

18

Ob Sauna, Dampfbad oder Hamam: Im Winter sorgt das Schwitzen nicht nur für mehr Wohlbefinden, sondern es stärkt auch unsere Abwehrkräfte.



44

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit: Mit unseren Rezepten wird die kalte Jahreszeit zum süßen Vergnügen.



52

Was braucht es, um glücklich zu sein? Mit dieser Frage beschäftigt sich auch die Wissenschaft - und unterstützt uns mit konkreten Strategien.



60

Zur inneren Einkehr und Vorbereitung aufs neue Jahr eignet sich das Räuchern vor allem zur Wintersonnenwende.



INHALT

BIO 6 | 2022

Gesundheit

SCHÜSSLER-SALZE

Potenzierte Mineralsalze leisten wertvolle Hilfe für unterschiedliche Beschwerden. Mit Tipps zur Selbstbehandlung.

10

SCHWITZBÄDER

Was Sie beim Saunieren beachten sollten.

18

KIEFERPROBLEME

Eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) kann sich auf den ganzen Körper auswirken. Diese Behandlungen helfen.

24

MIKROPLASTIK

Warum es unsere Gesundheit gefährdet und wie wir uns schützen können.

30

ORDNUNGSTHERAPIE

Folge 3 der Kolumne „Die Welt der Alternativ-Therapien“ von Dr. Isabel Bloss.

36

Ernährung

BIO- UND NATURWEIN

Naturnaher Weinbau garantiert vielfältigen Genuss und erhält die Artenvielfalt.

38

WEIHNACHTSBÄCKEREI

Das BIO-Team stellt seine Lieblingsrezepte vor.

44

Psychologie

GLÜCK

Wie unsere Autorin in einem Onlinekurs gelernt hat, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen.

52



HIER MENSCHELT ES

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

58

Wohlbefinden

RITUELLES RÄUCHERN

Das Anzünden und Verglimmenlassen von Kräutern, Wurzeln und Harzen sorgt für Wohlfühl, Harmonie und Lebensenergie.

60

KURAUENTHALTE UND REHA

Manchmal braucht es eine Auszeit, um gesundheitliche Beschwerden zu lindern. BIO zeigt, wie Sie die richtige Kur oder Reha für sich finden.

68

GESUNDES TIERFUTTER

Wie ernähren wir Hund und Katze so, dass sie vital durchs Leben wuseln können?

78

GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM HOTEL

97

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 74 FÜR SIE ENTDECKT
- 84 UNTERWEGS
- 86 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 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.