

# DEINE Gesundheit

im Januar-Februar 2018

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

12 ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN VERSTEHEN,  
VORBEUGEN UND LINDERN

20 VITAMIN C – DAS MULTITALENT  
Serie: Von A bis Zink... Den Vitalstoffen  
auf der Spur

26 ENTSPANNUNG PUR – 5 ÜBUNGEN FÜR  
EINE EFFEKTIVE RUHEPAUSE

30 SELBSTTEST: WELCHER ENTSPANNUNGS-  
TYP BIN ICH?

34 KURZ UND KNAPP

- Mandelentzündung mit Cystus behandeln
- Pinienkerne – rundum gesund
- Immer mehr Hundertjährige
- Mit ätherischen Ölen gegen Krankenhauskeime

36 IMMER GUT BEI STIMME  
Interview mit Logopädin Tamara Reinisch

42 EXPERTENTIPP: AYURVEDA – WOHL-  
BEFINDEN DURCH DIE TRADITIONELLE  
INDISCHE HEILKUNST

44 DAS SPIEGELPRINZIP – WAHRNEHMEN,  
OPTIMIEREN, GLÜCKLICH SEIN  
Von Bodo Deletz

4 Deine Gesundheit Januar-Februar 2018

## 6 AUF DEN ZAHN GEFÜHLT



## 12

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN  
VERSTEHEN,  
VORBEUGEN,  
LINDERN



## 20 VITAMIN C – DAS MULTITALENT







**26** ENTSPANNUNG PUR



**36** IMMER GUT BEI STIMME



**58** EFEU GEGEN HUSTEN UND BRONCHITIS

INHALT

**50 AYURVEDA IM WINTER – GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT**

Interview mit Ayurveda-Therapeutin Angelika Grün

**55 WÄRMENDE AYURVEDA-REZEPTE FÜR DEN WINTER**

**58 EFEU GEGEN HUSTEN UND BRONCHITIS**

**62 WUSSTEN SIE SCHON...?**

- Unverpackt-Läden
- Ohrenschmalz schützt den Gehörgang
- Mehr Urlaubstage fürs Nichtrauchen?
- Hinter der Bezeichnung Lumbago steckt der Hexenschuss

**64 BÜCHERWELT**

**66 VORSCHAU**

**67 IMPRESSUM**



**50**  
AYURVEDA IM WINTER –  
GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT