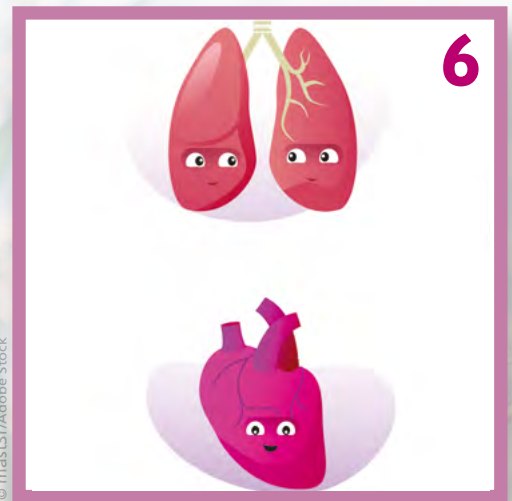


DEINE Gesundheit

Februar–März 2022

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 **ORGANFLÜSTERN**
Eine heilsame Reise durch den Körper
- 10 FRÜHLINGSKRÄUTER
für Salat und Suppe
- 14 **STÄNDIG HARNWEGINFEKTE?**
Endlich raus aus der Dauerschleife
- 20 **WUSSTEN SIE SCHON?**
 - Energydrinks
 - Rotes Fleisch
 - Intervallfasten 5:2 Diät
 - Kapern
- 22 **SANFTE UNTERSTÜTZUNG BEI NIEREN
LEIDEN – DURCH HOMÖOPATHIE**
- 27 **ONLINE-YOGA IM FAKTENCHECK**
Üben ohne Lehrerpräsenz –
Vorteil oder Nachteil?
- 30 **WIE FRUST ZUM FREUND WERDEN KANN**



ORGANFLÜSTERN



FRÜHLINGSKRÄUTER



STÄNDIG HARNWEGINFEKTE?



© contrastwerkstatt/Adobe Stock



© bit24/Adobe Stock



© Lumixera/Adobe Stock

33 NEUE SERIE ZUM SAMMELN
NACHHALTIGE PFLEGE FÜR
HAUT UND HAUS
 Teil 1: Alles für die Haare

37 IMMUNSTARK UND CORONAFIT
MIT PFLANZENKRAFT & CO

42 KURZ UND KNAPP

- Gesunde Ernährung bei Jugendlichen – Schlüssel zu körperlicher und geistiger Gesundheit
- Brennnessel – Heilpflanze des Jahres
- Erkältung im Anzug – rein ins Senffußbad
- Energiespender und Herz-Erwärmer – die Goldene Milch

44 DIE KRAFT DES HAFERS
 „Superfood“ aus Großmutter's Küche

48 MAGENGESCHWÜR – in der chinesischen Medizin – Therapie und Prophylaxe

52 MAGENKREBS
 komplementär behandeln mit TCM

56 SERIE ALPENKRÄUTER
 Teil 17: Ruprechtskraut, Allrounder bei akuten Entzündungen und Schmerzen

60 SERIE von A bis Zink
 Teil 21: Kalium – für Herz, Nerven und Muskulatur

63 BÜCHER

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



© SianStock/Adobe Stock

27

ONLINE-YOGA



© steiras/Adobe Stock

48

MAGENGESCHWÜR



© Maridav/Adobe Stock

60

KALIUM



© LoloStock/Adobe Stock



© tynza/Adobe Stock