

DEINE Gesundheit

April-Mai 2019

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 **FRISCH IN DEN FRÜHLING**
Entsäuern, entgiften, entschlacken

12 **DIE GROSSE BRENNNESSEL**
Eine unterschätzte Heilpflanze
und Vitaminbombe

18 **FRÜHLINGSKRÄUTER IN DER
WILDKRÄUTERKÜCHE**

24 **COACHINGRAUM NATUR**
Einfach mal raus gehen,
um ganz bei sich anzukommen

30 **KURZ UND KNAPP**
• Was ist Intervallfasten?

6



© Halfpoint/Adobe Stock

FRISCH IN DEN FRÜHLING



© Annett Seidler/Adobe Stock

18

**FRÜHLINGSKRÄUTER IN DER
WILDKRÄUTERKÜCHE**



© Collage detailblick; PhotosG/Adobe Stock

**32 SCHÜSSLER-SALZE
UND FASTEN**



38

PERMAKULTUR



44


GRÜN HEILT



54

FASTENWANDERN

32 SCHÜSSLER-SALZE UND FASTEN

35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS ZUM HERAUSNEHMEN
Schüßler Salz Nr. 10
 Natrium Sulfuricum D6 

38 PERMAKULTUR
 Harmonisch gärtnern

44 GRÜN HEILT
 Gesund durch Naturerfahrung

48 SERIE TEIL 7: SILIZIUM – GEWEBEREINIGER UND JUNGBRUNNEN

54 FASTENWANDERN
 Körper und Psyche reinigen

- 60 WUSTEN SIE SCHON?**
- Aleppo-Haarseife
 - Pflanzenstoffe in Leinsamen
 - Heilige Pflanze Kurkuma
 - Fähigkeiten der Qualle Turritopsis nitricula

62 BÜCHER

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

Die Titelthemen sind grün gekennzeichnet.

