

DEINE Gesundheit

April-Mai 2021

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 **WEGE ZUM WOHLFÜHLDARM –
Darmreinigung und
Wiederaufbau der Darmflora**
- 10 LEAKY GUT – Hilfreiche Tipps
zur Darmregeneration
- 14 DARM UND PSYCHE
- 18 **SERIE ALPENKRÄUTER**
Teil 12: Die Küchenschelle –
Gift und Heilpflanze zugleich
- 22 **WUSTEN SIE SCHON?**
 - „deadly quartet“ • Muskeln und Entgiftung
 - Afrikanische Juckbohne • Digitale Medien
- 24 **FRÜHJAHRSKUREN**
Gesundheitspflege mit Tradition
- 30 **LYMPHE**
– wirksam aktivieren



**WEGE ZUM
WOHLFÜHLDARM**



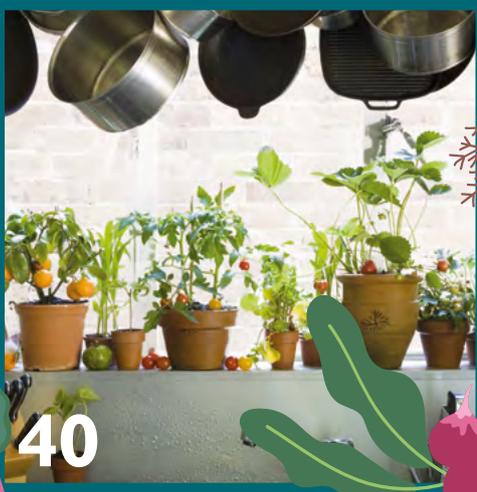
FRÜHJAHRSKUREN



LYMPHE



© moodboard; Ирина Варванская/Adobe Stock



40

INDOOR GARDENING



52

ALGEN



58

THERAPIEBLOCKADEN



© Cristina Conti/Adobe Stock



© MichEMpro/Adobe Stock

35 **NEUE SERIE ZUM SAMMELN**
EXTRA: RÄUCHERSTOFFE
VON HIER UND ANDERSWO
TEIL 1: EUROPA



© Lumixera/Adobe Stock

- 38 **KURZ UND KNAPP**
- 200 Jahre Dr. Schüssler
 - Ketogene Diät bei Epilepsie
 - Kulturheidelbeeren auf dem Prüfstand
 - Was ist Vitamin U?

40 **INDOOR GARDENING**
Gemüse von der Fensterbank



44 **Mobilisation der Bauchorgane**

48 **SERIE VON A BIS ZINK**
Teil 16: Vitamin B6

52 **ALGEN –**
Genuss mit Gesundheitsplus



© Elena Verba/Adobe Stock

© akepong/Adobe Stock

56 **ACHTSAMKEIT**
als Schlüssel zur Selbstheilungskraft

58 **THERAPIEBLOCKADEN**
Was tun, wenn
Heilung ausbleibt?

63 **BÜCHER**

64 **VORSCHAU**

65 **IMPRESSUM**