

26

Diese Übung stärkt den Psoas, unseren „Muskel der Seele“.



36

Mit unseren Rezepten holen Sie sich die gesunde Mittelmeerkost auf den Teller!



92

Der Stenzelberg im Siebengebirge: ein Kraftort zum Durchatmen und Innehalten.

72

Schönes Haar, gefärbt ganz ohne Chemie: Tipps von Naturfriseurin Alexandra Dorn.

INHALT

BIO 4 | 2021

Gesundheit & Heilen

DIE MOTÖRCHEN DES LEBENS

Vital im Alter dank gesunder Mitochondrien.

10

SCHILDDRÜSE

Diagnose Unterfunktion: Eine Betroffene auf der Suche nach natürlicher Heilung.

18

DER PSOAS-MUSKEL

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Mobilmacher des Körpers gezielt trainieren.

26

WO HILFT HYALURONSÄURE?

Folge 6 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ mit Apothekerin Dr. Sabine Brehme.

34

Essen & Genießen

MEDITERRANE KÜCHE

Die Mittelmeerdiet verbindet Genuss und Gesundheit.

36

TIEFKÜHLWARE

Sind TK-Produkte besser als ihr Ruf?

46

VEGAN MIT KLEINEM BUDGET

Ein Ernährungswissenschaftler und ein Profikoch verraten, wie es gelingt.

52

ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT

Tipps für eine enkeltaugliche Ernährung.

56

Psychologie & Lebenskunst

DIE SEELE STÄRKEN

Prof. Dr. med. Gustav Dobos im Interview: „Selbstmitgefühl kann man üben und lernen“.

64

MIT REZEPTEN



Schönheit & Lebensstil

HAARE NATÜRLICH FÄRZEN

Pflanzenfarbe bringt Pflege, Glanz und Volumen ins Haar.

72

ALGEN

Wie die Superpflanzen aus dem Meer Ernährung, Kosmetik und Industrie revolutionieren.

78

Reise & Wellness

KRAFTORTE

Spiritualität erleben, Energie tanken, zur Ruhe kommen.

92

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

113

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 70 NACHHALTIGE IDEEN
- 88 FÜR SIE ENTDECKT
- 102 UNTERWEGS
- 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.