



10

Sie sitzen viel?
Mit diesen Übungen
entlasten Sie nicht
nur Ihren Rücken.



26

Gehen Sie auf Tuchfühlung
mit dem Wald - er weckt
Ihre Lebensgeister!

INHALT



5 | 2020

Gesundheit & Heilen

STEHEN SIE AUF!

Sitzen birgt mehr Risiken als
Rückenschmerzen - lassen Sie sich
mit unseren Tipps vom Sitzen abhalten

10

HEILPFLANZEN MIT SUPERKRÄFTEN

Adaptogene sorgen für mehr
Widerstandskraft gegen körperlichen
und psychischen Stress

18

WAS BRINGEN KOLLAGENDRINKS?

In der neuen BIO-Kolumne nimmt die
Apothekerin Dr. Sabine Brehme Nahrungs-
ergänzungsmittel unter die Lupe

24

AB IN DEN WALD!

Warum uns Spaziergänge im Herbst
besonders gut tun - mit Vorschlägen
für ein erfüllendes Waldbad

26

RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN KRÄUTERN

Folge 6 der BIO-Kräuter-Kolumne
mit Gerda Holzmann

34

Essen & Genießen

REH STATT RIND

Wildfleisch ist eine
gesunde, klimaschonende
und tierfreundliche
Alternative

MIT
REZEPTEN



36

SCHWAMMERLZEIT!

Pilze sammeln, lagern
und richtig zubereiten -
mit leckeren Rezepten

44



58

Verbundenheit ist ein unterschätzter Faktor für unsere Gesundheit.



78

Kneipen: Vater und Tochter auf Seelenkur an der Ostsee.

Psychologie & Lebenskunst

HOCHSENSIBILITÄT IM BERUF 50
So kommen Betroffene im Arbeitsleben zurecht und machen ihre Besonderheit zur Stärke

DIE HEILKRAFT DES WIR 58
Gute Beziehungen sind essenziell für ein langes und glückliches Leben

Schönheit & Lebensstil

VON DER MAKLERIN ZUR BÄUERIN 66
Mona Schrobenhauser aus Köln hat sich auf einem bayerischen Hof ihren Lebenstraum erfüllt

HAARE NATÜRLICH PFLEGEN 68
Glänzend und geschmeidig nach dem Sommer - wir zeigen, wie es geht



Reise & Wellness

MEHR ALS NUR WASSERTRETEN 78
Wie Ihre Gesundheit vom Kneipen profitiert und wo es sich besonders gut kneipen lässt

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL 97

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 64 NACHHALTIGE IDEEN
- 74 FÜR SIE ENTDECKT
- 86 UNTERWEGS
- 88 NEUE MEDIEN
- 90 BIO FORUM
- 93 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 94 LESERBRIEFE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM



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