

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ging es Ihnen zu Beginn des Jahres so wie uns – dass Sie sich nach all den Weihnachtsbesorgungen in überfüllten Geschäften, dem Trubel der Familienbesuche und letztlich dem lärmend begangenen Jahreswechsel nach Ruhe gesehnt haben? Echte Stille ist ja im Alltag nur sehr selten zu finden. Dabei ist es für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so wichtig, hin und wieder Ruhe zu tanken! Unsere Autorin Heidi Tiefenthaler erzählt in ihrem Beitrag, was sie auf der Suche nach Stille erlebt hat. Und sie gibt Tipps, wie es gelingt, sich im Alltag von Zeit zu Zeit dem äußeren Lärm zu entziehen und in der Ruhe Kraft zu finden.

Noch ist das Jahr jung, die Vorsätze und Vorhaben, mit denen Sie womöglich gestartet sind, haben noch nichts von ihrer Frische eingebüßt. Vielleicht haben Sie vor, mehr auf Ihre Ernährung zu achten. Eventuell

schwebt Ihnen ja sogar eine Fastenkur vor, bei der Sie den Körper entschlacken und eingespielte, aber ungesunde Essrituale über Bord werfen können. Wenn dem so ist, dann wird Ihnen der Beitrag von Sabine Wacker gefallen: Die Heilpraktikerin beschreibt, wie es mithilfe der sanften Methode des Basenfastens gelingt, zu mehr Wohlbefinden zu kommen und ein paar Kilos zu verlieren – und das ganz ohne zu hungern.

Ein Blick aus dem Fenster zu Redaktionsschluss Mitte Januar lässt Frühlingsgefühle wach werden. In die Freude über die scheinende Sonne und die zweistelligen Temperaturen mischt sich Sorge. Denn ein sich wandelndes Klima bedroht nicht nur unsere Tier- und Pflanzenwelt, unsere Ressourcen und die Lebensgrundlagen der Menschen im Süden – die Klimaveränderungen bedrohen auch unsere Gesundheit. BIO-Autorin Birgit Schumacher erklärt, welche Be-

lastungen auf uns zukommen werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie selbst mit leicht umsetzbaren Maßnahmen ein klimabewusstes Leben führen können.

Zur Motivation haben wir die neue Rubrik »Nachhaltige Ideen« ins Leben gerufen, die hilfreiche Erfindungen, nachhaltige Produkte, mutige Unternehmer und weitere gute Beispiele vorstellt. Wenn Sie tolle Ideen oder Menschen kennen, von denen die BIO-Leser erfahren sollten, erzählen Sie uns davon!

Wir wünschen Ihnen nun eine anregende Lektüre dieser ersten BIO 2020. Kommen Sie freudvoll und gesund durchs Jahr!

*Ihr
BIO-Team*

redaktion@biomagazin.de

Hier sehen Sie die Gesichter des BIO-Teams im oekom verlag. Wir danken an dieser Stelle herzlich BIO-Gründerin Monica Ritter für die vertrauensvolle Zusammenarbeit: Julia Priese, Kajsa Schwertthöffer, Helena Obermayr, Lydia Hausmanning und Torsten Mertz (von links nach rechts).

