

## Liebe Leserin, lieber Leser,

**S**eltsame Zeiten sind dies und sie fordern uns einiges ab. Wie ist es Ihnen ergangen, seit Corona Ihr Leben erreicht hat? Überwogen Sorge und Unsicherheit oder haben Sie die letzten Wochen eher als entschleunigend erlebt, mehr Zeit zum Lesen oder zum Kelleraufräumen gehabt und es als befreiend empfunden, weniger Handlungsoptionen zu haben? Warum manche Menschen besser durch die Krise gekommen sind als andere, erfahren Sie im Interview mit der Psychologin Dr. Isabella Helmreich auf Seite 50, die zur Resilienz (oder Widerstandsfähigkeit) forscht.

Die mit Corona einhergehende Nachrichtenflut haben wir in dieser Ausgabe zum Anlass genommen, uns eingehender mit der Qualität von medizinischen Informationen im Internet zu beschäftigen. Immerhin wenden sich die meisten Menschen bei Fragen zur Gesundheit zuerst an „Doktor Google“ – mit häufig zweifelhaftem Erfolg. Auf Seite 34 und auf unserer neu gestalteten Website [www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de) finden Sie daher Tipps, wo Sie im Netz an fundierte, verlässliche Gesundheitsinformationen kommen.

Zu Redaktionsschluss ist noch unklar, wann wir alle zu einer Normalität zurückkehren können, aber wir sind frohen Mutes, dass Sie eines schönen Tages die gesundheitlichen Vorteile des Schwimmens, von denen wir Ihnen ab Seite 26 berichten, wieder

werden genießen können. Oder auf Schusters Rappen ein paar Tage herrliche Natur in Deutschland, Österreich und in der Schweiz erkunden – zum Beispiel auf einem der neun wunderschönen Fernwanderwege, die wir Ihnen ab Seite 80 vorstellen.

Natürlich strotzt auch diese BIO vor Gesundheitsthemen; so finden Sie in dieser Ausgabe wertvolle Tipps für Ihre Leber (ab Seite 10). Sie erfahren, mit welchem spannenden Erfolg die Hypnose mittlerweile die Medizin unterstützt (ab Seite 18), und Sie lesen, wie Sie Ihre Augen am besten vor gefährlichem Sonnenlicht schützen (ab Seite 70). Denn dem Sommer ist es einerlei, ob Sie sich in heimischen oder fremden Gefilden aus dem Haus begeben. Und das sollten Sie unbedingt, denn zu einem starken Immunsystem gehört es auf jeden Fall, sich viel an der frischen Luft aufzuhalten.

Die Auswirkungen des Lockdowns sind auch am oekom Verlag nicht spurlos vorübergegangen: Wir bitten daher um Verständnis, dass die diesmalige Ausgabe 16 Seiten kürzer ist als Ihre übliche BIO. Auf [www.biomagazin.de](http://www.biomagazin.de) finden Sie viele weitere Themen rund um ein gesundes und nachhaltiges Leben.

*Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!*

*Ihre Helena Obermayr (Redaktionsleitung)  
und Ihr Torsten Mertz (Objektleitung)*



*Helena Obermayr*

*Torsten Mertz*

