

DEINE Gesundheit

Oktober-November 2024

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 ANTI-AGING
aus der Sicht der TCM

11 Mit AYURVEDA Alterungsprozessen
natürlich entgegenwirken

16 Strahlend schön mit
GUA SHA UND FACE YOGA

22 WUSSTEST DU SCHON...?
• Heilpilze • Kollagen
• Pilze

24 FEET-READING
Hallux valgus

28 BÜCHER

30 ZAUBERE DIR
HEILKRÄUTER-ELIXIERE
DMSO Pflanzenauszug
mit Herzgespann



6

ANTI-AGING AUS DER SICHT
DER TCM



16

STRAHLEND SCHÖN MIT GUA SHA
UND FACE YOGA



37

FITNESS-TRAINING
FÜRS GESICHT





44

**AYURVEDA BEI
AUTOIMMUN-ERKRANKUNG**

© Natchaya/Adobe Stock



56

MUT-CHALLENGE

© Jozefmici/Adobe Stock



60

**WILDE
WURZELN**

© Natasha Breen/Adobe Stock



© Ilija nesolenyi/Adobe Stock

© Corri Seizinger/Adobe Stock

**33 SERIE ZUM SAMMELN
SCHNUPPER DICH GESUND!
Ätherische Öle
bei Demenz**



© John/Adobe Stock

**37 FITNESS-TRAINING
FÜRS GESICHT**

42 KURZ UND KNAPP

- Hypnose
- Gehirn&Internet
- Meerrettich

**44 AYURVEDA
bei Autoimmun-Erkrankung**

**50 PSORIASIS
Was die Haut beruhigen kann – mit
Experteninterview**

**56 MUT-CHALLENGE
Sei entschlossen und selbstbewusst**

**60 WILDE WURZELN –
schmackhaft und gesund**

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

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM