

# INHALT



4 | 2019

Die Titelthemen finden Sie hier 

## Gesundheit & Heilen

### SO LAUFEN SIE FUSSBESCHWERDEN DAVON

Füße brauchen Bewegung ohne Schuhe. Dafür muss man aber nicht gleich zum Barfußläufer werden.

10

### HEILUNG DURCH SCHRÖPFEN UND GUA SHA

Bewährte Naturheilverfahren aus der TCM werden immer häufiger auch bei uns angewendet.

20

### WENN DER GERUCHSSINN STREIKT

Riechstörungen sind gar nicht selten. Sie haben verschiedene Ursachen – und können häufig therapiert werden.

28

## Essen & Genießen

### GESÜNDER ESSEN OHNE ZUSATZSTOFFE

So einfach ist es, die Menge der zugesetzten Chemikalien in Ihrem Essen zu verringern.

34

### GEGEN DIE MACHT DER KONZERNE

Die indische Aktivistin Vandana Shiva ruft zum zivilen Ungehorsam gegen alle auf, die die Natur in Besitz nehmen.

42

### WERTVOLLES AUS DER ÖLMÜHLE

Erfahren Sie, woran Sie gute Öle erkennen – und welche gesunden Inhaltsstoffe darin stecken.

44



20

**Gewollte Hautrötung:**  
Gua Sha und Schröpfen regen die Selbstheilungskräfte an.



52

**Kraft und Klarheit:**  
Meditation hilft dabei, wach und präsent im Hier und Jetzt zu sein.



44

**Die Krönung:**  
Gute native Öle aus Nüssen und Saaten sind gesund und schmecken gut.





10

Gut zu Fuß: Gesunde Füße sind das Fundament für einen gesunden Körper. Geben wir ihnen endlich die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.



## Psychologie & Lebenskunst

### DIE KUNST DER MEDITATION

So wirkt die innere Versenkung auf Körper und Geist.

### LEBENSWICHTIGE BERÜHRUNGEN

Die meisten empfinden Nähe und Körperkontakt als angenehm. Das liegt auch am Hormon Oxytocin.

### ZEIT FÜR »DIGITAL DETOX«

Schalten Sie öfters mal ab!

### DURCHS GARTENJAHR MIT EVA ROSENKRANZ

Geschichten zwischen Sinnlichkeit und Gummistiefeln, Magie und Regenwurm, Gefahrenzone und Zuversicht.

## Schönheit & Lebensstil

### NATÜRLICH SCHÖNES HAAR

So bleiben Ihre Haare gesund und gepflegt.

## Reisen & Erholung

### 80 WO DEUTSCHLAND WILD IST

In Nationalparks gibt die Natur den Ton an.

### 88 AUSZEIT AUF DER ALP

Sieben Wochen Berge, Kühe und sehr wenige Menschen.

### 96 GREEN CITY GUIDE BASEL

Entdecken Sie die grünen Orte in Basel: Wir zeigen, wo es sich öko-fair übernachten, essen und einkaufen lässt.

## RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 76 FÜR SIE ENTDECKT
- 101 GEWINNSPIEL BIO-AUSZEIT
- 102 UNTERWEGS
- 104 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 106 NEUE MEDIEN
- 108 BIO FORUM
- 111 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 112 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM



100 % Recycling: BIO ist zertifiziert mit dem Blauen Engel Druckerzeugnisse.

52

60

67

68

70

80

88

96