

INHALT



1 | 2020



Die Titelthemen finden Sie hier



Gesundheit & Heilen

JUCKREIZ

Wir erklären, was mögliche Auslöser für eine juckende Haut sind – und was Betroffenen Linderung verschafft

BRAINFITNESS

So halten Sie Ihre grauen Zellen gesund und jung!

KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT

Das Klima beeinflusst das menschliche Wohlergehen erheblich. Wir zeigen, wie Sie sich und das Klima schützen

THYMIAN – DAS KRAUT DER LEBENSKRAFT

Folge 2 der BIO-Kräuterkolonne von unserer Wildkräuterexpertin Gerda Holzmann

Essen & Genießen

MIT BASENFASTEN ZUM WUNSCHGEWICHT

So einfach ist es, mit dieser sanften Fastenmethode fit in den Frühling zu starten

MIKROGEMÜSE SELBST ZIEHEN

Gemüse- und Kräuter-Jungpflanzen, die Microgreens, stecken voller Nährstoffe – das ganze Jahr über



100 % Recycling: BIO ist zertifiziert mit dem **Blauen Engel** Druckerzeugnisse.

10



10

Es juckt? Bloß nicht aus der Haut fahren! Wir verraten wie.

16

22

30



54

Yoga-Expertin Katharina Middendorf spricht über weibliches Yoga und stellt den Mondgruß vor.

32

42



32

Beim Basenfasten müssen Sie auf manches verzichten. Aber Hunger leiden werden Sie nicht. Das tut gut und hilft, Gewicht zu verlieren.



58

Echte Stille ertragen nicht alle Menschen.
Aber es lohnt sich, sich darauf einzulassen.



42

Dieses frische Grün
ist sehr gesund.
Und es wächst
immer und überall –
auch bei Ihnen.



48

Was tun, wenn die
Eltern nicht mehr
so können, wie sie
wollen?



84

Wie es eine Familie
verändert hat, ein Jahr
mit dem VW-Bus durch
Europa zu reisen.

Psychologie & Lebenskunst

WENN ELTERN ÄLTER WERDEN

So können wir die Beziehung zu unseren Eltern neu ausrichten und sie im Alter gut begleiten

FEMALE YOGA

Ein Gespräch über das Weibliche im Yoga

VOM WERT DER STILLE

Im Schweigen finden Sie Kraft – und Ihr eigenes Selbst

DURCHS GARTENJAHR MIT EVA ROSENKRANZ

Schönheit & Lebensstil

NACHHALTIGE IDEEN

In dieser neuen Rubrik stellen wir Ihnen Ideen und Menschen vor, die die Welt voranbringen

GUT UND GESUND GEBETTET

Worauf Sie bei einer gesunden und nachhaltigen Ausstattung Ihres Bettes achten sollten

Reisen & Erholung

AUF NACH NEULAND

Mit Schulkindern und Bulli ein Jahr durch Europa

CITTÀSLOW

Das Netzwerk lebenswerter Ort lädt zum Besuch zahlreicher gastfreundlicher Reiseziele ein

GEWINNSPIEL: AUSZEIT IM BIO-HOTEL

RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 80 FÜR SIE ENTDECKT
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 106 BIO FORUM
- 109 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 110 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM

48

54

58

66

70

72

84

94

113