

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

**N**eu es Jahr, neue BIO: Wir starten voller Tatendrang in 2024! Um Ihnen noch mehr spannende Themen aus den Bereichen Gesundheit, heilender Ernährung und Nachhaltigkeit zu bieten, wird BIO ab sofort acht statt sechs Mal jährlich erscheinen. Schließlich gibt es unfassbar viele Möglichkeiten, wie wir unseren Körper und unsere Psyche stärken, Krankheiten vermeiden und unser Wohlbefinden steigern können. Unterstützt von Expert\*innen teilen wir auch weiterhin neue Erkenntnisse und altes Wissen aus medizinischer Forschung und der Naturheilkunde. Dabei denken wir Nachhaltigkeit immer mit, denn nur auf einem gesunden Planeten haben wir Menschen die Chance auf ein gesundes Leben.

Hilft Hypnose bei Migräne? Was tun bei aufgerissenen Fingerkuppen oder einem „Tennisarm“? Diese Fragen haben Sie, liebe Leser\*innen, uns geschickt und wir freuen uns sehr, dass sie keine Geringere als die bekannte Ärztin und Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin beantwortet (ab Seite 56).



Ab sofort wird sie in jeder Ausgabe Ratschläge zu Ihren Gesundheitsfragen geben. Sollten Sie eine Lösung für ein medizinisches Problem suchen, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an [biomagazin@biomagazin.de](mailto:biomagazin@biomagazin.de).

Wer ebenfalls ihr Wissen mit uns teilt, ist Susanne Auzinger. Die Influencerin und Beauty-Expertin hadert nicht mit dem Älterwerden, sondern weiß, was die reife Haut braucht, um zu strahlen (ab Seite 40).

Mehr Energie, weniger Völlegefühl und bessere Haut: In unserem Titelthema dreht sich alles um Detox. Von Saftkuren über Entgiftungstees bis zum Detoxpflaster werden aktuell viele Methoden angepriesen. Warum diese mitunter kritisch zu bewerten sind und wie Sie Ihre Organe auf natürliche Weise bei der Entgiftung des Körpers unterstützen, lesen Sie ab Seite 18.

*Wir freuen uns, Sie durch ein möglichst gesundes und freudvolles Jahr zu begleiten!*

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



## Gönnen Sie sich die BIO im Abo!

**Ihre Vorteile:** Sie verpassen keine Ausgabe, denn BIO wird pünktlich und bequem zu Ihnen nach Hause geliefert.

Als Abo-Prämie gibt es exklusiv für Sie eine Mini-Wärmflasche mit Bio-Baumwollbezug von Frosch.

**8 x Lesevergnügen für 47,20 Euro,** weitere Infos finden Sie auf Seite 73.



**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!*