

10

Tief Luft holen – diese einfachen Übungen helfen, die heilsame Kraft des Atmens zu aktivieren.



16

Proteinshakes und -riegel müssen nicht sein. Hier finden Sie natürliches Eiweiß.



72

Gut gekleidet in die Badesaison starten – mit nachhaltigen Bikinis und Badeanzügen kein Problem.



78

Die Ehrbachklamm ist nur eine der zehn atemberaubenden Schluchten, die BIO Ihnen ans Wanderherz legt.

INHALT

BIO 3 | 2022

Gesundheit

RICHTIG ATMEN

Wie bewusstes Ein- und Ausatmen unsere Gesundheit verbessert.

10

PROTEINE

Die Extraportion Eiweiß liegt im Trend, doch wie viel braucht unser Körper wirklich?

16

WUNDERWAFFE SPERMIDIN?

Folge 11 der Kolumne „Kritisch nachgefragt“ der Apothekerin Dr. Sabine Brehme.

24

HILFE BEI APHTHEN

Die kleinen Entzündungen im Mundraum sanft und dauerhaft bekämpfen.

26

Ernährung

DRINKS OHNE ALKOHOL

Rezepte für erfrischende Sommer-Mocktails.

30

LEBENSMITTEL LIEFERN LASSEN

Einkaufen im Internet ist nicht immer schlecht. BIO zeigt, worauf es ankommt.

38

Psychologie

EMOTIONALES FAMILIENERBE

Schlimme Erlebnisse unserer Eltern und Großeltern wirken in uns weiter. Die Psychologin Dr. Sandra Konrad erklärt, wie wir uns mit der Vergangenheit versöhnen können.

44

MIT REZEPTEN



INNERE BALANCE IN KRISENZEITEN

Zwischen Klimawandel, Pandemie und Ukraine-Krieg nicht die Hoffnung verlieren – drei Frauen geben Tipps.

50

HIER MENSCHELT ES

Die Soziologin Dr. Mareike Barmeyer hilft uns, Alltagssituationen besser zu verstehen. Dieses Mal: Smalltalk.

54

Wohlbefinden

PFLEGE FÜR DIE REIFE HAUT

Entdecken Sie die Regenerationskraft der Natur.

56

TRAMPOLIN-TRAINING

Das Schwingen auf dem Mini-Trampolin stärkt die Muskeln, verbessert die Ausdauer und macht Spaß!

62

NACHHALTIGE BADEMODE

Lässig: umweltfreundlich produzierte Bademode.

72

SCHLUCHTEN-WANDERN

Raue Felswände, tosende Wasserfälle, verschlungene Wege. Die zehn schönsten Routen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

78

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM BIO-HOTEL

97

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 68 FÜR SIE ENTDECKT
- 77 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 86 UNTERWEGS
- 88 NEUE MEDIEN
- 90 BIO MARKTPLATZ
- 93 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 94 LESERBRIEFE
- 98 VORSCHAU & IMPRESSUM



www.blauer-engel.de/uz195

AG5

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

FOTOS: contrastwerkstatt, katjaverhoeven | adobestock.com, Waschbär: Christian Verlag, SONNENTOR_Carletto Photography