



18

Mehr Energie, weniger Völlegefühl, bessere Haut: Wer die Organe beim Entgiften des Körpers unterstützt, wird belohnt!



42

Verspannt? Nein, die Patientin hat Rheuma. Physiotherapie hilft ihr, besser mit der chronischen Erkrankung zu leben.



32

Lauch ist ein heimisches Superfood – und mit unseren köstlichen Rezepten stehen die Chancen gut, dass er ab sofort auch bei Ihnen häufiger auf den Tisch kommt.



70

Jürgen Foß hat das „Land der Tiere“ gegründet. Mit ihm startet unsere neue Reihe „BIOner*innen“ über Menschen, die die Welt ein Stück besser machen.

INHALT

BIO 1 | 2024

BIO-CHALLENGE: MEDITATION

Anni Reeh und Christine Fischer vom BIO-Team haben einen Monat lang jeden Tag meditiert. Was hat 's bewirkt?

14

Ernährung

DETOX

Saftkuren, Entgiftungstees, Detoxpflaster: Was hilft wirklich, um unseren Körper von Schadstoffen zu befreien?

18

VEGANES BACKEN

Ohne tierische Produkte zu backen, ist kein Hexenwerk!

26

Rezepte



LAUCH

Folge 4 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

32

PUDDING

Ein Dessert, das Kindheitserinnerungen weckt! BIO verrät, welche Bio-Marken besonders köstlich sind und wie Sie Pudding selbst zaubern.

36

Beauty

ANTI-AGING FÜRS GESICHT

Die Influencerin Susanne Auzinger weiß genau, was Ihre Gesichtshaut jung hält.

40

Gesundheit

RHEUMA | TEIL 1

Endlich schmerzfrei leben: Dank medizinischer Fortschritte lassen sich rheumatische Erkrankungen heute tatsächlich stoppen.

42

MANUKAHONIG

Warum uns die Naturarznei der Maori vor allem im Winter gesund hält und woran Sie gute Qualität erkennen.

48

KÖRPER UND PSYCHE

Hätten Sie gedacht, dass uns die richtige Körperhaltung vor Überlastung und Stress schützen kann?

50

SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

In unserer neuen Kolumne beantwortet die Ärztin und Bestsellerautorin Ihre Fragen zu Migräne, rissigen Fingerkuppen und zum „Tennisarm“.

56

Psychologie

ZWÄNGE

Aus Scham suchen sich viele Menschen mit Zwangsstörungen keine Hilfe. Dabei gibt es Therapien, die wieder für mehr Lebensqualität sorgen.

58

SELBSTFÜRSORGE

Folge 6 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

62

Welt retten

„200 TIERE, 200 GESCHICHTEN“

Gemeinsam mit seiner Partnerin Tanja Günther hat Jürgen Foß einen idyllischen Lebensort für gerettete Schweine, Puten, Kaninchen und andere Tiere geschaffen.

70

RICHTIG HEIZEN

Mit unseren fünf Tipps sparen Sie Heizenergie und Geld – und schonen ganz nebenbei die Umwelt.

72

VON HAND GESPÜLT

BIO stellt Öko-Spülmittel vor, die zuverlässig reinigen und freundlich zur Haut sind.

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

70

Seite 81
Gewinnspiel:
BIO-AUSZEIT
IM HOTEL MOOR &
MEHR



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