

INHALT

KURZ UND BÜNDIG 3

Mikroplastik, Bildung von Kindern, Kräuter und Gewürze



BEWUSST GENIEßEN 6

Gesundheit und Genuss sind keine Gegensätze, im Gegenteil. Wer Momente der Lebensfreude in seinen Alltag einbaut, stärkt sich selbst.

WERTVOLLE RUHE 10

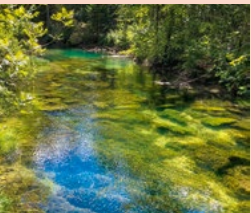
Bonusprämien für Entspannungskurse

HAUSTIERE 12

Wie sie unser Wohlbefinden stärken

NATURHEILKUNDE & MEHR 14

Die attraktiven Zusatztarife der SECURVITA



HÖCHSTE TRANSPARENZ 20

An diesen Kriterien können Anleger erkennen, ob eine Anlage einen positiven Beitrag zur Lösung ökologischer Probleme leistet: so wie Green Effects.

PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT 16

Gute Vorbereitung für den Ernstfall

SPORT NACH DER GEBURT 23

Darauf sollten Frauen achten

ZAHNREINIGUNG 24

Sinnvolle Pflege für gesunde Zähne

INTEGRATIVE SCHMERZTHERAPIE 26

Hilfe bei chronischen Schmerzen

INFOS FÜR SECURVITA-VERSICHERTE 28

Muttermilch, Gesundheitskarte, Zusatzbeitrag

BESTE KRANKENKASSE 30

Bestnoten für die SECURVITA in unabhängigen Vergleichen



GESUNDE UMWELT 32

Wie indigene Völker überall auf der Welt für die Bewahrung einer intakten Natur kämpfen.

LESERBRIEFE / IMPRESSUM 35

EDITORIAL

INNEHALTEN

Nicht immer benötigen wir gleich einen ganzen Urlaub, um uns zu erholen. Auch kleine Momente im Alltag können Kraft spenden und uns dabei helfen aufzutanken. Ein Spaziergang durch die klare Winterluft, ein entspannendes Bad in der warmen Badewanne oder ein fröhliches Essen mit Freunden: Gerade wenn es draußen kalt und ungemütlich ist und zudem noch schlechte Nachrichten auf die Stimmung drücken, sind diese Momente so wichtig. Menschen, die bewusst genießen, sind für die Herausforderungen des Alltags besser gewappnet, zeigen Studien. Was genau ein Mensch als Genuss empfindet, hängt dabei von seinen individuellen Vorlieben ab. Doch gilt: Die eigene Genussfähigkeit kann man trainieren und Stück für Stück mehr Lebensfreude gewinnen und sich mental stärken. Mehr dazu lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 6.

Haustiere erfreuen sich in Deutschland großer Beliebtheit: In jedem zweiten Haushalt lebt statistisch gesehen mindestens eins. Ob mit Fell, gefiedert oder im Aquarium: Tiere machen Freude und sind nachweislich auch gut für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Warum? Das erfahren Sie ab Seite 12.

Sich nicht mehr selbstständig versorgen zu können, ist eine Vorstellung, die Angst macht und die viele Menschen deshalb lieber verdrängen. Verständlicherweise. Jedoch hilft es ungemein, sich rechtzeitig mit dem Thema einer möglichen Pflegebedürftigkeit auseinanderzusetzen und entsprechende Vorkehrungen zu treffen – für sich und die Angehörigen. Wie die SECURVITA Sie dabei unterstützt, lesen Sie ab Seite 16.

Erfahren Sie außerdem, woran Sie in der Vielzahl der als grün beworbenen Finanzprodukte eine wirklich nachhaltige Finanzanlage erkennen (Seite 20) und warum das Wissen indigener Völker im Kampf gegen den Klimawandel von so großer Bedeutung ist (Seite 32).



*Bleiben Sie gesund!
Mit freundlichen Grüßen*

*Peter Kuchenbuch
SECURVITA-Sprecher*