

Liebe Leserin,
lieber Leser.

Stress, Schlafmangel, das Gefühl, überfordert zu sein, oder schlicht das Bedürfnis nach Ablenkung: All das sind Gründe, die mich, Helena, dazu bewegen können, von jetzt auf gleich eine Schokoladentafel oder Kekspackung zu verputzen. Von einer Heißhungerattacke überfallen zu werden, diese Erfahrung teile ich mit vielen Zeitgenoss*innen. Wenn auch Sie dem plötzlichen, unüberwindbar scheinenden Drang, sofort etwas Süßes, Salziges oder Fettiges essen zu müssen, langfristig widerstehen wollen, empfehle ich Ihnen den Beitrag der Ernährungsberaterin Claudia Rieß. *Ab Seite 14* erklärt sie, was unkontrollierbare Essensgelüste begünstigt und wie es gelingt, unseren Heißhunger zu zügeln. Einen guten Tipp dazu habe ich auch in der ersten Folge der neuen Rubrik „Zu Tisch“ (*ab Seite 34*) des Naturheilkundlers Prof. Dr. Andreas Michalsen entdeckt: langsam essen und gründlich kauen. Das fördert außerdem die Verdauung und hilft, das Wohlfühlgewicht zu halten oder zu erreichen.

Viele Menschen vertrauen nicht darauf, mit der täglichen Ernährung genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufzunehmen.

Da jede*r dritte Deutsche regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln greift, halte ich, Christine, eine differenzierte Aufklärung zu diesem Thema für sehr wichtig. Wie viele andere fühle ich mich im Frühling nach einem langen Winter oft müde und energielos. Dies versuchte ich in der Vergangenheit gerne mal mit einem Multivitaminpräparat in den Griff zu bekommen. Nach dem Lesen des Artikels der Apothekerin Christine Gitter (*ab Seite 38*) habe ich mich in diesem Jahr entschieden, gezielter vorzugehen und einen Bluttest durchführen zu lassen. Heraus kam ein Mangel an Vitamin D. Nun kann ich diesen ganz konkret ausgleichen, statt auf Verdacht ein Kombipräparat einzunehmen. Auch die Tipps der Apothekerin, worauf man beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln achten sollte, habe ich mir zu Herzen genommen.

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser BIO-Ausgabe Inspirationen und Tipps für einen gesunden und energiereichen Frühling präsentieren zu dürfen.

*Helena Obermayr und
Christine Fischer für die BIO-Redaktion*



Gönnen Sie sich die BIO im Abo!

Ihre Vorteile: Sie verpassen keine Ausgabe, denn BIO wird pünktlich und bequem zu Ihnen nach Hause geliefert.

Als Abo-Prämie gibt es exklusiv für Sie das Sonett-Starterpaket mit sieben Sonett-Produkten zum ökologischen Waschen, Reinigen und Pflegen.

8 x Lesevergnügen für 47,20 Euro, weitere Infos finden Sie auf Seite 63.



Ihre Abopremie

BIO
Leser*innen-Telefon

Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!

Deshalb haben wir ein Leser*innen-Telefon eingerichtet. Schreiben Sie uns, wann Sie Zeit haben, mit uns zu sprechen (per E-Mail an biomagazin@biomagazin.de).

Wir freuen uns über Ihre Nachricht!