



14

Der Weg zu einem langen Leben ist mit gesunden Köstlichkeiten gepflastert.



42

Ein gesundes Herz ist der Schlüssel zu einem erfüllten und aktiven Leben. Doch typisch weibliche Symptome bei Herz-erkrankungen sind immer noch viel zu wenig bekannt.



30

Wohin mit all dem Obst und Gemüse, das im Juli reif ist? Eine von vielen schmackhaften Ideen in diesem Heft ist das Gurkenrelish.



56

Die Psychologin Stefanie Stahl weiß, was „Intros“ und „Extras“ unterscheidet und wie Sie erkennen, zu welchem Persönlichkeitstyp Sie neigen.

INHALT

BIO 5 | 2024

Ernährung

ANTI-AGING VOM TELLER

Länger leben, jünger aussehen und von Krankheiten verschont bleiben: mit der richtigen Ernährung verlangsamen Sie den Alterungsprozess.

14

VEGGIE IM CHECK

Seitangyros, Erbsenhack und Sojaschnitzel – wie gesund sind die Fleischalternativen?

22

SUPERFOOD FENCHEL

Folge 8 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

26

Rezepte



DER SOMMER IM GLAS

Im Juli ist Erntezeit! BIO zeigt, wie Sie die Früchte Ihrer Gartenarbeit haltbar machen und so länger genießen können.

30

ÜBERGEWICHT REDUZIEREN

Folge 2 unserer Ernährungsberatung „Zu Tisch“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.

36

Beauty

FACE-YOGA

Unsere Übungen verhelfen Ihnen zu einer strafferen Gesichtshaut und klareren Konturen.

38

Gesundheit

FRAUENHERZEN

Was Frauen tun können, um das Risiko einer Herzerkrankung möglichst klein zu halten.

42

GESUNDER DARM

Ist der Darm chronisch entzündet, leiden die Betroffenen meist unter Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Diese Therapien löschen das Entzündungsfeuer und entlasten Darm und Psyche.

48

SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

Diesmal beantwortet die Ärztin Ihre Fragen zu einem wachsenden Myom, Nasenbluten und Nervenschmerzen nach einer Gürtelrose.

54

Psychologie

SIND SIE „INTRO“ ODER „EXTRA“?

Ob man introvertiert oder extravertiert ist, beeinflusst das Leben enorm.

56

DIE KRAFT DER ANERKENNUNG

Folge 8 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

60

Welt retten

„Öl ist konzentrierte Sonnenenergie“

Begeistert von den gesunden Wirkstoffen hat Judith Faller-Moog 1984 die erste Bio-Ölmühle Europas gegründet.

68

LEBENSMITTEL NACHHALTIG EINKAUFEN

Regionale Produkte finden, Backwaren vor der Tonne retten, Siegel verstehen: Diese fünf Apps helfen dabei.

70

BESSER ÜBERS KLIMA REDEN

Ihre Freundin oder Ihr Arbeitskollege hält den Klimawandel für nicht existent oder verharmlost das Problem? Mit unseren Tipps gelingt es Ihnen trotzdem, konstruktive Klimagespräche auf Augenhöhe zu führen.

72

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 UNSERE EXPERT*INNEN
- 8 LESERBRIEFE
- 10 MAGAZIN
- 62 NEUE MEDIEN
- 64 FÜR SIE ENTDECKT
- 76 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 78 BIO MARKTPLATZ
- 80 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 82 VORSCHAU & IMPRESSUM

Seite 81
Gewinnspiel:
AUSZEIT
IM BIO-HOTEL
RUPERTUS



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