



24

Licht hat Auswirkungen auf die Psyche und den Körper. Mit den passenden Leuchten kommen Sie gut durch die lichtarme Jahreszeit.



10

Stundenlanges Sitzen oder Stehen schwächt nicht nur die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem. Leidtragende sind häufig auch die Venen. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Venen stärken und Beschwerden vorbeugen können.



Unser Immunsystem hat im Winter ordentlich zu tun. Doch mit Yoga lassen sich unsere Selbstheilungskräfte stärken.

18



36

Zu den Festtagen kommt häufig Fisch auf den Tisch. Doch darf man das eigentlich noch? Wir zeigen Ihnen, welchen Fisch Sie noch mit gutem Gewissen essen können – und wie Sie ihn erkennen.

INHALT

BIO 6 | 2020

Gesundheit & Heilen

- HERRLICH LEICHTE BEINE** 10
Wie Sie Ihren Venen etwas Gutes tun und erste Symptome richtig deuten
- MIT YOGA FIT DURCH DEN WINTER** 18
Unsere einfachen Übungen stärken Ihr Immunsystem
- GESUNDES LICHT** 24
Mit den richtigen Lampen kann uns die dunkle Jahreszeit nichts anhaben
- NATÜRLICHE SCHARFMACHER** 32
Folge 7 der BIO-Kräuterkolumne mit Gerda Holzmann

- CBD – WIRKLICH UNBEDENKLICH?** 34
Folge 2 der Kolumne „kritisch nachgefragt“ mit Apothekerin Dr. Sabine Brehme

Essen & Genießen MIT REZEPTEN

- FISCH – GENUSS OHNE HAKEN** 36
Eine nachhaltige Fischerei ist möglich. Wir zeigen, worauf Sie beim Kauf achten müssen
- WEIHNACHTLICHES SOULFOOD** 44
Neue Plätzchen, für die Sie alle lieben werden
- ACKERGIFTE? NEIN DANKE!** 50
Pestizide aus der Landwirtschaft gelangen überall hin. Dagegen anzugehen ist nicht einfach, wie das Beispiel Südtirol zeigt



FOTO: Mariдав, deagreez, smspsy, Good Studio, Alexander, Pawel Burgiel | adobeistock.com; Sonja Priller / Löwenzahn Verlag

Psychologie & Lebenskunst

- WIDER DIE ERWARTUNGEN ANDERER** 54
Warum und wie wir uns frei machen sollten vom lähmenden Schubladendenken
- DIE ZUFRIEDENHEIT IN UNS** 60
So finden Sie zum Jahreswechsel zu mehr Gelassenheit im Alltag
- ZUKUNFT NEU ERZÄHLEN** 66
Wir stehen am Anfang einer neuen Zeit – mit einer anderen Denk- und Erzählweise

Schönheit & Lebensstil

- NACHHALTIGE SCHUHE** 76
Bei der Schuhproduktion liegt vieles im Argen. Welche guten Alternativen es gibt, lesen Sie hier
- BESONDERE GESCHENKE** 84
Die BIO-Redaktion empfiehlt kreative und nachhaltige Weihnachtsgeschenke für Ihre Liebsten

Reise & Wellness

- ABENTEUERLICHE SCHLAFPLÄTZE** 92
Für den Urlaub ohne Flug: 11 außergewöhnliche Schlafplätze für fast jeden Geschmack
- AUF DIE SANFTE TOUR** 98
Ist Corona eine Chance für ein nachhaltigeres Reiseverhalten?
- GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL** 113

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 74 NACHHALTIGE IDEEN
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 106 BIO FORUM
- 109 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 110 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM



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