

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Wir hoffen, Sie haben schöne Feiertage verlebt und sind gut ins neue Jahr gekommen! Wie lange uns die Pandemie noch begleiten wird, können wir nicht absehen. Gerade deswegen lohnt es sich, unseren Blick auf die kleinen Dinge zu richten. Dinge, die wir unmittelbar beeinflussen können, die uns guttun und uns glücklich machen. Manche nennen es Vorsätze, andere sprechen von neuen Gewohnheiten. Das Wichtigste daran ist, dass wir uns Zeit für uns und unsere Bedürfnisse nehmen.

Wenn Sie zum Beispiel wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren möchten, empfehlen wir Ihnen die Fünf Tibeter. Die einfachen Körperübungen brauchen nur 15 Minuten Ihrer täglichen Zeit, erhalten Ihre Gelenkigkeit und entspannen den Geist (ab Seite 74). Außerdem lohnt es sich, die eigene Ernährungsweise zu überprüfen. Denn mit den richtigen Lebensmitteln versorgen Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, um gestärkt durch die letzten Wintermonate zu kommen: Unsere Ernährungstipps für ein

starkes Immunsystem finden Sie ab Seite 18. Übrigens profitieren die Abwehrkräfte – und nicht nur sie – auch vom Fasten. Die gute Nachricht: Sie müssen nicht tagelang auf Essen verzichten, um die positiven Effekte des Fastens zu spüren. Wir haben für Sie drei sanfte Methoden unter die Lupe genommen (ab Seite 30).

Vielleicht wird 2022 aber auch das Jahr, in dem Sie dem Alltag für ein paar Monate entfliehen und etwas ganz Neues ausprobieren wollen. Sabbatical nennt man diese längere Pause von der Arbeit. Annette Lübberts hat vier Frauen porträtiert, die ihren Traum vom Ausstieg auf Zeit verwirklicht haben (ab Seite 48).

Was auch immer Sie sich für dieses Jahr vornehmen – BIO wünscht Ihnen viel Freude und Inspiration dabei. Bleiben Sie gesund!

*Helena Obermayr und
Anni Reeh für die BIO-Redaktion*



Jedes Mal, wenn Sie sich im Freien aufhalten, profitiert Ihre Sehkraft, denn: „Die Augen brauchen Abwechslung und die Helligkeit des Tageslichts“. Das weiß

Dr. med. Bernhard Wienerroither,

Facharzt für Augenheilkunde im österreichischen Linz. Weitere Tipps und Übungen für gesunde Augen finden Sie

› ab Seite 10



Im Alter gesund und fit bleiben – wer möchte das nicht? TV-Moderatorin und Buchautorin **Nina Ruge** ist davon überzeugt, dass sich der Alterungsprozess der Körperzellen verlangsamen lässt.

Wie das geht, verrät sie im Interview mit BIO

› ab Seite 24



BIO hat eine neue Kolumne! In „Hier menschelt es“ erklärt die Soziologin und Journalistin **Dr. Mareike Barmeyer** anhand von Situationen, die wir alle aus dem Alltag kennen, welche ungeschriebenen Regeln wir eigentlich befolgen, wenn wir – wie in Folge 1 – mit anderen in der Schlange warten.

› ab Seite 54