

# DEINE Gesundheit

Juni-Juli 2020

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 WENN DAS HERZ AUS DEM TAKT GERÄT

12 RHYTHMUS UND GESUNDHEIT

18 NATURHEILKUNDLICHE ANSÄTZE  
BEI ENDOMETRIOSE

22 WUSSTEN SIE SCHON?

- Herzratenvariabilität
- Leinschleim
- Verkehrslärm
- Galleabflussstörungen

24 BORRELIOSE AUS GANZHEITLICHER SICHT  
– WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

28 SELBSTBESTIMMTE GEBURT

32 WIE FINDE ICH MEIN PERSÖNLICHES  
KRAFTTIER?



© BIRTT/PIX/Adobe Stock

6

WENN DAS HERZ  
AUS DEM TAKT GERÄT



© oxygeno, pittedankescini/Adobe Stock

12 RHYTHMUS UND  
GESUNDHEIT



© MicroOne, Kateryna Kovarzi/Adobe Stock

18

NATURHEILKUNDLICHE ANSÄTZE  
BEI ENDOMETRIOSE



**35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS ZUM HERAUSNEHMEN**

**Schüßler-Salz Nr. 7**

Magnesium phosphoricum D 6



**38 ROSMARIN**

Bringt den Kreislauf in Schwung

**42 KURZ UND KNAPP**

- Bewegungstraining erhält Gehirns substanz
- Zecken sicher entfernen
- Nutzung von Tablets & Co. gefährdet Kindergesundheit
- Angst als Ursache von Herzbeschwerden

**44 SERIE VON A BIS ZINK:**

Teil 11: Eisen – Kraftstoff des Lebens

**48 GESUND UND ÖKOLOGISCH REISEN**

**51 SERIE ALPENKRÄUTER**

Teil 7: Arnika – Schmerzstillendes Heilkräut

**54 STEINSALZ, MEERSALZ & CO.**

**58 HORMON-YOGA**

– nicht nur für Frauen

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**

Die Titelthemen sind violett gekennzeichnet.



24

**BORRELIOSE AUS GANZHEITLICHER SICHT – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN**



32

**WIE FINDE ICH MEIN PERSÖNLICHES KRAFTTIER?**



38

**ROSMARIN: BRINGT DEN KREISLAUF IN SCHWUNG**