

DEINE Gesundheit

im Mai-Juni 2018

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 DEN BLUTZUCKER IM GRIFF

7 Tipps für Zuckerverzicht

12 NATÜRLICH SCHÖNES HAAR

18 DAS MIKROBIOM – VOM LEBEN IN
UNSEREM KÖRPER

24 KURZ UND KNAPP

- Aloe vera zur Mundpflege
- Endometriose – oft unerkannt
- APM zur Auflösung von Energieblockaden
- Introvertierte Veganer?



26 MIT NATUR-RITUALEN EINE SEELEN-
VERBINDUNG FINDEN



30 INSEKTENNISTHILFEN SELBER
HERSTELLEN

33 PFLANZENGEBUNDENES VITAMIN B12
BEVORZUGEN

36 EINFÜHRUNG IN DIE SCHÜBLER-
SALZTHERAPIE

42 BIOGRAFIEARBEIT

Interview mit Susanne Hölzl



6 DEN BLUTZUCKER IM GRIFF



12 NATÜRLICH SCHÖNES HAAR



18

DAS MIKROBIOM – VOM
LEBEN IN UNSEREM KÖRPER



26

MIT NATUR-RITUALEN EINE SEELENVERBINDUNG FINDEN



36 DIE SCHÜBLERSALZTHERAPIE



46

DEN GARTEN ALS KRAFTQUELLE NUTZEN



46 DEN GARTEN ALS KRAFTQUELLE NUTZEN

50 VON A BIS Z; TEIL 3 – ZINK: HAUTSCHUTZ UND IMMUNABWEHR

54 BOCKSHORNKLEE – GEWÜRZ UND HEILMITTEL

58 WUSSTEN SIE SCHON ...?

- Goldlein punktet mit quellfähigen Ballaststoffen
- Der Streifenanbau vermindert die Bodenerosion
- Delphinidin verleiht dem Rotkohl die bläuliche Färbung
- Oxydel – ein altes Heilgetränk



60 BÜCHERWELT

62 VORSCHAU

