

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

**W**ährend wir dieses Editorial schreiben, hat es gefühlt 35 Grad im Redaktionsbüro der BIO. Erfrischung verschafft uns jetzt kühlender Pfefferminztee. In der Pause genießen wir einen Joghurt mit Heidelbeeren – wahrlich der perfekte Sommersnack! Und überdies gesund, wie wir im Beitrag über Joghurt, Quark und Skyr ab Seite 36 gelernt haben. Mit den köstlichen blauen Beeren startet in dieser Ausgabe übrigens die neue Kolumne der Ernährungswissenschaftlerin Johanna Zielinski: Darin stellt sie regionale Alternativen für weit gereiste und als Wundermittel gepriesene Superfoods vor. Denn auch heimische Früchte, Samen und Getreide strotzen vor Vitaminen, beugen Infekten vor oder wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus (ab Seite 48).

Für Menschen mit hohem Blutdruck – in Deutschland rund 20 Millionen – kann die sommerliche Hitze gefährlich werden. Ab Seite 34 finden Sie verschiedene sanfte Maßnahmen, die helfen, den Blutdruck zu senken. Die hohen Temperaturen verstärken auch den Leidensdruck bei Frauen, die von einem Lipödem betroffen sind. Mit dieser chronischen

Fettverteilungsstörung gehen kräftige Oberschenkel, eine dellige Haut und ständige Schmerzen einher. Die Influencerin Caroline Sprott erzählt, was ihr geholfen hat, besser mit der Krankheit zu leben (ab Seite 22).

Eine tolle Möglichkeit, sich auch an heißen Tagen zu bewegen, ist das Waldyoga. Die nachweislich positiven Effekte, die Yoga auf Körper und Psyche hat, werden noch verstärkt, wenn wir die Asanas unter Schatten spendenden Bäumen üben: Der Kopf wird frei, wir fühlen uns geerdet und können ganz bei uns sein (ab Seite 64).

Wir wünschen Ihnen von Herzen einen unbeschwerten Urlaub! Doch was tun, wenn sich auf Reisen plötzlich eine Erkältung mit Fieber ankündigt oder Bauchschmerzen auftreten? Auch auf Insektenstiche und Schürfwunden sollte man vorbereitet sein. BIO hat für Sie die Reiseapotheke gepackt: Lesen Sie ab Seite 28, wie sich typische Reisebeschwerden vermeiden und lindern lassen.

*Wir wünschen Ihnen einen schönen, erfrischenden Sommer!*

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



„Die Veränderungen durch die Klimakrise betreffen jeden von uns bei dem, was uns am heiligsten ist – unserer Gesundheit.“ Im Interview warnt **Dr. Eckart von Hirschhausen** vor den gesundheitlichen Folgen der Überhitzung und verrät, wie er Menschen zum Nachdenken bringt, die den Klimawandel für ein Problem anderer Leute halten.

› ab Seite 14



„Gärtnern ist kein Hobby mehr, sondern ein Art Seelentherapie für mich geworden“, sagt **Isabella Groß**. Nach einer kräftezehrenden Chemotherapie suchte die Autorin und Fotografin nach etwas, was ihr wieder Energie und Lebensfreude geben würde. Und verwandelte ein verwahrlostes Fleckchen in ihrer Stadt in einen blühenden Garten.

› ab Seite 50



**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!*