

DEINE Gesundheit

August-September 2022

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 KÜNSTLICHE GELENKE – MUSS DAS SEIN?
Mit Komplementärmedizin Operationen vermeiden

10 RÜCKENÜBUNGEN FÜR FAULE

14 FERNÖSTLICHE AKUPRESSUR-
UND TRIGGERPUNKTTHERAPIE (FAT)
ZUR SCHMERZLINDERUNG

18 WUSSTEN SIE SCHON?

- Heilerde • Guarana
- Sanddornbeeren • Singen im Chor

20 MIT JIN SHIN JYUTSU SCHMERZHAFTE
BLOCKADEN LÖSEN

26 YANG SHENG
Die Kunst der Selbstfürsorge

31 BÜCHER



© yodiyim/Adobe Stock

**KÜNSTLICHE GELENKE –
MUSS DAS SEIN?**



© Prostock-Studio/Adobe Stock

**FERNÖSTLICHE AKUPRESSUR- UND
TRIGGERPUNKTTHERAPIE**



© Tina Stümpfig

JIN SHIN JYUTSU



© emmi/Adobe Stock

© Peera/Adobe Stock



© Alexander Rathes /Adobe Stock

**33 SERIE ZUM SAMMELN
NACHHALTIGE PFLEGE FÜR
HAUT UND HAUS**

Reinigungsprodukte selber herstellen
Alles für den Hausputz

**38 MYKOTHERAPIE
Heilkraft aus dem Reich der Pilze**

42 KURZ UND KNAPP

- Gemüse mit oder ohne Salz kochen?
- Pflanzliche Superfoods • Brahmi
- Höheres Krebsrisiko durch Süßstoffe

44 HEILKRÄUTER AUS DEM REGENWALD

**48 DIE HEILKRAFT DER BRENNNESSEL
„Königin“ der Wildkräuter**

**52 WIE AYURVEDA UND BEWEGUNG FÜR
GESUNDE GELENKE SORGEN**

**56 SERIE: DIE WALD- UND
WIESEN-APOTHEKE
Räucherbündel und Pflanzenenergie
mit Kräutern der Spätsommerwiese**

**60 DURCH MEDIALES COACHING
ZUR EIGENEN BESTIMMUNG FINDEN**

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



38

MYKOTHERAPIE

© Paitoon/Adobe Stock



52

AYURVEDA UND BEWEGUNG

© Nadezhda_annadelacruz/Adobe Stock; Collage DG



60

MEDIALES COACHING

© primipil/Adobe Stock



© vaaseena/Adobe Stock



© Simon/Adobe Stock

© Alexander Ruiz/Adobe Stock