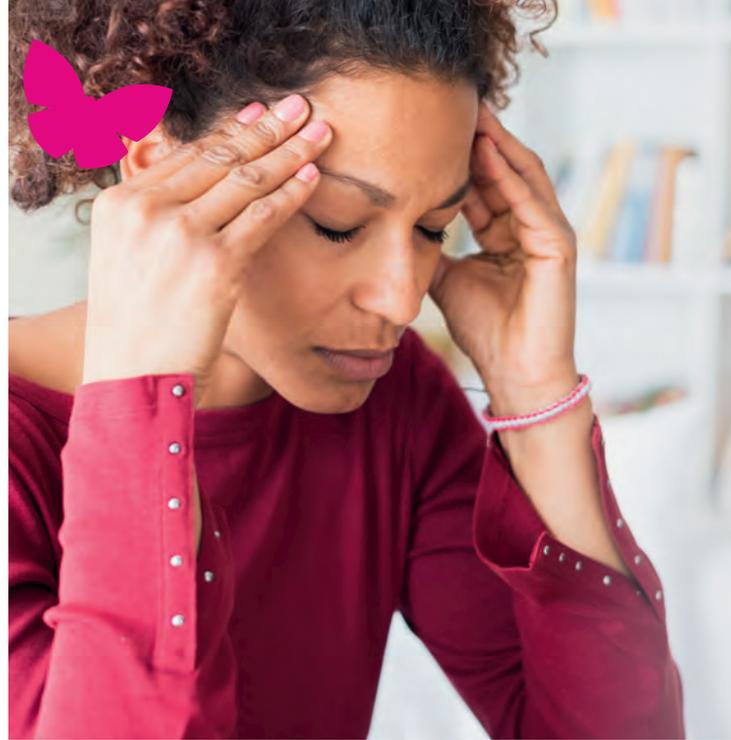


INHALT



6 | 2019



Die Titelthemen finden Sie hier



Gesundheit & Heilen

KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin Beschwerden lindern und Ursachen beseitigen

10

MYOME NATÜRLICH HEILEN

Sanfte Alternativen zu Pillen und Operationen

18

KRAFT AUS DER MITTE

Übungen für einen starken Beckenboden: mehr Lebensqualität für sie und ihn

24

HEILSAME KRÄUTER IN DER ERKÄLTUNGSZEIT

Folge 1 der neuen BIO-Kolumne von unserer Wildkräuterexpertin Gerda Holzmann

32

Essen & Genießen

NASCHEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

Kakao enthält viele gesunde Inhaltsstoffe – wir zeigen Ihnen, wo Sie besonders gute Schokoladen finden

34

SUPERFOOD IN HARTER SCHALE

Nüsse stecken voller Mythen, Vitamine und Proteine – hier finden Sie delikate Rezepte

42



42

Nüsse und Kerne esse ich gerne!



24

Trainieren Sie Ihren Beckenboden für eine aufrechte Haltung, gegen Bauchschmerzen und Inkontinenz.



56

Hemmen Sie emotionale Quälgeister? Eine einfache Methode hilft gegen Lampenfieber und Co.



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

10

So hilft die Traditionelle Chinesische Medizin gegen Kopfschmerzen und Migräne.



80

Geschenke-Spezial: Wir stellen Ihnen 33 Ideen vor, die glücklich machen und die Umwelt schonen.



64

Mit den richtigen Materialien fühlen Sie sich in Ihren eigenen vier Wänden noch wohler!



86

Nutzen Sie die dunkle Jahreszeit, um an besonders schönen Orten Kraft zu tanken.

Psychologie & Lebenskunst

HELFEN MACHT GLÜCKLICH

Im Porträt: Fünf Frauen erzählen, wie ihr Engagement für andere Menschen und Tiere ihr Leben bereichert

EMOTIONALE SELBSTHILFE

Die einfach zu erlernende Methode des Klopfens verhilft zu mehr Zuversicht und Gelassenheit

DURCHS GARTENJAHR MIT EVA ROSENKRANZ

Zufluchtsort zwischen Lebenskunst und Überleben

Schönheit & Lebensstil

GESÜNDER WOHNEN

So verbannen Sie Schadstoffe aus Ihrem Zuhause

ÖKO-FAIRE OUTDOORKLEIDUNG

Teil 2: Verarbeitung, Verpackung und Recycling

OH, DU NACHHALTIGE

Besondere Geschenkideen – nicht nur zur Weihnachtszeit

Reisen & Erholung

EINFACH MAL ABSCHALTEN

Spirituelle Auszeit im Schnee: Neun Orte, wo Sie im Winter zu sich finden können

GREEN CITY GUIDE FRANKFURT

Entdecken Sie die öko-fairen Orte in Mainhattan

GEWINNSPIEL: AUSZEIT IM BIO-HOTEL

51

56

62

64

72

80

86

96

101

RUBRIKEN

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