

Liebe Leserin, lieber Leser.

Diese BIO-Ausgabe erscheint just am 8. März 2023, dem Internationalen Weltfrauentag. An diesem Tag wird darauf aufmerksam gemacht, dass von Geschlechtergerechtigkeit noch nicht in allen Bereichen des Lebens die Rede sein kann. Ein Beispiel aus der Medizin: Auch Frauen und Mädchen können an einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – besser bekannt als AD(H)S – leiden. Doch ihre Symptome decken sich häufig nicht mit den gängigen Diagnosekriterien, weil diese die männliche Variante der Störung beschreiben. Deswegen wird die Erkrankung bei Frauen und Mädchen viel seltener diagnostiziert und behandelt. Wir haben vier Expertinnen gefragt, welche Folgen das hat und was Frauen und Mädchen hilft, gut mit AD(H)S leben zu können (ab Seite 46).

Auch Kräuterexpertin Gerda Holzmann widmet sich in ihrem Beitrag über Heilkräuter weiblichen Bedürfnissen. Ab Seite 14 stellt sie sieben Pflanzen vor, die Frauen bei hormonellen Veränderungen guttun und sie in unterschiedlichen Lebensabschnitten unterstützen.



Für jedes Geschlecht geeignet sind hingegen unsere kreativen Kartoffelrezepte (ab Seite 32). Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps, was man in der Küche mit der wandlungsfähigen Knolle alles anstellen kann – und was man der Gesundheit zuliebe besser sein lässt. Nicht nur gesundheitliche Aspekte, sondern vor allem Tierwohl und Umweltschutz haben Christine Fischer und Anni Reeh vom BIO-Team dazu motiviert, einen veganen Monat einzulegen. Wie es ihnen beim Verzicht auf Fleisch, Käse und andere tierische Produkte ergangen ist, erfahren Sie ab Seite 10.

Der Frühling weckt bei Ihnen Lust auf Veränderung? Dann schlagen wir einen „Tapetenwechsel“ vor, denn neue Farbe an den Wänden kann für eine völlig neue Wohnatmosphäre sorgen. Dr. Margit Roth verrät ab Seite 52, wie Sie Ihr Zuhause mit Naturfarben wohngesund und nachhaltig gestalten können.

Bei allem, was Sie neu anpacken wollen in diesem Frühling, wünschen wir Ihnen viel Freude!

Helena Obermayr und Christine Fischer für die BIO-Redaktion



Rosazea – auch Kupfer- oder Gesichtsröte genannt – ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, an der in Deutschland rund zehn Millionen Menschen leiden. Was Entzündungsreaktionen im Gesicht auslöst und wie sich die Symptome lindern lassen, erklärt die Hautärztin **Neslihan Yenigün**.

› ab Seite 22



In ihrer neuen Kolumne teilt die Familien- und Traumatherapeutin **Galeide Heß** Geschichten aus ihrer Berliner Praxis. In der ersten Folge geht es darum, wie wir unseren Mitmenschen grundlegende Bedürfnisse erfolgreich vermitteln können und wie unsere Beziehungen dadurch harmonischer werden.

› ab Seite 50

BIO Leser*innen-Telefon

Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!

Deshalb haben wir ein Leser*innen-Telefon eingerichtet. Schreiben Sie uns, wann Sie Zeit haben, mit uns zu sprechen (per E-Mail an biomagazin@biomagazin.de).

Wir freuen uns über Ihre Nachricht!