



10

Unser Lebensstil trägt viel dazu bei, dass unsere Augen gesund bleiben.



42

Nährstoffreich und sättigend: Ein Müsli versorgt Sie gleich am Morgen mit Energie!

INHALT

BIO 1 | 2022

Gesundheit & Heilen

BESSER SEHEN

Schwindende Sehkraft ist kein Schicksal. BIO erklärt, wie Betroffene gegensteuern können und was die Naturheilkunde beizutragen hat.

10

ERNÄHRUNG FÜRS IMMUNSYSTEM

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte mit den richtigen Lebensmitteln.

18

VERJÜNGUNG IST MÖGLICH

Nina Ruge verrät, wie man bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben kann.

24



DIE MISTEL IN DER KREBSTHERAPIE

Folge 9 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ mit der Apothekerin Dr. Sabine Brehme.

28

Essen & Genießen

FASTEN OHNE HUNGER

Fasten ist ein Jungbrunnen für die Zellen. BIO stellt drei sanfte Methoden für Ihren Alltag vor.

30

GUT GEMISCHT

Müslis helfen bei einem kraftvollen Start in den Tag. Erfahren Sie, was hineingehört – und was besser nicht.

42



MIT REZEPTEN VON BARBARA BECKER

FOTOS: Lightfield Studios, sonyakamoz, ikostudio, liyavivohla | adobestock.com; Harry Schnittger, Patrick Rosenthal

Psychologie & Lebenskunst

AUSZEIT VOM ALLTAG

Während eines Sabbaticals kann man sich selbst wiederfinden. So gelingt auch Ihre Auszeit.

48

HIER MENSCHELT ES

Die Soziologin Dr. Mareike Barmeyer hilft uns, Alltagssituationen besser zu verstehen. Dieses Mal: Schlange stehen.

54

Schönheit & Lebensstil

INTIMPFLEGE – TIPPS VOM GYNÄKOLOGEN

Wie viel Reinigung ist gesund und wie schützt frau ihr ganz besonderes Ökosystem?

56

SAUBER ODER REIN?

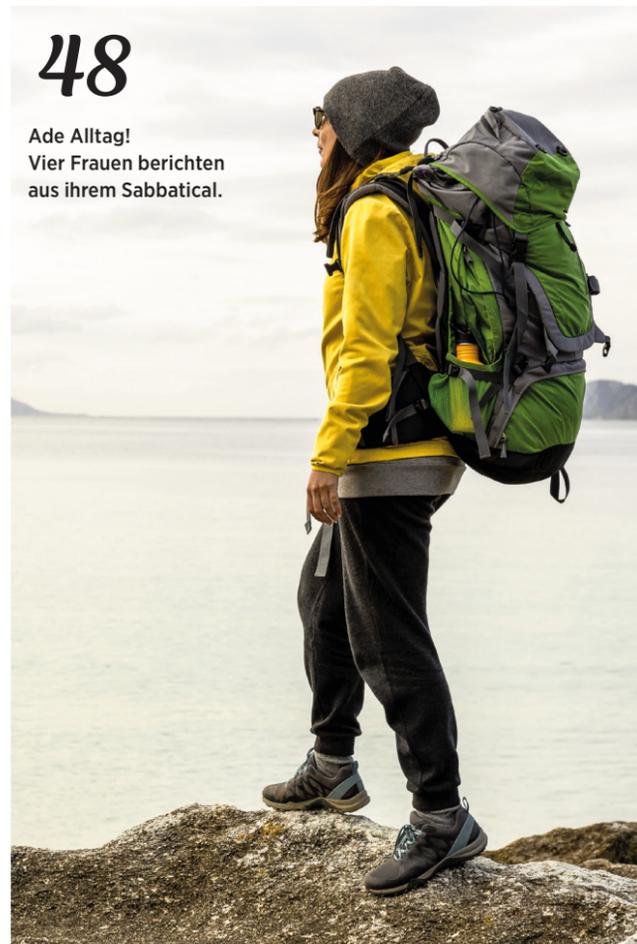
BIO zeigt, wann Desinfektionsmittel nötig sind und wann gründliches Waschen reicht, um Viren und Bakterien in Schach zu halten.

64



56

Der Intimbereich hat die zarteste Haut am Körper einer Frau. Umso wichtiger ist es, sie richtig zu pflegen.



48

Ade Alltag! Vier Frauen berichten aus ihrem Sabbatical.

Reise & Wellness

DIE FÜNF TIBETER

Vitalität in nur 15 Minuten pro Tag – dank einfacher Bewegungen.

74

NACHHALTIGE KURORTE

Immer mehr Urlaubs- und Erholungsziele schreiben sich Nachhaltigkeit auf die Fahnen. Wir stellen einige von ihnen vor.

80

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 70 FÜR SIE ENTDECKT
- 88 NEUE MEDIEN
- 90 BIO MARKTPLATZ
- 93 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 94 LESERBRIEFE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM



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