



10

BIO stellt Ihnen acht Powerpflanzen vor, mit denen Sie gesund durch den Winter kommen.



18

Frieren muss nicht sein – mit unseren Tipps wird Ihnen schön warm!



26

Summen ist eine einfache Möglichkeit, um unseren Selbstheilungsnerve, den Vagus, zu stärken.



92

Runter vom Sofa, rein ins Abenteuer! 8 Tipps, wie Sie Ihren Alltag mit kleinen Erlebnissen bereichern.

# INHALT

1 | 2021

## Gesundheit & Heilen

- ABWEHRSTARK MIT HEILPFLANZEN** 10  
Warum die Naturapotheke so kraftvoll ist und wie wir sie für uns nutzen können.
- STRATEGIEN GEGEN DAS FRIEREN** 18  
Warm durch den Winter: Nutzen Sie die Anti-Frost-Strategien Ihres Körpers.
- VITAMIN D – WIE VIEL IST GESUND?** 24  
Folge 3 der Kolumne „kritisch nachgefragt“ mit Apothekerin Dr. Sabine Brehme
- GESTATTEN, DER VAGUSNERV!** 26  
Welche Aufgaben der Selbstheilungsnerve hat und wie Sie ihn aktivieren können.

## BESSER SCHLAFEN MIT KRÄUTERN

Folge 8 der BIO-Kräuterkolumne mit Gerda Holzmann

34

## Essen & Genießen

### WURZELGEMÜSE

Pastinake, Rettich und Co. stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Entdecken Sie die Power der unterschätzten Superrüben.

36

### MILCH

Diese Sorten können Sie bedenkenlos trinken.

44

### ZUCKER

Was der Zucker mit unserem Körper macht, wo er sich versteckt und wie wir den Zucker-Junkie in uns bändigen.

50



FOTOS: chamillew, Seventyfour, New Africa, Petyrshak, Negro, Erika | iadbestock.com; Hubertus Schüler

## Psychologie & Lebenskunst

- EIN JAHR CORONA** 60  
Das haben wir gelernt: Einfache Tipps, wie Sie auch 2021 gelassen mit der Krise umgehen.
- MIT MEDITATION INS GLEICHGEWICHT** 66  
Schenken Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Zeit und erfahren Sie die positiven Effekte der inneren Einkehr.

## Schönheit & Lebensstil

- HAUTPFLEGE FÜRS GESICHT** 76  
Diese natürliche Pflege tut der Haut ab 40 gut.
- DIE NEUEN IM PERIODENSYSTEM** 82  
Höchste Zeit, über Monatshygiene zu sprechen: BIO stellt Ihnen nachhaltige Produkte vor.



## Reise & Wellness

- MIKROABENTEUER** 92  
Warum kleine, aber feine Erlebnisse im Freien maximale Erholung bringen.
- GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL** 113

## Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 72 NACHHALTIGE IDEEN
- 88 FÜR SIE ENTDECKT
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 106 BIO FORUM
- 109 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 110 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM



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