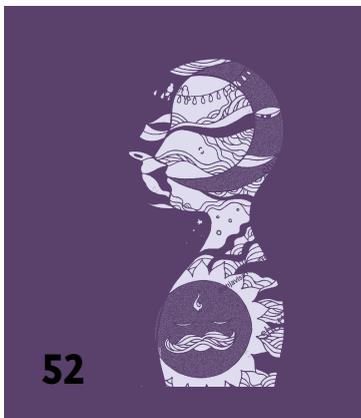
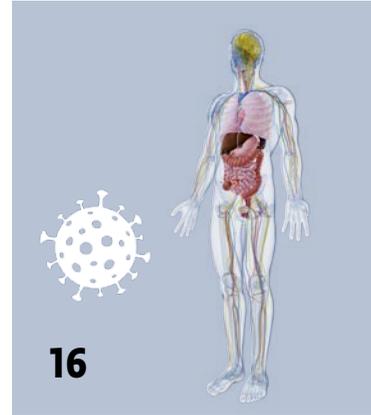
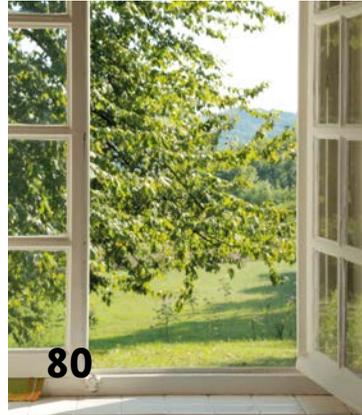


Inhalt

Sonderausgabe 2021 SPEZIAL CORONA



**08 Ein Jahr Corona**

Was wissen wir nach einem Jahr über diese Erkrankung, und was wissen wir nicht?
Eine kurze Bestandsaufnahme.

10 Wie gut sind meine Abwehrkräfte?

Ernährungsgewohnheiten, der Lebensstil, aber auch psychischer Druck und Umweltbelastungen: Das Immunsystem wird von wesentlich mehr Dingen geschwächt und gestärkt als vielen bewusst ist. Unser Test gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie es um Ihre Abwehrkräfte bestellt ist.

16 Starkes Immunsystem – gesunder Mensch

Im Kontakt mit der Umwelt entwickelt unser Körper ein einzigartiges Abwehrsystem, das uns im Verborgenen gegen fremde Einflüsse schützt. Es hilft uns, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu überwinden.

22 Immunabwehr fängt auf dem Teller an

Um gesund zu bleiben, braucht unser Körper bestimmte Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren. Erfahren Sie, wie der Bedarf an Vitalstoffen mit der Ernährung und gezielt eingesetzten Präparaten aus der Apotheke gedeckt werden kann.

34 So hilft die Naturheilkunde

Heilpflanzen, naturheilkundliche Arzneien und immunstärkende Verfahren regen die Selbstheilungskräfte an. Sie unterstützen bei einer bereits erfolgten Virusinfektion und entfalten auch schon vorbeugend eine große Kraft.

46 Bewegung tut einfach nur gut

Vielen Erkrankungen kann man im wahrsten Sinn des Wortes davonlaufen. Wie das geht? Mit Sport, am besten an der frischen Luft, und zügigen Spaziergängen in grüner Natur.

52 Körper und Seele sind eins

Einsamkeit und Angst schwächen uns, Zufriedenheit und Entspannung sowie ein Leben im Rhythmus stärken uns. Doch oft fällt es schwer, in einer hektischen und sich ständig verändernden Welt körperlich und seelisch belastbar zu bleiben.

60 Corona – eine gefährliche Gefäßkrankheit

Covid-19 ist nicht nur eine Atemwegserkrankung. Auch das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn, die Organe und der Stoffwechsel können durch die Infektion in Mitleidenschaft gezogen werden. Coronaviren infizieren nämlich häufig auch das Endothel. So schützen Sie das verborgene Organ.

68 Schutz durch Impfung

Hoffnung und Skepsis liegen bei jeder Impfung eng beieinander. Sie haben so manche Epidemie eingedämmt, es gab aber auch immer wieder Impfschädigungen. Sind die jetzt laufenden Impfungen die Lösung der aktuellen Pandemie?

80 Reine Luft – Schutz im Alltag

Ohne Luft gibt es kein Leben. Doch wie schützen wir uns vor krankmachenden Viren, die durch die Luft übertragen werden? Mit einem achtsamen Verhalten tragen wir wesentlich dazu bei, die Corona-Pandemie einzudämmen.

88 Wir brauchen eine „neue Normalität“

Die Corona-Pandemie hat nicht nur die Welt erschüttert, sondern auch unseren ganz persönlichen Mikrokosmos. Müssen wir umdenken und nachhaltiger im Einklang mit der Natur leben, jeder Einzelne und die ganze Welt? Zwei Essays beleuchten die Thematik und setzen Impulse.

Experten / Impressum 06

Bücher 67 und 79

Abo-Angebot Magazin 87