

# DEINE Gesundheit

August-September 2021

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 DIE KRAFT DER SONNE –  
Licht und Energie im Jahreszyklus

12 SONNENYOGA – eine Tankstelle  
für Körper, Geist und Seele

16 SOMMER, SONNE, SCHWIMMBAD,  
FUSSPILZ – ein Klassiker!

20 WUSSTEN SIE SCHON?

- Hörminderung und Demenz
- Darm im Mutterleib
- Meerrettich
- Ysop

22 HAUTÖLE – selbst gemacht

26 SCHUPPENFLECHTE – wenn die Haut  
leidet, leidet die Seele mit

32 DIAGNOSE KREBS –  
das kann die Homöopathie



© fotomaximum/Adobe Stock

12

SONNENYOGA



© Floydine/Adobe Stock

22

HAUTÖLE – SELBSTGEMACHT



© RBISP/Adobe Stock

26

SCHUPPENFLECHTE



© Chinara/Adobe Stock



© Marti Jung





**35 SERIE ZUM SAMMELN**  
**EXTRA: RÄUCHERSTOFFE**  
**VON HIER UND ANDERSWO**  
**TEIL 3: SÜDAMERIKA**



© Luminara/Adobe Stock

- 38 KURZ UND KNAPP**
- Schaukeln macht froh und schlau
  - Köstliches aus der Kochkiste
  - Die Anti-Aging-Wunderwaffe Spermidin
  - Dicke Brauen – Rahmen der Augen

**40 FREIGANG FÜR DIE FÜSSE**

**44 WAS DIE FÜSSE VERRATEN – WIE WIR SIE VERRATEN**

**50 SERIE von A bis Zink**  
 Teil 18: Selen – wichtig fürs Immunsystem und den Oxidationsschutz

**54 SERIE ALPENKRÄUTER**  
 Teil 14: Echter Steinklee, auch Honigklee genannt – eine nach Honig duftende Heilpflanze

**58 BAUMGEFÄHRTEN – von der heilenden Kraft unserer Bäume**

**63 BÜCHER**

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**



© Alliance/Adobe Stock



© nikolaskus/Adobe Stock



**32**

**DIAGNOSE KREBS – DAS KANN DIE HOMÖOPATHIE**

© hjschneider/Adobe Stock



**44**

**WAS DIE FÜSSE VERRATEN – WIE WIR SIE VERRATEN**

© Halfpoint / Adobe Stock



**58**

**BAUMGEFÄHRTEN**

© o.neinrpunch/Adobe Stock