

Liebe Leserin, lieber Leser,



Fühlen Sie sich derzeit auch öfter mal so richtig schlapp und ausgepowert? So ganz ohne Selbstbewusstsein, wie ein Schilfrohr im Wind? Besonders jetzt in der dunklen Jahreszeit überfällt uns oft dieses negative Gefühl. Doch was kann man dagegen tun? Eine ganze Menge – zum Beispiel, indem wir uns „beklopfen“, eine ausgesprochen wirksame und nützliche emotionale Selbsthilfe. In dieser BIO verraten wir Ihnen, was hinter dieser leicht zu erlernenden Methode steckt, die uns bei Ängsten, Hilflosigkeit, Leistungsdruck und anderen belastenden Gefühlen hilft.

Gerade in der düsteren Jahreszeit sollten wir uns außerdem wappnen gegen vielfältige Krankheitskeime. Und das gelingt am besten, wenn wir zu innerer Zufriedenheit und Gelassenheit finden. Machen wir uns also winterfit. Versuchen wir uns der allgemeinen Hektik zu entziehen. Genießen wir die Zeit mit den Festtagen, die früher einmal „die stille Zeit“ genannt wurde. Machen wir es wie die Natur, die sich jetzt regeneriert und sich insgeheim schon für die Frühlingstage rüstet. Gönnen wir uns öfter einen Moment der Auszeit, in dem wir ganz bei uns selber sind. Atmen wir tief durch und spüren, wie gut uns dieses Innehalten tut. BIO empfiehlt dazu Orte, an denen es sich hervorragend zu sich finden lässt.

Ein weiteres Highlight, das sich als regelrechte Medizin erwiesen hat, ist unser aller Hilfsbereitschaft, der Wunsch, für andere da zu sein. Helfen macht glücklich – warum das so ist, erfahren Sie ebenfalls in dieser BIO am Beispiel von fünf Frauen, die sich für andere Menschen und Tiere engagieren. Und wie wunderbar: Die Zuwendung, die wir anderen schenken, kommt hundertfach an uns zurück. Es müssen ja nicht die großen Taten sein. Oft genügt schon ein Gespräch, ein Spaziergang mit einem einsamen, alten oder behinderten Menschen, ein offenes Ohr für einen Freund oder ein anderes Geschenk für einen im Leben Zukurzgekommenen. Ein unbekannter Autor fasste diese Gedanken in einem einfachen, aber zu Herzen gehenden Spruch zusammen: „Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück. Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.“

Ein gutes Gelingen bei all Ihren Vorhaben und einen frohen Start ins neue Jahr wünscht Ihnen von Herzen

Monica Ritter,
Gründerin des BIO-Magazins

Qualitäts-Trampoline

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