



GLEICHKLANG MITGLIEDER SIND
**UMWELTBEWUSST, SOLIDARISCH,
BILDUNGSINTERESSIERT & AUTHENTISCH!**

Gehe jetzt mit uns

den Weg zu Freundschaft,

Partnerschaft und Glück!



Liebe Leserin,
lieber Leser,

Sommerzeit ist Urlaubszeit! Als Sehnsuchtsorte empfinden viele von uns die schönen Länder rund ums Mittelmeer. Vielleicht gehören Sie zu den Glücklichen, die dieses Jahr dorthin reisen? Wenn nicht, lassen Sie sich doch von uns in die mediterrane Küche entführen, die als eine der gesündesten der Welt gilt: Sonnengetränktes Obst und Gemüse, Knoblauch und Kräuter, eher wenig Fleisch und gute Öle sollen Herz und Kreislauf helfen, Diabetes vorbeugen und das Alzheimer-Risiko senken (ab Seite 36).

Was für den Menschen gesund ist, ist auch gesund für den Planeten. Denn die Art, wie wir uns ernähren, wirkt sich direkt auf das Klima, die biologische Vielfalt und sogar das Risiko für weitere Viruspanidemien aus. Dass sich auf dem Feld der Ernährung einiges ändern sollte, haben spätestens die vergangenen anderthalb Jahre gezeigt. Deshalb beschreiben wir ab Seite 56, wie alles zusammenhängt, und geben Tipps für eine planetenfreundliche Ernährung.

Neben weiteren Faktoren ist eine gesunde Ernährung auch eine wesentliche Grundlage vitaler Mitochondrien, der Hochleistungskraftwerke in unseren Zellen, die den ganzen Körper mit Energie versorgen. Schwächeln sie, fühlen wir uns müde und schlapp. Wie wir unsere „Motörchen des Lebens“ gut pflegen und dadurch bis ins hohe Alter fit bleiben, erfahren Sie ab Seite 10.

Um Energie geht es auch im Beitrag von Irisa S. Abouzari: Sie nimmt uns mit an ihre Lieblings-Kraftorte: den Stenzelberg und Schloss Türnich im Rheinland. Beiden wohnt ein besonderer Zauber inne. Wie auch Sie Ihren Kraftort finden, Spiritualität erleben und Energie tanken können, lesen Sie ab Seite 92.

Ob auf dem Berg oder am Meer – bleiben Sie gesund und genießen Sie den Sommer!

Helena Obermayr und Torsten Mertz für die BIO-Redaktion

Helena Obermayr



Torsten Mertz



Diagnose: Schilddrüsenunterfunktion. Seit sie 16 ist, lebt **Nadine Binias** mit dem Wissen, dass ihre Schilddrüse zu wenig Hormone produziert. Die Schulmedizin verschreibt Tabletten. Doch unserer Autorin reicht das nicht: Sie sucht nach natürlichen Heilmethoden, um ihre Schilddrüse aus dem Dornröschenschlaf zu wecken.

› ab Seite 18



„Tun wir nichts für unseren Lendenmuskel, den Psoas, wirkt sich das langfristig auf unsere Leistungsfähigkeit, Vitalität und Lebensfreude aus“, weiß **Prof. Dr. Ingo Froböse**. Der Professor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln erklärt, wie wir den auch als „Muskel der Seele“ bezeichneten Psoas stärken können.

› ab Seite 26



Hinter körperlichen Symptomen wie chronischen Rückenschmerzen oder wiederkehrenden Darmentzündungen stecken häufig Stress oder unbewältigte Gefühle. Der Pionier der Integrativen Medizin **Prof. Dr. Gustav Dobos** erlebt bei seinen Patient*innen regelmäßig, dass naturheilkundliche Praktiken die Seele stärken und physische Beschwerden lindern.

› ab Seite 64