



# Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte Sie ganz herzlich zum Lesen meines kleinen und praktischen Ratgebers begrüßen. Er beinhaltet vielfältige Informationen, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu fördern.

Viren können unsere Gesundheit bedrohen, das haben wir spätestens seit dem Auftreten des neuartigen Coronavirus begriffen. Daher habe ich für Sie die 50 besten Virenkiller zusammengestellt und ihre Wirkungsweise beschrieben. Natürlich ist es nicht möglich, allein durch die Aufnahme von Virenkillern allen virusbedingten Erkrankungen sicher vorzubeugen. Auch eine Behandlung dieser Krankheiten ist allein durch Virenkiller nicht möglich. Aber Virenkiller können Ihre Abwehrkräfte fördern. Wenn Sie ein starkes Abwehrsystem haben, bleiben Sie gesund oder überstehen eine virusbedingte Krankheit einfach besser.

Mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen vermitteln, was Viren sind, was Sie im Rahmen der Coronapandemie beachten müssen und wie Sie Ihr Immunsystem stark machen können.