



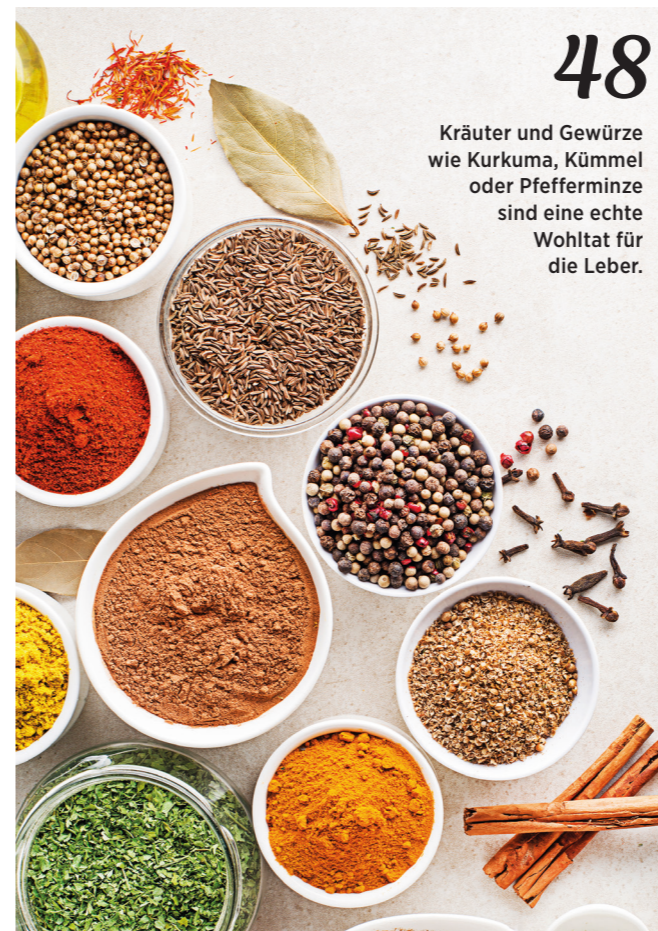
14

Wenn die Augen brennen, trocken und müde sind, leistet die Naturheilkunde hervorragende Hilfe.



36

Zitronen bringen eine frische, mediterrane Note in jedes Gericht. In diesem Pastarezept harmonisieren sie perfekt mit Ricotta und Basilikum.



48

Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Kümmel oder Pfefferminze sind eine echte Wohltat für die Leber.



56

Mit unseren Tipps verwandeln Sie Ihr Zuhause ganz leicht in einen gesunden Rückzugsort mit Wohlfühlgarantie.

# INHALT

BIO 4 | 2024

## Gesundheit

### STRAHLENDER BLICK

Jede\*r Dritte klagt beim Augenarzt über trockene Augen. Eine ganzheitlich ausgebildete Expertin beschreibt, wie sie das Problem behandelt.

14

### HALS UND NACKEN

Diese Übungen und Therapien helfen bei dem schmerzhaften Halswirbelsäulensyndrom.

22

### DIE HEILPRAXIS IHRES VERTRAUENS

Eine gute Heilpraktikerin zu finden, ist nicht immer leicht. BIO verrät, wie es gelingt.

28

### SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

Diesmal beantwortet die Ärztin Ihre Fragen zu Spinalkanalstenose, Morbus Menière und schmerzhaften Knieproblemen.

32

## Beauty

### DUFTEND DURCH DEN FRÜHLING

BIO stellt natürliche Parfums und Körperdüfte vor, die Ihnen das Frühjahr versüßen.

34

## Ernährung

### SCHLEMMEN WIE IM SÜDEN

Lust auf eine kulinarische Reise nach Italien, Spanien und in die Türkei? Mit unseren Rezepten holen Sie sich das Urlaubsfeeling nach Hause.

36

### BEAUTYFOOD

Welche Nährstoffe unsere Haut strahlen lassen und in welchen Lebensmitteln sie drinstecken.

44

### ESSEN FÜR DIE LEBER

Kaum eine andere Erkrankung lässt sich mit der richtigen Ernährung so gut heilen wie eine Fettleber.

48

### SUPERFOOD RHABARBER

Folge 7 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

52

Rezepte



FOTOS: Rido, Dušan Zidar, Pixel-Shot | adobestock; Saghar Setareh, StockFood | ZS Verlag | Grossmann, Schuerle

## Spezial

### EIN GESUNDES ZUHAUSE

Möbel, Teppiche und Wandfarben aus naturbelassenen Materialien wirken sich positiv auf unseren Körper und unser Wohlbefinden aus.

56

## Welt retten

### „WIR WAREN IMMER SCHON AUF DER ÖKOLOGISCHEN SCHIENE“

Vom Stifthalter zur Gartenbank: Die Wohn- und Büroaccessoires von BIONier Holger Danneberg sind farbenfroh und umweltfreundlich produziert.

70

### TIERFREUNDLICHER GARTEN

Mit unseren Tipps werden Vögel, Igel und Wildbienen Ihren Garten lieben.

72

### NACHHALTIGE BIOBLUMEN

Ein liebevoll arrangierter Blumenstrauß zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht. Doch wie steht es eigentlich mit der Nachhaltigkeit von Schnittblumen?

74

## Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 UNSERE EXPERT\*INNEN
- 8 LESERBRIEFE
- 10 MAGAZIN
- 64 NEUE MEDIEN
- 66 FÜR SIE ENTDECKT
- 76 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 78 BIO MARKTPLATZ
- 80 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 82 VORSCHAU & IMPRESSUM

Seite 81  
Gewinnspiel:  
AUSZEIT IM  
BIO-HOTEL  
LEUTASCHERHOF



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