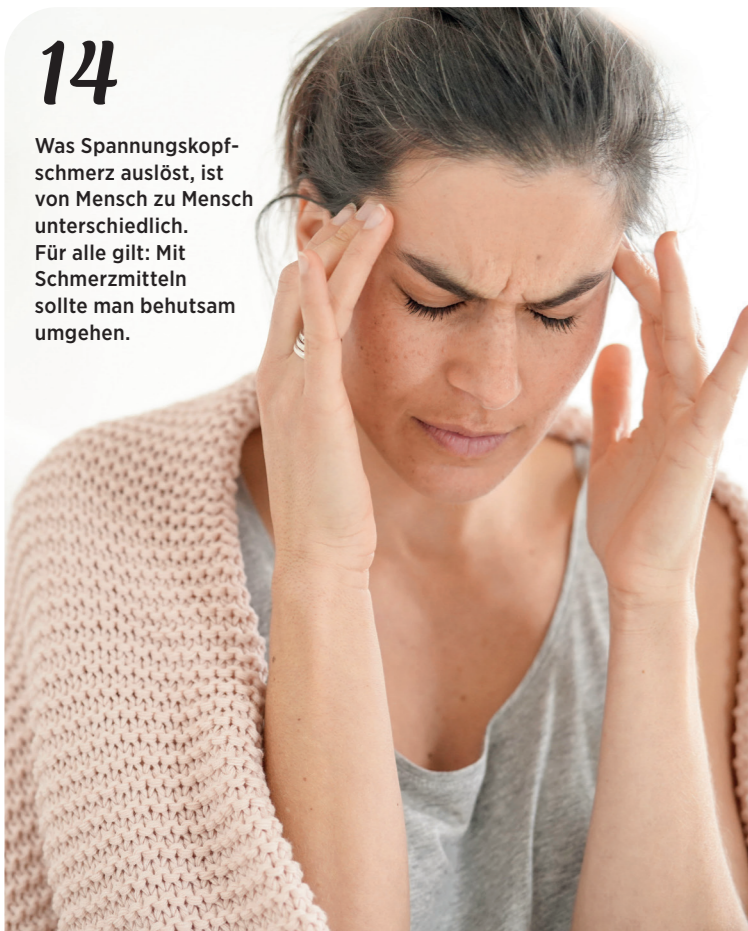


14

Was Spannungskopfschmerz auslöst, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Für alle gilt: Mit Schmerzmitteln sollte man behutsam umgehen.



22

Für sie ist Heuschnupfen kein Thema, denn die Naturheilkunde kennt wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten.



34

Unser Frühstück legt den Grundstein für einen gesunden Darm – und damit für unser Wohlbefinden. Lassen Sie sich von unseren köstlichen Rezepten inspirieren!



54

Umweltfreundlich in die schönste Zeit des Jahres – mit unseren Tipps für eine nachhaltige Reise.



INHALT

BIO 2 | 2024

Gesundheit

KOPFSCHMERZEN

Was löst einen Spannungskopfschmerz aus und wie können ihm Betroffene die Stirn bieten?

14

HEUSCHNUPFEN

Mittlerweile dauert die Pollensaison beinahe das ganze Jahr. Mit unseren Ratschlägen bekommen Sie die Beschwerden in den Griff.

22

DIE KRAFT DER FARBEN

Wie die moderne Farblichttherapie körperliche und psychische Beschwerden lindern kann.

28

SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

Die Ärztin beantwortet Ihre Fragen zu Bluthochdruck, Blasenentzündung und Schlafproblemen.

32



Ernährung

DAS BESTE FRÜHSTÜCK FÜR DEN DARM

Eine darmgesunde Ernährung hilft, die Verdauung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

34

RHEUMA | TEIL 2

Wer unter Rheuma leidet, kann mit der richtigen Ernährung stark zur Linderung der Symptome beitragen und Lebensqualität zurückgewinnen.

40

BÄRLAUCH

Die Heilkräuterexpertin Sarah Maria Klamm hat köstliche Bärlauch-Rezepte für Sie – mit Tipps zum Sammeln.

45

SAISONALE SALATE

Folge 5 unserer Kolumne „Regionale Superfoods“ von Johanna Zielinski.

50

Spezial

UNTERWEGS MIT GUTEM GEWISSEN

Ob Aktivurlaub oder luxuriöse Wellnessstage – immer mehr Reiseanbieter, Hotels und Urlaubsorte setzen auf Nachhaltigkeit. Die besten Empfehlungen für Ihre nächste Reise.

54

Welt retten

„JEDES ÖL SCHMECKT UNTERSCHIEDLICH“

Unser diesmaliger „BIOner“ Conrad Bölicke sichert Olivenanbauern faire Preise für ihr exzellentes Öl.

70

GRÜNER STREAMEN

Die Digitalisierung führt zu einem hohen Energie- und Ressourcenverbrauch. BIO gibt Tipps, wie Sie Geld sparen und die Umwelt schonen.

72

WIE VIEL BRAUCHEN WIR WIRKLICH?

Die Philosophin Dr. Ines Maria Eckermann erklärt, warum uns bewusster Konsum glücklicher macht.

74

FOTOS: GOODLUZ, IGOR LINK | iadbestock; Mathias Neubauer | StockFood; Susanne Schramk

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 UNSERE EXPERT*INNEN
- 8 LESERBRIEFE
- 10 MAGAZIN
- 64 NEUE MEDIEN
- 66 FÜR SIE ENTDECKT
- 76 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 78 BIO MARKTPLATZ
- 80 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 82 VORSCHAU & IMPRESSUM

Seite 81 Gewinnspiel: **BIO-AUSZEIT IM LANDGASTHOF KAMMBRÄU**



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