



14

Weißer und gerade Zähne wirken gepflegt und attraktiv. Mit ästhetischen Korrekturen und Bleaching lässt sich nachhelfen. Was gilt es zu beachten?



42

Denken, erinnern, Muskelbewegungen steuern, die Atmung regulieren ... Damit unser Gehirn seine Funktionen optimal erfüllen kann, braucht es die richtige Ernährung.



36

Diese Pfirsich-Quarktorte ist Sommer pur! Wir laden Sie an den Kaffeetisch der Foodbloggerin Elena Klink - mit leckeren Rezepten.



72

Kleidung aus Holz, Hanf oder Öko-Baumwolle: BIO stellt Marken mit modischem und ökologischem Anspruch vor.

# INHALT

**BIO** 6 | 2024

## Gesundheit

### SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE

So verhilft die ganzheitliche Zahnheilkunde zu einem strahlenden Lächeln.

### DAS COMEBACK DER KRÄUTERFRAUEN

Ringelblumen-Umschlag, Spitzwegerich-Hustentee oder Giersch-Smoothie: Moderne Kräuterheldinnen kreieren neue Rezepte aus grünen Schätzen.

### RADELN UND BADEN IM MOOR

Unser Autor radelt entlang der niedersächsischen „Moorerlebnisroute“ und genießt die gesundheitlichen Benefits eines Moorbads.

### SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

Diesmal beantwortet die Ärztin Ihre Fragen zu Hautflechte, Reflux und Zahnfleischbluten.

14

20

26

32

## Beauty

### BYE BYE TAMPONS

Periodenunterwäsche, waschbare Binde, Tasse: Mit diesen Produkten kommen Sie gesund und umweltfreundlich durch die roten Tage.

34

## Ernährung

### WILLKOMMEN IM SOMMER-CAFÉ

Freuen Sie sich auf luftig-leichte Kuchenrezepte für heiße Tage!

36

### BRAINFOOD

Diese Lebensmittel steigern Ihre mentale Leistungsfähigkeit und halten Ihr Gehirn fit.

42

### SUPERKNOLLE RADIESCHEN

Folge 9 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

*Rezepte*  
48

### „KOCHEN IST EIN GEFÜHL“

Am Bodensee hat der Koch Mario Enchelmaier seine Liebe zu Lebensmitteln neu entdeckt.

52



FOTOS: K. A./Peopleimages.com, Vectormine | Adobestock; Elena Klink; Wjld - Made Of Wood; Stockfood | Gräfe & Unzer Verlag | Wimmer, Katrin

## Spezial

### NATÜRLICHE PFLEGE FÜR SENSIBLE HAUT

Rosazea, Neurodermitis und Co. – Wer unter Hauterkrankungen leidet, benötigt eine spezielle Pflege. In der Welt der Naturkosmetik gibt es dafür ein großes Angebot. BIO stellt Ihnen die besten Produkte vor.

## Welt retten

### „ALLES BEGANN MIT EINEM LIPPENPFLEGESTIFT“

BIO-Pionier Thomas Haase, gerade 70 geworden, erzählt von den Anfängen seines Unternehmens Lavera, das Pflege- und Schönheitsartikel aus natürlichen Rohstoffen herstellt.

### NACHHALTIG INS GRÜNE

Ob baden oder picknicken: Ein Ausflug in die Natur macht große Freude und mit unseren Tipps bleibt Ihr ökologischer Fußabdruck klein.

### FAIR FASHION

Schicke Mode, gutes Gewissen: BIO verrät, wie Sie sich gut kleiden, ohne der Umwelt zu schaden.

56

68

70

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  
PIRKER'S



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