

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Herbst ist eine wunderbare Zeit: Die Natur färbt sich bunt und die Tage werden allmählich wieder kürzer. Wir gehen spazieren oder ziehen uns zurück, um Energie für den Winter zu tanken. In dieser besonderen Zeit des Übergangs unterstützt uns die jahrtausendealte Heilkunst des Ayurveda mit einfachen Ritualen, die Stress reduzieren und unserer Gesundheit guttun. Ob Ölziehen am Morgen, ein ayurvedischer Tee am Mittag oder eine wohltuende Fußmassage in den Abendstunden: Ab Seite 22 erfahren Sie, wie Ihnen kleine Inseln der Selbstfürsorge im Alltag dabei helfen, zu entspannen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Auf den ersten Blick war uns die Kältetherapie eher unsympathisch, denn wer friert schon gerne? Allerdings ist die Wirkung eindrücklich: Indem wir Kälte gezielt einsetzen, lindert sie Schmerzen und hemmt rheumatische Entzündungen. Bei welchen Leiden die Therapie helfen kann, weiß Prof. Dr. Andreas Michalsen (ab Seite 34).

Ständig auf der Hut, stets das Toilettenschild im Blick, keine ungestörten Kinobesuche – wer unter Inkontinenz leidet, büßt deutlich an Lebensqualität ein. Und viele gehen nicht zum Arzt. Annerose Sieck rät Be-

troffenen, ihre Scham zu überwinden, denn mittlerweile gibt es zahlreiche Therapien, Medikamente und Eingriffe, die Sicherheit zurückgeben (ab Seite 28).

Allen Leser*innen, die mit einer Entscheidung hadern, können wir unsere aktuelle Kolumne der Therapeutin Galeide Heß ab Seite 54 empfehlen: Ihre Technik, wie man lernt, das eigene Bauchgefühl (wieder) stärker wahrzunehmen, haben wir uns zu Herzen genommen und können sagen: Sie funktioniert!

Und noch eine gute Nachricht, falls Sie zu den vielen Menschen gehören, die schlecht schlafen: Man kann selbst eine Menge tun, um nachts zur Ruhe zu finden. Von Lavendelduft über Bauchwaschung bis zum Body Scan – mit unseren Tipps für erholsame Nächte bringt Sie nicht einmal die Zeitumstellung Ende Oktober aus dem Takt (ab Seite 48).

Wir wünschen Ihnen unbeschwerte Tage und entspannte Nächte – genießen Sie den Herbst!

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



Wer vermutet schon, dass Beinschmerzen von der Gesäßmuskulatur verursacht werden? „Sogenannte Triggerpunkte – Verspannungen im Muskelgewebe – können Schmerzen auslösen, die in andere Regionen ausstrahlen“, weiß der Physiotherapeut **Roland Gautschi**. Wie Sie Triggerpunkte selbst behandeln, sodass die Schmerzen verschwinden, lesen Sie

› ab Seite 14



„Was ich nicht erwartet habe, ist das Gefühl der absoluten Ruhe und Gelassenheit“, berichtet **Sandra Wickert** über ihr Abenteuer Fastenwandern. Eine Woche ohne feste Nahrung, dafür mit viel Bewegung an der frischen Luft – für alle, die diese Erfahrung auch machen möchten, hat die BIO-Autorin wertvolle Tipps parat.

› 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).

*Wir freuen uns über
Ihre Nachricht!*