

INHALT



2 | 2020

Die Titelthemen finden Sie hier



Gesundheit & Heilen

DAS OHR – UNSERE PFORTE ZUR WELT

Unser Hörorgan ist das wichtigste Werkzeug für die Kommunikation. Schenken wir ihm mehr Aufmerksamkeit

LEBEN MIT DEM FASER-MUSKEL-SCHMERZ

Alles über Symptome, mögliche Auslöser und Therapie-möglichkeiten beim Schmerzsyndrom Fibromyalgie

ALUMINIUM? NEIN DANKE!

So vermeiden Sie es, zu viel des Metalls aufzunehmen

MEHR ALS EIN KLEINER UNTERSCHIED

Frauen und Männer erkranken und genesen anders. Es ist Zeit für mehr geschlechtsspezifische Medizin

DIE GEBALLTE KRAFT DER BRENNESSEL

Folge 3 der BIO-Kräuterkolumne mit Gerda Holzmann

Essen & Genießen

ES GEHT AUCH OHNE TIERISCHES EIWIEISS

Pflanzliche Lebensmittel können den Proteinbedarf mühelos abdecken. Hier lernen Sie die wichtigen kennen

BITTER – DER GESUNDE GESCHMACK

Tolle Rezeptideen mit Radicchio, Spargel, Zitrone und Co.



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



54

**Machen Sie mal Pause:
Wir müssen nicht ständig
an uns arbeiten.**

10

46

**Gesundes Bitter:
Dass das auch gut schmeckt,
zeigen unsere Rezepte.**



18

26

30

38

40

46



10

**Gutes Gehör: Erfahren
Sie, wie Sie Ihren
empfindlichen Hörsinn
gesund erhalten können.**

30

**Wichtige Unterschiede:
Es ist Zeit für mehr
geschlechtsspezifische
Medizin.**



18

Keine Einbildung: Wir informieren über Symptome, Ursachen und Therapiemöglichkeiten bei Faser-Muskel-Schmerz.



Psychologie & Lebenskunst

SCHLUSS MIT DEM SELBSTOPTIMIERUNGSWAHN!

Entwicklung ist wichtig. Doch wenn das Streben nach Perfektion zum Zwang wird, wird es problematisch

NARZISSTISCHE PERSÖNLICHKEITEN

So gehen Sie mit Liebes- und Energieräubern um

DURCHS GARTENJAHR MIT EVA ROSENKRANZ

54

60

66

Schönheit & Lebensstil

AUF DEM WEG ZU EINER KULTUR DES GENUG

Wie der Buddhismus dabei hilft, zu einem gesunden Maß zurückzufinden

DAS BRINGT ÖKOSTROM

Warum es sinnvoll ist, den Stromanbieter zu wechseln

72

76

72

Weniger ist mehr: Warum wir eine Kultur der Genügsamkeit brauchen.



Reisen & Erholung

RAUF AUFS RAD!

Hier stellen wir Ihnen Deutschlands schönste Radwanderwege vor

GREEN CITY GUIDE MÜNCHEN

Entdecken Sie ökofaire Cafés und Restaurants, besondere Geschäfte und Orte abseits der Touristenpfade

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

82

92

113

82

Radwandern: Auf dem Rad kann man eine Landschaft besonders intensiv kennenlernen. Wir stellen Deutschlands schönste Wege vor.



RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 70 NACHHALTIGE IDEEN
- 80 FÜR SIE ENTDECKT
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 106 BIO FORUM
- 109 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 110 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM