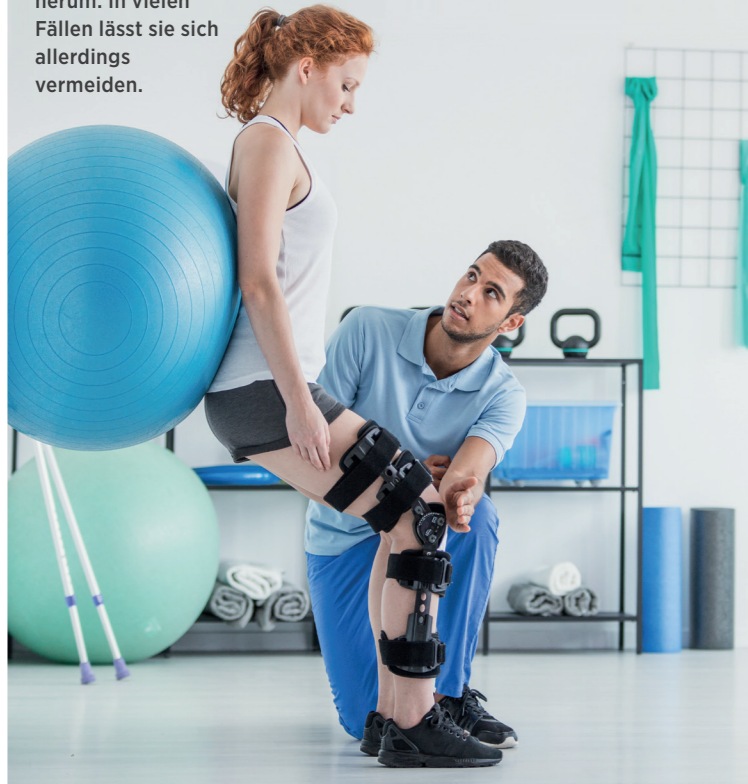


18

Manchmal kommt man um eine Operation nicht herum. In vielen Fällen lässt sie sich allerdings vermeiden.



34

Mit den richtigen Zutaten wird Ihr Sommersalat zu einem leckeren und sättigenden Hauptgericht.



74

Schwimmvergnügen in freier Natur: BIO stellt zehn traumhaft gelegene Orte zum Wildbaden vor.



10

Ruhe im Darm: So gelingt es, eine Dünndarmfehlbesiedlung wirkungsvoll zu bekämpfen.

INHALT

BIO 4 | 2022

Gesundheit

DÜNNDARM-FEHLBESIEDLUNG

Blähbauch, Kopfweg, Hautausschlag – eine bakterielle Überwucherung des Darms kann zu vielerlei Beschwerden führen.

10

KNIE, RÜCKEN, HÜFTE

Operationen am Bewegungsapparat werden immer häufiger. Welche OPs zu positiven Resultaten führen – und welche nicht.

18

BALNEOTHERAPIE

Folge 1 der neuen Kolumne „Die Welt der Alternativ-Therapien“ von Dr. Isabel Bloss.

28

HEILERDE

Hier hilft der natürliche Mineralien-Mix.

30

Ernährung

SOMMERSALATE

Ernährungsdoc Dr. med. Anne Fleck gibt Tipps für saisonale Salatvariationen – schnell, gesund und köstlich.

34

FERTIGGERICHTE

Wie gesund und ökologisch ist Convenience Food?

42

Psychologie

KEINE ANGST!

BIO zeigt Ursachen, Ausprägungen und mögliche Behandlungen von Angststörungen auf.

46



FOTOS: Photographee.eu, weyo, Sunny Forest | adobeStock.com; Anni Reeh; Justyna Schwertne

HIER MENSCHELT ES

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

56

Wohlbefinden

EINKAUF MIT MEHRWERT

Der faire Handel setzt sich weltweit für gerechte Arbeitsbedingungen ein. BIO stellt die Hintergründe und einige besonders erfolgreiche Projekte vor.

58

AUF IN DIE SOMMERFRISCHE

Das können Sie sicher auch gut riechen: Unsere Deodorant-Empfehlungen für einen angenehmen Geruch, ganz ohne Chemie.

70

WILDBADEN

Seen, Wasserfälle, Gumpen und Flösschen sind tolle Alternativen zum überfüllten Freibad.

74

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

97

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 66 FÜR SIE ENTDECKT
- 84 UNTERWEGS
- 86 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 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.