



26

BIO erklärt, wie Ernährung Frauen helfen kann, entspannt durch die Wechseljahre zu kommen.



14

Kamille wirkt entzündungshemmend bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Bei Infekten der Atemwege hat die Naturapotheke aber noch viel mehr zu bieten.



32

Nüsse, Samen und Kerne sowie getrocknete Früchte sind aus der Weihnachtszeit nicht wegzudenken. Wie gut, dass sie so gesund sind!



64

BIO-Autor Wolfgang Stelljes hat sich eine besinnliche Auszeit in der Abtei Burg Dinklage gegönnt.

INHALT

BIO 6 | 2023

BIO-CHALLENGE: ZUCKERFASTEN

Können Anni Reeh und Christine Fischer 30 Tage auf Industriezucker verzichten?

10

Gesundheit

ERKÄLTUNG UND GRIPPE

BIO stellt Ihnen Helfer aus der Natur vor, mit denen Sie schnell wieder auf die Beine kommen.

14

SUPERORGAN NIEREN

Wer wichtige Warnsignale kennt, kann einer chronischen Nierenschwäche vorbeugen.

20

WECHSELJAHRE

Mit der richtigen Ernährung bekommen Sie die kleinen und größeren Beschwerden der Wechseljahre in den Griff.

26

Rezepte



Ernährung

NÜSSE UND TROCKENOBST

Im Advent darf genascht werden! Mit unseren Rezepten werden die kommenden Wochen zum kulinarischen Highlight.

32

SCHOKOLADE

Köstlichkeiten aus Kakao versüßen uns den Alltag. Das sind die Lieblingsschokis des BIO-Teams.

38

GRÜNKOHL

Folge 3 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

42

Psychologie

SO GELINGT VERZEIHEN

Warum es uns stärkt, wenn wir anderen vergeben.

44

HAND AUFS HERZ

Folge 5 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

50

Wohlbefinden

KÜCHENHELFER

Fünf Tipps, wie Sie in der Küche Gutes für die Umwelt tun und dabei sogar Geld sparen.

52

NACHHALTIGER SCHMUCK

Falls Sie noch ein Weihnachtsgeschenk suchen: BIO stellt wunderschöne Ringe, Ketten und Armbänder vor.

56

STILLE TAGE IM KLOSTER

Innehalten und neue Kraft schöpfen: So finden Sie das passende Angebot für Ihre Kloster-Auszeit.

64

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM HOTEL 7 SENTIDOS

81

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 60 FÜR SIE ENTDECKT
- 70 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 72 NEUE MEDIEN
- 74 BIO MARKTPLATZ
- 77 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 78 LESERBRIEFE & IMPRESSUM
- 82 VORSCHAU



www.blauer-engel.de/uz195

LF8

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