

18

Dieser Mann braucht Honig. Warum? Er hat Heuschnupfen.



51

Der BIO-Test: Welche Veggie-Grillwürste schmecken am besten?



30

Es muss nicht immer die Chemiekeule sein: Antibiotisch wirkende Pflanzen im Porträt.

90

Kondition, Muskelaufbau und Beweglichkeit: Hula Hoop trainiert den ganzen Körper und macht richtig Spaß!



INHALT

BIO 3 | 2021

Gesundheit & Heilen

CORONA-IMPfung

Alle wichtigen Informationen, damit Sie eine gute Entscheidung treffen können

10

SANFT GEGEN HEUSCHNUPFEN

Mit natürlichen Therapien vorbeugen und Beschwerden lindern

18

WIR MÜSSEN REDEN!

Dr. Yael Adler im Interview: So gelingt eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung

24

GRÜNE ANTIBIOTIKA

Diese Powerpflanzen wirken gegen Bakterien, Viren und Pilze

30

ENTGIFTEN MIT AKTIVKOHLE?

Folge 5 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ mit Apothekerin Dr. Sabine Brehme

38

Essen & Genießen

MIT REZEPTEN

SÄFTE, SMOOTHIES UND SHOTS

Holen Sie sich mit unseren Rezepten den Sommer ins Glas

40

DIE GESUNDE PRISE

Unser Körper braucht Salz – hier erfahren Sie, wie viel

46

BIO-TEST: VEGGIE-GRILLWÜRSTE

Wir haben für Sie getestet und erklären, worauf Sie achten sollten

51



FOTOS: Robert KNESCHKE, valya82, moodboard, the_mist, | adobestock.com; David Frenkiel | Knesbeck Verlag; Anni Reeh

Psychologie & Lebenskunst

SCHRITT FÜR SCHRITT INS LEBEN ZURÜCK

Therapiemöglichkeiten und Rat für Menschen, die an einer Depression erkrankt sind

58

Schönheit & Lebensstil

MEHR ALS SAUBERE ZÄHNE

Worauf es bei der richtigen Pflege von Zähnen und Mund ankommt

70

WAS TUN, DAMIT NICHTS STICHT?

So halten Sie sich mit natürlichen Mitteln Mücken, Wespen und Co. vom Leib

76



Reise & Wellness

LASST DIE HÜFTEN KREISEN!

Hula Hoop ist der neue Trendsport – wir haben Tipps für Einsteiger*innen

90

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IN DER RHÖN

105

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 82 FÜR SIE ENTDECKT
- 86 UNTERWEGS
- 96 NEUE MEDIEN
- 98 BIO FORUM
- 101 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 102 LESERBRIEFE
- 106 VORSCHAU & IMPRESSUM



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