

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Jahresbeginn ist ideal, um einen Neustart zu wagen. Wir setzen uns Ziele und wollen etwas verändern. Viele Menschen nehmen sich vor, ein paar Pfunde zu verlieren, um endlich dem gewünschten Schönheitsideal zu entsprechen. Eine echte Alternative zu meist erfolglos bleibenden Diäten bietet das intuitive Essen: Wir müssen nur wieder lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, und werden auf diese Weise erfolgreich unser persönliches Wohlfühlgewicht erreichen – ganz ohne Verzicht und verbotene Lebensmittel (*ab Seite 10*). Gesundheit und Genuss sind auch bei unseren leckeren Gerichten mit Hafer garantiert. Das Powergetreide wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und reguliert den Blutzucker. Dadurch bleiben wir von Heißhungerattacken verschont (*ab Seite 34*).

Nachdem wir Annerose Siecks Beitrag über das Tanzen (*ab Seite 66*) gelesen haben, möchten wir in diesem Jahr wieder häufiger das Tanzbein schwingen. Und sei es nur für ein paar Minuten, wenn zufällig das Lieblingslied im Radio läuft: Sich zur Musik zu

bewegen, macht einfach Spaß und stößt ganz nebenbei eine Reihe von Prozessen im Körper an, die Erkrankungen vorbeugen und Beschwerden lindern können. So kann regelmäßiges Tanzen eine Demenzerkrankung nachweislich um Jahre hinauszögern. In vielen Fällen lässt sich Demenz aber auch präventiv vermeiden. Ab Seite 24 erfahren Sie, wie Sie Ihr persönliches Risiko erheblich senken können.

Um eine nachhaltige und gesunde Lebensweise zu etablieren, probieren Christine Fischer und Anni Reeh vom BIO-Team etwas Neues aus: Gemeinsam stellen sie sich jeweils einen Monat einer Herausforderung und starten mit einem veganen Januar in die BIO-Jahreschallenge (*ab Seite 82*). Sie sind herzlich eingeladen, mitzumachen!

Wir wünschen Ihnen viele schöne Stunden im neuen Jahr.

Helena Obermayr und Christine Fischer für die BIO-Redaktion



Kleines Organ mit großer Bedeutung: Die Prostata ist nur kastaniengroß, macht aber häufig Probleme. An Prostatakrebs erkranken in Deutschland jährlich über 60.000 Männer. Der Urologe **Dr. Christoph Pies** erklärt, welche Beschwerden das Organ bereiten kann und welche Behandlungen helfen.

› *ab Seite 18*



„Humor kann ein wichtiger Teil des Abschiednehmens sein“, weiß **Dr. Christine Pernlochner-Kügler** aus Erfahrung. Im Interview erzählt die Psychologin und Bestatterin, was Menschen, die um Verstorbene trauern, guttut und was sie selbst für einen heilsamen Trauerprozess tun können.

› *ab Seite 60*

BIO Leser*innen-Telefon

Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!

Deshalb haben wir ein Leser*innen-Telefon eingerichtet. Schreiben Sie uns, wann Sie Zeit haben, mit uns zu sprechen (per E-Mail an biomagazin@biomagazin.de).

Wir freuen uns über Ihre Nachricht!