# Überall Corona, kaum einer spricht über die Ernährung!

Bei all den Meldungen, die im Zusammenhang mir Corona stehen, vermisse ich sehr, Hinweise zu dem Thema Ernährung!

Jeder weiß mittlerweile, wie gefährlich dieser Coronavirus ist. Aber wissen wir wirklich alles?

Uns wird gesagt, wie wir uns zu verhalten haben. Diesen Anweisungen sollten wir auch Folge leisten, so lange kein Medikament gegen diesen Virus auf dem Markt ist.

Das gefährliche an diesem Virus, ist das Unbekannte.

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 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.**

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

20.07.2016Mein 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