

# INHALT



1 | 2019

Die Titelthemen finden Sie hier 

## Gesundheit & Heilen

### BLEIBEN SIE GESCHMEIDIG

So lässt es sich auch mit Arthrose gut leben

10

### WENN DIE NASE LÄUFT

Kräuterkunde ist Trumpf, wenn die Nebenhöhlen wieder frei werden sollen

18

### DIE HEILKRAFT DER MAJAS

Propolis, Bienenbrot und Co. – so wirken die Wundermittel aus der Bienenapotheke

24

### GUTE NACHT!

Wie es Ihnen gelingt, schneller einzuschlafen und erholt aufzuwachen

28

## Essen & Genießen

### HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH

Eine typgerechte Ernährung nach Chinesischer Medizin verhilft Ihnen zum Wohlfühlgewicht

38

### KRAFT AUS DEM KOCHTOPF

Rezepte für stärkende Porridges, Brühen und Eintöpfe

46

### HEILSAME TEES

Die wohltuende Wirkung von Wurzeln, Blättern und Pilzen

52

### AUS DEM VEGANEN MILCHLADEN

Französische Käse und Desserts aus Pflanzenmilch

58



24

Mehr als Honig:  
Erfahren Sie alles  
über die Heilkraft  
der Bienenprodukte



52

Ein Tee für alle  
Fälle: Entdecken  
Sie den Schatz  
heimischer  
Heilkräuter und  
Heilpilze



46

Kraft aus dem  
Kochtopf: Heilen  
und Genießen  
mit den Fünf  
Elementen





10

Bleiben Sie mobil:  
So lässt sich auch mit  
Arthrose weitgehend  
schmerzfrei leben



68

Gut zu riechen: Ätherische  
Öle lindern Beschwerden  
und tun auch der Seele wohl



62

Konzentriert aufs Jetzt:  
Sich hin und wieder ganz  
dem Moment zu widmen,  
wirkt sich positiv auf  
unser Gefühlsleben aus



90

Ursprünglichkeit pur:  
Das Ultental in Südtirol ist  
nicht nur ein Urlaubstraum

## Psychologie & Lebenskunst

### LEBEN IM HIER UND JETZT

Wie uns Achtsamkeit dabei hilft,  
dem Alltagsstress zu begegnen

### ÄTHERISCHE ÖLE

Sanfte Stimmungsmacher sorgen für  
Ausgeglichenheit und gute Laune

## Schönheit & Lebensstil

### GRÜNES GELD

Wenn Sie in nachhaltige Geldanlagen  
investieren, erzielen auch  
Umwelt und Gesellschaft Gewinne

## Reisen & Erholung

### REISEN FÜR ALLERGIKER

Tipps zur Vorbereitung und ausgewählte Reiseziele

### DAS TAL DER SCHÄTZE

Wer einmal das Südtiroler Ultental  
besucht hat, kommt immer wieder

62

68

74

84

90

## RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 82 FÜR SIE ENTDECKT
- 99 GEWINNSPIEL BIO-AUSZEIT
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 106 BIO FORUM
- 109 LESERUMFRAGE & GEWINNSPIEL
- 111 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 112 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM



NEU: BIO ist jetzt mit dem **Blauen Engel** Druckerzeugnisse zertifiziert.  
Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 113!