

DEINE Gesundheit

August-September 2023

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 WENN DER DARM GEREIZT IST
Hilfe bei chronischen
Verdauungsproblemen

10 HILDEGARDMEDIZIN für gute Verdauung

16 GANZHEITLICHE THERAPIE
Bei gestresstem Magen
und gereiztem Darm

22 WUSSTEST DU SCHON?
• Schmerzen wegtanzen
• Vögel träumen
• Patschuli Duft
• gesundes Essen hilft bei Depression

24 MIGRÄNE AUFLÖSEN
Im Dialog mit dem inneren Kind
und Ayurveda

29 SANFTE HILFE BEI KOPFSCHMERZEN
Von Hausmitteln bis Homöopathie



© ToniPhotographer4289/Adobe Stock

WENN DER DARM GEREIZT IST



© Plimadaquila, yanadjam/Adobe Stock

HILDEGARDMEDIZIN



© Kevin Cardeni/Adobe Stock

MIGRÄNE AUFLÖSEN



© Stephen Orsillo/Adobe Stock



© Infinite Shoreline/Adobe Stock

40



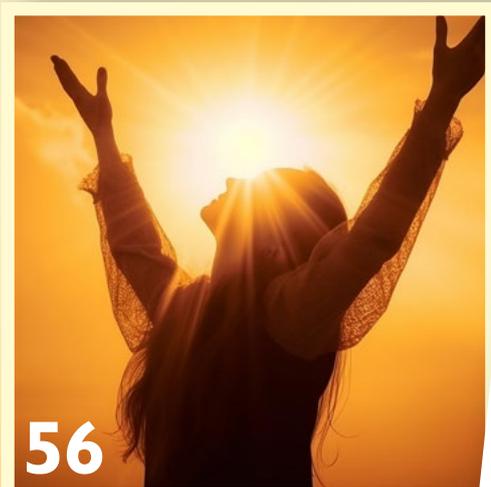
OSTEOPATHIE FÜR ZU HAUSE

44



LÖWENZAHN – WUNDERKRAUT FÜR LEBENSKRAFT

56



ENTDECKE DEINE KRAFTQUELLEN

33 **SERIE ZUM SAMMELN**

SCHNUPPER DICH GESUND!

Sommer, Sonne, Reisezeit – die duftende Reiseapotheke



37 **SERIE: FERMENTIEREN LEICHT GEMACHT**
Teil 3: Joghurt selbst herstellen

40 **OSTEOPATHIE FÜR ZU HAUSE –**
Wie du Schulter und Nacken entspannst

44 **LÖWENZAHN**
Wunderkraut für Lebenskraft

48 **KURZ UND KNAPP**

- Schlafbeere
- Heidelbeeren
- Hibiskus Sommerdrink
- Rosenwasser selber machen

50 **Für gesunden Schlaf und Lebensfreude**
DIE ZIRBELDRÜSE BEFREIEN

56 **ENTDECKE DEINE KRAFTQUELLEN**
Körper und Geist stärken in vier Schritten

59 **BÜCHER**

60 **ASTROMEDIZIN – Therapie mit dem Blick auf die Sterne**

64 **VORSCHAU**

65 **IMPRESSUM**

