

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



Folgen der Corona-Pandemie
Warum Sie im Winter 21/22
wirklich ein perfektes Immunsystem
brauchen 3

Immunkraft bewahren
Gesund alt werden: Das funktioniert
nur mit guten Abwehrkräften 5

Ernährung & Vitalstoffe
Die Lehren aus Corona: Welche

Vitalstoffe unsere Abwehr wirklich
braucht 12

Naturheilverfahren
Immunstärkung: Die 5 wichtigsten
Tipps aus der Naturheilkunde 17

Bewegung und Sport
Runter vom Sofa: So halbieren Sie
die Anzahl Ihrer Erklärungen 22