

# DEINE Gesundheit

Dezember-Januar 2023/24

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 Seelenorgan und Masterdrüse  
DIE SCHILDDRÜSE

12 JOD  
Das unterschätzte Spurenelement  
in Deutschland

16 WUSSTEST DU SCHON?  
• Rote Bete • Singen im Chor  
• Homöopathie • Tanne

18 MIT HOHEM OJAS DURCH DEN WINTER  
Ayurveda für guten Stoffwechsel

24 Bekömmlich und gesund  
ERNÄHRUNG NACH  
HILDEGARD VON BINGEN

29 VON RUCOLA BIS ORANGEN  
Was Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse  
mögen



© Tetiana/Adobe Stock

DIE SCHILDDRÜSE



© Richard Müller / Adobe Stock

JOD



© DimaBerlin/Adobe Stock



© Olha / Adobe Stock

VON RUCOLA BIS ORANGEN



© yanadjan/Adobe Stock

**33 SERIE ZUM SAMMELN  
SCHNUPPER DICH GESUND!  
Mit duftendem Winterzauber  
durch die kalte Jahreszeit**

**37 Dank TCM-Ernährung  
MIT WOHLBEFINDEN DURCH  
DIE WECHSELJAHRE**

**40 DIE FASZIEN GESCHMEIDIG HALTEN**

**45 SERIE „FERMENTIEREN  
LEICHT GEMACHT“  
Teil 5: Natürlicher Sauerteig**

**48 KURZ UND KNAPP**  

- Wohlbad für die Füße
- Psychologischer Reichtum
- Vegane Ernährung für Männer

**50 BÜCHER**

**52 DER SALBEI**  
König unter de Heilkräutern

**56 HERZSTOLPERN KANN AUCH  
HARMLOS SEIN**  
Funktionale Herzbeschwerden aus Sicht  
der Anthroposophischen Medizin

**61 VERLUST UND ABSCHIED**  
Von der Trauer zum  
liebvollen Gedächtnis

**64 VORSCHAU**

**65 IMPRESSUM**



© Daniel Vincek/Adobe Stock



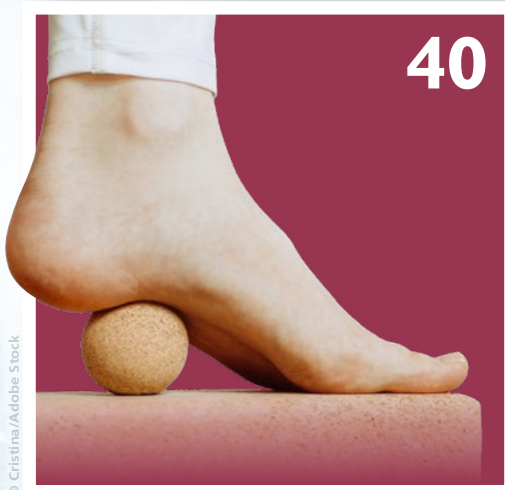
© Maren Winter/Adobe Stock



© Caterina Trimarchi/Adobe Stock

**37**

**MIT WOHLBEFINDEN DURCH DIE  
WECHSELJAHRE**



© Cristina/Adobe Stock

**40**

**DIE FASZIEN GESCHMEIDIG HALTEN**



© dimensdesign; touchedbylight/Adobe Stock

**61**

**VERLUST UND ABSCHIED**