

DEINE Gesundheit

Dezember-Januar 2020/21

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 DIABETES
– was steckt dahinter?
- 12 Mit INTERVALLFASTEN
den Blutzucker im Griff
- 18 TRAUMATA
erkennen und behandeln
- 22 WUSTEN SIE SCHON?
• Karminativum • Eleuwurzel
• Dünndarm • Kräuterseitling
- 24 WINTERDEPRESSION
Wie Sie wärmendes Licht in
Ihr Gemüt bringen
- 28 SELBSTLIEBE
- 30 Mit Power durch das Jahr –
TIBETISCHER ORGANKALENDER



© Krakenimages.com/Adobe Stock



© Madeleine Steinbach/Adobe Stock



© neirfy / Adobe Stock

DIABETES – WAS STECKT
DAHINTER?



© Eridalis, Alilema, Apantropia / Adobe Stock

MIT INTERVALLFASTEN
DEN BLUTZUCKER IM GRIF



© NinaMalyna / Adobe Stock

WINTERDEPRESSION

Die Titelthemen sind rosa gekennzeichnet.

© tomertu; sopon / Adobe Stock



TIBETISCHER
ORGANKALENDER

30

© yuliana.s / Adobe Stock



38

ÄTHERISCHE ÖLE

© Pixel-Shot / Adobe Stock



44

NÜSSE –
OBST DES WINTERS

© Pineapple studio + Netzer Johannes, Aleksei Solovjev / Adobe Stock

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

Schüßler-Salz Nr. 5
Kalium phosphoricum D 6



38 ÄTHERISCHE ÖLE
für eine keimarme Raumluf

42 KURZ UND KNAPP

- L-Glutamin für den Darm
- Zu viele Kohlenhydrate schaden dem Gehirn
- Bei Bluthochdruck an die Mundhygiene denken
- Stressresistenz von Frauen verbessern

44 NÜSSE – Obst des Winters

48 ACHTSAMKEITSMASSAGE
– Ein neuer Weg zu seelischer
Gesundheit

52 SERIE von A bis Zink
Teil 14: Vitamin B1



56 JOHANNISKRAUT
Lichtkräfte für dunkle Zeiten

60 SERIE ALPENKRÄUTER
Teil 10:
Geheimnisvolle Edelraute

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

