

Liebe Leserin, lieber Leser,



Kam Ihnen auch schon mal der Gedanke, dass wir Menschen viel für unseren Körper tun, aber nur wenig für unsere Seele? Aber ebenso wenig wie unser Körper ohne Vitamine funktioniert, geht es im Leben ohne Seelennahrung. Hilfreiche Tipps scheint es heute wie Sand am Meer zu geben. Vor allem die Selbstoptimierung oder Selbstverbesserung ist derzeit ein beliebtes Schlagwort. Und ein Heer von Schönheitsdurstigen ist mittlerweile bereit, eine Menge Geld dafür auszugeben und oft sogar massive Risiken einzugehen. Für Tattoos, Piercings, Liftings, Fettabsaugen, Brustvergrößern ... doch was nützt es, wenn das Äußere scheinbar attraktiver wird, mehr Anklang findet und die Seele dabei verkümmert? Wenn der digitale Freundeskreis rasant wächst, weil die Selfies dem derzeitigen Idealbild von Frau und Mann entsprechen. US-Gesichtschirurgen berichten davon, dass der Wunsch, auf Selfies besser aussehen zu wollen, die Patienten immer häufiger unters Messer treibt. Und der Münchner Dermatologe Dr. Gerd Gaulitz erwähnte auf einem Kongress: Vor allem Männer schrecken vor einer Rekonstruktion des gesamten Gesichts mithilfe von sogenannten Fillern nicht mehr zurück. – Eine innere Leere lässt sich von Äußerlichkeiten nicht füllen. Deshalb ist es notwendig, jeden Tag auch etwas für das seelische Wohlbefinden zu tun.

Auch wer sein Glück, seine Zufriedenheit in Alkohol oder Drogen sucht, wird irgendwann feststellen: Ich bin in einer

Sackgasse gelandet. Tatsächlich ist es nie zu spät, seinem Leben die entscheidende Wende zu geben. So bekannte der kürzlich verstorbene geniale Schauspieler Bruno Ganz, bis zu seinem 57. Lebensjahr alkoholabhängig gewesen zu sein. Und dass er dann aber durch die Hilfe der Anonymen Alkoholiker den Absprung in ein neues Leben gefunden habe.

„Aufs Wesentliche konzentrieren“, heißt der Artikel in diesem Heft, der Ihnen dabei helfen kann, mit Gefühlen wie Angst, Ohnmacht, Traurigkeit besser umzugehen. „Statt ‚Das Leben ist hart‘ wähle ich die Vorstellung ‚Das Leben bietet mir viele Chancen‘“, heißt es da unter anderem. Am besten, Sie beginnen Ihre Seelenvitaminkur immer gleich am Morgen. Mit einem Mantra wie „Liebe, Kraft und Zuversicht“, mit Yoga-Übungen oder einem kleinen Spaziergang in der frischen Morgenluft. Mit vielen positiven Gedanken und der Überzeugung: Dies wird ein guter Tag!

Wir freuen uns, Ihnen auch in dieser BIO wieder eine breite Palette an ganzheitlichen Gesundheitsratschlägen präsentieren zu können. Viel Freude am Frühling 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