

INHALT



3 | 2019

Die Titelthemen finden Sie hier 

Gesundheit & Heilen

WILLKOMMEN IN DER TCM-APOTHEKE

Kräuter, Wirkungsweisen und Zubereitungen – ein Interview mit dem TCM-Apotheker Patrick Kwik

GÄHNEN – DIE UNTERSCHÄTZTE PAUSE

Wenig entspannt uns schneller als herzhaftes Gähnen

GESUNDE HÄMORRHOIDEN

Was Sie tun können, wenn es in der Analregion juckt und schmerzt und wie Sie Beschwerden vorbeugen

PSYCHE UND KÖRPER SIND TEAMPLAYER

Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen haben einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit

Essen & Genießen

DIE VEGGIEPARTY AUF DEM ROST

Tipps zum umweltfreundlichen Grillen und köstliche Rezepte für den Genuss ohne Fleisch

GROSSE LESERUMFRAGE MIT GEWINNSPIEL

DIE BEEREN SIND LOS!

Entdecken Sie das enorme Gesundheitspotenzial von Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren und Co. – mit Rezepten

PALMÖL IN LEBENSMITTELN

Ein umstrittener Rohstoff unter der Nachhaltigkeits-Lupe



10



10

Teils seit Jahrhunderten erprobt ist die heilende Wirkung chinesischer Arzneimittel

18

24

30



18

Warum Gähnen gut ist für das Wohlbefinden und wie man es richtig übt

36

36

Vegetarische Grillideen vom Feinsten: Wie Sie leckere Spieße, Würste und Rouladen zaubern



45

49

54

30

Damit unser Organismus gesund bleibt, sind glücklich stimmende Beziehungen wichtig

90

Wer gut zu Fuß ist, hat es gut: Wandern macht ausgeglichen und stärkt das Immunsystem



Psychologie & Lebenskunst

GÄRTNERN – EIN KLEINES STÜCK VOM HIMMEL

Ob Balkon, Hinterhof oder Schrebergartenparzelle: Ein grünes Refugium schenkt Gesundheit und Lebensfreude

58

IM ALTER ETWAS NEUES BEGINNEN

Zurück zur Uni, einen Computer bedienen, Bronzeplastiken gießen – drei lernbegierige Menschen im Porträt

67

Schönheit & Lebensstil

SO TUT SONNE IHRER HAUT GUT!

Tipps für den perfekten Sonnenschutz und Empfehlungen für haut- und umweltfreundliche Pflegeprodukte

72

ACHTSAMKEIT AUF DER MATTE

Wie Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und was nachhaltiges Yoga-Zubehör auszeichnet

82

Reisen & Erholung

GEHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Erfahren Sie alles über die Heilkraft des Pilgerns

90

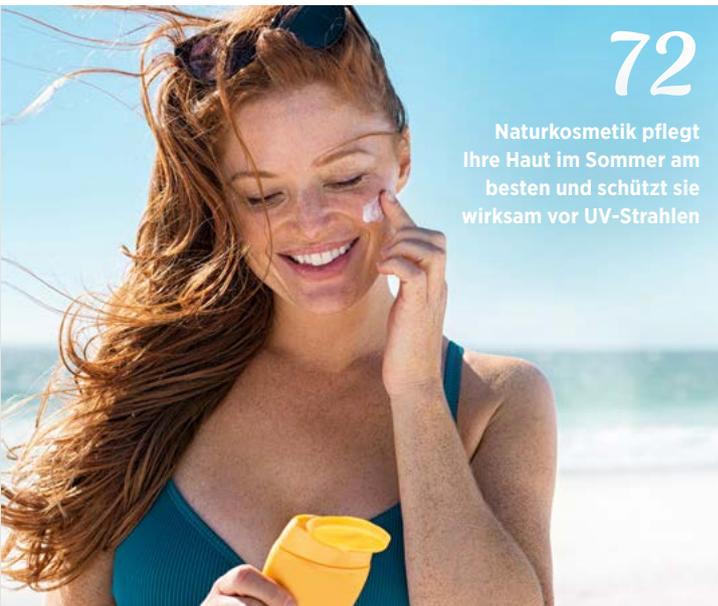
AUF GRÜNEN PFADEN DURCH AUGSBURG

Übernachten, speisen und einkaufen in der Fuggerstadt – natürlich ökologisch und sozial verträglich

96

72

Naturkosmetik pflegt Ihre Haut im Sommer am besten und schützt sie wirksam vor UV-Strahlen



RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 88 FÜR SIE ENTDECKT
- 101 GEWINNSPIEL BIO-AUSZEIT
- 102 UNTERWEGS
- 104 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 106 NEUE MEDIEN
- 108 BIO FORUM
- 111 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 112 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM

58

Ein Stück Land zu bepflanzen, ist erholsam und sinnstiftend



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