**63 WAS MIR GEHOLFEN HAT
Erfahrungsaustausch
von Lesern für Leser**

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



© L.S./Adobe Stock



© rostovtsevayuu/Adobe Stock