

Liebe Leserin,  
lieber Leser.

Vier von zehn Menschen in Deutschland haben regelmäßig Spannungskopfschmerzen – und ich, Christine, bin einer davon. Früher neigte ich dazu, diese im oft stressigen Alltag mithilfe von Medikamenten zu bekämpfen. Doch wie im Titelthema dieser Ausgabe *ab Seite 15* deutlich wird, ist das nicht gerade gesund. Zum Glück gibt es eine Menge sanfter Methoden, um den Schmerzen entgegenzuwirken. Mir persönlich hat zum Beispiel das im Artikel empfohlene Führen eines Kopfschmerztagebuchs geholfen. Denn dadurch fand ich heraus, dass meine Beschwerden durch hormonelle Schwankungen ausgelöst werden. Nun kann ich schon im Vorhinein einschätzen, wann ich stärker darauf Acht geben sollte, viel an die frische Luft zu gehen, genug zu schlafen und mich ausreichend zu bewegen. Das führt dazu, dass ich mich mittlerweile viel seltener mit starken Kopfschmerzattacken auseinandersetzen muss. Und wenn es doch mal dazu kommt, habe ich gelernt, mich zu schonen. – Ich hoffe, dass unsere Tipps auch Ihnen dabei weiterhelfen, Ihren Schmerz richtig einzuordnen und mit sanften Mitteln in den Griff zu bekommen!



Ein anderer Beitrag im Heft, der für Aha-Momente in der Redaktion gesorgt hat, ist Claudia Rieß' Artikel „Das beste Frühstück für den Darm“ *ab Seite 34*. Es gibt ja Menschen, die frühstücken nicht. Für mich, Helena, unvorstellbar! Schon aus Rücksichtnahme auf mein soziales Umfeld empfiehlt es sich für mich, die erste Mahlzeit des Tages früh am Morgen einzunehmen. Damit sich nicht allzu bald wieder Hunger regt, bereite ich mir ein warmes Porridge mit Nüssen, Kernen und frischem Obst zu. Als ich im Artikel las, dass diese Kombination eine der gesündesten Frühstücksoptionen für den Darm ist, war ich entzückt. Meiner Gesundheit mit Wohl-schmeckendem etwas Gutes zu tun, ist ganz nach meinem Geschmack. Was ich nicht wusste: Die unlöslichen Ballaststoffe in Getreideflocken „putzen“ nicht nur den Darm, sie quellen auch ordentlich. Deshalb trinke ich, dem Rat der Autorin folgend, nun ein großes Glas Wasser zu meinem Porridge.

*Wir freuen uns, wenn wir mit dieser BIO-Ausgabe dazu beitragen können, dass auch Sie sich gesünder fühlen.*

*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 köstliche Bio-Tees aus der Wellness-Kollektion von English Tea Shop.



**8 x Lesevergnügen für 47,20 Euro,** weitere Infos finden Sie auf Seite 73.



### 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](mailto:biomagazin@biomagazin.de)).

*Wir freuen uns über Ihre Nachricht!*