

# DEINE Gesundheit

Oktober-November 2022

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 PROBLEME IN BEZIEHUNG UND BERUF  
ERKENNEN UND LÖSEN

10 PFLANZLICHE VERBÜNDETE GEGEN ANGST

14 IMMUNFIT DURCH DEN WINTER  
Tipps für ein wehrhaftes Immunsystem

19 BÜCHER

20 NATÜRLICHE WIRKSTOFFE GEGEN VIREN  
Die Heilkräfte der Pflanzen nutzen

26 WUSSTEN SIE SCHON?

- Ayurveda-Medizin bei Diarrhö
- Hirnvolumen
- Taigawurzel
- Adaptogen

28 BELASTENDES LOSLASSEN  
Energie tanken  
am persönlichen Kraftort



6

PROBLEME IN BEZIEHUNG UND  
BERUF ERKENNEN UND LÖSEN



10

PFLANZLICHE VERBÜNDETE  
GEGEN ANGST



20

NATÜRLICHE WIRKSTOFFE  
GEGEN VIREN





© New Africa / Adobe Stock



© Microgen/Adobe Stock

28

**BELASTENDES LOSLASSEN**

**33 SERIE ZUM SAMMELN**  
**NACHHALTIGE PFLEGE FÜR HAUT UND HAUS**  
 Herbst – Raumdüfte, Badekugeln und Aromatabletten

**38 HEILENDES YIN YOGA**  
 Wecken Sie Ihre Heilkräfte

**42 KURZ UND KNAPP**

- Apfelessig bei Hustenreiz
- Süßstoffe erhöhen Krebsrisiko
- Kokosöl beugt Alzheimer vor
- Nährstoffreich und kalorienarm: Raw vegan

**44 TIBETS KRÄUTERMEDIZIN**  
 Altes Heilwissen für eine neue Zeit

**48 LUNGENKRAUT**  
 stärkt Lunge und Atemwege

**52 WEGE AUS DER ANGST**  
 Innere Sicherheit in herausfordernden Zeiten

**56 SERIE: DIE WALD- UND WIESEN-APOTHEKE**  
 Herbstgeflüster – Die Kraft der Wurzeln

**60 MUSIK UND KLANG**  
 Kraftvoller Begleiter für Wohlbefinden und Harmonie

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**



© Josu Ozerkiz/Adobe Stock

38

**HEILENDES YIN YOGA**



© Hans Arnold Ebenheim/Adobe Stock

48

**LUNGENKRAUT**



© nikolaydonetsk/Adobe Stock

© Davizro Photography/Adobe Stock