

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Gehören Sie auch zu den Menschen, die insgeheim ganz froh waren über den garstig-kalten April und sich dachten: Wenigstens nicht so viele Pollen in der Luft ... ? Doch es hilft nichts: Die Heuschnupfenzeit kommt zuverlässig jedes Jahr. Was hilft, um die lästigen Beschwerden auf sanftem und natürlichem Wege zu lindern, erklärt Birgit Schumacher ab Seite 18.

Und noch etwas fliegt in der Luft und kann unangenehm werden: Mücken und andere stechende und beißende Insekten. Susi Lotz verrät Ihnen ab Seite 76, wie Sie nicht nur Mückenstiche behandeln, sondern auch Ihr Picknick vor hungrigen Wespen verteidigen. Apropos Picknick: Wenn Sie fruchtige Erfrischungen mögen, finden Sie Wissenswertes zu Smoothies und Säften ab Seite 40. Und damit sich Nicht-Fleisch-Esser*innen beim Grillen nicht ausgeschlossen fühlen müssen, haben wir für sie Veggie-Grillwürste getestet und bewertet. Alles dazu ab Seite 51.

Helena Obermayr



Wenn Sie Lust haben, sich mal wieder ausgelassen zu bewegen, der Sportverein aber weiterhin geschlossen ist und Tanzveranstaltungen auch ausfallen müssen, dann möchten wir Ihnen eine wiederentdeckte Art der Bewegung an Herz und Hüften legen: Hula Hoop. Das Swingen mit dem Reifen bringt den Kreislauf auf Touren, stärkt die Muskulatur und macht auch noch richtig Spaß. Drinnen wir draußen. Wie Sie es richtig angehen, lesen Sie ab Seite 90.

Und weil auch über dem Frühsommer das Wort mit C schwebt: Für den Fall, dass Sie – nicht zuletzt nach dem Hin und Her um bestimmte Impfstoffe – unentschieden sind, ob Sie sich gegen Covid-19 impfen lassen wollen, haben wir ab Seite 10 alle wichtigen Informationen für Sie zusammengestellt.

*Bleiben Sie gesund und
behalten Sie die Sonne im Herzen!*

Helena Obermayr und Torsten Mertz
für die BIO-Redaktion



Torsten Mertz



„Sprechen ist ein Heilmittel“, davon ist **Dr. Yael Adler** überzeugt. „Leider unterbrechen Ärzte ihre Patienten oft schon nach 20 bis 30 Sekunden, weil sie denken, sie haben alles verstanden.“ Im Interview erklärt die bekannte Ärztin, wie ein gelungenes Arzt-Patienten-Gespräch gelingt.

› ab Seite 24



Wir gratulieren unserer Autorin **Dr. Nadine Berling** zu ihrem Ruf an die Apollon Hochschule in Bremen! Für die BIO hat sich die Heilpflanzenexpertin und frisch gebackene Professorin für Ernährungswissenschaften noch Zeit genommen zu erläutern, in welchen Fällen pflanzliche Antibiotika genauso gut helfen wie synthetische Varianten.

› ab Seite 30



Der Beitrag über Depression liegt uns sehr am Herzen, kennt doch jede*r von uns Menschen in seinem oder ihrem Umfeld, die betroffen waren oder sind. Aber „es ist keine Schande, an einer Depression zu leiden“, wie Psychiater und Psychotherapeut **Daniel Hell** sagt. Und ganz wichtig: Diese Störungen lassen sich erfolgreich behandeln.

› ab Seite 58