

24

Bei einer Autoimmunerkrankung greift das Immunsystem den eigenen Körper an.



40

Zaubern Sie zu Weihnachten ein Festmahl, das nicht schwer im Magen liegt.

MIT REZEPTEN



66

Was bringt die Zukunft und wie schließen wir gut mit dem vergangenen Jahr ab?



80

Langlauf eignet sich für alle – unabhängig von Alter und Können.

# INHALT

BIO 6 | 2021

## Gesundheit & Heilen

### ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Stark gegen Grippe und Erkältung: So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.

10

### GESUNDE BLASE

Harnwegsinfekte mit der Kraft der Natur lindern und vermeiden.

18

### AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Das hilft, wenn der Körper sich selbst bekämpft.

24

### ZAUBER DER MISTEL

Folge 8 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ mit Apothekerin Dr. Sabine Brehme.

30



## Essen & Genießen

### KAFFEE

Kleine Bohne, große Wirkung: Kaffee ist gesünder als sein Ruf.

32

### WEIHNACHTSSCHMAUS

Festtage ohne Völlegefühl – BIO präsentiert Ihnen Rezepte für leichte Weihnachtsgerichte.

40

### DIE HEILKRAFT DER BRÜHEN

Mit diesen leckeren Rezepten kommen Sie gesund und warm durch den Winter.

50



MIT REZEPTEN



BIO 6 | 2021

ILLUSTRATIONEN: VectorMine, Marina Zlochin | adobestock.com; FOTOS: Firma V. Gorilla, Nelea Reazanteva | adobestock.com

## Psychologie & Lebenskunst

### ENDLICH GUT SCHLAFEN

Guter Schlaf fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Mit unseren Tipps finden Sie erholsame Nachtruhe und wachen morgens munter auf.

56

### SPIRITUALITÄT

Das neue Jahr bedeutet für viele: Neuanfang. Rituale helfen uns zum Jahreswechsel dabei, Sinn und Orientierung zu finden.

66

## Schönheit & Lebensstil

### FÜR SIE ENTDECKT – WEIHNACHTSSPEZIAL

Die BIO-Redaktion stellt Ihnen tolle gesunde Geschenkideen für Ihre Lieben vor.

72



## Reise & Wellness

### LANGLAUFEN

Die perfekte Wintersportart! Langlaufen macht Spaß, fördert die Gesundheit und ist einfach zu lernen.

80

### GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

56

## Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 86 UNTERWEGS
- 88 NEUE MEDIEN
- 90 BIO FORUM
- 93 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 94 LESERBRIEFE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM



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

