

# Liebe Leserin, lieber Leser.

**W**ie jedes Jahr steht die Vorweihnachtszeit schneller vor der Tür als gedacht. Wir machen uns Gedanken über Weihnachtsgeschenke, haben meist noch viel zu erledigen und können uns vor Terminen kaum retten. Mit dieser BIO-Ausgabe möchten wir Sie einladen, sich Zeit für sich zu nehmen und diese letzten Wochen des Jahres mit allen Sinnen zu genießen.

Dafür entführen wir Sie in die Welt des rituellen Räucherns. Bei dieser alten Tradition werden durch Verbrennen und Verglühen von aromatischen Kräutern, Wurzeln und Harzen Düfte frei, die uns achtsam innehalten lassen, uns helfen, alte Glaubenssätze aufzubrechen, und uns eine Zeit der Stille schenken (ab Seite 60).

Im Hier und Jetzt ankommen und entspannen – das gelingt auch bei einem Besuch in einer Sauna, einem Dampfbad oder Hamam. Ätherische Öle, stimmungsvolles Licht und die angenehme Wärme sorgen für Wohlbefinden. Welche gesundheitlichen Vorteile das Schwitzbaden mit sich bringt, beschreibt Dr. Margit Roth ab Seite 18. Eine weitere traditionsreiche Methode, im Winter gesund zu bleiben, ist die Behandlung mit Schüßler-Salzen.



Wie die potenzierten Mineralsalze im Körper wirken und uns bei zahlreichen Beschwerden helfen können, lesen Sie ab Seite 10.

Sie brauchen noch gute Ideen für Weihnachtsgeschenke? Über liebevoll dekorierte Plätzchen freut sich jede\*r. Das BIO-Team ist im Backfieber und stellt Ihnen ab Seite 44 seine Lieblingsrezepte für selbst gemachte Leckereien vor.

Weitere tolle Geschenktipps für besondere Geschmackserlebnisse mit ökologischem und sozialem Mehrwert finden Sie ab Seite 74. Liebhaber\*innen köstlichen Rebensafts bescheren Sie genussvolle Momente mit Naturweinen (ab Seite 38). Unsere Autorin Birgit Schumacher war von deren außergewöhnlicher Geschmacksvielfalt jedenfalls begeistert.

*Wir wünschen Ihnen eine wunderbare und entspannte Weihnachtszeit, ein frohes Fest und einen guten Rutsch in ein gesundes und glückliches neues Jahr!*

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



„Über Nahrungsmittel, die Luft und die Haut gelangen kleinste Plastikpartikel in unseren Körper – und damit schädliche Umwelthormone“, weiß **Ursula Linzer**. Die Heilpraktikerin und Kinesiologin erklärt, was Mikroplastik im Körper anrichtet, und gibt Tipps, wie man sich davor schützen kann.

› ab Seite 30



„Dieser Kurs wird Ihr Leben verändern“, verspricht **Dr. Laurie Santos**, die an der Yale-Universität zu Wohlbefinden und Glück forscht. Unsere Autorin Dr. Mareike Barmeyer hat an Santos' Onlinekurs teilgenommen und erzählt, wie sie vom Glück angesteckt wurde.

› ab Seite 52

## BIO Leser\*innen-Telefon

**Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!**

Deshalb haben wir ein Leser\*innen-Telefon eingerichtet. Schreiben Sie uns, wann Sie Zeit haben, mit uns zu sprechen (per E-Mail an [biomagazin@biomagazin.de](mailto:biomagazin@biomagazin.de)).

*Wir freuen uns über Ihre Nachricht!*