

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**E**ndlich Frühling! Endlich mehr Grün, Licht und Wärme. Die Tage werden wieder länger, eine leichte Jacke reicht, wenn wir rausgehen, und das Auge erfreut sich an Schneeglöckchen, Krokussen und Buschwindröschen. Die Menschen haben spürbar bessere Laune und mehr Energie. Zeit wird's! Schließlich haben die kalten Wintermonate und der Corona-Lockdown manchen auf die Stimmung geschlagen.

Falls Sie noch etwas Aufheiterung gebrauchen können, ist die neue Ausgabe der BIO das Richtige für Sie: Die Aromatherapeutin Kristin Küster verrät Ihnen ab Seite 30, wie die Düfte ätherischer Öle die Seele stärken. Im Beitrag von Irina Kinzner lesen Sie, wie Sie es anstellen, dass sogar der Frühjahrsputz Spaß macht. Und vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich wie uns: Seit uns die Lehrerin für Stand-Up-Paddeln Tanja Miranda erzählt hat, wie glücklich sie das Paddeln macht (vgl. Seite 84), wollen wir so bald wie möglich ebenfalls in See stechen!

Natürlich wird auch in dieser BIO die Gesundheit wieder großgeschrieben: Birgit Schumacher erklärt, wie Sie einer Mangelernährung, die sogar stille Entzündungen verursachen kann, vorbeugen (ab Seite 10). Eine fabelhafte Gelegenheit, mit einer nährstoffreichen Ernährung zu beginnen, ist das Frühstück – Anni Reeh stellt Ihnen leckere Rezepte

für Porridge, Blinis und Waffeln vor (ab Seite 38). Dass Fleisch von artgerecht gehaltenen Kühen, Schweinen und Hühnern nicht nur für mehr Tierwohl sorgt, sondern den Menschen vor Antibiotikaresistenzen schützt – und damit das Medizinsystem vor einem Supergau bewahrt –, darüber klären Dr. Rupert Ebner und Eva Rosenkranz in ihrem Bericht ab Seite 20 auf.

Vielleicht haben Sie ihn beim Durchblättern schon bemerkt: den kleinen Stern in den Substantiven. Wir setzen den Genderstern, weil Sprache sich entwickelt, mit Menschen und ihren Lebenswirklichkeiten, mit dem Zeitgeist. Und weil BIO sich an ein möglichst breites Publikum richtet: Frauen, Männer und Menschen, die sich keinem der beiden Geschlechter zuordnen möchten – alle sollen sich gleichermaßen angesprochen fühlen.

*Ihr BIO-Team wünscht Ihnen  
einen farbenfrohen, vitalisierenden Frühling.  
Bleiben Sie gesund!*

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



*Helena Obermayr*

*Torsten Mertz*