

# Covid 19 und seine Mutationen

Hallo liebe Leser meines Blogs. Es ist zwar schon Ende Februar, aber ich möchte euch trotzdem noch einmal ein gesundes neues Jahr wünschen.

Bei mir ist seit meinem letzten Beitrag viel passiert. In dieser Zeit, habe ich wieder einmal gelernt fürs Leben. Ich habe erfahren dürfen, dass das Leben mit einer vollwertigen, regionalen und saisonalen Ernährung lebensverlängernd sein kann, wie in unserem Fall.

Fast acht Jahre nach einer sehr negativen Diagnose, ein qualitativ hochwertiges Leben führen zu dürfen, wenn das kein Grund ist, sich einmal über seine Ernährung Gedanken zu machen!

Seit einem Jahr begleitet uns jetzt ein Virus.

Letztes Jahr im April 2020 habe ich meinen ersten Beitrag zum Thema Covid veröffentlicht.

In den Medien veröffentlicht, wird immer wieder, die Gefährlichkeit und die Ansteckungsgefahr von diesem Virus.

So langsam setzt sich das Wissen durch, dass wir mit diesem Virus leben müssen.

Für ein Miteinander soll eine Impfung die Lösung sein.

Nur 1 bzw. 2 Impfungen?

Für mich gehört mehr dazu.

Bei all den Meldungen, die im Zusammenhang mit Corona stehen, vermisse ich die Hinweise zu dem Thema Ernährung und welche Rolle eine vollwertige, regionale und saisonale Ernährung im Zusammenhang mit Covid spielen kann sehr.

Jeder weiß mittlerweile, wie gefährlich dieser Coronavirus und seine Mutationen ist. Aber wissen wir wirklich alles? Ich denke, wir stehen erst am Anfang mit dem Wissen um den Umgang mit dem Covid Virus.

Uns wird gesagt, wie wir uns zu verhalten haben. Diesen Anweisungen sollten wir auch Folge leisten.

Das gefährliche an diesem Virus, ist immer noch das Unbekannte. Erst so ganz langsam kommt Licht in das Unbekannte.

Durch die Entwicklung von Impfstoffen, meinen viele, könne man der Problematik dieser Pandemie beikommen.

Als ein Baustein für unser tägliches Leben, mag das richtig sein. Aber dieser Baustein ist nur einer von vielen!

Gerade jetzt, in dieser Situation, wo wir Zeit haben zum

Nachdenken, sollten wir uns endlich Gedanken über unsere Ernährung machen.

**Ein gesundes Immunsystem ist weniger anfällig, als ein geschwächtes Immunsystem!**

Wichtig für ein gesundes und aktives Immunsystem ist, unter anderem, eine vollwertige, regionale und saisonale Ernährung. Unser Körper braucht Lebensmittel, die nicht denaturiert sind.

Fastfood, Fertiggerichte, weißer Industriezucker, Weißmehl, polierter weißer Reis, Teigwaren wie Nudeln aus Weißmehl, ein Zuviel an Salz, mag unser Immunsystem nicht.

Unser Körper braucht lebendige Lebensmittel zum Überleben!

Eine **effektive Stärkung des Immunsystems** ist gerade heute so wichtig und mit einfachen Mitteln zu bewerkstelligen.

**Die Lösung: eine vollwertige, regionale, saisonale Ernährung, ein ausgeglichener Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelemente-Haushalt sowie ein starker Vitamin-D-Spiegel!**

In Coronazeiten ist eine Beratung auch über WhatsApp möglich. Gerne könnt Ihr euch zu dem Thema Ernährungsumstellung bzw. Ernährungsaufwertung mit mir in Verbindung setzen! Ich bin für euch da!

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung**

**und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn ihr Fragen habt, dann könnt ihr euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

Bitte achtet auf euch und bleibt gesund!

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV

– Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch! ISBN:  
978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016 Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN:  
978-3-3668-26341-3 Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und  
Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht  
worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs