

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir hoffen, Sie haben einen schönen Sommer verlebt – auch wenn er sich coronabedingt mit Sicherheit von den vorausgegangenen unterschieden haben dürfte. Nun folgt mit dem Herbst eine Zeit, in der wir – noch dazu in diesem Jahr – ganz besonders gut auf unser Immunsystem aufpassen sollten. Deshalb macht sich diese Ausgabe der BIO stark für Ihre Abwehrkräfte: Zum Beispiel (ab Seite 18) mit einem spannenden Artikel über Adaptogene. Das sind wahre Superkräuter, die unsere körpereigenen Kräfte zur Gesunderhaltung fördern und uns darüber hinaus stressresistenter und gelassener machen.

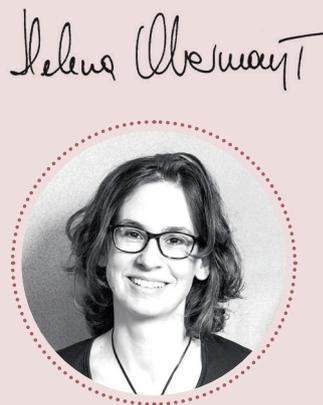
Unsere Reportage über eine Kneipp-Entdeckungswoche auf Rügen (ab Seite 78) wird Ihre Lust auf kalte Wassergüsse und gesunde Ernährung wecken und ab Seite 26 nehmen wir Sie mit in den Wald, denn der Wald ist der optimale Ort, um abzuschalten und die Seele baumeln zu lassen. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die Terpene, die Botenstoffe der Bäume, unser Immunsystem stärken. Und damit der Gaumengenuss nicht zu kurz kommt, können Sie nach Ihrem Waldbad Rezepte für leckere Gerichte mit selbst gesammelten Pilzen (ab Seite 44),

aber auch mit Reh, Wildschwein und Hirsch aus der freien Natur (ab Seite 36) nachkochen.

Weil die meisten von uns leider nicht den ganzen Tag durch den Wald streifen können, sondern im Büro oder im Homeoffice auf ihren vier Buchstaben sitzen müssen, stellen wir Ihnen ab Seite 10 ein paar Übungen vor, die Sie vom Sitzen abhalten, denn wie unsere Autorin Birgit Schumacher bestätigen kann: Sitzen gilt zu Recht als das neue Rauchen. Außerdem möchten wir Sie noch auf unsere neue Rubrik „Kritisch nachgefragt“ neugierig machen: Fachapothekerin Dr. Sabine Brehme prüft für BIO Trends aus dem weiten Reich der Nahrungsergänzungsmittel auf Herz und Nieren, los geht es mit Kollagendrinks auf Seite 24.

*Wir wünschen Ihnen einen entspannt
ausklingenden Sommer und einen goldenen Herbst!
Vor allem aber: Bleiben Sie gesund!*

*Helena Obermayr und Torsten Mertz
für die BIO-Redaktion*



Torsten Mertz