



10

Berührungen prägen unsere Entwicklung von Geburt an.



40

Holunderbeeren können zu Saft, Balsamico oder Suppe verarbeitet werden. Mit unseren köstlichen Rezepten bereichern sie Ihre Küche.



72

Schon ein kleines, regelmäßiges Übungsprogramm mit dem Elastikband tut dem Körper etwas Gutes.



78

Neue Energie tanken und die Seele baumeln lassen: Für eine gelungene Auszeit sollten gute Wellnesshotels gewisse Kriterien erfüllen.

INHALT

BIO 5 | 2022

Gesundheit

KRAFT DER BERÜHRUNG

In den Arm nehmen, streicheln, Nähe spüren: Hautkontakt ist Balsam für die Seele und stärkt unsere körperliche Gesundheit.

10

CHRONISCHE SCHMERZEN

Tut es im Körper dauerhaft weh, kann das psychische Ursachen haben.

18

WARZEN

Es gibt etliche Mittel und Ratschläge, um Warzen loszuwerden – was hilft wirklich?

26

PHYTOTHERAPIE

Folge 2 der Kolumne „Die Welt der Alternativen-Therapien“ von Prof. Andreas Michalsen.

30

Ernährung

PASTA MIT HERBSTLICHEM GEMÜSE

Herzhaftes Soulfood mit Kürbis, Rote Bete, Pilzen und Co.

32

GESUNDER HOLUNDER

Vitamine, Mineralien und Antioxidantien machen die Beeren zu idealen Begleitern für die Erkältungszeit.

40

KASTANIEN

Sie sind ein wahres Superfood: Kastanien und Maronen sättigen, stecken voller wichtiger Nährstoffe und machen sogar glücklich – mit Rezepten.

44

BIO-LEBENSMITTEL

Warum ökologisch angebaute Nahrungsmittel auch in Krisenzeiten die bessere Wahl sind.

50

Psychologie

KLIMAWANDEL UND PSYCHE

Angst, Wut, Hoffnung – die Psychologin Katharina van Bronswijk erklärt, wie wir mit Gefühlen, die der Klimawandel in uns auslöst, gut umgehen können.

56

HIER MENSCHELT ES

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

60

Wohlbefinden

NATÜRLICHE HAARPFLEGE

Nach der sonnenreichen Jahreszeit sehnt sich unser Haar nach Regeneration. BIO empfiehlt Shampoos und Spülungen aus der Naturkosmetik.

66

FIT MIT DEM ELASTIKBAND

Gelenkschonend, abwechslungsreich und effektiv – das Training mit dem Elastikband hat viele Vorteile und eignet sich für alle Fitnesslevels.

72

WELLNESS- UND GESUNDHEITSREISEN

Ein paar Tage ausspannen und Anwendungen wie Massagen oder Ayurveda genießen – mit unseren Tipps finden Sie das passende Angebot.

78

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

97

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 62 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

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