

DEINE Gesundheit

Juni-Juli 2022

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 **DAUERND MÜDE UND ERSCHÖPFT?**
Wie Sie mit Ostasiatischer Medizin
Kraft und Energie tanken können

10 **WECHSELJAHRE**
Das dritte Lebensalter der Frau

14 **MIT THETAHEALING® ZURÜCK
ZUM INNEREN FRIEDEN**
Schluss mit negativen Glaubenssätzen

18 **WUSSTEN SIE SCHON?**
• Chili-Esser leben länger • Grünlippmuschel
• Pflanzenkost bei Migräne • Langes Fernsehen

20 **SODBRENNEN, REFLUXKRANKHEIT**
Säurestau im vollen Magen

26 **FREUND ODER FEIND?**
Die alternative Sicht auf
körperliche Beschwerden

31 **BÜCHER**



© Drobot Deam/Adobe Stock

DAUERND MÜDE UND ERSCHÖPFT?



© Kistyy Pargeter/Adobe Stock

THETAHEALING®



© Pixelshot/Adobe Stock

SODBRENNEN



© Igor Normann/Adobe Stock



© oneinchpunch/Adobe Stock



© New Africa /Adobe Stock

33 SERIE ZUM SAMMELN
NACHHALTIGE PFLEGE FÜR
HAUT UND HAUS
 Sommer – Zeit für
 schöne Füße und guten Duft

38 WENN KNOCHEN MÜRBE WERDEN
 Osteoporose vorbeugen –
 Beschwerden lindern

42 KURZ UND KNAPP
 • Waldhonig • Nitrosativer Stress
 • Heilsames Sitzbad • Hilfe bei Orangenhaut

44 DER BEINWELL
 Heiler für Knochen, Muskeln und Gelenke

48 DIE 9-KRÄUTER-ESSENZ
 Indigenes Wissen neu entdeckt

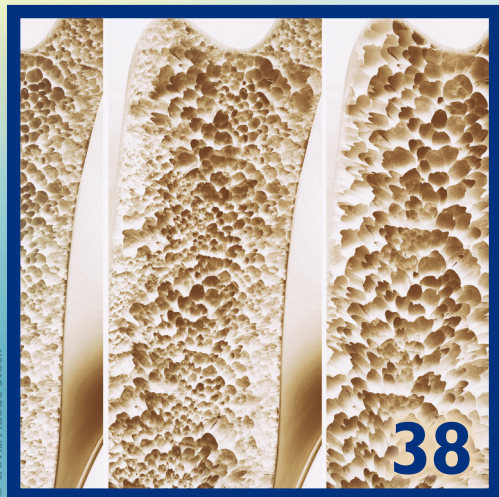
52 MIT MENTALER INTELLIGENZ UNSER
KOPFKINO BEWUSST STEUERN LERNEN
 Mit diesen Tipps und Übungen gelingt es, die
 Kraft der Gedanken zielgerichtet zu nutzen

56 SERIE: DIE WALD- UND
WIESEN-APOTHEKE
 Sommerzeit – die Kräuter stehen bereit

60 MIND-BODY-MEDIZIN
 Trotz Erkrankung Lebensqualität erreichen

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



38

OSTEOPOROSE VORBEUGEN

© crevisi/Adobe Stock



44

BEINWELL

© Perth; Victor Koidunov/Adobe Stock



52

MENTALE INTELLIGENZ

© chamillew /Adobe Stock



© Chinnapong/Adobe Stock



© Subbotina Anna/Adobe Stock