

# DEINE Gesundheit

Juni-Juli 2023

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 SEXUALITÄT UND FRAUENPROBLEME  
in der Hildegard-Medizin
- 10 PRÄMENSTRUELLES SYNDROM  
Akupressur und pflanzliche Helfer für die  
Tage vor den Tagen
- 16 PROSTATA  
So bleibt Mann gesund
- 22 DURCH SCHMERZ  
ZUM INNEREN FRIEDEN
- 28 RÜCKENSCHMERZEN  
Behandle dich selbst mit Osteopathie

- 33 SERIE ZUM SAMMELN  
SCHNUPPER DICH GESUND!  
Gesund und frisch mit  
sommerlicher Aromaküche!



© Dionisvera / Adobe Stock

- 38 WUSSTEST DU SCHON?

- Oxytocin
- Mikrobielle Signatur
- Walnuss und  
Herzgesundheit
- Rosentee



### In eigener Sache

Aufgrund gestiegener Druck- und Versandkosten kommen wir nicht umhin die Abopreise anzupassen. Ab Ausgabe 4/2023 wird der reguläre Abopreis von bisher 26,90 € auf 29,40 € angehoben.



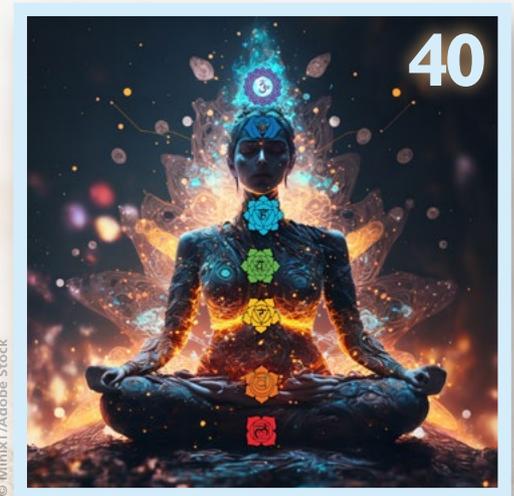
© MiroOne/Adobe Stock

## PRÄMENSTRUELLES SYNDROM



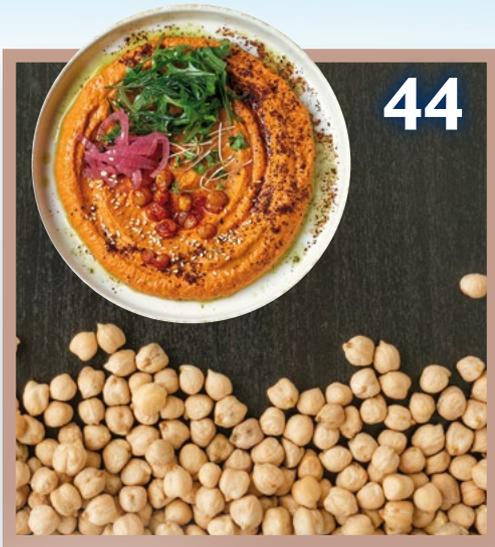
© Oravvan/Adobe Stock

## PROSTATA



© MinixT/Adobe Stock

## CHAKREN UND HORMONSYSTEM



44

KICHERERBSEN

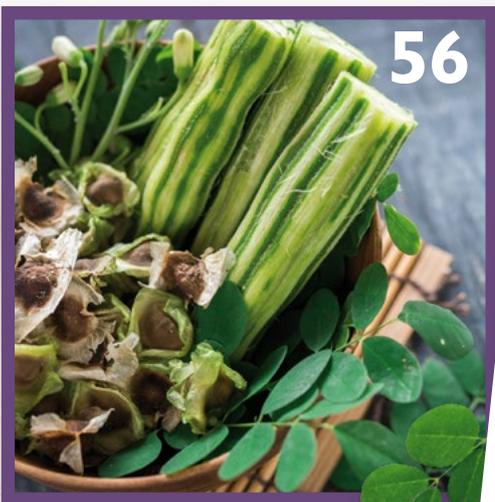
© fivani/Adobe Stock



52

SCHMERZEN EINFACH WEGTAPEN

© Miliam/Adobe Stock



56

MORINGA

© samurai/Adobe Stock



© chamillew/Adobe Stock



© diter/Adobe Stock

40 WIE CHAKREN UND HORMONSYSTEM ZUSAMMENSPIELEN

44 KICHERERBSEN für Vitalität und Hormonbalance

47 SERIE: FERMENTIEREN LEICHT GEMACHT Teil 2: Wasserkefir – probiotische Limonade selbst herstellen

50 KURZ UND KNAPP

- Gärtnern
- Veganer Löwenzahnhonig
- Innerer Frieden statt Sucht
- Mudra zum Herzen

52 SCHMERZEN EINFACH WEGTAPEN Praktische Tipps zur Selbstanwendung

56 MORINGA Stärkung vom Meerrettichbaum

59 BÜCHER

60 HOOPONOPONO – Heile dich selbst und du heilst die Welt

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM