



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral
Unternehmen



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

Dieser Sommer mit seinen extremen Wetterereignissen führt uns vor Augen: Die Klimakrise ist längst keine Zukunftsvision mehr, sondern bereits Gegenwart. Eine Hoffnung ist, dass wir mit der Wahl des neuen deutschen Bundestags endlich eine Politik bekommen, die den Schutz des Klimas und somit die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen in den Mittelpunkt allen Tuns stellt.

Aber nicht nur die Politik ist gefragt: Jede und jeder Einzelne von uns kann Entscheidungen treffen für die Gesundheit der Natur und aller Menschen – und für mehr Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit. Das beginnt schon mit den Fragen, woher wir unsere Lebensmittel beziehen und wem wir eigentlich für die reichen Ernten im Herbst danken sollten. Ab Seite 54 beleuchtet Sven Prange, wie es um die Fairness in der Lebensmittel- und Landwirtschaft bestellt ist, und macht deutlich: Der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder dem Bauernhof um's Eck ist dafür ein bedeutsamer Hebel. Neben regionalem und saisonalem Obst und Gemüse, aus denen Sie gesunde Snacks zaubern können (Rezepte ab Seite 36), gibt es dort mit Sicherheit auch Käse zu

kaufen. Warum es sich lohnt, Bio-Qualität zu bevorzugen, und weitere spannende Dinge über den beliebten Brotbelag erfahren Sie von Ronja Goj ab Seite 30.

Das Klima schonen können Sie auch, wenn Sie für Ihren nächsten Ayurveda-Urlaub nicht nach Indien fliegen, sondern in ein mitteleuropäisches Ayurveda-Hotel reisen. Unser Autor Wolfgang Stelljes ist völliger Ayurveda-Anfänger und hat es für Sie im fränkischen Bad Bocklet ausprobiert. Lesen Sie ab Seite 66, wie es ihm und seiner Frau ergangen ist. Steht Ihnen der Sinn eher nach mehr Bewegung und frischer Luft, sind Sie mit unseren Tipps ab Seite 80 bestens für die nächste Wandertour gerüstet. Oder Sie verlängern die Badesaison: Warum das Winterbaden so beliebt und gesund ist, erfahren Sie ab Seite 74.

bleiben Sie gesund!
Anni Reeh für die BIO-Redaktion



Mit den positiven Eigenschaften von Klängen lassen sich unsere Stressresilienz verbessern und Blockaden lösen. Die Meditationslehrerin **Seraphine Monien** führt Sie in die Welt der Klänge ein und zeigt, wie Sie mit der passenden akustischen Unterstützung die heilende Wirkung der Schwingungen nutzen können.

› ab Seite 10



„Häufig gibt es bei Covid ein Nachspiel“, weiß **Dr. Annette Kerckhoff** aus ihrer Arbeit mit Betroffenen. Die Heilpraktikerin und Gesundheitswissenschaftlerin stellt naturheilkundliche Mittel und Methoden vor, mit denen sich Post-Covid-Symptome lindern lassen.

› ab Seite 16



Die plötzliche Versteifung der Schulter, Frozen Shoulder genannt, stellt auch erfahrene Mediziner*innen vor Rätsel. „Selbst im MRT ist das nur schwer zu erkennen“, sagt Orthopäde **Dr. Helmut Weinhart**. Aus Erfahrung weiß er jedoch, dass sich Geduld auszahlt.

› ab Seite 22