



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir hoffen, Sie haben trotz der bekannten Einschränkungen fröhliche Weihnachtstage verbracht und sind gut in dieses neue Jahr gekommen. Vielleicht haben auch Sie den Jahreswechsel und die entschleunigte Zeit des erneuten Lockdowns genutzt, sich Projekte fürs neue Jahr zu überlegen. In dieser BIO möchten wir Ihnen einige Impulse geben, wie Sie im Jahr 2021 gesund und im Einklang mit der Natur und anderen Menschen leben können.

Ihr Immunsystem beispielsweise können Sie mit selbst gemachten Heiltees, Tinkturen und Süppchen stärken – acht Powerpflanzen aus der Naturapotheke stellen wir Ihnen ab Seite 10 vor. Oder Sie machen Ihr womöglich lang gehegtes Vorhaben wahr, endlich mit dem Meditieren anzufangen. Ab Seite 66 erklärt Seraphine Monien, Meditationslehrerin und ganzheitlicher Lifecoach, wie wir auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene von der inneren Einkehr profitieren und wie ein einfacher Einstieg gelingt. Wir haben es selbst ausprobiert: Es funktioniert.

Ab Seite 50 greifen wir noch einen Aspekt auf, der, wie wir glauben, viele Menschen umtreibt, gerade nach den süßen Weihnachtstagen: der Wunsch, weniger Zucker zu essen. Das ist gar nicht so schwer und der Körper dankt es Ihnen allemal, denn zu viel Zucker macht uns anfällig für eine Vielzahl von Krankheiten.

Und vergessen Sie nicht, hin und wieder an die frische Luft zu gehen, das ist gut für den Körper und hält den Geist wach: Mit sogenannten Mikroabenteuern – das sind kleine Unternehmungen in der nahen Umgebung – bringen Sie Abwechslung in Ihren Alltag und Sie können Ihre Freunde auf Abstand treffen (ab Seite 92). Da hat der Winter-Corona-Blues keine Chance!

All das freut übrigens unseren Ruhepausen liebenden Selbstheilungsnerv, den Vagus, der uns vor einer Reihe von Krankheiten schützt und den wir Ihnen ausführlich ab Seite 26 vorstellen.

Egal, für welche Aktivität Sie sich entscheiden – Ihr BIO-Team wünscht Ihnen viel Freude dabei. Bleiben Sie gesund und gelassen im neuen Jahr!

*Helena Obermayr und Torsten Mertz
für die BIO-Redaktion*

Helena Obermayr



Torsten Mertz



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.