

Liebe Leserin, lieber Leser.

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende entgegen, die Adventszeit steht vor der Tür und wir freuen uns auf duftende Plätzchen, geschmückte Tannen und Weihnachtsmärkte. Doch die kürzer werdenden Tage läuten nicht nur den Winter ein, sondern leider auch die Erkältungssaison. Glücklicherweise gibt es eine ganze Reihe bewährter Alltagsroutinen und erstaunlicher Helfer aus der Natur, die wir Ihnen ab Seite 14 vorstellen. Sie wirken sowohl vorbeugend als auch im Kampf gegen eine akute Atemwegsinfektion. So können Sie die letzten Wochen des Jahres in vollen Zügen genießen! Für kulinarische Highlights sorgen dabei unsere süßen und herzhaften Rezepte mit gesunden Nüssen, Samen und Trockenfrüchten (ab Seite 32).

Wenn Sie sich und anderen nicht nur mit selbst zubereiteten Gerichten oder Weihnachtsgebäck eine Freude machen möchten und noch ein Geschenk suchen, ist Schmuck eine tolle Wahl. Ab Seite 56 erfahren Sie, wie Sie die Schattenseiten der Herstellung von Armbändern, Ketten und Ringen vermeiden und welche Labels fair und nachhaltig Schmuckstücke produzieren.

Womöglich hat Ihnen das vergangene Jahr nicht nur fröhliche Stunden mit Familie und Freund*innen gebracht. Vielleicht hat die ein oder andere Begegnung für Irritation gesorgt oder es hat Sie gar jemand gekränkt oder verletzt. Auch hier könnten Sie Weihnachten zum Anlass nehmen, sich in Vergebung zu üben. Ab Seite 44 lesen Sie, warum wir uns damit selbst einen großen Gefallen tun, anderen zu vergeben, und wie es gelingen kann.

Haben Sie schon mal mit der Idee geliebäugelt, für ein paar Tage in einem Kloster den Alltag hinter sich zu lassen und sich nur um Sie selbst, Ihre Bedürfnisse, Träume und Erkenntnisse, zu kümmern? BIO-Autor Wolfgang Stelljes hat Klosterluft geschnuppert und beschreibt, was die stille Zeit in der Abtei Burg Dinklage mit ihm gemacht hat. Wenn auch Sie im kommenden Jahr in einem Kloster innehalten und neue Kraft schöpfen wollen: Ab Seite 64 stellen wir Ihnen passende Angebote für eine besinnliche Auszeit vor.

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und einen lustigen Rutsch in ein glückliches und gesundes neues Jahr!

*Helena Obermayr und
Christine Fischer für die BIO-Redaktion*



Hitzeschübe, Stimmungsschwankungen, schlechter Schlaf, trockene Haut, Pickel – oder nichts von alledem: Jede Frau reagiert anders auf die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren. Die Ernährungsberaterin **Claudia Rieß** beschreibt, wie sich mit der richtigen Ernährung kleine und größere Beschwerden in den Griff bekommen lassen.

› ab Seite 26



„Kein Organ ist so komplex und gleichzeitig in unserer Wahrnehmung so vernachlässigt wie die Nieren“, sagt **Dr. med. Norbert Braun**, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie. Wir spüren nicht, wenn unsere Nieren leiden. Zudem sind Schädigungen irreversibel. Damit Ihre Nieren gesund bleiben, lesen Sie alles über wichtige Warnsignale sowie Tipps zur Vorbeugung.

› ab Seite 20



Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!

Deshalb haben wir ein Leser*innen-Telefon eingerichtet. Schreiben Sie uns, wann Sie Zeit haben, mit uns zu sprechen (per E-Mail an biomagazin@biomagazin.de).

*Wir freuen uns über
Ihre Nachricht!*