

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**D**ie ersten lauen Sommerabende laden uns dazu ein, gemeinsam mit unseren Liebsten den Grill anzuzwerfen und bei guten Gesprächen die besten Leckereien vom Rost zu genießen. Wer sagt, dass es dabei immer Fleisch sein muss: Unsere vegetarischen Rezepte mit gesundem Gemüse und Obst sorgen für kulinarische Highlights bei Ihrer nächsten Grillparty (ab Seite 36). Nichts passt besser zum Grillgut als ein kühles Bier. Im Vergleich zur konventionellen Variante sind ökologisch gebraute Biere sanfter zur Umwelt – und mit ihren natürlichen Inhaltsstoffen obendrein viel gesünder. Welche Bio-Biere uns geschmacklich überzeugt haben, erfahren Sie ab Seite 44.

So sehr uns die sonnigen Tage und die schönen Stunden im Freien erfreuen: Zu viel Sonne ist leider ungesund. Wegen des Klimawandels nimmt die UV-Strahlung zu und damit steigt auch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Unsere Autorin Dr. med. Eva Kalbheim erklärt, wie Sie sich und Ihre Kinder am besten schützen (ab Seite 28).

Bei hohen Temperaturen kann es passieren, dass Füße und Beine dick werden und die Schuhe nicht mehr passen. Gesellen sich starke Schwellungen, Schmerzen und Krampfadern hinzu, spricht man von einer fortgeschrittenen Venenschwäche. Ab Seite 22 lesen Sie, wie Sie Beschwerden lindern und Ihre Venen stärken können.

Was haben der Steinzeit-Ötzi und die Traditionelle Chinesische Medizin gemeinsam? Die Erkenntnis, wie gesund manche Pilze sind – zum Beispiel der Birkenporling, den man bei der Mumie fand. Viele Pilze, die sowohl in Asien als auch in unseren Wäldern wachsen, besitzen eine enorme Heilkraft: Sie stecken voller wichtiger Vitalstoffe, entgiften den Organismus und stärken unsere Verdauung. Ab Seite 14 stellen wir Ihnen die gesündesten Pilze und ihre vielfältigen Anwendungsbereiche vor.

*Ob am Grill, im Biergarten oder in der Hängematte – genießen Sie die warmen Tage!*

*Helena Obermayr und Christine Fischer für die BIO-Redaktion*



Slow Jogging schont die Gelenke, verbessert die Ausdauer und bringt den Geist zur Ruhe.

**Dr. med. Wiebke Höing** gibt Kurse zur Lauftechnik im Wohlfühltempo und berichtet: „Was ich immer wieder beobachte, ist, wie glücklich die Teilnehmer am Ende einer Slow Jogging-Einheit sind!“

› ab Seite 64



Viele Singles suchen ihr Beziehungsglück heute im Internet. Der Diplomspsychologe und Mitbegründer einer Dating-Plattform, **Dr. Guido F. Gebauer**, erklärt, worauf es aus psychologischer Sicht beim Online-Dating ankommt. Er gibt Tipps, wie es gelingt, eine stabile und sinnerefüllte Beziehung im digitalen Raum anzubahnen.

› ab Seite 50

## BIO Leser\*innen-Telefon

**Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!**

Deshalb haben wir ein Leser\*innen-Telefon eingerichtet. Schreiben Sie uns, wann Sie Zeit haben, mit uns zu sprechen (per E-Mail an [biomagazin@biomagazin.de](mailto:biomagazin@biomagazin.de)).

*Wir freuen uns über Ihre Nachricht!*