

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**H**aben auch Sie sich den Frühling, den Frühsommer anders vorgestellt? Nach zwei Jahren Pandemie hatten wir uns auf ein sorgloses Genießen der Sonne im Kreis der Freund\*innen und Familie gefreut. Dann rückte Ende Februar Russlands Angriffskrieg gegen die Ukraine nahezu alles andere in den Hintergrund. Und machte uns auf schmerzhaft Weise bewusst, wie kostbar und essenziell das Leben, Frieden, Demokratie und Solidarität sind.

Viele fühlen sich angesichts der Nachrichten und Bilder von Flucht und Zerstörung, aber auch der Bedrohung Europas ohnmächtig, wütend, ängstlich. Der Krieg verstört die Menschen zutiefst, nicht nur diejenigen, die bereits einen miterlebt haben. Als wir das Interview mit der Psychologin Dr. Sandra Konrad (ab Seite 44) über generationenübergreifende Traumata planten, ahnten wir nicht, dass wir auch darüber sprechen würden, wie ein erneuter Krieg in Europa alte Wunden aufreißt.

Mit Krisen umzugehen, ohne die Hoffnung zu verlieren, und handlungsfähig zu bleiben, ist heute

eine wachsende Herausforderung. Annette Lübbers hat mit drei Frauen gesprochen, die ihre Widerstandskraft im Umgang mit den zutiefst beunruhigenden Nachrichten unserer Zeit bewahrt haben (ab Seite 50).

Eine Möglichkeit, die innere Balance zu finden, ist, sich etwas Gutes zu tun, in die Natur zu gehen, sich zu bewegen. Das Schwingen auf dem Mini-Trampolin eignet sich für jede\*n und hilft Stress, abzubauen (ab Seite 62). Oder Sie unternehmen eine Schluchtenwanderung: Ab Seite 78 stellen wir Ihnen die zehn schönsten Routen durch raue Felswände, tosende Wasserfälle und verschlungene Wege vor.

*Gönnen Sie sich etwas Schönes, sagen Sie Ihren Lieben, was sie Ihnen bedeuten, und wenn Sie helfen möchten – Anregungen finden Sie auf [biomagazin.de](http://biomagazin.de).*

*Helena Obermayr und  
Anni Reeh für die BIO-Redaktion*



Ein- und Ausatmen findet meist unbewusst statt. Schenken wir dem Atem mehr Aufmerksamkeit, entfaltet er seine heilsame Kraft für Körper und Seele. Die Yogatherapeutin **Catherine Moll** zeigt, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Atmung verbessern können.

› ab Seite 10



Spermidin soll den Alterungsprozess verlangsamen und gilt als vielversprechendes Mittel gegen Demenz. In der letzten Folge der BIO-Kolumne „Kritisch nachgefragt“ nimmt Apothekerin **Dr. Sabine Brehme** die Substanz genauer unter die Lupe und verrät, in welchen Nahrungsmitteln Spermidin enthalten ist.

› ab Seite 24



Die Badesaison steht vor der Tür, da darf die passende Bademode natürlich nicht fehlen. **Martina Glomb** unterrichtet Modedesign an der Hochschule Hannover und gibt Tipps, worauf Sie achten können, wenn es Ihnen bei Badeanzug, Bikini und Co. nicht nur auf schönes Design, sondern auch auf Nachhaltigkeit ankommt.

› ab Seite 72