



14

Heilpilze entgiften unseren Organismus und stärken die Verdauung. Lesen Sie mehr über die richtige Anwendung.



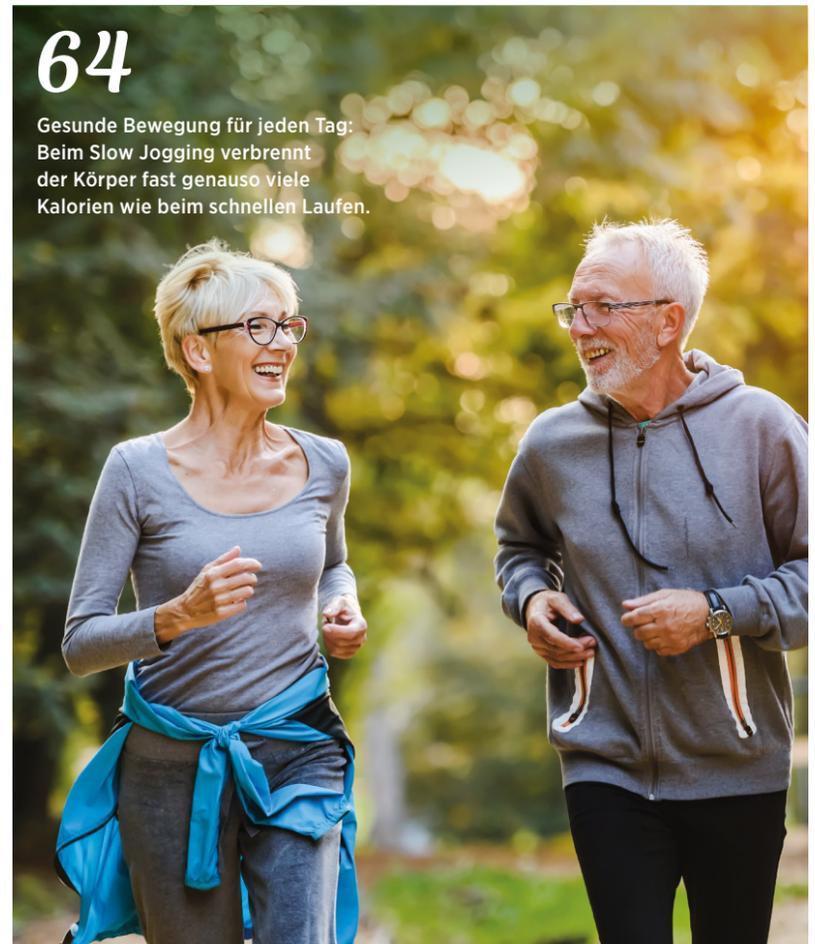
28

Mit gutem Gefühl die Sonne genießen: Wir stellen Ihnen hautverträgliche Sonnencremes vor, die auch die Umwelt schonen.



36

Die Grillsaison ist eröffnet! Dieser Burger schmeckt auch ohne Fleisch einfach fantastisch.



64

Gesunde Bewegung für jeden Tag: Beim Slow Jogging verbrennt der Körper fast genauso viele Kalorien wie beim schnellen Laufen.

INHALT

BIO 3 | 2023

BIO-CHALLENGE: 30 TAGE YOGA

Hat die tägliche Yogapraxis aus Christine Fischer und Anni Reeh begeisterte Yoginis gemacht?

10

Gesundheit

DIE KRAFT DER VITALPILZE

Shiitake, Reishi oder Judasohr – BIO stellt fünf Pilze vor, mit denen Sie gesünder leben.

14

HERRLICH LEICHTE BEINE

Im Sommer schwellen Beine und Füße bei vielen Menschen an. Warum es dazu kommt und wie sich Beschwerden lindern lassen.

22

SONNENSCHUTZ

Dr. med. Eva Kalbheim verrät, wie Sie sich vor schädlicher UV-Strahlung schützen.

28

NATÜRLICHE HILFE BEI REFLUX

Folge 6 der Kolumne „Die Welt der Alternativ-Therapien“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.

34

Ernährung

Rezepte

VEGGIE-PARTY AUF DEM GRILL

Lassen Sie sich von kreativen Rezepten mit gesundem Gemüse und Obst überraschen!

36

HABE DIE ÄHRE

Wie viel Bier ist gesund? Was unterscheidet Bio-Bier im Vergleich zu konventionellem? Und welche Hersteller brauen besonders köstliches und nachhaltiges Bier?

44



Psychologie

ONLINE-DATING

Der Psychologe Dr. Guido F. Gebauer ist Gründer einer Dating-Plattform. Im Interview gibt er Tipps, wie die Partnersuche im Netz gelingt.

50

ÜBER GRENZEN

Folge 2 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

54

Wohlbefinden

SANFT GEGEN SCHÄDLINGE

So werden Sie Vorratsschädlinge nachhaltig los, ohne Ihre Gesundheit zu gefährden.

56

SLOW JOGGING

Laufen im Wohlfühltempo macht glücklich, schont die Gelenke und eignet sich super für Laufeinsteiger*innen.

64

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM HOTEL

81

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 60 FÜR SIE ENTDECKT
- 70 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 72 NEUE MEDIEN
- 74 BIO MARKTPLATZ
- 77 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 78 LESERBRIEFE
- 82 VORSCHAU & IMPRESSUM



www.blauer-engel.de/uz195

LF8

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