



14

Um ihr Energielevel und die Balance zu halten, können Frauen auf hormonregulierende und kräftigende Kräuter zählen.



32

Die Kartoffel ist eine Verwandlungskünstlerin – mit unseren Rezepten zaubern Sie aus ihr vielfältige, gesunde Gerichte.



52

Die Auswahl an Wandfarben ist riesig. Doch wie erkennen Sie eine gesunde Wandfarbe?



62

Mit nachhaltiger Outdoorbekleidung hinterlassen Sie beim Wandern nur einen kleinen ökologischen Fußabdruck.

# INHALT

**BIO** 2 | 2023

## BIO-CHALLENGE: 30 TAGE VEGAN

Haben Christine Fischer und Anni Reeh vom BIO-Team ihren veganen Monat durchgehalten?

## Gesundheit

### HEILKRÄUTER FÜR FRAUEN

BIO stellt sieben Heilpflanzen vor, die Frauen wunderbar durch ihren Zyklus begleiten.

### ROSAZEA

Unsere Autorin leidet an der chronischen Hauterkrankung. Mittlerweile weiß sie, was ihre Schübe auslöst und was ihr Linderung verschafft.

### NATURHEILMITTEL BEI KREBS

Folge 5 der Kolumne „Die Welt der Alternativ-Therapien“ von Dr. Isabel Bloss.

10

14

22

30

## Ernährung

### TOLLE KNOLLE

Kalorienarm, darmfreundlich und voller Mikronährstoffe: Die Kartoffel ist ein wahres Superfood!

### NUSS- UND SCHOKOAUFSTRICHE

Naschkatzen aufgepasst: BIO empfiehlt leckere und nachhaltig produzierte Cremes.

## Psychologie

### AD(H)S BEI FRAUEN UND MÄDCHEN

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung wird bei Frauen und Mädchen seltener diagnostiziert. Welche Symptome die Betroffenen zeigen und wie sie gut mit AD(H)S leben können.

Rezepte

32

40

46

FOTOS: Alexander Rathns, contrastwerkstatt | adobestock; Manuela Rütther | DK Verlag; Attenberger | Vaude

## ALLES IST BEZIEHUNG

Folge 1 unserer neuen Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

## Wohlbefinden

### GESUNDE WANDFARBEN

Der Frühling macht Ihnen Lust auf einen „Tapetenwechsel“? Mit diesen Naturfarben gestalten Sie Ihr Zuhause wohngesund und ökologisch.

### NACHHALTIGE FUNKTIONSKLEIDUNG

Welche Siegel und Marken Sie kennen sollten, um möglichst umweltfreundlich unterwegs zu sein.

### GEWINNSPIEL: BIO-AUSZEIT IM HOTEL

50

52

62

81

## Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 58 FÜR SIE ENTDECKT
- 70 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 72 NEUE MEDIEN
- 74 BIO MARKTPLATZ
- 77 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 78 LESERBRIEFE
- 82 VORSCHAU & IMPRESSUM



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

LF8

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