

Damit Ihr Traum von Liebe und Gemeinschaft wahr wird!

Wer wir sind:

Gleichklang ist eine alternative Kennenlern-Plattform für weltoffene, tolerante, naturnahe, umweltbewegte, vegane und progressive Menschen.

Fairness:

Gleichklang ist komplett werbefrei. Wir finanzieren uns über einen fairen Mitgliederbeitrag von 98 € im Jahr. Der Ermäßigungstarif beträgt 73 €. Bei finanzieller Not gilt auf Antrag der Sozialtarif von 6 € im Jahr.

Sechs in Eins:

Partnersuche, Freundschaftssuche, Reisepartnersuche, Natur-Aktivitäten jenseits der Konsumgesellschaft, Projekte & Gemeinschaften und Corona-Kontaktliste zur wechselseitigen Unterstützung in einer besonderen Zeit.

www.gleichklang.de



Liebe Leserin,
lieber Leser,

Können Sie es auch kaum glauben, dass sich dieses Jahr schon wieder dem Ende zuneigt? Ist es nicht erst ein paar Tage her, dass wir 2021 willkommen heißen? Dass wir gestartet sind mit Erwartungen an die große Politik, mit Hoffnungen für unsere Gesundheit – und das Ende der Pandemie.

Auch wenn noch die leider oft stressigen Weihnachtstage anstehen: Einem Jahreswechsel wohnt ein gewisser Zauber inne. Wir hoffen, endlich loslassen zu können, den Schweinehund beispielsweise, der uns vom Sport abhält, die Beziehung, die uns nicht mehr glücklich macht, oder eine Arbeit, die uns krank werden lässt. Ein neues Jahr ist eine neue Chance, wie ein unbeschriebenes Blatt – Sie kennen die Metaphern und Bilder sicher alle.

Rituale können uns dabei unterstützen, zum Jahreswechsel Orientierung zu finden und uns darauf zu fokussieren, was wir uns wirklich wünschen. Ab Seite 66 lesen Sie, wie Sie sich diese zunutze machen können, um gute Gewohnheiten zu etablieren. Das stärkt nicht nur Ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit, sondern kann sogar stressmindernd wirken. Denn wer tagsüber getrieben von Problemen ist, kommt abends meist nur schwer zur Ruhe – mit unseren Tipps ab Seite 56 können Sie das Thema Schlafen informiert angehen.

Wenn Sie nicht bis zum nächsten Jahr warten und schon jetzt mit Ihren guten Vorsätzen anfangen möchten, haben wir eine Idee: Entdecken Sie das Langlaufen wieder. Wir sind schon begeistert, denn dieser naturnahe Wintersport ist einfach zu lernen, rundum gesund und kommt ohne Berge, Schneekanonen und Skilifte aus (los geht es auf Seite 80). Danach tut eine heiße und heilsame Kraftbrühe gut, die Sie mit Wärme und Energie versorgt (Rezepte dazu ab Seite 50). Und wo wir schon beim Essen sind: Ideen und Rezepte, wie Sie ohne das übliche Völlegefühl die Festtage genießen können, präsentieren wir Ihnen ab Seite 40.

Doch bis dahin ist es noch eine Weile hin: Erst einmal wünschen wir Ihnen einen schönen Herbst, gehen Sie viel an die frische Luft (und vielleicht auch mal wieder auf einen Weihnachtsmarkt).

Bleiben Sie gesund!
Anni Reeh für die BIO-Redaktion



„Von Beginn an war die Anthroposophische Medizin als integrative Medizin gedacht“, betont Frank Meyer. Der Allgemeinmediziner hat sich auf integrative Heilkunde spezialisiert und erklärt, wie wir unser Immunsystem mit naturheilkundlichen Mitteln unterstützen können.

› ab Seite 10



Der Gynäkologin Stefanie Schultze-Mosgau ist es ein großes Anliegen, fundiertes Wissen zum weiblichen Körper zu vermitteln und damit zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden vieler Frauen beizutragen. In der BIO gibt sie Tipps, wie sich Harnwegsinfekte vermeiden und lindern lassen.

› ab Seite 19



„Am ehesten erfährt man die Auslöser, wenn man den Patienten gut zuhört“, ist Prof. Dr. Norbert Sepp überzeugt. Der Dermatologe weiß, wie wichtig die Anamnese für die Diagnose einer Autoimmunerkrankung ist. Wie eine erfolgreiche Behandlung gelingen kann, erfahren Sie

› ab Seite 25

Kommen Sie hinein in die Gleichklang-Community
und finden Sie hier Gemeinschaft, Liebe und Freundschaft!