

30

Die Düfte der Natur:
Gegen viele Beschwerden
helfen ätherische Öle.



20

Was hat die Art der
Schweinehaltung
mit unserem
Gesundheits-
system zu tun?



68

Machen Sie Ihren Garten zum
Insektenparadies!



84

Stand-Up-Paddeln:
Bei diesem trendigen
Wassersport bleiben die
Sorgen an Land.



INHALT

BIO 2 | 2021

Gesundheit & Heilen

GUT VERSORGT MIT NÄHRSTOFFEN

So beugen Sie Mangelernährung und stillen Entzündungen vor

10

BEDROHUNG AUS DEM STALL

Resistenzen gegen Antibiotika breiten sich aus – Mitschuld hat die Massentierhaltung

20

WAS KANN KURKUMA?

Folge 4 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ mit Apothekerin Dr. Sabine Brehme

28

ECHT DUFTE

Wie die Aromatherapie Körper, Geist und Seele stärkt

30

KRÄUTER FÜR FRAUEN

Folge 9 der BIO-Kräuterkolumne mit Gerda Holzmann

36

Essen & Genießen

MIT REZEPTEN

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Nehmen Sie Platz an unserem reich gedeckten Frühstücksbuffet

38

PFLANZENDRINKS IM CHECK

Ob Soja, Mandel oder Hafer: Pflanzliche Milchalternativen werden immer beliebter. Doch wie gesund sind sie wirklich?

46

ALLES RUND UMS EI

Warum es beim Eierkauf wichtig ist, auf die richtige Hühnerhaltung zu achten

52



Psychologie & Lebenskunst

ZEIT FÜR UNS

Wer sich von der „Zeit ist Geld“-Logik befreit, hat mehr vom Leben und erhält die natürlichen Ressourcen

60

Schönheit & Lebensstil

INSEKTENFREUNDLICH GÄRTNERN

Mit unseren Tipps bevölkern bald Wildbienen und Schmetterlinge Ihren Garten

68

REINIGENDES RITUAL

Zeit für Frühjahrsputz: So macht er Spaß und schont die Umwelt

76



FOTOS: Alena Ozerova, M.Dorr & M.Frommherz, macrovector | iadbestock.com; Mike König Photography, www.ostsee-schleswig-holstein.de, Simone Hawilisch

Reise & Wellness

AB AUFS BOARD!

Tanja Miranda ist Trainerin für Stand-Up-Paddeln. In BIO gibt sie wertvolle Tipps für Einsteiger*innen

84

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

97

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 66 NACHHALTIGE IDEEN FÜR SIE ENTDECKT
- 82 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.