

	Ausgabe		Ausgabe
Wenn der Alltag die Seele Schrammt Sanfte Selbsthilfe mit Schüssler-Salzen bei Ängsten, Enttäuschungen, Leistungsdruck. Welche Nervensalze bei welchen Problemen am besten schützen	5/06	Traditionelle afrikanische Medizin Warburgia: Natürliches Antibiotikum und Malariamittel	3/07
Lomi Lomi Nui - Hawaiianische Heilmassage Diese ganz spezielle Massageform aus Hawaii regt alle Sinne an und hilft, das innere Gleichgewicht wieder zu finden	5/06	Der Granatapfel als Verjüngungselixier Wie Frauen und Männer von der Paradiesfrucht profitieren. Ihr Heilschatz im Licht moderner Forschung	3/07
Die Naturapotheke der Thai-Medizin Einzigartige Heilpflanzen mit wissenschaftlich erforschter Wirkung. Ein Arzneischatz, der bei vielen Leiden hilfreich ist	6/06	Die richtige Würze fürs gesunde Leben Gewürze können auch Heilmittel sein. Hier erfahren Sie, wie und wofür man sie am besten anwendet	6/07
Yoga für die Hormonbalance Spezielle Übungen für Frauen gegen Beschwerden in Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren. Mit Experten-Interview zur Hormonproblematik	6/06	Revolution in der Schlafmedizin Erst kürzlich von der Wissenschaft nachgewiesen: Baldrian ist genauso wirksam wie chemische Schlafmittel	6/07
Das Geheimnis der Medizinalpilze Asiatische Heilpilze sind eines der besten Mittel, um das Immunsystem zu stärken. Wie sie bei Allergien, Erschöpfung und Abwehrschwäche helfen können	1/07	Mit Knospen heilen Wie Sie die Frühlingskräfte der Knospen für die Gesundheit nutzen. Die praktische Selbsthilfe für viele Beschwerden	1/08
Senf und Meerrettich - die sanften Antibiotika Scharfmacher, die Keime killen. Sie machen Bronchien und Nase frei, fördern die Verdauung und stärken Herz und Nieren	1/07	Gesund und vital mit Stutenmilch Alles über Stutenmilch. Warum sie so gesund ist und was sie von herkömmlicher Milch unterscheidet	1/08
Homöopathie für die Liebe Die Medizin der Globuli hilft auch bei Beziehungsproblemen	2/07	Magnetfeldtherapie gegen chronische Schmerzen Hexenschuss, Knochenbrüche, Gelenkschmerzen oder Migräne - alles Indikationen für eine Magnetfeldtherapie. Das Wichtigste über ihre Anwendungsmöglichkeiten	1/08
Hoffnung für Multiple-Sklerose-Patienten Erfolg versprechende Therapiemodelle aus der alternativen Medizin - die große Übersicht	2/07	Die Eigenbluttherapie Wie die Therapie das Immunsystem stärkt und wann man sie einsetzen kann	1/08
So bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung Sanfte Hilfe gegen die Verstopfung	2/07	Honig - Medizin aus dem Bienenstock Neue Erkenntnisse über die antibiotische Wirkung von Honig und was er sonst noch alles kann	6/08
Cranberry: Starke Beeren kurieren Harnwegsinfektionen Die amerikanische Preiselbeere killt Blasenkeime. Was die starke Beere sonst noch alles kann	2/07	Heiltees als Energiespender Tee lindert und heilt die unterschiedlichsten Beschwerden von Körper und Seele. Bewährte Tee-Rezepte aus aller Welt	6/08
Endlich gesund durch Pflanzenkraft Der große Report: Welches Kraut bei welchem Leiden. Mit Tipps zum sommerlichen Kräutersammeln und zur Verarbeitung	3/07	Vitamine gegen das Demenz-Risiko Warum das Zellgift Homocystein so gefährlich ist	6/08
		Wenn die Haarpracht schwindet Wie man die Ursachen aufspürt und was man dagegen tun kann	6/08
		Pollenallergie natürlich lindern und kurieren Was gegen Heuschnupfen hilft, ohne der Gesundheit zu schaden. Die besten Rezepte der sanften Medizin	1/09

	Ausgabe		Ausgabe
<p>Regulationsdiagnostik Wie sich durch die „Sprache“ der eigenen Körperzellen Gesundheit und Krankheit erkennen und Therapien überprüfen lassen</p>	1/09	<p>Frauensprechstunde: Keine Angst vor den Wechseljahren Die wichtigsten Fragen und Antworten im Experten-Interview</p>	1/10
<p>Naturkosmetik - damit sich unsere Haut wohl fühlt Wie sie sich von herkömmlicher Kosmetik unterscheidet und worauf man achten sollte</p>	1/09	<p>PMS - Die Plage mit den Tagen Wichtige Fragen und Antworten rund um die Menstruation</p>	2/10
<p>Den Krebs überlebt Chinesische Heilpilze brachten die Rettung</p>	1/09	<p>Homöopathie für Alltagsbeschwerden Notfallmittel von A - Z die in keiner Hausapotheke fehlen dürfen</p>	2/10
<p>Breathwalk - das neue Training für Fitness und gute Laune Bewusstes Atmen, Walking und Meditation. Mit dem Programm gegen Alltagsängste</p>	1/09	<p>„Lästige Schläfer“: Herpes-Viren Lippenbläschen und Gürtelrose. Wie die Naturheilkunde helfen kann</p>	2/10
<p>Gesund und fit durch den Winter Wer die kalte Jahreszeit ohne Erkältung überstehen will, sollte schon im Herbst anfangen, sein Immunsystem zu stärken</p>	5/09	<p>Endlich Sommer - Wohlfühltipps für die warme Jahreszeit Damit Sie gegen Durchfall, Insektenstiche, Sonnenallergie, Kreislaufstörungen und vieles mehr gewappnet sind</p>	3/10
<p>Eigenbluttherapie - die verblüffenden Erfolge Wie sie bei hartnäckigen Leiden helfen kann und die Dunkelfelddiagnostik verborgene Krankheitsursachen ausfindig macht</p>	5/09	<p>Blasenentzündung und Blasenschwäche - was Frauen darüber wissen sollten Bewährte Rezepte von Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard aus ihrer Frauensprechstunde</p>	3/10
<p>Schluss mit Frieren - die besten Tipps aus der Naturheilkunde Den Winter ohne kalte Füße und Erkältungen überstehen - kein Problem mit ein paar einfachen Gesundheitsregeln</p>	6/09	<p>Aqua-Fitness - einfache Übungen zum Nachmachen Warum Wasser ein guter Trainingspartner ist. Wie Gelenke, Bindegewebe und Stoffwechsel profitieren</p>	4/10
<p>Spagyrik - was ist das? Spagyrische Arzneimittel vereinen Phyto-, Aroma- und Mineralstofftherapie auf einzigartige Weise. Sie entgiften, stärken und aktivieren die Selbstheilung</p>	6/09	<p>Scheideninfektionen - was jede Frau darüber wissen sollte Irgendwann leidet fast jede Frau darunter. Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard weiß Rat</p>	4/10
<p>Keine Angst vor Grippeviren Neue Erkenntnisse zu einem aktuellen Thema</p>	6/09	<p>Naturheilkunde im Krankenhaus Alternative Therapien halten in immer mehr Kliniken Einzug. Mit Therapiebeispielen und Klinikporträts</p>	4/10
<p>Nie mehr müde - die besten Muntermacher aus der Apotheke Natur Wenn der Stress die Nerven raubt - so helfen Sie sich selbst</p>	1/10	<p>Heilschlamm und Totes Meer „Ein Gedi“ - ein biblischer Ort als Kurzentrum für Haut- und Rheumakranke</p>	4/10
<p>Enzyme - kleine Helfer mit großer Wirkung Viele Heilungsvorgänge lassen sich durch Enzyme unterstützen. Besonders bei Verletzungen, Schmerzen oder Rheuma</p>	1/10	<p>Verjüngungskur mit der Kraft der Pflanzen Immer mehr Powerstoffe werden in Obst und Gemüse entdeckt, die vor Krebs und vorzeitigem Altern schützen können</p>	5/10
		<p>Endlich kein Dicker mehr Hotelier Peter Hofmann berichtet über seinen Weg zum Wohlfühlgewicht. Zur Nachahmung empfohlen</p>	5/10
		<p>Die Photonen-Kraftfeld-Therapie Wie sie bei Erschöpfung, Schmerzen, Diabetes und vielen anderen Leiden helfen kann</p>	5/10

	Ausgabe		Ausgabe
Heilen mit Kolloidalem Silber Sanfte Hilfe gegen Bakterien, Viren & Co. Wie es wirkt und richtig angewendet wird	6/10	Sanfte Heilung für den Magen Magenschmerzen, Völlegefühl, Sodbrennen - die Naturheilkunde weiß Rat. Mit den wichtigsten Selbsthilfetipps	1/12
Unruhige Beine Neue Erkenntnisse über das Restless Legs-Syndrom und aktuelle Therapiemethoden	6/10	Heilen mit Schröpfen Eine alte Therapie und ihre neuen Erfolge. Wie es wirkt und wem es hilft	1/12
Mit dem richtigen Duft geht alles besser Ätherische Öle im Fokus der Wissenschaft: Schüler lernen leichter, und Gestresste schlafen besser	1/11		
Wildpflanzen als Energiespender Alles über die neuen Trifloris-Essenzen. Wie sie wirken und warum sie in keiner Hausapotheke fehlen sollten	1/11		
Cooler Tipps für heiße Tage So bleiben Herz und Kreislauf fit. Erfolgsrezepte aus der Naturheilkunde	3/11		
Erfahrungsbericht: Endlich habe ich meine Haare wieder Dank Schwermetallentgiftung und Medizinalpilz-Therapie den Haarausfall gestoppt	3/11		
Natürlich durch die Wechseljahre Sanfte Hilfe durch die Kraft der Pflanzen	3/11		
Bernstein - das Gold des Nordens Ein altes Heil- und Schutzmittel wird neu entdeckt. Geschichte, Anwendung und Wirkungen des faszinierenden Steins	3/11		
Fit für den Winter Jetzt besonders wichtig: den Säure- Basen-Haushalt ausgleichen. Mit vielen Tipps und Rezepten zur Entsäuerung	5/11		
Achtung, Vitamin-D-Mangel Warum viele darunter leiden und wie man ihn ausgleichen kann	5/11		
Keine Angst vor Gelenkbeschwerden Naturheilmittel, Therapien und Verhaltensregeln, die wirklich wirksam sind	5/11		
Von Multipler Sklerose befreit Erfahrungsbericht: „Die Geschichte meiner Heilung“	5/11		
Erfolgsrezepte gegen Erkältungen Von Homöopathie, Schüßlersalzen und Kräutertees bis hin zu Vitaminen, Inhalationen und Wickel	6/11		
Mit Düften gegen den Winterblues Ätherische Öle als Stimmungsmacher. Wie auch Sie Ihren persönlichen Wohlfühlduft finden	6/11		

	Ausgabe		Ausgabe
Die Stimme - ein Spiegel der Persönlichkeit Aus der Stimme lässt sich Vieles heraushören. Körperliche Belastungen oder seelische Blockaden beispielsweise. Mit praktischen Tipps, wie Sie Ihre Stimme erfolgreich einsetzen können	5/06	Die Heilkraft der Engel Wie sie uns helfen, neuen Mut zu finden und die innere Heilung zu fördern	2/07
Chiromantie - die Weisheit in unserer Hand Was Handlinien und -formen über unseren Charakter und Lebensperspektiven verraten. Die besten Tipps, mehr über sich und andere zu erfahren	5/06	Neues Wohnen für Senioren Im Alter allein und ohne Hilfe? Fortschrittliche Wohnmodelle beweisen, dass es auch anders funktioniert	2/07
Die Lamafrau - Mut macht glücklich Ein Erfahrungsbericht, der zeigt, wie sich ein Weg aus schweren Lebenskrisen finden lässt	5/06	Das Glück der reifen Liebe Erfolgsrezepte für eine gute Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte. Damit aus Herzflimmern ein Happy-End wird	3/07
Endlich frei vom Alkohol Ambulante Therapie kann Leben retten. Die wichtigen Schritte auf dem Weg aus der Sucht. Mit persönlichen Erfahrungsberichten	6/06	Coaching - Hilfe zur Selbsthilfe Warum es immer einen Ausweg gibt. Wie Krisen, Ängste und Frustrationen überwunden werden können	3/07
Vom menschenwürdigen Sterben Der Tod ist nicht unser Feind. Von der Sterbehilfe bis zur Hospizarbeit. Damit wir ohne Furcht gehen können	6/06	Porträt eines ungewöhnlichen Heilers Dem Kroaten Braco bestätigen selbst kritische Experten wunderbare Kräfte	3/07
Die Bibel in grandiosen Bildern Das neueste, vielgerühmte Werk des Malers Friedrich Hechelmann	6/06	Wo Verzweifelte seriöse Hilfe finden Wie die Stiftung „Auswege“ die Heilerszene transparenter machen will	3/07
Jutta Speidel - das aktuelle Interview BIO sprach mit der Schauspielerin, die für Mütter und Kinder in Not ein Zuhause schuf	1/07	Heilung durch Meditation Auch Wissenschaftler erkennen in zunehmendem Maße den Wert der Meditation: Sie kann den Blutdruck senken, die Atmung vertiefen und das Gehirn positiv beeinflussen	4/07
Tanzen Sie sich frei! Tanzen hat Heilungscharakter, schafft Lebensfreude und Selbsterkenntnis. Viele Probleme lösen sich wie von selbst	1/07	Reiki - Hände als Allheilmittel Wie auch Fernbehandlung möglich ist	4/07
Vom Umgang mit der Einsamkeit Alleinsein als Quelle der Kraft. Ein Weltumsegler, eine Nonne, ein Astronaut und andere Persönlichkeiten erzählen, wie es das Leben bereichern kann	1/07	Wenn das Baby pausenlos brüllt Warum manche Kinder bis zur Erschöpfung schreien und wo die Ursachen dafür zu suchen sind. Mit Erste-Hilfe-Tipps für geplagte Eltern	5/07
Reinkarnationstherapie Rückführungen in frühere Inkarnationen lösen Probleme der Gegenwart. Das Verblüffende: Man muss nicht an die Wiedergeburt glauben	1/07	Mut zur Veränderung Wie man sich wieder am Leben freuen lernt, wenn Abschied, Trauer oder Arbeitslosigkeit bewältigt werden müssen	5/07
Die besondere Therapie Mit der Alexandertechnik zu gestärktem Selbstvertrauen	2/07	Die heilende Kraft der Achtsamkeit Ein Programm zur Stressbewältigung findet zunehmend Beachtung. Ein ganzer Kongress widmete sich diesem Thema. BIO war mit dabei	5/07
		Vom richtigen Umgang mit Geld Schlechte Laune beim Thema Geld? Bekannte Finanz- und Lebensberater haben verblüffende Lösungen	6/07
		Sex auf Wolke 7 Die besten Tipps für eine neue Liebesstrategie und mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft	6/07

	Ausgabe		Ausgabe
Endlich Schluss mit dem Chaos Warum fällt uns das Aufräumen so schwer? Eine Expertin erklärt die Hintergründe und gibt Tipps für eine neue Ordnung	6/07	Was Kinder wirklich brauchen Langeweile oder Stress sind Probleme der Kinder von heute. Warum Kindheit so kompliziert ist und wie die Jüngsten wieder froh und ausgeglichen werden	3/08
Wie der Tod seinen Schrecken verliert Im Umgang mit Sterben und Tod ist ein Umdenken unumgänglich. Die wichtigen Schritte, die bedacht werden müssen und wie eine liebevolle Sterbebegleitung aussehen kann	6/07	Die besten Tipps gegen Schüchternheit Wie sich mit etwas Übung die größten Hemmungen überwinden lassen und neues Selbstvertrauen gewinnen lässt	3/08
Wenn die Seelen Trauer tragen Warum in unserer Zeit so viele Menschen depressiv werden und was am besten dagegen hilft	1/08	Mit Yoga das Leben meistern Worin sich die einzelnen Yoga-Lehren unterscheiden und wie man den für sich passenden Yoga-Stil finden kann	3/08
Gespräche mit Gott Wie man Ängste loslassen und sein Leben neu gestalten kann zeigt Bestsellerautor und Lebenslehrer Neale Donald Walsch	1/08	Das Geheimnis der Gipfelerlebnisse Eine Anleitung, wie jeder Momente tiefer Freude empfinden kann - auch im Alltag	3/08
Befreit von Angstattacken Ein Polizeihauptkommissar berichtet, wie er den Weg zurück ins Leben fand	1/08	Vom Glück der Hausgeburt Klinik oder trautes Heim? Ein Vater schildert seine Erfahrungen - ein Plädoyer für die Hausgeburt	4/08
Endlich mehr Muße gewinnen Gönnen Sie sich öfter ein paar „Abschaltminuten“	1/08	Klettern als Therapie Klettern als Behandlungsmethode wird immer beliebter. Was es bewirken und wie es helfen kann	4/08
Gute Nachrichten für ein langes Leben Wie man es schafft, die späten Jahre aktiv, gesund und froh zu gestalten	2/08	Auszeit im Kloster Ein Klosterurlaub als Regeneration für Körper, Geist und Seele. Ein Report aus dem Benediktinerkloster Gut Aich am Wolfgangsee	4/08
Klopfen Sie sich rauchfrei Eine einfache Methode, sich selbst vom Nikotin zu befreien - mit Hilfe von Meridian-Energie-Techniken (MET)	2/08	Von der Kunst des Miteinanderredens Miteinander zu sprechen und verstanden zu werden, ist gar nicht so leicht. Warum es so oft zu Missverständnissen kommt und wie man sie vermeidet	4/08
Endlich zur inneren Ruhe finden Wie die Zen-Meditation von quälenden Gedanken befreien und jeder das Göttliche in sich selbst entdecken kann	2/08	Floating - Entspannung im Tank So genanntes Schwebbaden im Salzwassertank löst Muskel- und Seelenblockaden	4/08
Was die Handschrift über uns verrät Zeige mir, wie du schreibst und ich sage dir, wer du bist. Graphologen verraten ihre Geheimnisse	2/08	Probleme von der Seele schreiben Wie man mit Hilfe von Stift und Papier Lebensängste verarbeiten und sich selbst erkennen kann	4/08
Träume erinnern, deuten, lenken Träume sind eine Chance, sich selbst besser kennen zu lernen. Eine Anleitung, um die Botschaften aus dem Unbewussten als Lebenshilfe zu nutzen	2/08	Vom Geheimnis des richtigen Wünschens Können wir tatsächlich Reichtum und Glück herbeidenken? Worauf es wirklich ankommt	5/08
Werden Sie Pate! Damit Kinder in der Dritten Welt eine Zukunft haben, brauchen sie unsere Hilfe	2/08	Gymnastik fürs Gehirn Gedächtnismeister zeigen, wie man die grauen Zellen auf Trab bringen kann	5/08

	Ausgabe		Ausgabe
Was wissen Wahrsager wirklich? Ein Interview mit Deutschlands prominentester Wahrsagerin Gabriele Hoffmann	5/08	Feuerlaufen - die andere Art, die Angst zu besiegen Wie das Urelement Feuer ungeahnte Kräfte wecken kann. Praktische Lebenshilfe für Jung und Alt	5/09
Endlich aufrecht durchs Leben gehen Die Alta-Major-Methode zeigte den Weg in ein neues Leben	6/08	Dankbarkeitstagebücher als Trostspender Mit wenig Zeitaufwand zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit finden	5/09
Familienstellen zur Lebensbewältigung Auch die Ursachen für tief greifende seelische Störungen kann diese Therapie ans Tageslicht bringen und so zur Heilung führen	6/08	Yoga zum Mitmachen Mit Yoga mehr Energie ins Leben bringen. Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen	6/09
Mediator - ein Beruf unserer Zeit Wie mit Hilfe eines neutralen Dritten Scheidungsprobleme, Konflikte am Arbeitsplatz aber auch Erbschaftsangelegenheiten geregelt werden können	1/09	Die Kraft der Intuition Wie man die innere Stimme als Wegweiser nutzen kann. Verblüffende Beispiele zeigen die Wirkung dieser geheimnisvollen Seelenkraft	6/09
Schlafen wie ein Marmelade-Tier Faszinierende Erkenntnisse der modernen Schlafforschung mit praktischen Tipps für jedermann	2/09	Depression - Wege aus dem Tal der Tränen Diese große Übersicht klärt auf über Ursachen und Therapien. Mit vielen hilfreichen Tipps - auch für Angehörige	6/09
Finger-Yoga - Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden Unsere Hände können eine Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden sein. Mudras zeigen, wie es gemacht wird	2/09	Schönheits-OP's - Segen oder Fluch Ein Interview mit Professor Werner Mang	1/10
Ich bin dann mal weg - Auszeit für die Seele Ausstieg auf Zeit - oder für immer. Mit Beispielen, die zeigen, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss	2/09	Die Heilkraft der Musik Warum Singen oft der erste Schritt zur Genesung ist und sogar Schlaganfall-Patienten helfen kann	1/10
Vom Glück harmonischer Zweisamkeit Warum die Kommunikation so wichtig ist und sich Ehemänner stark fühlen sollten	3/09	Draußen im Winterglück Spielideen für den Winter	1/10
Yoga für den Rücken Wirkungsvolle Übungen zur Stärkung und Dehnung der Rumpfmuskulatur	4/09	Traumatherapie Sanftes Klopfen befreit von Seelenqualen. Wie sich energetische Blockaden auflösen lassen	1/10
Legasthenie - wenn Lesen und Schreiben schwer fallen Was Legasthenie wirklich ist, was sie für die Betroffenen bedeutet und warum sie spezielle Hilfe brauchen	4/09	Die Vegeto-Dynamik-Massage Energie und Freude für die Zellen	1/10
Burnout - was ist das eigentlich? Typische Warnsignale, wie man Stress abbauen und der emotionalen Erschöpfung vorbeugen kann	4/09	Die Macht der Farben Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden	2/10
Geistig fit bis in hohe Alter Gegen geistige Alterungsprozesse kann man etwa tun. Die neuen Erkenntnisse der Wissenschaft und Tipps zum Mitmachen	5/09	Das Jahrhundert der Senioren Wie wir zum Lebensunternehmer werden, um unser Alter genießen zu können	2/10
		Der große Report: Weg mit dem Stress mehr Freude am Leben durch Achtsamkeit. Die besten Tipps und Rezepte	2/10
		Die Schule der Geistheilung Horst Krohne, ein Pionier des spirituellen Heilens, im BIO-Interview	2/10

	Ausgabe		Ausgabe
Erfahrungsbericht: Pilgern der besonderen Art Quer über die Alpen - auf dem Weg zu sich selbst	3/10	Die Stimmanalyse und ihre verblüffenden Erfolge Was sie über unsere Stärken und Schwächen verrät und wie sie hilft, Blockaden zu lösen die Angst zu besiegen	1/11
Tanz dich frei! Tanzen als Therapie - auch in der Altersmedizin. Bewegung, die gesund und glücklich macht	3/10	Wie gute Vorsätze gelingen Die besten Strategien und Tipps, um sie auch wirklich umzusetzen	1/11
Wertschätzung statt Selbstentwertung Sich selbst achten und respektieren lernen - der Schlüssel zum Lebenserfolg	3/10	Liebe vor dem Aus? Was bei Entscheidungen helfen kann. Ein Experte weiß Rat	1/11
Sommerfit mit Sonnen-Yoga Wie Sie Ihre Energiespeicher auffüllen können- mit Meditation, Atemübungen und Sonnengruß	3/10	Das faszinierende Leben der Nina Hagen Warum die exotische Punklady zu Jesus fand. Mit dem aktuellen BIO-Interview	1/11
Geheimnisvolle Kraft des Mondes Welchen Einfluss hat der Mond auf uns Menschen? Von der Mond-Diät bis zum Gärtnern mit dem Mond	4/10	Co-Abhängigkeit: Die Sucht, gebraucht zu werden Co-Abhängige Menschen unterstützen ungewollt das Suchtverhalten anderer und vergessen dabei ihre eigenen Bedürfnisse. Wie man sich aus dem Teufelskreis befreit	2/11
Der Neidfaktor Was dahinter steckt und wie man eine menschliche Schwäche in Stärke verwandelt	4/10	Orte der Kraft Ihre energetische und emotionale Wirkung für Regeneration und spirituelles Wachstum	2/11
Glücksrezepte für jeden Tag Wie funktioniert unser Gehirn? Was tut ihm gut? Was schadet ihm? Um es gesund und leistungsfähig zu erhalten, können wir selbst eine Menge tun	5/10	Abenteuer Adoption Für viele eine Möglichkeit, die ersehnte Familie zu gründen. Welche Hürden zu nehmen sind, um zum Ziel zu kommen	2/11
Die Kunst des Fußlesens Charaktereigenschaften und Seelenaufgaben, Krankheit und Gesundheit - vieles lässt sich an den Füßen erkennen	5/10	Die heilende Kraft der Vergebung Sich selbst und anderen zu verzeihen, fällt vielen schwer. Doch es ist der erste Schritt zu einem befreiten Leben. Wie er am besten gelingen kann.	3/11
Ein Fest für Gott- und Sinnsuchende BIO-Interview mit Jürgen Fliege zum Bad Wörishofener Herbst	5/10	Immer am Ball bleiben Die 95-jährige Gymnastiklehrerin Eva Emmighaus macht's vor. Sie zeigt Senioren, was sie für ihre Fitness tun können	3/11
Richtig schenken Was Geschenke wirklich wertvoll macht und wie man die Freude am Schenken neu entdecken kann	6/10	Rente unter Palmen Immer mehr Ruheständler wagen sich ins Ausland. Thailand ist besonders beliebt. BIO frage nach, wie es sich dort lebt.	3/11
Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke Was macht Menschen stark? Was hilft ihnen, scheinbar hoffnungslose Situationen zu meistern? Entdecken Sie Ihren „R-Faktor“!	6/10	Yoga für Erschöpfte Machen Sie es wie die Promis: Dank Yoga zu innerer Ruhe finden und sich vom Stress befreien. Mit einfachen Übungen, die schnell zum Erfolg führen	4/11
Die Renaissance der Engel Wie sie helfen können, leichter durchs Leben zu gehen. Engelbotschafterinnen über ihre faszinierenden Erkenntnisse	6/10	Auch Ruhestand will gelernt sein Älterwerden bewusst genießen. Tipps und Anregungen, wie sich der neue Lebensabschnitt sinnvoll gestalten lässt	4/11
80 Jahre und kein bisschen müde BIO-Bestsellerautor Lothar Boländer, der Erfinder des „1-Minuten-Körper-Checks“, feierte seinen 80. Geburtstag. Hier verrät er das Geheimnis seiner Fitness	6/10		

	Ausgabe
Interview: Was ist Glück wirklich? Vom Millionär zum Lebenslehrer. Das neue Leben des Karl Rabeder	5/11
Neue Haltung, neue Lebensfreude Warum sich die Körperhaltung auf Gefühle auswirkt und wie man sich mit einfachen Übungen positiv umprogrammieren kann	5/11
Erfahrungsbericht: Mein persönlicher Weg aus der Depression Ein Radio- und Fernsehreporter und sein 28-Tage-Therapieprogramm	6/11
Die Kraft der Farben Wie sie unser Leben beeinflussen und was Lieblingsfarben über uns verraten. Mit dem großen Persönlichkeitstest	6/11
Mit Lamas neue Lebensfreude finden „Zuckerschnuten“ als Seelentrost. Die tiergestützte Therapie gewinnt bei psychischen Problemen immer mehr an Bedeutung	1/12
Wie wichtig ist Sex wirklich? Wird Sex überbewertet? Wie viel Sex braucht der Mensch? Ein altes Thema - ganz aktuell	1/12
Depressionen - was jeder wissen sollte Was steckt hinter der tiefen Traurigkeit? Wie soll man damit umgehen? Das BIO-Experten-Interview gibt Rat	1/12
Qigong - Ruhe und Kraft für jeden Tag Mit einfachen Gesundheitsübungen den Alltag besser meistern	1/12

	Ausgabe		Ausgabe
Osteoporose muss kein Schicksal sein Neue Erkenntnisse über ihre Entstehung führten zu einem neuen Therapieansatz. Ganzheitliche Methoden - richtig eingesetzt - können erstaunlich wirksam sein	5/06	Mit den Fünf Elementen zu neuem Wohlbefinden Feuer, Holz, Erde, Wasser oder Metall - alles im Gleichgewicht? Mit Tipps und Übungen, um die Elemente zu stärken und Beschwerden zu kurieren	2/07
Blickpunkt schöne, gesunde Beine Alles über „sanfte“ Mittel und Methoden, um Krampfadern vorzubeugen und zu behandeln	6/06	Bewegung als Therapie Bewegung ist tatsächlich die beste Medizin gegen viele Leiden und macht gute Laune. Die neuesten Erkenntnisse über die vielfältigen Zusammenhänge	3/07
Wenn Wohngifte krank machen Wo liegen die Gefahrenquellen? Was kann man dagegen tun? Wer weiß Rat? Dieser Report gibt detaillierte Auskunft	6/06	Ein Leben lang gesunde Zähne Was bei der Zahnpflege wirklich wichtig ist. Mit praktischen Tipps aus der ganzheitlichen Heilkunde	3/07
Entzündungen - was jeder darüber wissen sollte Chronische Entzündungen können die Ursache für zahlreiche Erkrankungen sein - so auch für Rheuma oder Herzinfarkt. Mit wichtigen Tipps auch zur Selbsthilfe	6/06	Problem Zellulitis Was Frauen über die Entstehung wissen sollten. Mit vielen Tipps aus der Naturheilkunde	4/07
Die Heilkraft der Urmedizin Franz Konz und sein revolutionäres Gesundheitskonzept. Der heute 80-Jährige ist selbst das beste Beispiel, dass auch scheinbar „Unheilbare“ genesen können	1/07	Wellness auf dem Prüfstand Wellnessangebote gibt's heute in Hülle und Fülle. Doch welche sind wirklich empfehlenswert? Mit den wichtigsten Methoden von Aromatherapie bis Zen	4/07
Entgiftungsprogramm kurierte Rollstuhlpatientin Ein Erfahrungsbericht, der zeigt: Es ist nie ein einziger Faktor, der zur Krankheit führt	1/07	Die Cranio-Sacral-Therapie Eine verblüffend einfache Methode, die mit sanften Berührungen von vielen hartnäckigen Beschwerden befreien kann	4/07
Zähne und Gesundheit Sanfte Methoden der Gebissregulierung. Warum auch der Patient gefordert ist, damit wirkliche Heilung möglich wird	1/07	Das chronische Erschöpfungssyndrom (CFS) Ist jemand ständig extrem müde, kann sich ein echtes Krankheitsbild dahinter verbergen: das CFS. Wie man es erkennt und was sich bewährt hat	4/07
Schwingungsmedizin Mit modernen Geräten gegen hartnäckige Leiden - die große Übersicht	1/07	Edelsteintherapie hilft Fibromyalgiepatienten Der Erfahrungsbericht eines Lesers zeigt, dass das Suchen nach einer individuellen Therapie auch in scheinbar aussichtslosen Fällen Erfolg haben kann	4/07
Well Aging - der neue Trend Wie wir fit bleiben beim Älterwerden. Mit verblüffend einfachen Schritten und ganz ohne Zwang. Mit vielen Tipps und Adressen, die weiterhelfen	2/07	Die Erfolge der „anderen“ Krebsmedizin Was kann die ganzheitliche Krebsmedizin wirklich? Auf einem internationalen Kongress wurde über beeindruckende Ergebnisse berichtet	5/07
Osteopathie - sanfte Handgriffe gegen Schmerzen Organe, Knochen, Nerven und Muskeln wieder in Harmonie bringen. Bei welchen Leiden die Therapie erfolgreich ist	2/07	Den Körper über die Hände heilen Die Handreflexzonenmassage - eine einfache und verblüffend wirksame Methode für viele Schmerzzustände und Alltagsbeschwerden	5/07
Diagnose Krebs: Was tun? Welche alternativen Krebstherapien sind wirklich sinnvoll? Ein neues Beratungszentrum gibt umfassend und individuell Auskunft	2/07	Neue Hoffnung für Gehirnerkrankte Durch sanfte Tupftechnik zum großen Therapieerfolg. Die verblüffenden Fälle der Manuellen Biofeedbackbehandlung	6/07

	Ausgabe		Ausgabe
Erfahrungsbericht: So besiegte ich den Krebs Regisseur und Filmemacher Thomas Schmelzer gab nicht auf und genas vom Lymphdrüsenkrebs	6/07	Kältetherapie gegen Schmerzen Wie die Kryotherapie wirkt, für wen sie geeignet ist und wie sie neue Kräfte mobilisiert	6/08
Traditionelle Thai-Massage gegen Schmerzen und Verspannungen Gezielte Handgriffe lockern, stimulieren und entschlacken	3/08	Integrative Medizin Besserung und Heilung sind bei diesem umfassenden Therapiekonzept oft auch dann noch möglich, wenn andere Methoden versagen	3/09
Wie Organe und Zähne zusammenhängen Hinter so mancher Krankheit kann ein Zahn- oder Kieferproblem stecken. Wie man diesen Problemen auf die Spur kommt und sie ganzheitlich behandeln kann	3/08	Gesunde Füße - gesunder Mensch Wie unsere Füße funktionieren und welche Rolle sie für die Gesundheit spielen. Die besten Tipps und Rezepte versierter Fußexperten	3/09
Dr. Leonhard Hohenegg - ein Heiler der ganz besonderen Art Energieübertragung und ein umfassendes Heilkräuterwissen sind das Erfolgsrezept des „Bergdoktors aus Tirol“. BIO besuchte den außergewöhnlichen Heiler	3/08	Koreanische Handakupunktur Wie eine moderne Variante der TCM bei Asthma und anderen Zivilisationskrankheiten helfen kann	3/09
Kopfschmerz und Migräne - so helfen Sie sich selbst Die wirksamsten Mittel und Verhaltensregeln aus der Naturheilkunde	4/08	Wetterfällig - wetterkrank Was die Wissenschaft heute darüber weiß. Kritische Wetterlagen und wie man sich davor schützen kann	4/09
10 Tipps für gutes Sehen und gesunde Augen Einfaches Sehtraining stärkt unsere „Fenster zur Welt“	4/08	Geopathische Störzonen Wasseradern, Erdverwerfungen, Magnetfeldgitter - wie gefährlich sie wirklich sind und was man dagegen tun kann	4/09
Borreliose - wie gefährlich ist sie wirklich? Natürliche Therapiemethoden und Expertentipps	4/08	Frauenheilkunde - neue Möglichkeiten der sanften Medizin Wenn herkömmliche Therapien versagen: West-östliche Heilkunst als Schlüssel zur Genesung	4/09
Wenn Übersäuerung krank macht Wie man sie erkennt und was bei einer Säure-Basen-Kur alles zu beachten ist	5/08	Bluthochdruck - die (un)heimliche Volkskrankheit Er verursacht kaum Beschwerden - und doch ist er gefährlicher als Krebs. Prof. Gustav Dobos' ganzheitliches Programm gegen die tödliche Gefahr	4/09
Vollspektrumlicht für mehr Wohlbefinden Wie wir auch im Herbst und Winter Helligkeit tanken können	5/08	Nie mehr Rückenschmerzen Verblüffende Erfolge sanfter Heilmethoden. Von Dorn, DENS und Engpassdehnung bis Magnetfeldtherapie, Matrixmobil und Schmerzpunktpressur	6/09
Sanfte Therapien bei Augenleiden Verblüffende Erfolge der Naturheilkunde	5/08	Gefahren aus dem Mund? Die Umwelt-Zahnmedizin will Abhilfe schaffen	1/10
Verblüffende Schmerztherapie Bunte Klebestreifen gegen quälende Rückenprobleme: die eindrucksvollen Fallbeispiele	6/08	Biofeedback - mit dem Geist den Körper kontrollieren Selbsthilfe leicht gemacht	1/10
Anthroposophische Medizin - was steckt dahinter? Alles über eine Heilkunst, die das Geistes- und Seelenleben des Patienten in die Behandlung mit einbezieht und vor allem Zuwendung schenkt	6/08	Wenn die Schilddrüse entgleist Was das kleine Organ alles leistet und wie es aus der Balance kommen kann. Experten zu den Ursachen, Symptomen und Therapien	3/10

	Ausgabe		Ausgabe
Essstörungen und wie man sie behandelt	3/10	Hilfe, Zeckenbiss!	2/11
Die einen zählen jede Kalorie – die anderen füttern maßlos. Was sich dahinter verbirgt und was aus der Essfalle führen kann. Mit Berichten von Betroffenen		Wie man eine Borreliose erkennt, welche Spätfolgen auftreten können und wie man sie ganzheitlich behandelt	
Ständig Schmerzen?	4/10	Schmerzen ganz einfach wegdrücken	2/11
Was wirklich helfen kann Oft sind muskuläre Verspannungen schuld. Die sensomotorische Körpertherapie löst die chronischen Blockaden		Die neue Schmerzpunktpressur macht's möglich. Mit Tipps zur Selbsthilfe	
Dank Hula zu neuem Lebensmut	4/10	Die Cellsymbiosis-Therapie	2/11
Eine ehemalige Krebspatientin berichtet, wie sie durch den Hula-Tanz zum Leben zurück fand		Der Schlüssel für viele Erkrankungen liegt in einem gestörten Zellstoffwechsel. Dieser Report zeigt, wie er sich normalisieren lässt	
Experten-Interview:	5/10	Ganzheitliches Augentraining	3/11
Krebs ist ganz anders Wie jeder den inneren Arzt mobilisieren kann. Neue Erkenntnisse der Krebsforschung		Wie sich die Sehkraft verbessern lässt und was jeder für einen guten Durchblick tun kann	
Reizdarm – ein heimliches Volksleiden	5/10	Tinnitus: Endlich leben ohne Ohrgeräusche	3/11
Immer mehr Menschen klagen über Bauchprobleme. Was hinter den hartnäckigen Beschwerden steckt und wie man helfen kann		Alternative Therapie und ihre oft verblüffenden Erfolge	
Wenn das Wunschkind auf sich warten lässt	5/10	Gesunde Zähne bis ins Alter	4/11
Ungewollte Kinderlosigkeit: ganzheitliche Therapien und ihre oft verblüffenden Erfolge		Mit kranken Zähnen lebt man gefährlich, denn sie bedrohen auch die organische Gesundheit. Experten erklären die Zusammenhänge	
Männer und Gesundheit	6/10	Endlich befreit von Neurodermitis	4/11
Wie das „starke Geschlecht“ Schwächen überwinden und zu neuer Fitness finden kann. Die besten Tipps für Frauen, denen Männer am Herzen liegen		Ganzheitlichen Therapien, die wirklich helfen können. Warum die Darmsanierung wichtig ist und wie die Entgiftung möglich wird	
Richtig atmen kann man lernen	6/10	Sanfte Medizin für starke Herzen	6/11
Therapeutisch eingesetzt, kann es Stress abbauen, Haltungsfehler korrigieren, Verdauungsprobleme lösen und mehr Selbstvertrauen schenken		Wie Kummer und Sorgen unseren Lebensmotor belasten und wie wir ihn schützen können	
Problem Übergewicht	6/10	Spirituelles Heilen heute	6/11
Wie die zu vielen Pfunde die Verdauungsorgane belasten und warum eine Darmreinigung wichtig ist		Was Geistheilung auszeichnet, was sie bewirken kann und wie sie sich in die Schulmedizin integrieren lässt	
Die besten Strategien gegen Rückenschmerzen	1/11	Zungendiagnostik	1/12
Warum zu viel operiert wird und wie ganzheitliche Methoden dauerhaft helfen können. Mit Bandscheiben-Check		Was die Zunge über Gesundheit und Krankheit verrät und wie wir diese Erkenntnisse am besten nutzen können	
Alles über Asthma	1/11	Erfahrungsbericht: Schuppenflechte	1/12
Wann die Naturheilkunde und wann die Schulmedizin gefragt ist. Ursachen, Selbsthilfe, die besten naturheilkundlichen Heilmethoden		Wie ich den Weg aus der Krankheit fand	

	Ausgabe		Ausgabe
<p>Damit Essen nicht krank macht Gefährliche und erlaubte Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln. Was jeder darüber wissen sollte</p>	5/06	<p>Alles über Soja Über die Sojabohne wird mit Hochdruck geforscht - und gestritten. Was jeder darüber wissen sollte</p>	1/08
<p>Die Heilkraft der Tropenfrüchte Tropenfrüchte sind Vitalstoffbomben. Immunsystem, Darm und Stoffwechsel profitieren von der „süßen Medizin“</p>	5/06	<p>Heilende Öle für die gesunde Küche Naturbelassene Speiseöle sind so etwas wie flüssige Arznei. Hier die große Übersicht mit praktischen Tipps, Rezepten und Infos</p>	2/08
<p>Vom Schweineparadies bis zum Schmetterlinggarten Warum Großunternehmer zu Biobauern werden und wie Bionahrung heilen kann</p>	6/06	<p>Grüner Tee als Medizin Warum Grüntee vor Krankheiten schützen kann. Die neuesten Erkenntnisse über das Gesundheitselixier</p>	2/08
<p>Abwehrstark durch den Winter Schnupfen und Heiserkeit müssen nicht sein, denn Wintergemüse sind Virenkiller. Viele leckere Rezepte zum Nachkochen</p>	6/06	<p>Gesunde Kost für ein starkes Herz Das ABC herzgesunder Lebensmittel. Povernahrung für unseren Lebensmotor</p>	3/08
<p>Wenn Körner krank machen Glutenunverträglichkeit - die neue Volkskrankheit. Wie man Zöliakie oder Sprue erkennt und was dagegen hilft</p>	3/07	<p>Die Goji-Beere - Trendfrucht mit Vielfachwirkung Warum sie als Geheimtipp für Wohlbefinden, Schönheit und Jugendlichkeit gilt</p>	3/08
<p>Roh macht froh Kochen mit lebendigen Nahrungsmitteln fördert die Gesundheit und killt die Pfunde. Gourmet-Rezepte für BIO-Leser</p>	4/07	<p>Kaffee - das magische Getränk Kaffee macht nicht nur munter. Er hat auch viele gesundheitliche Wirkungen</p>	4/08
<p>Wenn Milchzucker krank macht Wie jeder selbst herausfinden kann, ob er an einer Laktoseintoleranz leidet und was sich dagegen tun lässt</p>	4/07	<p>Homocystein als Demenz-Risiko Vitamine, die davor schützen</p>	4/08
<p>Unter die Lupe genommen: Vitamine, Mineralien & Co. Wann Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll sind und worauf zu achten ist</p>	5/07	<p>Gesund und vital mit der Kokosnuss Kokosfett und Kokoswasser können tatsächlich Medizin sein. Wie der ganze Organismus davon profitiert</p>	4/08
<p>Gesund mit Urgetreide Warum ursprüngliche Getreidesorten so reich an Vitalstoffen sind und wie sie sogar therapeutisch wirken können</p>	5/07	<p>Heilen mit Messer und Gabel - geht das wirklich? Ein Überblick über aktuelle Ernährungsformen und die Meinung der Experten</p>	5/08
<p>Süßwasser-Algen Kleine grüne Kraftwerke für unsere Gesundheit. Was sie unterscheidet und wie sie helfen können</p>	5/07	<p>Miso - kleines Gesundheitswunder aus Fernost Neue Erkenntnisse über die „Wunderpaste“. Gut für Verdauung, Immunsystem, Krebsabwehr und Cholesterinspiegel</p>	1/09
<p>Metabolic Typing Hoffnung für Menschen mit Gewichtsproblemen: Ernährung nach dem Stoffwechseltyp kann die Wende bringen</p>	6/07	<p>Bio-Bier - warum es wirklich gesünder ist Was in ökologisch gebrautem Bier enthalten sein darf und was nicht. Die strengen Kriterien der Bio-Brauer - Pluspunkte für die Verbraucher</p>	1/09
<p>Was ist dran am Bio-Wein? Ein Bio-Winzer verrät seine Geheimnisse. „Reb-Rebell“ Helmut Schätzlein und sein ökologisches Konzept am Weinberg</p>	6/07	<p>Super-Doping mit Natursubstanzen Mehr Lebensqualität durch die Heilkraft der Pflanzen. Biostoffe für Fitness, Vitalität und Gesundheit</p>	2/09
<p>Kraft und Fitness durch Schrot und Korn Welches Getreide besonders gesund ist. Die neuesten Erkenntnisse, die besten Tipps und Rezepte</p>	1/08		

	Ausgabe		Ausgabe
Fleischlos glücklich - warum Vegetarier gesünder sind Wie in Zukunft auch der Klimawandel unsere Ernährung beeinflusst und warum wir uns Massentierhaltung gar nicht mehr leisten können	2/09	Die neue Kräuterküche Wildpflanzen - Heilkraft vom Wegesrand. Wie man sie erkennt und zubereitet	4/10
Osteoporose muss kein Schicksal sein Was jeder für gesunde Knochen tun - und wie man sich vor Risikofaktoren schützen kann	2/09	Fit mit Fettsäuren Was Sie über gute und schlechte Öle wissen sollten. Mit Rezepten	4/10
Noni - Gesundheitselixier aus der Südsee Wie es bei Dauerstress helfen kann und auch chronisch Kranke davon profitieren	2/09	Kochen mit den Jahreszeiten Wer sich saisonal ernährt, tut sich viel Gutes. Die 5-Elemente-Küche hat viele leckere Rezepte für den Herbst parat	5/10
Abnehmen - aber richtig Warum Stoffwechselprogramme so erfolgreich sind, den Jo-Jo-Effekt vermeiden und das eigene Hormonsystem auf Trab bringen	3/09	Serie: Mit bewusster Ernährung zu mehr Wohlbefinden Wärmende Speisen gegen den Winterblues	6/10
Stevia - die süßeste Pflanze der Welt Extrakte aus Stevia-Blättern stecken alles Zuckerzeug in den Schatten. Sie haben keine Kalorien und schonen Zähne und Blutzuckerspiegel	3/09	Biokost - wie gesund ist sie wirklich? Ein neues Bewusstsein für eine humane Ernährung. BIO klärt auf	6/10
Die besten Tipps aus der 5-Elemente-Küche Mit der richtigen Ernährung zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Die wichtigsten Tipps und leckere Rezepte für Jung und Alt	4/09	Unser tägliches Brot Wie wichtig gutes Brot für Genuss und Gesundheit ist. BIO traf Roswitha Huber, die bekannte „Brotfrau“ aus den Hohen Tauern	1/11
Alles über Kürbis Warum er so gesund ist, bei welchen Leiden er helfen kann und wie man ihn am besten zubereitet	4/09	Serie: Kochen mit den Jahreszeiten Entschlacken und Entgiften mit den 5 Elementen. Extra für die gute Figur: Die 5-Elemente-Getreidekur	1/11
Powerfrucht Mangostan Antioxidative Wirkstoffe stärken die Selbstheilungskräfte und schützen sogar vor Krebs	5/09	Essenstipps für fitte Kids BIOLinchen, die gute Fee aus dem BIO Ritter Verlag, weiß, wie man Kinder zum gesunden Essen verführen kann	2/11
Trinkwasser - wie gesund ist es wirklich? Wie sich seine Qualität verbessern lässt und welche Filter für welchen Bedarf geeignet sind: die wichtigsten Aufbereitungsmethoden	5/09	Serie: Kochen mit den Jahreszeiten Erfrischende Gerichte zur Nierenstärkung, im Einklang mit den 5 Elementen. Mit leckeren Rezepten	2/11
Gentechnik: Wie gefährlich ist sie wirklich? Kann sie tatsächlich krank machen oder löst sie das Hungerproblem der Welt?	6/09	Es muss nicht immer Zucker sein Natürliche und kalorienfreie Süßstoffe sind viel zu wenig bekannt. Eine Ernährungsexpertin nennt gesunde Alternativen	3/11
Warum Ziegenmilch so gesund ist Produkte aus Ziegenmilch helfen bei vielen Gesundheitsproblemen. Vor allem bei Allergien	6/09	Leichte Gerichte für heiße Tage Serie: Kochen mit den Jahreszeiten. Diesmal: „Kühlende“ Rezepte aus der 5-Elemente-Küche	3/11
		Die süßen, fettigen Verführer Die Tricks der Lebensmittelindustrie und wie man den Dickmachern widerstehen kann	4/11
		Schätze vor der Haustür Was tun mit Obst am Wegesrand? Die Initiative „Mundraub“ bewahrt kostbare Früchte vor dem Verderben	4/11
		Rezepte für die Erntezeit Serie: Kochen mit den Jahreszeiten. So stärken Sie Milz und Magen und sorgen für Vitalität	4/11

Ausgabe

Flohsamen - die kleinen Wundertäter

4/11

Sanfte Hilfe bei Verstopfung und Übergewicht. Wie sie Darmprobleme lösen und hohe Cholesterin- und Insulinwerte regulieren

Der neue Trend:

6/11

Gesund essen und genießen

Was jeder über die Tricks der Nahrungsmittelindustrie wissen sollte und welche Lebensmittel uns vor Krankheiten bewahren

Mit Trennkost schlank und fit in den Frühling

1/12

In nur zwei Wochen fünf Kilogramm abnehmen. Alles über das erfolgreiche Schlank- und Energieprogramm

Die Essensverschwender

1/12

Warum jährlich Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll landen und wie sich das ändern lässt

	Ausgabe		Ausgabe
Hat der Genwahn wirklich Zukunft? Wozu brauchen wir die Gentechnologie? Werden unheilbare Krankheiten tatsächlich heilbar? Was bringt uns Genfood?	5/06	Peter Maffay: Rockstar und Bio-Bauer Im BIO-Gespräch zum Thema Umwelt und über seine Projekte, traumatisierten Kindern zu helfen	2/09
Nomen est Omen - die Bedeutung der Namen Was Sie schon immer über das Geheimnis Ihres Namens wissen wollten, und wie Sie Ihre Namenszahl berechnen	2/07	Warum Schönheit von innen kommt Schauspielerin und Sängerin Daniela Ziegler verrät das Geheimnis altersloser Schönheit. Mit Übungen zur Entspannung und Hautstraffung	4/09
Frauen fühlen anders Wie das weibliche Gehirn funktioniert. Wissenschaftler entdecken verblüffende Unterschiede	3/07	Die fünfte Dimension Für die weltweit bekannten „Huberbuam“, Alexander und Thomas Huber, ist Klettern Leben im Hier und Jetzt	4/10
Die große Übersicht: Pflege in Deutschland Was eine gute Pflege ausmacht, wo man Hilfe findet und wie man Missstände vermeiden kann	3/07	Die neue Weiblichkeit - was Frauen gut tut Warum Frauen aufhören sollten, die Männerwelt zu kopieren. Mit Rezepten für innere Harmonie	2/11
Öko verändert die Welt Ein neues Ökobewusstsein geht um. Es umfasst nicht nur die Landwirtschaft, sondern Gesundheit, Lebensstil und Klima. Machen Sie mit!	4/07	Organspende - ja oder nein? BIO befragte zwei renommierte Professoren, was dafür und was dagegen spricht. Ein brisantes Thema - heute aktueller denn je	5/11
Bauchmassage Wer täglich seinen Bauch massiert, kann sich nicht nur von Verdauungsproblemen befreien. Eine Expertin verrät, wie man's macht und wogegen die Selbstmassage hilft	5/07		
Neue BIO-Serie: Wege zum Glück In diesem Heft zeigt Lebenslehrerin Pyar, wie sich auch scheinbar unlösbare Probleme lösen lassen	6/07		
Männer und Gesundheit Männer treiben oft Raubbau mit ihren Kräften. Was sie über sich und ihren Körper wissen sollten	2/08		
Grünes Geld für eine bessere Zukunft Der große Report, wie man Geld investieren und die Umwelt schützen kann	6/08		
Warum Tauschringe so erfolgreich sind Wie sie funktionieren und warum sie immer beliebter werden	1/09		
Das Wunder der Berührung Warum Kuschelpartys nichts mit Sex zu tun haben, wie Berührungen wirken und wie man sie therapeutisch nutzen kann	2/09		
Diabetes Die besten Strategien zur Vorbeugung und zur Therapie	1/10		
Wandern - Wundermedizin zum Nulltarif Die einfachste Art, Zivilisations- krankheiten vorzubeugen. Wie sogar Krebskranke davon profitieren können	2/10		

Ausgabe

Die neuesten Erkenntnisse über Cholesterin	1/07
Alles, was man über Cholesterin wissen sollte. Mit einfachen Tipps, wie man es ohne Chemie senken kann	
Magnesium: der sanfte Stresslöser	4/07
Welche Rolle Magnesium für unsere Gesundheit spielt, und wie sich ein Mangel ausgleichen lässt	
Wasser - das Elixier des Lebens	4/07
Wasser ist ein magisches Element: Es kann Gedanken lesen und hat selbst ein Gedächtnis. Die neuesten Erkenntnisse	
Die Magie der Riesensteine	5/07
Vom Geheimnis der Menhire, Dolmen und Steinkreise. Was man heute über ihre Bedeutung weiß	
Ist Hahnemanns Lehre noch zeitgemäß?	2/08
Manche Beschwerden, die vor 200 Jahren aktuell waren, gibt es heute gar nicht mehr. Werke zur Homöopathie wurden jetzt neu bearbeitet. BIO sprach mit einem Experten	
Frauen sind anders krank als Männer	3/08
Ein neuer Forschungszweig aus den USA, die Gender-Medizin, untersucht die Unterschiede zwischen Mann und Frau im Hinblick auf Krankheiten und Therapie. Die Ergebnisse sind verblüffend	
Krebs und Parasiten - die revolutionären Erkenntnisse	3/08
einer Wissenschaftlerin Krebszellen und Trichomonaden haben große Ähnlichkeiten. Sind die Parasiten eine unterschätzte Gefahr? Was jeder tun kann, um sich zu schützen	

	Ausgabe		Ausgabe
Vegetarisch für Waldi und Rex Gemüse, Obst und Getreide halten auch Vierbeiner gesund	2/07	Geistchirurgie auf den Philippinen Erfahrungsbericht über eine Reise der besonderen Art	1/09
Das Zappelphilipp-Syndrom Wie man bei Kindern und Erwachsenen ein ADHS-Syndrom erkennen und was man dagegen tun kann	6/07	Drehschwindel - was wirklich helfen kann Neue und ganzheitliche Methoden zur sanften Behandlung des Morbus Menière	2/09
Die „Strichcode-Therapie“ Verblüffend: Auf die Haut gemalte Striche und Symbole können den Körper in positive Resonanz bringen	6/07	Neuer Trend: Tretroller für Erwachsene Rollern ist Fitnesstraining mit Rundumeffekt: Es stärkt Muskeln, Herz und Kreislauf und lässt spielerisch Pfunde purzeln	3/09
Was tun bei Schwermetallbelastungen? Umweltgifte können krank machen. Wie man Belastungen erkennt und wie man entgiftet	1/08	Die heilende Kraft der Sonne Ihre Bedeutung für unser Leben und unsere Gesundheit. Neue spannende Erkenntnisse aus der Wissenschaft	3/09
Gesundes Wohnen im Klimawandel Effektiver Klimaschutz wird in Zukunft auch Thema in jedem Haushalt sein. Was Sie beachten sollten, wenn Sie Energie sparen wollen	1/08	Gärtnern im Einklang mit der Natur Gemüse und Obst ohne Chemie, Biotope für Wildblumen, Heilkräuter und Schmetterlinge - so kann es gelingen	3/09
Der richtige Sport für Ihren Typ Sie haben schon lange keinen Sport mehr gemacht? Mit diesen Programmen können auch Ungeübte wieder Freude daran finden	4/08	Mit dem Einkaufswagen das Klima retten Die besten Tipps für nachhaltigen Konsum - eine wichtige Orientierungshilfe	3/09
Blüten für die Katz, Nadeln für das Pferd Immer mehr Menschen lassen auch ihre Haustiere ganzheitlich behandeln. Ein Überblick über die aktuellen Therapien	4/08	Therapeutisches Reiten Wenn Kinder unter psychischen oder körperlichen Problemen leiden, sind Pferde oft die beste Medizin	4/09
Klimawandel Wie jeder beim Autofahren sparen und die Umwelt schonen kann	5/08	Moderne Hypnotherapie Wie sie funktioniert und bei welchen Leiden sie Erfolg verspricht	4/09
Die Buteyko-Atemtechnik Eine einfache Selbsthilfemethode, die bei Problemen mit den Atemwegen verblüffend hilfreich ist	5/08	Ein Herz für Tiere - Hilfe für die Hilflösen Der Europäische Tier- und Naturschutz e.V. (ETN) kämpft gegen den Missbrauch von Tieren. Was jeder tun kann	5/09
Schöne Haut mit Schüsslersalzen Cremes zum Selbermachen gegen Falten, Altersflecken, Cellulite & Co.	5/08	Der Rinderflüsterer - was Kühe wirklich brauchen Biobauer Ernst Maier von der Schwäbischen Alb setzt sich für ein artgerechtes Dasein von Nutztieren ein. 240 zufriedene Rinder danken es ihm	5/09
Wie wir die Arche Noah doch noch retten können Der Artenschwund ist unübersehbar. Nur ein neues Bewusstsein kann helfen, das große Sterben aufzuhalten	6/08	Glücklich mit Filzen und Spinnen Ein altes Handwerk lebt wieder auf. Zwei Fachfrauen erklären, was man dazu braucht	5/09
Greenpeace - ein Herz für die Natur Aufgaben und Ziele der weltweit agierenden Umweltorganisation	6/08	Eine Reise zu Menschen, die die Welt verändern Zwei „Aussteiger“ reisten um die Welt und trafen Menschen, die Gutes tun glücklich macht	5/09
Vibrationen für starke Muskeln und starke Knochen High-Tech aus der Weltraumforschung für Osteoporose und Rückenpatienten	1/09		

	Ausgabe
Mit Polarity gegen Stress und seelische Blockaden Wie sanfte Handgriffe Heilung bringen	6/09
BIO-Wein ist wirklich besser Alles, was man darüber wissen sollte. Warum er klar im Vorteil ist und die Gesundheit stärken kann	2/10
Von Katzen und Menschen Damit Sie zum „Katzenflüsterer“ werden. Alles über Schmusetiger und ihre Verhaltensweisen	3/10
Klimaschutz mit Messer und Gabel Wie jeder durch seine Essgewohnheiten zur Reduzierung der gefährlichen Treibhausgase beitragen kann	4/10
Schönsein mit Natur pur Sie sind im Trend, die Körperpflegeprodukte mit Pflanzenpower - ganz ohne Chemie und Tierversuche. Experten erklären, worauf es ankommt	5/10
Wie wir die Erde retten können Schauspieler Hannes Jaenicke und sein Engagement für den Umweltschutz. Mit Sofortmaßnahmen für jedermann	1/11
Grüne Inseln im Häusermeer Eine neue Gartenbewegung treibt schönste Blüten und motiviert zum Mitmachen	2/11
Fischgenuss ohne Reue Was jeder zum Überleben der Artenvielfalt in den Weltmeeren beitragen kann. Mit Extra-Tipps: Welcher Fisch darf noch auf den Tisch?	3/11
Mit BIO auf Abenteuer-Trip Alles über Klettergärten, Hochseilparks und Baumwipfelpfade	4/11
Warum Bienen für uns so wichtig sind Wie die fleißigen Insekten Mensch und Umwelt nützen und welche Gefahren ihnen heute weltweit drohen	4/11
Tiere ganzheitlich behandeln Ob Akupunktur, Bachblüten, Globuli oder Reiki - auch Tiere profitieren von natürlichen Heilmethoden	5/11
Prima Klima mit Zimmerpflanzen Wie ihr Grün auf die Psyche wirkt und die Raumluft entgiftet. Die wichtigsten Schadstoffkiller	6/11
Naturkosmetik zum Selbermachen Rezepte zum Ausprobieren: Aprikosen gegen Falten, Honig als Haarfestiger, Apfel und Zitrone gegen Altersflecken - und vieles mehr	6/11