



10

Zum intuitiven Essen gehört, emotionalen Hunger von echtem Hunger zu unterscheiden.



34

Aus Hafer lassen sich viele Gerichte zaubern, die Gesundheit mit Genuss verbinden.



60

Rituale haben bei den Trauerfeiern von Bestatterin Dr. Christine Pernlochner-Kügler einen festen Platz.



54

Kartoffelernte im Ökodorf Sieben Linden: Hier werden Gemeinschaft und Nachhaltigkeit großgeschrieben.

# INHALT

**BIO** 1 | 2023

## Gesundheit

### INTUITIVES ESSEN

Warum Diäten wenig Erfolg bringen und wie Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören.

10

### PROSTATATA

Der Urologe Dr. Christoph Pies erklärt, welche Beschwerden auftreten können und wann eine Prostata-OP notwendig ist.

18

### DEMENTZ VORBEUGEN

Viele Auslöser für Demenz sind vermeidbar. So senken Sie Ihr persönliches Risiko.

24

### MEDITATION

Folge 4 der Kolumne „Die Welt der Alternativ-Therapien“ von Prof. Andreas Michalsen.

32

## Ernährung

### HAFER

Das Superfood stammt von hier, reguliert den Blutzuckerspiegel und lässt überschüssige Pfunde schmelzen.

*Rezepte* 34

### TEE

Wohlig warm durch die Winterzeit – entdecken Sie die faszinierende Vielfalt der Tees.

42

### BUTTER

BIO verrät, woran Sie gute Butter erkennen.



48

## Psychologie

### GEMEINSAM WOHNEN

Es gibt viele Gründe, warum Menschen in einem Wohnprojekt leben. Vier Frauen erzählen von ihren Erfahrungen.

54

FOTOS: innatyshtchenko | adobestock; Katrin Winner | Gräfe und Unzer; Gerhard Bergerer, Freundeskreis Ökodorf e.V.

### „TRAUER IST KEINE KRANKHEIT“

Im Interview beschreibt die Bestatterin Dr. Christine Pernlochner-Kügler, wie Trauer zu einem heilsamen Prozess wird.

60

### HIER MENSCHELT ES

Die Soziologin Dr. Mareike Barmeyer hilft uns, Alltagssituationen besser zu verstehen. Dieses Mal: Sichtbar zuhören.

64

## Wohlbefinden

### TANZEN

Ob auswärts oder zu Hause: Wer sich zu melodischen Klängen bewegt, lebt gesünder und glücklicher.

66

### BAD

Scharfe Putzmittel müssen nicht sein – mit unseren Tipps wird Ihr Bad auch ohne Chemie schön sauber.

78

### GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM HOTEL

97

## Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 74 FÜR SIE ENTDECKT
- 84 UNTERWEGS
- 86 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 88 NEUE MEDIEN
- 90 BIO MARKTPLATZ
- 93 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 94 LESERBRIEFE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

LF8

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