



10

Klänge, Melodien und Naturgeräusche können beim Loslassen helfen.



16

Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Ängste: Heilpflanzen mildern die typischen Symptome einer Covid-Erkrankung.



66

Sorgt für Tiefenentspannung: ein Schnupperwochenende im Ayurveda-Hotel.



80

Gehen Sie auf Wandertour! Mit unserer Checkliste sind Sie bestens gerüstet.

INHALT

BIO 5 | 2021

Gesundheit & Heilen

IN DER RICHTIGEN SCHWINGUNG
Meditationslehrerin Seraphine Monien über die heilsame Wirkung von Klängen.

10

SELBSTHILFE BEI POST-COVID
Wie die Naturapotheke nach einer Corona-Erkrankung Körper und Psyche stärkt.

16

FROZEN SHOULDER
Wenn sich plötzlich die Schulter versteift – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

22

DIE KRAFT DES GINSENG
Folge 7 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ mit Apothekerin Dr. Sabine Brehme.

28

Essen & Genießen

KÄSE
Von der Erfindung bis zur Kühltheke – 10 Fakten über Käse.

30

GESUNDE SNACKS
Für den Hunger zwischendurch: Nahrhafte Snacks für jede Gelegenheit.

36



Psychologie & Lebenskunst

DIE SUCHE NACH DER WEIBLICHKEIT
Raus aus der Sinnkrise: Nadine Binias erforscht ihr Frausein jenseits gesellschaftlicher Normen.

46

Schönheit & Lebensstil

ERNTEDANK
Gute Preise für die Bäuerin, glückliche Tiere, zufriedene Kunden – so gelingt faire Landwirtschaft.

54

Reise & Wellness

AYURVEDA FÜR ANFÄNGER
Auf Schnupperkurs mit der indischen Naturheilkunde im fränkischen Bad Bocklet.

66

AB INS KÜHLE NASS
Baden im Herbst und Winter liegt im Trend. Wie gesund ist es wirklich?

74

WANDERLUST
Route planen, Rucksack packen, Spaß haben – BIO gibt Tipps für Ihre Herbstausflüge.

80

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

97

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 62 FÜR SIE ENTDECKT
- 86 UNTERWEGS
- 88 NEUE MEDIEN
- 90 BIO FORUM
- 93 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 94 LESERBRIEFE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM



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