

Abnehmen und schlank bleiben

15 Minuten Trampolin sind laut NASA Studie so gut wie 25 Min. Joggen. Die sanfte Trimilin-Federung ist eine Wohltat für Rücken und Gelenke.



Schwingen auf dem Minitrampolin

- ↑ beugt Osteoporose vor
- ↑ schont Rücken und Gelenke
- ↑ strafft Haut und Bindegewebe
- ↑ fördert Fettverbrennung

Made in Germany

Liebe Leserin, lieber Leser,



Sie haben es vielleicht schon bemerkt – BIO kommt in einem neuen Kleid daher: mit warmen Farben, klar und natürlich. Eine neue Redaktion ist für das neue Erscheinungsbild und die Inhalte zuständig. BIO erscheint jetzt im oekom verlag in München. Wir haben das Magazin nach 33 Jahren vertrauensvoll in dessen Obhut gegeben. Was weiterhin bleibt, sind die umfassenden Informationen, wenn es ums ganzheitliche Gesundbleiben und Gesundwerden geht. Zu diesem Thema möchte ich Ihnen auch in diesem Editorial einiges Nachdenkenswertes vermitteln.

Unsere Welt ist laut geworden. Übersättigt von den Errungenschaften unserer Zeit möchte sich mancher nur noch die Decke über den Kopf ziehen, um endlich Ruhe zu finden. Als Gegengewicht zu den pausenlos auf uns einströmenden Informationen gibt es jedoch ein Super-Rezept: Besinnung auf die Natur. Ein Heilmittel, das immer funktioniert, wenn man sich darauf einlässt. Sich endlich fallenlassen dürfen, tief einatmen, alles Belastende vergessen. Einfach am Meer, auf einem Hügel, oder auch nur von einer Wiese aus den Sonnenuntergang bewundern. Oder am Waldrand dem Brummen der Käfer lauschen, den Flug der Vögel beobachten, den Wind sanft über die Haut streichen lassen. Ganz im Hier und Jetzt sein, wie es so schön heißt. Da kann man förmlich spüren, wie sich die Kräfte regenerieren, wie Belastendes abfällt ... Zu diesem Thema

finden Sie in dieser BIO-Ausgabe einen Bericht des Benediktinerpaters Anselm Grün, bekannt als Autor und Lebenslehrer. Seit jeher haben auch große Künstler wie Goethe oder Beethoven ihre Seele in der Natur mit neuer Kraft aufgeladen, dem Göttlichen in sich nachgespürt und so immer wieder zu neuer Zuversicht gefunden.

Auch wenn uns heute Internet & Co. einen gewaltigen Kosmos an Wissen vermitteln – gerade bei dieser Fülle an Informationen brauchen wir regelmäßiges Abschalten, um zur inneren Ruhe zu finden. Natur als Medizin, lautet daher das einfache Rezept, das uns an Körper, Geist und Seele stärkt.

Einen goldenen Herbst und glückliche Tage zum Genießen wünscht Ihnen Ihre



Monica Ritter,
Gründerin des BIO-Magazins

PS: Ebenfalls neu in BIO ist eine spannende Artikelserie zu „Yang Sheng“, dem Präventionskonzept der Chinesischen Medizin. Dessen Ziel ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, vorbeugend für ihre Gesundheit aktiv zu werden.