

INHALT



2 | 2019

Die Titelthemen finden Sie hier



Gesundheit & Heilen

GESUNDE ZÄHNE - GESUNDER MENSCH

So können mit ganzheitlicher Zahnheilkunde Krankheiten im ganzen Körper aufgespürt und geheilt werden

10

MIT TAI CHI GEGEN HATSCHI

Die TCM kennt zahlreiche Wege, die Ursachen von Heuschnupfen zu bekämpfen und Symptome zu lindern

20

LAUFEN SIE DEM TUMOR DAVON!

Wenn Krebskranke regelmäßig Sport treiben, kurbeln sie ihre Selbstheilungskräfte an und hellen ihre Stimmung auf

28

POWER FÜR DIE AUGEN

Brille ade! Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Sehkraft erhalten und wieder schärfen

34

Essen & Genießen

STARTEN SIE IHR ANTI-AGING-Projekt!

Intervallfasten verjüngt die Zellen und macht fit. Wie jeder die passende Balance zwischen Essen und Pausieren findet

42

MORGENSTUND, LECKER UND GESUND

Der beste Start in den Tag ist das richtige Frühstück. Das darf auch mal etwas Ungewöhnliches sein

46

DAS KRAUT MIT DEN BÄRENKRÄFTEN

Mit seinen Vitalkräften holt uns der scharfe Bärlauch aus dem Frühlingstief

54

KOCHEN OHNE ABFÄLLE

BIO stellt einfache Tipps und überraschende Rezepte gegen das Verschwenden von Lebensmitteln vor

56



34

So behalten Sie den Durchblick: Die ganzheitliche Augenheilkunde kennt Übungen, die ihre Augenkraft stärken



88

Gar nicht unспортlich: E-Bikes gibt es für jeden Typ

56

Bitte nicht wegwerfen! Aus vielen Essensresten kann man noch etwas zaubern



20

Unbeschwert die Natur genießen: Mit TCM werden Sie die Beschwerden des Heuschnupfens los



81

Keine Gelegenheit zum Waldbaden? Dann holen Sie sich die Zirbe ins Haus

71

Nicht immer einfach, aber meist besonders intensiv: die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern



28

Mit Sport gegen Krebs und seine Begleiterscheinungen: Leichte Bewegung hilft nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche



Psychologie & Lebenskunst

WENN SEHNSUCHT DURCH DEN MAGEN GEHT

Emotionales Essen muss nicht sein – so widerstehen Sie dem Drang nach Süßem und Fettigem

64

ENTSCHEIDEN LEICHT GEMACHT

Warum Sie häufiger Ihrer Intuition folgen sollten

68

MÜTTER UND TÖCHTER

Was die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern so besonders macht und wie sie gelingt

71

Schönheit & Lebensstil

MEHR PLATZ FÜRS WESENTLICHE

Befreien Sie sich von Überflüssigem und finden Sie zu äußerem und innerem Gleichgewicht

76

WALDBADEN FÜR DRINNEN

Besser atmen und schlafen mit dem Duft der Zirbe

81

Reisen & Erholung

RADELN MIT VERSTÄRKUNG

Sind Sie ein E-Bike-Typ? Machen Sie den Test!

88

HAMBURGS GRÜNE SEITEN

Tipps zum Erkunden und Genießen der Hansestadt

94

RUBRIKEN

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



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