



Jacqueline Damböck,
Chefredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich wünsche Ihnen ein wunderbares, gesundes und hoffentlich wieder „normales“ neues Jahr! Ich hoffe, Sie konnten aus den letzten (ruhigeren) Wochen etwas Kraft ziehen, Ideen sammeln, Ihren Mut und Ihre Tatkraft auffrischen. Gehen Sie gestärkt in dieses Jahr, halten Sie die Augen nach neuen Möglichkeiten offen, schütteln Sie die letzten Reste dieses ungewöhnlichen Jahres ab und behalten Sie nur die schönen Erinnerungen. In meinem letzten Editorial hatte ich Ihnen die ein oder andere optische Veränderung der CO.med versprochen. Vielleicht ist sie Ihnen beim Durchblättern bereits aufgefallen? Zum einen haben wir die Struktur der Service-Seiten übersichtlicher werden lassen. Zum anderen präsentieren wir Ihnen ab dieser Ausgabe eine völlig neue Rubrik in einem etwas anderen „Kleid“: Vorgestellt. Monatlich stellen wir Ihnen hier zunächst Kollegen vor, die uns einen persönlichen Einblick geben, warum sie sich beispielsweise der Naturheilkunde verschrieben haben, wie sie zum Beruf stehen und manches mehr. Außerdem erwartet Sie ab sofort eine monatliche Kolumne. Es wird immer um Themen gehen, die Sie beziehungsweise die Autoren aktuell bewegen.

Sie wissen, die CO.med ist ein Fachmagazin für Sie! Sie soll Ihnen Unterstützung bei Ihren täglichen Aufgaben bieten, Sie auf Neues aufmerksam machen, Ihnen einen Blick über den Tellerrand gewähren und – ja – auch zum Diskutieren sowie zum Meinungsaustausch einladen.

So gehen die Meinungen über bestimmte Methoden, Konzepte und Präparate mit Sicher-

heit auseinander. In erster Linie sollen die CO.med-Autoren von ihrer Erfahrung berichten, denn, das wird in diesen Kreisen immer gerne betont, die Naturheilkunde reiht sich in die Erfahrungsheilkunde ein. Es ist in meinen Augen wichtig, diese Erfahrungen zu teilen und sie auch in Verbindung mit neuen Erkenntnissen zu setzen.

Wir stehen nicht still – auch wenn der Lockdown das anmuten lässt. Wir bewegen und verändern uns. Die Welt bewegt und verändert sich. Es heißt wohl nicht umsonst „Wer rastet, der rostet“.

Daher werde ich auch in diesem Jahr wieder versuchen mehr Bewegung in meinen Alltag zu integrieren – Corona hin oder her. Ich hoffe, dass sich bald Wege finden lassen, dass man wieder zusammen Sport machen kann, dass Wetter (und die Regelungen) es erlauben sich frei(er) zu bewegen und aktiv zu sein. Und auch die Ernährung soll bei mir eine größere Rolle spielen.

Werfen Sie doch einmal einen Blick auf Seite 16: Unsere Infografik (die Sie im Übrigen nun auch monatlich im Heft finden werden) zeigt Ihnen ein paar spannende Einblicke in die Ernährungsgewohnheiten Deutschlands.

Bleiben Sie gesund und munter!

Ihre Jacqueline Damböck

NORSAN

Ihr Omega-3 Spezialist
aus Norwegen

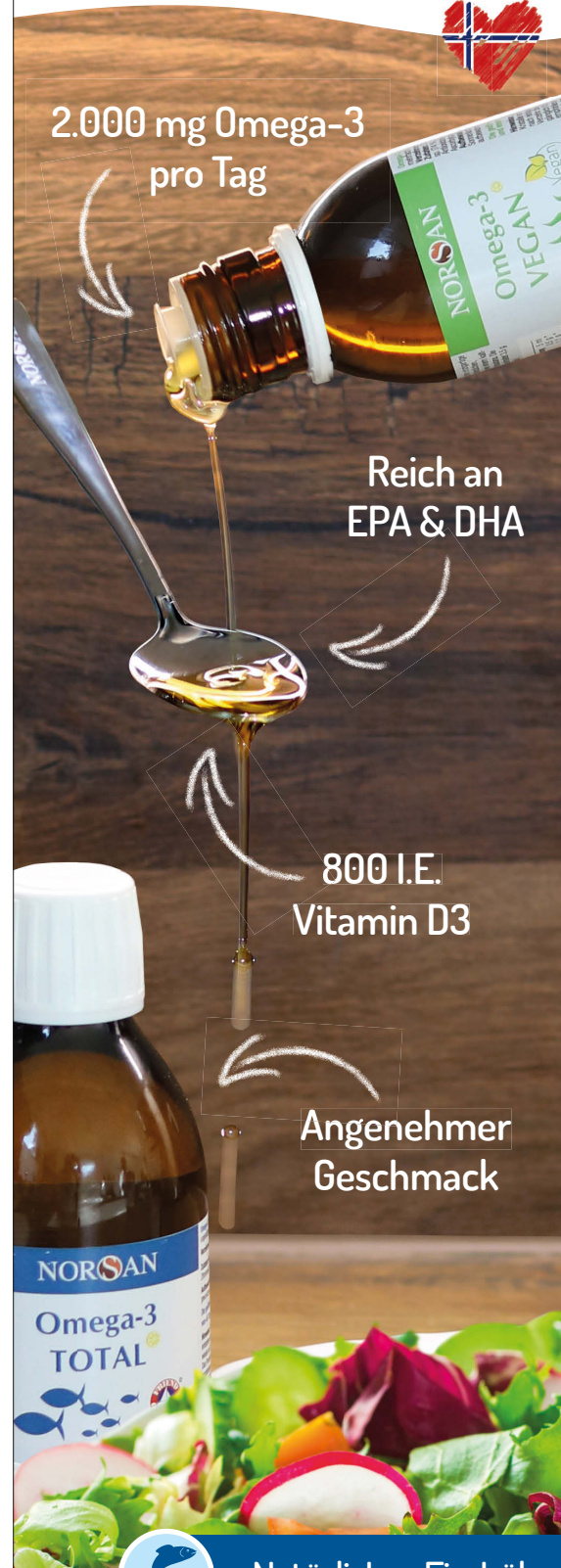


2.000 mg Omega-3
pro Tag

Reich an
EPA & DHA

800 I.E.
Vitamin D3

Angenehmer
Geschmack



Natürliches Fischöl



Pflanzliches Algenöl



www.norsan.de

post@norsan.de | 030 555 788 998