

# DEINE Gesundheit

August-September 2019

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 HEILSAME WASSERANWENDUNGEN

Kneipp Güsse & mehr

10 HEILKRÄFTE DES MOORS

14 WUSSTEN SIE SCHON?

- Rügener Heilkreide
- Optimismus und Alzheimer
- Luvos-Heilerde
- Mückenabwehr mit Kokosöl und Lavendel

16 FELKE-KUR

Entsäuern und Entschlacken mit Lehm-Heilerde

22 GESUND ESSEN IM ALTER

26 JIAOGULAN

Kraut der Unsterblichkeit

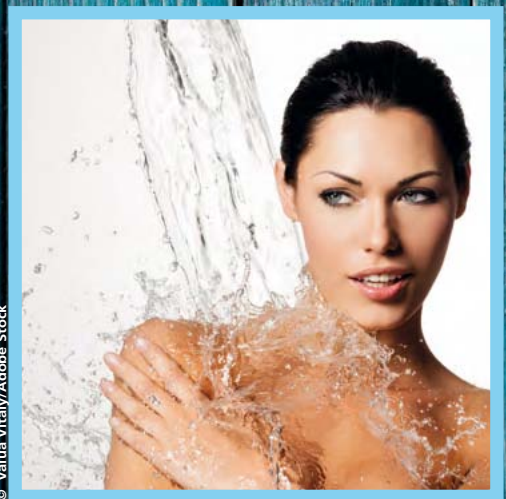
30 SERIE ALPENKRÄUTER TEIL 2:  
DIE MOSCHUS SCHAFFGARBE

34 BÜCHER



© olgakok/Adobe Stock

© WIKIPEDIA



© Valua Vitally/Adobe Stock

6 HEILSAME  
WASSERANWENDUNGEN



© Andrey / Adobe Stock

10

HEILKRÄFTE DES MOORS



© Kurhaus am Maasberg

16 FELKE-KUR





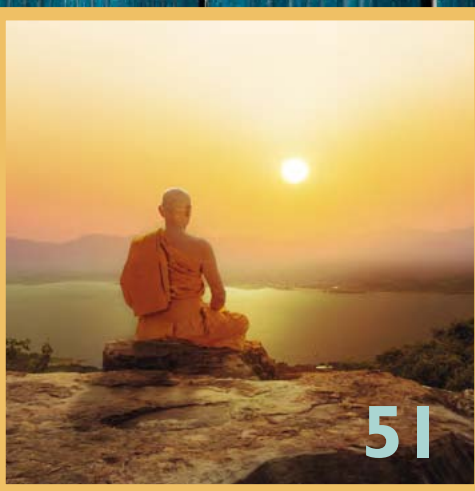
© silencefoto / Adobe Stock

JIAOGULAN



© luengo. ua / Adobe Stock

46 ÄLTER WERDEN –  
ABER MIT VERGNÜGEN



© ittipol / Adobe Stock

ACHTSAMKEIT

35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS  
ZUM HERAUSNEHMEN

Schüßler Salz Nr. 11  
Silicea D 12



38 GEFÄSSSCHUTZ MIT NATURSUBSTANZEN

46 ÄLTER WERDEN – ABER MIT VERGNÜGEN

51 ACHTSAMKEIT IM ALLTAG LEBEN

54 KURZ UND KNAPP

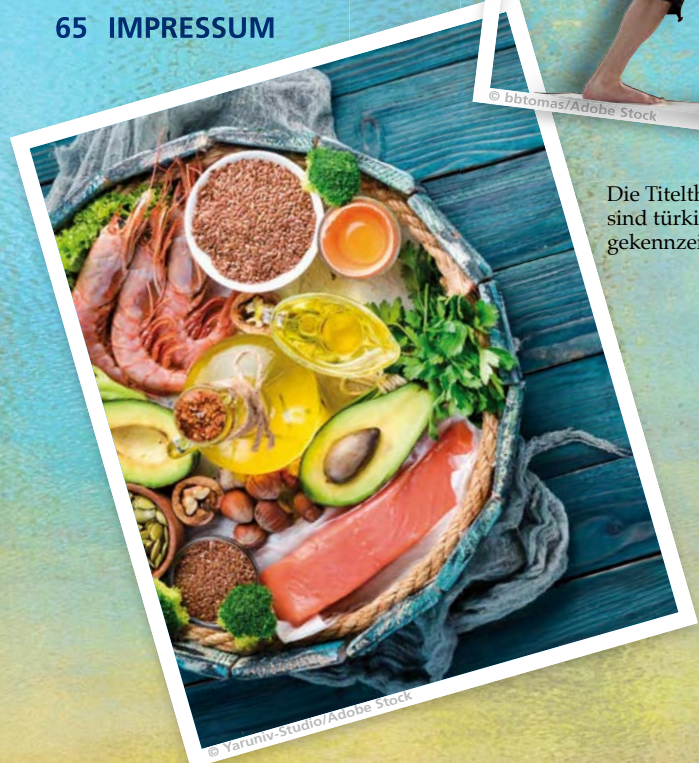
- Altersflecken natürlich begegnen
- Vitamin K schützt vor Knochenfrakturen
- Netzwerk für Gesundheit
- Heilsames Erden

56 MIT TAI CHI  
DIE KÖRPER-  
BALANCE FÖRDERN

60 ENTSPANNT EINSCHLAFEN –  
ERHOLT AUFWACHEN

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



Die Titelthemen  
sind türkis  
gekennzeichnet.

© HAO5 / Adobe Stock