

DEINE Gesundheit

Dezember-Januar 2023/24

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 Seelenorgan und Masterdrüse
DIE SCHILDDRÜSE

12 JOD
Das unterschätzte Spurenelement
in Deutschland

16 WUSSTEST DU SCHON?
• Rote Bete • Singen im Chor
• Homöopathie • Tanne

18 MIT HOHEM OJAS DURCH DEN WINTER
Ayurveda für guten Stoffwechsel

24 Bekömmlich und gesund
ERNÄHRUNG NACH
HILDEGARD VON BINGEN

29 VON RUCOLA BIS ORANGEN
Was Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
mögen



© Tetiana/Adobe Stock

DIE SCHILDDRÜSE



© Richard Müller / Adobe Stock

JOD



© DimaBerlin/Adobe Stock

© gabrix7/Adobe Stock



© Olha / Adobe Stock

VON RUCOLA BIS ORANGEN



© yanadjan/Adobe Stock

**33 SERIE ZUM SAMMELN
SCHNUPPER DICH GESUND!
Mit duftendem Winterzauber
durch die kalte Jahreszeit**

© Caterina Trimarchi/Adobe Stock



37

**MIT WOHLBEFINDEN DURCH DIE
WECHSELJAHRE**

**37 Dank TCM-Ernährung
MIT WOHLBEFINDEN DURCH
DIE WECHSELJAHRE**

40 DIE FASZIEN GESCHMEIDIG HALTEN

**45 SERIE „FERMENTIEREN
LEICHT GEMACHT“
Teil 5: Natürlicher Sauerteig**

48 KURZ UND KNAPP

- Wohlbad für die Füße
- Psychologischer Reichtum
- Vegane Ernährung für Männer

50 BÜCHER

**52 DER SALBEI
König unter de Heilkräutern**

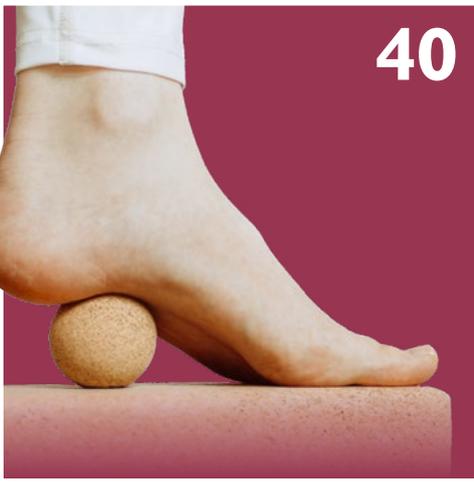
**56 HERZSTOLPERN KANN AUCH
HARMLOS SEIN
Funktionale Herzbeschwerden aus Sicht
der Anthroposophischen Medizin**

**61 VERLUST UND ABSCHIED
Von der Trauer zum
liebvollen Gedächtnis**

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

© Cristina/Adobe Stock



40

DIE FASZIEN GESCHMEIDIG HALTEN

© dimensdesign; touchedbylight/Adobe Stock



61

VERLUST UND ABSCHIED



© Maren Winter/Adobe Stock

© Daniel Vincek/Adobe Stock