

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Wenn sich die ersten Blätter bunt färben, die Tage wieder kürzer werden und die Luft langsam kühler wird, wissen wir: Der Herbst ist da! Er beschenkt uns mit einem reichen Angebot an saisonalen Lebensmitteln. Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen passend zur goldenen Jahreszeit inspirieren – zum Beispiel zu einem Teller dampfender Pasta mit einer feinen Soße und gesunden Zutaten wie Pilzen, Kürbis, Birne oder Rote Bete. Diese italienischen Wohlfühlgerichte wärmen nicht nur von innen, sondern versorgen unseren Körper mit wertvollen Nährstoffen (ab Seite 32).

Holunder und Esskastanien begleiten uns ebenfalls durch den Herbst. Mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C, Beta-Karotin und Vitamin E sind Holunderbeeren echte Kraftpakete (ab Seite 40). Die ballaststoffreichen Esskastanien sättigen schnell und unterstützen den Darm. Den Speiseplan bereichern sie mit wohltuenden Suppen oder verarbeitet in einer süßen Nachspeise (ab Seite 44).

Neben leckeren Speisen schenken uns auch angenehme Berührungen

Wärme und Geborgenheit. Ein freundliches Schulterklopfen oder ein inniges In-den-Arm-genommen-Werden sind Balsam für die Seele. Warum Berührungen sich sogar positiv auf die körperliche Gesundheit auswirken, lesen Sie ab Seite 10.

Auch mit bewussten Auszeiten können wir uns etwas Gutes tun. Mittlerweile gibt es eine riesige Auswahl an Wellness- und Gesundheitshotels mit Anwendungen, die von Ayurveda und TCM über Massagen bis hin zu Yoga reichen. Veronika Kistler gibt Tipps, wie Sie das passende Angebot für sich finden (ab Seite 78).

Genießen Sie den Herbst und bleiben Sie gesund!

Helena Obermayr und Christine Fischer für die BIO-Redaktion

*PS: Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig, deshalb haben wir ein Leser*innen-Telefon eingerichtet: Mailen Sie uns an biomagazin@biomagazin.de und lassen Sie uns ein Gespräch vereinbaren.*



Dr. med. Michael A. Überall weiß, dass chronische Schmerzen immer den ganzen Menschen betreffen: seinen Körper, seine Psyche und sein soziales Umfeld. Als Schmerzmediziner kennt er die Therapien, die helfen, das individuelle Schmerzerleben zu verbessern. So lässt sich schrittweise Lebensqualität zurückgewinnen.

› ab Seite 18



Weißdorn bei Herzschwäche, Safran bei Depressionen und Zistrose bei akuten Infekten – Arzneipflanzen können viele Beschwerden lindern.

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde, führt in die faszinierende Welt der Phytotherapie ein.

› ab Seite 30



„Gefühle sind unsere stärksten Verbündeten im Kampf gegen den Klimawandel“, sagt **Katharina van Bronswijk**. Im Interview erklärt die Psychologin, warum es gut ist, dass uns Überschwemmungen Angst machen, Waldbrände traurig stimmen und wir Hoffnung schöpfen, wenn wir gemeinsam aktiv werden.

› ab Seite 56