



14

Der Klimawandel bedroht unsere Gesundheit massiv. Dennoch ist Dr. Eckart von Hirschhausen hoffnungsvoll, dass es uns gelingt, das Fieber des Planeten zu senken.

28

Endlich Urlaub! Damit Ihnen typische Reisekrankheiten nicht die schönste Zeit des Jahres verderben, gibt BIO wichtige Tipps zum Vorbeugen.



50

Reiche Ernte: Unsere Autorin hat sich ihren Traum erfüllt und ein verwildertes Grundstück in ein städtisches Gartenidyll verwandelt.



64

Waldyoga-Trainerin Dr. Verena Krutak zeigt anhand einfacher Übungen, wie Sie in der Natur neue Kraft finden.

INHALT

BIO 4 | 2023

BIO-CHALLENGE: DANKBARKEIT

Werden wir glücklicher, wenn wir täglich fünf Dinge aufschreiben, für die wir dankbar sind?

10

Gesundheit

KLIMA UND GESUNDHEIT

Dr. Eckart von Hirschhausen im Interview: „Wir müssen nicht die Erde retten, sondern uns“.

14

LEBEN MIT LIPÖDEM

Kräftige Oberschenkel, dicke Arme und ständig Schmerzen – BIO erklärt, was die Symptome einer Fettverteilungsstörung lindert.

22

DIE REISEAPOTHEKE

Fieber, Übelkeit, Kopfweh: Mit unseren Hinweisen bleiben Sie im Urlaub gesund.

28

BLUTHOCHDRUCK NATÜRLICH SENKEN

Folge 7 der Kolumne „Die Welt der Alternativ-Therapien“ von Dr. Isabel Bloss.

34

Ernährung

Rezepte

JOGHURT

Leicht und lecker: Die BIO-Redaktion empfiehlt köstlichen Naturjoghurt, Quark und Skyr.

36

BROT

Was ein gesundes Brot ausmacht und wie Sie selbst einen guten Laib backen kriegen.

42

HEIDELBEEREN

Folge 1 unserer neuen Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

48



FOTOS: Davide Angelini, grey | adobestock; Julian Engels; Isabella Groß; Wolfgang Springler

Psychologie

GÄRTNERN FÜR DIE SEELE

Einen blühenden Stadtgarten anzulegen, gab Isabella Groß die Kraft, ihre Krebserkrankung zu überstehen.

50

SELBSTWERT STÄRKEN

Folge 3 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

54

Wohlbefinden

SANFTE INTIMPFLEGE

BIO gibt Tipps, wie Sie untenrum gesund bleiben, und empfiehlt gute und nachhaltige Pflegeprodukte.

56

YOGA IM WALD

Wenn wir Asanas inmitten von Bäumen üben, kann sich das Herz öffnen und der Kopf wird frei.

64

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM HOTEL

81

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 60 FÜR SIE ENTDECKT
- 70 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 72 NEUE MEDIEN
- 74 BIO MARKTPLATZ
- 77 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 78 LESERBRIEFE & IMPRESSUM
- 82 VORSCHAU



www.blauer-engel.de/uz195

LF8

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