

10

**Immunsystem stärken –
Zinkmangel vermeiden**

Dr. Daniela Birkelbach

16

**Amla und Holunder als Schutz vor
schweren COVID-19-Verläufen?**

Dr. Gunter Lemnitz

20

**Quercetin – das Multitalent unter
den sekundären Pflanzenstoffen**

Dr. Anja Bettina Irmeler

24

Immunmodulator Vitamin C

Dr. Inga Trompetter

46

Fachforum

Hormonelle Regulation mit
natürlichen Vitalsubstanzen
Behandlung von Störungen und
Umstellung des endokrinen Systems
mit Naturextrakten

Karl-Heinz Rudat

Ab Seite 46

Über die Ergänzung der Nahrung
Teil 1: Omega-3-Fettsäuren

Michael Schlimpen

Ab Seite 51

Ergänzende Therapieoptionen
beim Leaky-Gut-Syndrom

Matthias Bastigkeit

Ab Seite 55

28

**Moxibustion für ein starkes
Immunsystem**

Sabine Ritter

32

**Antioxidantien und entzündungs-
hemmende Substanzen**

Heike Lück-Knobloch

37

Mikrobiom und Immunsystem

Sigrid Selzer

42

Echinacea purpurea und Acerola

Peter Schwarz

58

Spezial: Politik

Rechtsgutachten zum Heilpraktikerrecht

Nikolas Reichert

60

Horizont

Rhythmus durch Zeitgeber
Gesundungsperioden in der
Naturheilkunde – Teil 2

Reinhard Schüttlöffel

64

Neues

Aktuelles

Ab Seite 64

Industrie & Forschung

Ab Seite 66

Editorial	1
Panorama	4
Kalender	ab S. 72
Vorschau & Impressum	78 – 79
Kurs- / G-Anzeigen	80

Symbole

-  Diagnostik
-  Rezept
-  Ernährung
-  Wirkung
-  Info
-  Buchtipps
-  Surftipp
-  Literatur