

# INHALT



5 | 2019



Die Titelthemen finden Sie hier



## Gesundheit & Heilen

### DER KÄLTE EINS HUSTEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin beugt Infekten vor und hilft bei Erkältung

10

### SO BLEIBEN SIE HERZGESUND

Tipps vom Herzspezialisten und Naturheilkundler Prof. Dr. med. Gustav Dobos

18

### DAMIT IM DARM WIEDER RUHE EINKEHRT

Leaky Gut, ein durchlässiger Darm, sorgt für Chaos im Körper – lesen Sie, was Sie dagegen tun können

24

### EIN STRAHLENDES EXPERIMENT

Die Mobilfunkgeneration 5G bringt technologischen Fortschritt, unklar sind die gesundheitlichen Auswirkungen

32

### HILDEGARD VON BINGEN

Auch 800 Jahre nach ihrem Wirken können wir viel aus dem Werk der kräuterkundigen Visionärin lernen

38

## Essen & Genießen

### GESUNDHEIT AUS DER MÜHLE

Lernen Sie die vielseitige Heilkraft des Pfeffers schätzen

44

### IM FOKUS: GLUTEN

Erfahren Sie, was Zöliakie ist, wer Getreideprodukte meiden muss und was Betroffene problemlos essen können

50

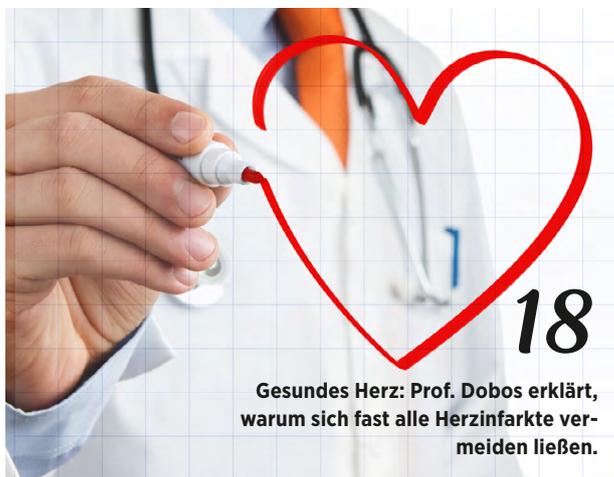
50

Gut leben mit Zöliakie:  
So gelingt der  
glutenfreie Alltag.



18

Gesundes Herz: Prof. Dobos erklärt,  
warum sich fast alle Herzinfarkte vermeiden ließen.



44

Pfeffer, das schwarze Gold:  
Warum unsere  
Autorin jede  
Mahlzeit ordentlich pfeffert.



100 % Recycling: BIO ist zertifiziert mit dem Blauen Engel Druckerzeugnisse.



10

TCM für die kühle Jahreszeit: mit alternativer Medizin gegen Grippe und Erkältungskrankheiten.



88

Wo die Steine mit Ihnen sprechen: Seit Jahrtausenden wird die Schwitzhütte für Reinigungs- und Heilungsrituale genutzt.



58

Hühner, Kühe und Esel helfen bei der Therapie von Kindern und Erwachsenen.



80

Mit nachhaltiger Outdoor-Kleidung die Natur genießen, ohne die Umwelt zu zerstören.

## Psychologie & Lebenskunst

### JETZT ÜBERNIMMT DAS LAMA

Wie der Kontakt zu Tieren die körperliche und seelische Gesundheit verbessert

### DURCHS GARTENJAHR MIT EVA ROSENKRANZ

Zufluchtsort zwischen Lebenskunst und Überleben

## Schönheit & Lebensstil

### LASST GRÜNE WÄLDER WACHSEN

Sie verschenken ein BIO-Abo, wir pflanzen einen Baum!

### GUT GEKLEIDET BEI WIND UND WETTER

Teil 1 unseres großen Outdoor-Artikels: ökologisch und fair hergestellte Materialien

### WASCHEN MIT KASTANIE UND EFEU

So stellen Sie Ihr eigenes Waschmittel her – kostenlos, plastikfrei und garantiert ohne Chemie

### WIR VERSORGEN UNS SELBST!

Liegt die Zukunft auf dem Lande? Wagemutige planen ein regeneratives Dorf – mit Hightech und Menschlichkeit

## Reisen & Erholung

### SCHWITZEN FÜR DEN SEELENFRIEDEN

Wer an einer Zeremonie in einer Schwitzhütte teilnimmt, verliert viel Schweiß und gewinnt dafür klare Gedanken

### GREEN CITY GUIDE DÜSSELDORF

Entdecken Sie die öko-fairen Orte in der Rheinmetropole

## RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 84 FÜR SIE ENTDECKT
- 99 GEWINNSPIEL BIO-AUSZEIT
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 106 BIO FORUM
- 109 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 110 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM

58

64

67

68

76

80

88

94