INHALT

KURZ UND BÜNDIG 3
Essen für Arterhalt, Weltklimabericht, Naturkosmetik

KRAFTQUELLE ATEM 6
Wer bewusst atmet, versorgt seinen Körper mit mehr Energie und verfügt über ein wirksames Mittel zur Entspannung.

KEINE ANGST VORM ZAHNARZT 12
Sanfte Betäubungen für entspannte Behandlungen

AUSZEIT VOM ESSEN 14
Die unterschiedlichen Formen des Intervallfastens

KRIEG IN DER UKRAINE 16
Medizinische Hilfe für die betroffenen Menschen

NACHHALTIG INVESTIEREN 20
Die Politik will den Wechsel von fossilen zu erneuerbaren Energien beschleunigen. Aktienfonds wie Green Effects profitieren davon.

BONUSPROGRAMM 23
Attraktive neue Prämien für Bewegung und Prävention

ENDLICH SOMMER 24
Erlebnisse, die der ganzen Familie Spaß machen

INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 26
Neue Leistungen, Hilfe bei Kopfschmerzen, vital altern

BESTE KRANKENKASSE 28
Jetzt zur SECURVITA wechseln

NATURHEILKUNDE & MEHR 30
Die attraktiven Zusatztarife der SECURVITA

APOTHEKE REGENWALD 32
Die Artenvielfalt in Regenwäldern bietet ungeheure Schätze an potenziellen Wirkstoffen für Arzneimittel. Nur ein Bruchteil ist bereits erforscht.

LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

EDITORIAL

NEUE ENERGIE

Es ist Sommer und es gibt wieder mehr Gelegenheiten, draußen zu sein, zu feiern und mit Freunden und Familie Zeit zu verbringen. Nach einer langen und anstrengenden Corona-Zeit und in Anbetracht anderer aktueller Belastungen wird die Lust bei vielen Menschen groß sein, auf andere Gedanken zu kommen. Interessant ist, wie sehr die Atmung Ausdruck unserer Verfassung ist. Mit seiner Atmung verfügt der Mensch über ein besonderes – und oft vernachlässigtes – Energie- und Ruhezentrum. Bewusstes Atmen versorgt den Körper mit Elan und Gelassenheit. Dass bewusste Atmung auch Gesundheitsprozesse fördern kann und wie einfach dienliche Atemtechniken in den Alltag zu integrieren sind, das stellen wir Ihnen in unserer Titelgeschichte vor (Seite 11).

Passend zur sommerlichen Leichtigkeit haben wir für Sie die immer beliebtere Ernährungsmethode des Intervallfastens unter die Lupe genommen (Seite 14). Welche Formen gibt es und was passiert beim Fasten im Körper? Und da jetzt die Ferien beginnen, haben wir Ihnen Vorschläge für Erlebnisse mit der ganzen Familie zusammengestellt (Seite 24). Manchmal vergisst man, wie einfach es sein kann, kleine Abenteuer zu erleben.

Lesen Sie außerdem, warum nachhaltige Finanzanlagen von der aktuellen Energiesituation profitieren (Seite 20), wie viel medizinische Unterstützung Politik und Hilfsorganisationen für die Menschen der Ukraine bereitstellen und warum die Rodung tropischer Regenwälder auch für die Arzneimittelforschung einen unwiederbringlichen Verlust darstellt.

Und herzlichen Dank an alle Versicherten, die auf unsere letzte Meinungsumfrage so zahlreich geantwortet haben. Dieser Dialog ist uns wichtig und wir nehmen Ihre Einschätzungen, Anregungen und Wünsche gerne auf und lassen sie in unsere Arbeit einfließen.

Bleiben Sie gesund!
Mit freundlichen Grüßen

Peter Kuchenbuch
SECURVITA-Sprecher