

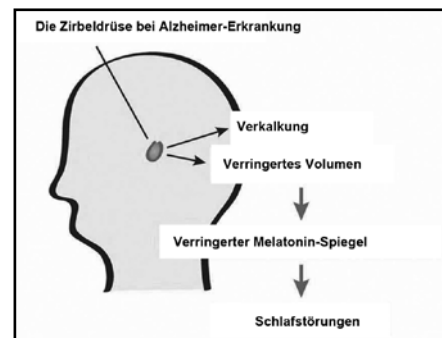
2 Editorial / Impressum

4 Zeitgeist

*Waldbaden stärkt das Immunsystem.../... 1,5 Millionen HIV-Infektionen pro Jahr.../  
...Sterblichkeit bei Parkinson.../...Antibiotika erhöhen Darmkrebsrisiko.../...Sport verringert Angststörungen  
.../...Temporäre Tattoos für Kinder gefährlich.../...Darm beeinflusst Gehirn, Stimmung u. Depressionen.../...  
moderne Lebensweise wirkt wie Gift auf Immunsystem im Darm.../... u.a.*

12 **Alzheimer:**

**Zusammenhang mit  
Lebens- und Ernährungsweise**  
von Edward Esko



20 Covid-19-Ticker

*...Meeresalgen gegen Covid-19 wirksam.../... Corona Immunitätsnachweis.../  
...Zoonosen.../...Das Yin-Yang-Gleichgewicht der T-Zellen.../...Neuer Bluttest zeigt  
Immunität.../...Impfdurchbrüche...*

25 Prognosen & Zeitgeist

28 **Makrobiotische Ernährungsrichtlinien International,**  
*Fortsetzung Zentral-Amerika / Beispiel-Empfehlungen  
der Makrobiotik- Sommerkonferenz, USA*

30 **Geruchssinn & Spiritualität,** von Bettina Zumdick

33 **Aus den Archiven:**

*Georges Ohsawas Briefe des „Maison Ignoramus“ / **Fortsetzung von Ausgabe # 113:**  
**BRIEFE DES HAUS-IGNORAMUS,** Georges OHSAWA an seine Schüler,  
Fernkurs über die Philosophie und die makrobiotische Medizin des Fernen Ostens, 1957  
Brief Nr. 8- 9 / Teil VI*

44 **Nahrungsmittel ersetzen im Notfall**

*Beispiel-Empfehlungen der Makrobiotik- Sommerkonferenz, USA*