

INHALT

6 | 2018

Die Titelthemen finden Sie hier

Gesundheit & Heilen

TINNITUS

Woher Ohrgeräusche kommen und was hilft, besser mit ihnen zu leben

GUT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Hormone regulieren mit natürlichen Heilmitteln und der richtigen Ernährung

RICHTIG ATMEN

Ein Leben im Einklang mit dem eigenen Atemtyp ist der Schlüssel zu ganzheitlichem Wohlbefinden

Essen & Genießen

FÜNF-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Wie das richtige Essen unsere Abwehrkräfte stärkt

BLATTGEMÜSE DER SAISON

Die fünf gesündesten heimischen Wintersalate – mit vier leckeren Rezepten von Hans Gerlach

KOCHEN MIT HANDICAP

Einhändig leckere Gerichte zaubern

POWER FÜR DIE ZELLEN

Omega-3-Fettsäuren aus gezüchteten Mikroalgen schützen vor Demenz, Krebs und Depression

10

18

26

32

42

46

50



18

Wechseljahre: So bekommen Sie Beschwerden in den Griff



32

Warmes für kalte Tage: Mit diesen Nahrungsmitteln sind Sie vor Erkältungen gefeit



26

Finden Sie heraus, welcher Atemtyp Sie sind



86

Für alle, die sich gern bewegen: durch den Schnee auf großen Sohlen



54

Schon Goethe schrieb Farben sinnliche Qualitäten zu



64

Nutzen Sie die Zeit zwischen den Jahren zum Innehalten und Reinigen



74

Wolle ist Wärme pur. Wir zeigen, woran Sie gute Qualität erkennen

Psychologie & Lebenskunst

BUNTES GEGEN DEN WINTERBLUES

Entdecken Sie die wohltuende und stimulierende Kraft der Farben

KONSTRUKTIVE KRITIK

Diese fünf Regeln helfen, hitzige Auseinandersetzungen zu vermeiden

MYSTISCHE RAUHNÄCHTE

Bräuche und Rituale rund um den Jahreswechsel

54

60

64

Schönheit & Lebensstil

WOHLIGE WOLLE

Die heimische Naturfaser sorgt hervorragend für mollige Wärme

Reisen & Erholung

SCHNEESCHUHWANDERN

Sonne, Schnee und klare Bergluft: Jetzt ist Zeit für gesunden Wintersport! Mit Tipps für die richtige Ausrüstung und ausgewählte Reiseziele

FAIR REISEN

Warum verantwortungsvoller Urlaub ein Gewinn für Mensch, Natur und Klima ist

74

86

96

Leserumfrage & Gewinnspiel 109

RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 82 FÜR SIE ENTDECKT
- 93 GEWINNSPIEL BIO-AUSZEIT
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 106 BIO-FORUM
- 111 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM

FOTOS: Natalia Mikhaylina, Rido, Maridav, TwilightArtPictures, Azurhino | shutterstock.com