

Liebe Leserin, lieber Leser,

Willkommen im Frühling! Wir erfreuen uns schon sehr an den überall sprießenden grünen Blättern, Blüten und Trieben. Viele davon kann man essen – nicht nur den bekannten Bärlauch. Auch Gundermann und Wiesenbärenklau sind gesund und schmackhaft. Ab Seite 34 stellen wir Ihnen Wildkräuter vor und zeigen, wie man sie zu leckeren Gerichten verarbeiten kann.

Und auch die Gärten locken uns, endlich mit dem Aussäen, Pflanzen und Pikieren zu beginnen. Ihre Blumenpracht ist Ihnen gewiss, wenn Sie jetzt Beete und Rabatten gut planen. Denn der Klimawandel mit zunehmend trockenen Sommern stellt auch Hobbygärtner*innen vor neue Herausforderungen. Birgit Schumacher gibt Tipps, wie Sie Ihren Garten klimafit machen (ab Seite 52).

In unserem Körper sorgen unsere Organe dafür, dass alles rund läuft. Die Milz ist das kleinste unter ihnen, aber von großer Bedeutung für unsere Immunabwehr. Verrückt, dass die Milz bis in die 1990er Jahre bei Rippenbrüchen entfernt wurde. Claudia Rieß hat das unterschätzte

Organ für Sie unter die Lupe genommen (ab Seite 20).

Das Frühjahr ist übrigens die beste Zeit zum Sternegucken. Während wir in München wegen des künstlichen Lichts nur – mit Glück – 200 Sterne in einer sternklaren Nacht sehen können, sind es auf der Winklmoosalm 6.000. Diese und andere sogenannte Sterneparks hat Wolfgang Stelljes bereist (ab Seite 78).

Eine Reise ist eine gute Möglichkeit, um innezuhalten und die Seele zu pflegen. Sich für sich selbst Zeit zu nehmen, ist gerade in den Wechseljahren besonders wichtig. Dr. Annette Kerckhoff zeigt ab Seite 10, wie Achtsamkeit, Bewegung und Ernährung Sie entspannt durch den Wechsel kommen lassen.

Wir wünschen Ihnen einen inspirierenden und schönen Frühling. Bleiben Sie gesund!

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



Im Urlaub brach bei **Kristin Peschutter** eine bis dahin unentdeckte Stoffwechselerkrankung aus: eine Histaminunverträglichkeit. Wie es der Gymnasiallehrerin gelang, ihre Essgewohnheiten zu ändern und sich selbst mehr Fürsorge zu schenken, lesen Sie

› ab Seite 26



Fliegen können, den Lieblingsstar treffen, auf einer paradisischen Insel Urlaub machen – man kann ja mal träumen. Manchen Menschen gelingt das tatsächlich: Sie können steuern, was in ihren Träumen passiert. Wie man das sogenannte Klarträumen lernt, weiß der Neurowissenschaftler und Schlaf Forscher

Prof. Dr. Michael Schredl

› ab Seite 44



Vielleicht haben Sie schon einen Workout-Clip von Deutschlands fittester 82-Jähriger gesehen: Im Interview mit BIO erzählt **Erika Rischko**, wie alles begann und wie ihre Gesundheit vom jahrelangen Training profitiert. Und sie verrät, was hilft, wenn der innere Schweinehund die guten Bewegungsvorsätze aufzufressen droht ...

› ab Seite 72