



10

So kommen Sie entspannt durch die Wechseljahre.



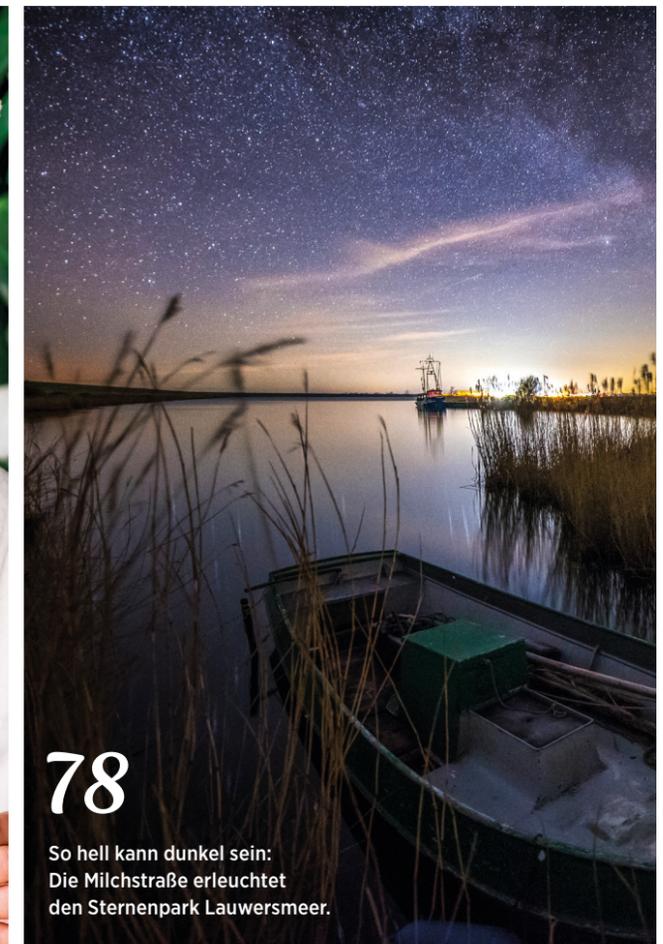
52

Der Klimawandel ist in unseren Gärten angekommen. Diese Pflanzen trotzen der Hitze.



62

Im Trend: BIO stellt nachhaltige Produkte aus der Naturkosmetik vor.



78

So hell kann dunkel sein: Die Milchstraße erleuchtet den Sternepark Lauwersmeer.

INHALT

BIO 2 | 2022

Gesundheit

WECHSELJAHRE

Wie Heilpflanzen, Ernährung und Bewegung durch die Wechseljahre helfen.

10

DIE UNTERSCHÄTZTE MILZ

Das Miniorgan ist wichtig für unsere Gesundheit – was die Milz kann und was sie stärkt.

20

HISTAMININTOLERANZ

Eine Betroffene erzählt, wie die Stoffwechselerkrankung ihr Leben verändert hat.

26

GINKGO FÜR DIE KONZENTRATION

Folge 10 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ der Apothekerin Dr. Sabine Brehme.

32

Ernährung

WILDE KRÄUTER

Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit schmackhaften Frühlingskräutern. BIO gibt Tipps zum Sammeln und Verarbeiten.

34

BACKMISCHUNGEN

Wenn's mal schnell gehen soll, erleichtern Backmischungen den Alltag. Worauf Sie achten müssen, erfahren Sie hier.

40

Psychologie

KLARTRÄUME

So gelingt es Ihnen, Ihre Träume zu beeinflussen.

44



FOTOS: Skrakemimages.com, Dingo Bartussek, Iordn | adobestock.com; Bente Hintzen, Peter Tulner

HIER MENSCHELT ES

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

50

Wohlbefinden

GÄRTEN IM KLIMAWANDEL

Mit unseren Tipps machen Sie Ihren Garten fit für heiße Sommer.

52

NATURKOSMETIK

Feste Pflege, Peelings aus Kaffeesatz oder Rouge und Lippenstift in einem – so pflegen Sie sich 2022.

62

FITNESS MIT ERIKA RISCHKO

Diese Übungen der 82-jährigen Influencerin helfen Ihnen, beweglich zu bleiben.

72

STERNENPARKS

An diesen Orten können Sie einen sternklaren Nachthimmel bewundern: Drei Reisetipps.

78

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

97

Rubriken

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



www.blauer-engel.de/uz195

AG5

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