



14

Was hier zu Rückenschmerzen führt, ist ein Triggerpunkt in der Bauchmuskulatur. Triggerpunkte sind verhärtete Zonen, die in andere Körperregionen ausstrahlende Schmerzen auslösen.



22

Mehr Balance im Herbst: Mit einfachen Routinen aus dem Ayurveda können Sie jeden Tag etwas für Ihre Gesundheit tun.



46

Ein Schatz im stacheligen Dickicht: So nutzen Sie die wichtigen Nährstoffe, die uns die Hagebutte schenkt.



64

Unsere Autorin hat das Fastenwandern für sich entdeckt. Für alle, die es ebenfalls ausprobieren wollen, gibt sie wertvolle Tipps.

# INHALT

**BIO** 5 | 2023

## BIO-CHALLENGE: WENIGER PLASTIK

Schaffen es Anni Reeh und Christine Fischer vom BIO-Team, 30 Tage Plastik zu vermeiden?

10

## Gesundheit

### ENDLICH SCHMERZFREI

Der Physiotherapeut Roland Gautschi erklärt, wie Sie verspannte Punkte in Ihren Muskeln massieren können, um Schmerzen zu lindern.

14

### AYURVEDA-RITUALE

BIO stellt Ihnen die ayurvedische Tagesroutine vor – ganz leicht im Alltag umsetzbar!

22

### INKONTINENZ

Diese Therapien, Medikamente und Eingriffe bringen die Lebensqualität zurück.

28

## HEILEN MIT KÄLTE

Folge 8 der Kolumne „Die Welt der Alternativ-Therapien“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.

34

## Ernährung

Rezepte

36

### TOMATEN

Wie gesund sind Tomaten in verarbeiteter Form? BIO klärt auf und empfiehlt Lieblingsprodukte.



### GEFLÜGEL

Diese Bio-Höfe verkaufen Köstlichkeiten von artgerecht gehaltenen Hähnchen, Puten und Enten.

42

### HAGEBUTTE

Folge 2 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

46

## Psychologie

### GUT SCHLAFEN

Die Schlafexpertin Dr. Gwendolyn Böhm erklärt, wie wir speziell im Herbst einen erholsamen Schlaf finden.

48

### BAUCHGEFÜHL

Folge 4 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

54

## Wohlbefinden

### DIE GUTE ALTE SEIFE

Wir benutzen kaum noch reine Seife – dabei hat sie zahlreiche gesundheitliche und ökologische Vorteile!

56

### FASTENWANDERN

Eine Woche ohne feste Nahrung, dafür viel Natur und Bewegung – eine bereichernde Erfahrung für unsere Autorin.

64

## GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM FERIENHOTEL BIRKENHOF

81

## Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 60 FÜR SIE ENTDECKT
- 70 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 72 NEUE MEDIEN
- 74 BIO MARKTPLATZ
- 77 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 78 LESERBRIEFE & IMPRESSUM
- 82 VORSCHAU



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

LF8

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