

DEINE Gesundheit

Oktober-November 2023

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 Mit dem Konzept der inneren WG
DEPRESSION ÜBERWINDEN

12 DEPRESSION UND MELANCHOLIE
– was sagt Hildegard?

17 SEELETRÖPFCHEN
Edelsteinessenzen zur Traumaarbeit

22 WUSSTEST DU SCHON?

- Brennesselsamen
- Naturmandala
- Improvisationstheater
- Vogelmiere

24 BRONCHITIS BEHANDELN
mit Hausmitteln und Homöopathie

28 WENN DIE LUFT WEGBLEIBT
Asthma ganzheitlich betrachtet



DEPRESSION ÜBERWINDEN



SEELETRÖPFCHEN



WENN DIE LUFT WEGBLEIBT



© Dionisvera/Adobe Stock

33 SERIE ZUM SAMMELN
SCHNUPPER DICH GESUND!
 Duftende Augenpflege
 für PC-Arbeiter

38 DIE BUTEYKO-ATMUNG
 Hilfe bei Asthma, verstopfter Nase
 oder Panikattacken

44 DIE TRAUBE
 ein superköstliches Superfood

48 KURZ UND KNAPP

- Hagebuttenöl
- Restless-Legs-Syndrom
- Wegwarte
- Goldrute

50 FELDENKRAIS
 Bewegung vom Feinsten

**55 SERIE „FERMENTIEREN
 LEICHT GEMACHT“**
 Teil 4: Sauerkraut,
 Kimchi & Co.

58 BÜCHER

60 REIKI
 Eine energetische
 Hausapotheke

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



© AGfoto/Adobe Stock



© Fulajimier Wirestock/Adobe Stock



44

DIE TRAUBE

© michagehtraus/Adobe Stock



50

FELDENKRAIS

© contrastwerkstatt/Adobe Stock



60

Reiki – Eine energetische
 Hausapotheke

© dimmingsdesign/Adobe Stock