

# DEINE Gesundheit

Februar-März 2023

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 **ATMEN SIE SICH GESUND**  
Den eigenen Rhythmus finden
- 10 **ENDLICH SCHLUSS MIT**  
**NASENNEBENHÖHLEN-ENTZÜNDUNGEN!**
- 16 WIE STEHT ES UM IHRE MENTALE STÄRKE?
- 18 WUSSTEN SIE SCHON?
  - Diabetes
  - schwarzer, grüner Oolong-Tee
  - Spaziergang
  - Gesichtsmuskulatur
- 20 YOGA FÜR DIE ORGANE  
Eine moderne Methode zur Entlastung des Organsystems
- 24 ALLERGIE?  
Jetzt schon vorbeugen
- 28 **ENTGIFTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN**  
Frühjahrskur für Ihren Stoffwechsel



© Antoniguillem/Adobe Stock

ATMEN SIE SICH GESUND



© Wavebreakmedia/Mifro/Adobe Stock

ENDLICH SCHLUSS MIT NASENNEBENHÖHLEN-ENTZÜNDUNGEN!



© Victoria P./Adobe Stock

ENTGIFTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN



© Yura yarema/Adobe Stock



© Girts/Adobe Stock





© New Africa / Adobe Stock



38

© HandmadePictures/Adobe Stock

WELCHE SÜßE IST DIE BESTE?



52

© BillionPhotos/Adobe Stock

GEWICHTSREDUKTION MIT DEM PERSÖNLICHEN ABNEHMKOMPASS



58

© Paulina/Adobe Stock

BAOBAB



© anon/Adobe Stock



© Sea Wave/Adobe Stock



**33 NEUE SERIE ZUM SAMMELN**  
**SCHNUPPER DICH GESUND!**  
 Frischer Schwung in Deinem Zuhause – Bring Duft und Würze in Dein Leben!

**38 WELCHE SÜßE IST DIE BESTE?**  
 Gesunde Zuckeralternativen

**42 KURZ UND KNAPP**

- Granatapfel
- Holunderbeerenextrakt
- Kräuter ernten
- Eis- oder Winterbaden

**44 EASY DETOX MIT AYURVEDA**  
 In einer Woche zu mehr Energie und Leichtigkeit

**48 SERIE: DIE WALD- UND WIESENAPOTHEKE**  
 Unützes Unkraut oder heilendes Grün?

**52 GEWICHTSREDUKTION MIT DEM PERSÖNLICHEN ABNEHMKOMPASS**

**58 BAOBAB**  
 Naturstoffjuwel und Superfood aus Afrika

**63 BÜCHER**

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**