

INHALT



1 | 2019

Die Titelthemen finden Sie hier 

Gesundheit & Heilen

BLEIBEN SIE GESCHMEIDIG

So lässt es sich auch mit Arthrose gut leben

WENN DIE NASE LÄUFT

Kräuterkunde ist Trumpf, wenn die Nebenhöhlen wieder frei werden sollen

DIE HEILKRAFT DER MAJAS

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

GUTE NACHT!

Wie es Ihnen gelingt, schneller einzuschlafen und erholt aufzuwachen

Essen & Genießen

HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH

Eine typgerechte Ernährung nach Chinesischer Medizin verhilft Ihnen zum Wohlfühlgewicht

KRAFT AUS DEM KOCHTOPF

Rezepte für stärkende Porridges, Brühen und Eintöpfe

HEILSAME TEES

Die wohltuende Wirkung von Wurzeln, Blättern und Pilzen

AUS DEM VEGANEN MILCHLADEN

Französische Käse und Desserts aus Pflanzenmilch

10

18

24

28

38

46

52

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!