



RETTET DEN BROKKOLI

Die Ökozüchtung braucht dich!

Sagen Sie jetzt „Aufunden“ an der Kasse*.
Das gesammelte Geld fließt zu 100% in ökologische Züchtungsprojekte. **Jeder Cent zählt!**

www.kernkraft-ja-bitte.de

*Nur in teilnehmenden Märkten



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ein außergewöhnliches Jahr neigt sich dem Ende zu: Die Corona-Pandemie hat viele Selbstverständlichkeiten infrage gestellt und eine Vielzahl neuer Herausforderungen mit sich gebracht. Nicht nur für unser aller Gesundheit, auch für unser Zusammenleben als Menschen einer Gesellschaft. Doch Covid-19 ist nicht die einzige Bedrohung, die uns zwingt, die Weichen neu zu stellen. Immer deutlicher zeigen sich die Auswirkungen der Klimakrise und das galoppierende Artensterben bedroht die Stabilität der Ökosysteme weltweit. Und damit natürlich auch die Gesundheit aller Menschen auf diesem schönen, komplexen Planeten.

Wir sollten also die Zeit der Jahreswende nutzen, uns Gedanken zu machen, was an unserer Welt nicht stimmt. Unser Autor Geseko von Lüpke lädt Sie ein, ihm (ab Seite 66) auf der Suche nach einer neuen Geschichte des Menschseins zu folgen; er findet dabei zahlreiche Vordenker, die intensiv daran arbeiten, eine bessere Welt zu erschaffen. Was könnte eine schönere Aufgabe für 2021 sein, als Teil eines solchen Prozesses zu werden?

Aber wir leben auch im Hier und Heute und wenn wir Ende eines Jahres die letzten Monate Revue passieren lassen, keimt manchmal die Frage auf, was uns eigentlich zufrieden macht.

Zufriedenheit ist ein realistischeres Ziel als der kurze Zustand des Glücks. Und wie sicher schon viele von Ihnen im eigenen Leben erfahren haben: Zufrieden sind wir dann, wenn wir den Anspruch an uns selbst nicht zu hoch ansetzen. Sparen Sie sich also hochtrabende Vorsätze für das kommende Jahr und suchen Sie das Glück in sich selbst: Sie tragen alles dafür bereits in sich (lesen Sie dazu ab Seite 60).

Die Tage am Jahresende sollten Sie nutzen, sich mit Ihrer Familie, mit Freunden oder Bekannten auszutauschen. Über das Schöne im Leben, über Ihre eigenen oder gemeinsame Wünsche und Pläne – und vielleicht auch über Wege, die wachsende Spaltung der Gesellschaft ein Stückchen zu kitten. Dazu beitragen kann das gemeinsame Genießen von winterlichen Köstlichkeiten, wie selbst gebackenen Plätzchen, die Sie nach den hier vorgestellten Rezepten (ab Seite 44) zubereiten können. Oder ein Festmahl mit einem Fisch, der ein gutes Leben haben durfte und aus einer ökologischen Fischzucht stammt (siehe ab Seite 36). Denn hier zählt, wie bei allen Speisen tierischen Ursprungs: Qualität statt Masse.

Bei allem gilt: Halten Sie sich gesund. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Tageslicht bekommen und beleuchten Sie die Innenräume mit gesundem Licht (siehe unseren Beitrag ab Seite 24). Essen Sie viel frische, pflanzliche Kost und bewegen Sie sich wann immer möglich an der frischen Luft. Und ergänzend dazu auch zu Hause – zum Beispiel mit einer einfachen Yogaübung, die das Immunsystem stärkt. Diese finden Sie auf Seite 22.

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Jahresausklang, der viel Zeit für Besinnung und Reflexion bietet!

*Helena Obermayr und Torsten Mertz
für die BIO-Redaktion*

Helena Obermayr



Torsten Mertz