

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**D**er Sommer ist auf dem Höhepunkt angelangt: Wir wachen zum Chor der Vögel auf, streifen durch blühende Wiesen und genießen die laue Abendluft. Es ist die Zeit der Picknicks und der Gartenpartys mit Familie und Freund\*innen. Die heißen Temperaturen machen Lust auf leichte Gerichte: Die Stunde der Sommersalate hat geschlagen! Eine bunte Schüssel, vollgepackt mit fruchtigen und herzhaften Zutaten, ist ein erfrischendes Geschmackserlebnis und versorgt uns ganz nebenbei mit wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Dr. med. Anne Fleck, eine der vier NDR-Ernährungs-Docs, verrät, mit welchen Zutaten Salate zu gesunden und köstlichen Sattmachern avancieren (ab Seite 34).

Um Ernährung geht es auch in unserem Artikel über die Dünndarmfehlbesiedlung, genannt SIBO. Symptome wie Blähbauch, Reflux, Hautausschlag oder Kopfschmerzen können mit einer bakteriellen Überwucherung des Dünndarms einhergehen. Wie es dank einer Ernährungsumstellung gelingt, sich

von schmerzhaften Beschwerden zu befreien, erklärt Annerose Sieck ab Seite 10.

Wenn Sie der Sommer tüchtig ins Schwitzen bringt – lassen Sie es zu, Schwitzen ist gesund. Damit Sie sich trotzdem wohlfühlen, stellen wir Ihnen ab Seite 70 Deodorants vor, die mit natürlichen Wirkstoffen für einen angenehmen Geruch sorgen.

Oder Sie erfrischen sich im kühlen Nass: Wenn die Luft vor Hitze flirrt, gibt es wohl kaum etwas Schöneres als eine Abkühlung unter freiem Himmel. Veronika Kistler führt Sie an traumhafte Seen, wildromantisch verschlungene Flüsschen und im Schatten alter Bäume gelegene Gumpen (ab Seite 74). Eine tolle Alternative zum überfüllten Freibad.

*Ob beim Schwimmen oder  
Picknick: Wir wünschen Ihnen  
einen bezaubernden Sommer!*

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



Wenn Hüfte, Knie oder Rücken schmerzen, stellt sich für viele Betroffene früher oder später die Frage: Soll ich mich auf eine OP einlassen?

Der Facharzt für Orthopädie **Dr. med. Martin Pinsger** weiß, welche Operationen meist positive Resultate bringen und welche eher bedenklich sind.

› ab Seite 18



In unserer neuen Rubrik „Die Welt der Alternativ-Therapien“ schreiben ab sofort **Dr. med. Isabel Bloss** und Prof. Dr. Andreas Michalsen im Wechsel über ihre Erfahrungen mit alternativen Heilmethoden. Los geht es in dieser Ausgabe mit der Balneotherapie.

› ab Seite 28



Zugfahren, große Höhen, Auftritte – viele Dinge und Situationen können uns Angst machen. Doch wenn Furcht und Panik übermächtig werden und das Leben einschränken, wird es Zeit, sich Hilfe zu suchen. **Dr. med. Jens Plag**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt, welche Behandlungen bei Angsterkrankungen helfen.

› ab Seite 46