

INHALT

 3 | 2020

Die Titelthemen finden Sie hier 

Gesundheit & Heilen

SO BLEIBT IHRE LEBER GESUND!

Die Leber ist ein wahres Wunderorgan. Erfahren Sie, was ihr guttut – und was ihr schadet

HEILSAME HYPNOSE

Wie die Hypnotherapie verborgene Kräfte weckt und uns bei der Genesung unterstützen kann

HINEIN INS KÜHLE NASS!

Schwimmen eignet sich hervorragend für Jung und Alt, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben

GESUNDHEITSINFOS IM NETZ

So finden Sie im Internet verlässliche Antworten auf Ihre medizinischen Fragen

DIE KRÄUTER-REISEAPOTHEKE

Folge 4 der BIO-Kräuterkolumne mit Gerda Holzmann

Essen & Genießen

IMMER EIN SPITZENJAHRGANG

Warum Biowein einfach besser ist als konventioneller Wein

VITAMINE IM HÖRNCHEN

Wir stellen Ihnen fünf Rezepte für selbst gemachtes, gesundes Eis vor



18

Hypnose ist keine Hexerei. Sie hilft zum Beispiel bei Migräne oder gegen die Angst vorm Zahnarzt.

46

Kreieren Sie Ihr Lieblingseis!



10

18

26

34

38



10

Mit einer leberfreundlichen Ernährung können Sie Ihr Wunderorgan unterstützen.

26

Vom Schwimmen profitiert nicht nur Ihr Körper – im Wasser fühlen wir uns einfach frei und unbeschwert.

40

46



70

Sonnenbrillen, Cremes und Hüte:
Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre
Augen vor zu viel Sonne schützen.



62

„Niemand muss perfekt
sein, um das Klima zu
schützen“, sagt Janine
Steeger und verrät,
womit wir anfangen
können.

80

Nach wochenlangem Zuhause-
bleiben können wir es kaum
erwarten, wieder neue Gegenden
zu durchwandern!

Psychologie & Lebenskunst

CORONA: MIT RESILIENZ AUS DER KRISE

Die Psychologin Dr. Isabella Helmreich erforscht,
was Menschen widerstandsfähig macht

50

DURCHS GARTENJAHR MIT EVA ROSENKRANZ

56

Schönheit & Lebensstil

„ICH BIN GESÜNDER UND GLÜCKLICHER“

Die ehemalige TV-Moderatorin Janine Steeger hat sich
einem nachhaltigen Leben verschrieben – und Spaß dabei

62

DAS COMEBACK VON HANF UND LEINEN

Die heimischen Naturfasern sind hautfreundlicher
und ökologischer als Baumwolle

64

SONNENSCHUTZ FÜR DIE AUGEN

Worauf Sie im Sommer achten sollten

70

Reisen & Erholung

VOM GLÜCK, UNTERWEGS ZU SEIN

Wir stellen Ihnen neun wunderschöne Fernwanderwege
in Deutschland, Österreich und der Schweiz vor

80

RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 60 NACHHALTIGE IDEEN
- 76 FÜR SIE ENTDECKT
- 88 UNTERWEGS
- 90 NEUE MEDIEN
- 92 BIO FORUM
- 95 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 96 LESERBRIEFE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM



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