

Liebe Leserin, lieber Leser,



Noch nie gab es so viele Kochshows im Fernsehen wie heute. Und noch nie zuvor verzichteten so viele Menschen aufs Kochen. Ebenfalls paradox: Die Übergewichtigen in unserem Land werden immer mehr, obwohl Diätvorschläge in Hülle und Fülle propagiert werden. Doch was ist eigentlich das richtige Maß? Woran soll man sich orientieren in all dem Wirrwarr an Trends und Meinungen?

Es gibt wohl kaum jemanden, der zum neuen Jahr keine guten Vorsätze fasst. Die meisten von uns wollen gelassener, friedlicher, liebevoller oder schlanker und ranker werden. Doch ganz ehrlich: Wie viel von dem werden wir nach ein paar Wochen noch auf dem Plan haben?

Eine wichtige Erkenntnis in diesem Zusammenhang: Jeder Mensch ist anders. Vor allem, wenn es um gesunde Ernährung geht. Nicht nur, dass die Geschmäcker verschieden sind, wie es so schön heißt. Jeder hat auch sein ureigenes Ernährungsprofil. Läuft dem einen beim Anblick eines Fischgerichts das Wasser im Mund zusammen, wird dem anderen allein bei dem Geruch schon übel. Da können die Omega-3-Fettsäuren noch so gesund sein.

In der Chinesischen Ernährungslehre, über die Sie auch in dieser BIO viel Wissenswertes erfahren, werden die individuellen Unterschiede der Menschen sorgfältig analysiert. Denn hier gilt nicht „Du bist, was du isst“,

sondern „Du bist, was du verdauen kannst“. Der Artikel „Mit TCM zum Wohlfühlgewicht“ (ab Seite 38) zeigt, wie wir durch genussvolles Essen mit den richtigen Zutaten den Stoffwechsel ankurbeln – das „Verdauungsfeuer“ entfachen können.

„Der Mund ist das Tor zur Gesundheit. Jeden Tag aufs Neue“, lautet ein weiser Spruch der chinesischen Ernährungslehre. Das sollten wir uns öfter in Erinnerung rufen. Mit solchen guten Vorsätzen wird es uns auch gelingen, in Form zu bleiben und uns wohlzufühlen. Dann können wir uns von den ausufernden Diätvorschriften, die gerade in sind, gelassen verabschieden. Dann brauchen wir keine Makrobiotik oder Aztekenkost, keine Wikinger-, Hawaii- oder Eskimodiät und wie sie alle heißen. Stattdessen können wir genussvoll aus einer Fülle an wertvollen Nahrungsmitteln diejenigen auswählen, die uns gut bekommen.

*Viel Freude und hilfreiche Anregungen bei der Lektüre dieser BIO! Kommen Sie gesund durchs neue Jahr – das wünscht Ihnen von Herzen,
Ihre*



Monica Ritter,
Gründerin des BIO-Magazins

Zuhause trainieren und fit werden!

Joggen, Walken oder Schwingen im eigenen Wohnzimmer. Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt. Die sanfte Trimilin-Federung ist eine Wohltat für Rücken und Gelenke!



Mit Klappbeinen platzsparend verstauen!

Schwingen auf dem Trimilin Minitrampolin

- ↑ beugt Osteoporose vor
- ↑ schont Rücken und Gelenke
- ↑ strafft Haut und Bindegewebe
- ↑ fördert Fettverbrennung

Made in Germany