

Liebe Leserin, lieber Leser.

Leiden Sie unter trockenen Augen? Dann sind Sie nicht allein: Rund zwölf Millionen Menschen in Deutschland sind dauerhaft von trockenen Augen betroffen. Das sogenannte Sicca-Syndrom war mir, Christine, bereits bekannt, da eine gute Freundin einige Jahre damit zu kämpfen hatte. Wie die Fachärztin für Augenheilkunde Dr. Brigitte Schüller im Titelthema dieser Ausgabe *ab Seite 14* erklärt, bietet die Naturheilkunde jedoch zahlreiche Möglichkeiten, um dem Problem entgegenzuwirken. Diese reichen von einer basischen Ernährung über die Injektion von Vitaminen bis hin zur Phytotherapie. Manchmal kann es aber auch schon hilfreich sein, die Zeit, die man täglich vor dem Bildschirm verbringt, zu reduzieren. Bei meiner Freundin war es, wie bei vielen Menschen, ein Bündel aus verschiedenen Maßnahmen, das zum Erfolg führte. Ich hoffe, dass unsere Tipps auch Ihnen helfen, trockenen, brennenden, und müden Augen ein Ende zu setzen und wieder mit strahlendem Blick durchs Leben zu gehen.

Während wir Ende April dieses Editorial schreiben, fällt vor unserem Redaktionsfenster Schneeregen. Kein

Wunder, dass wir uns in wärmere, sonnige Gefilde träumen und uns liebend gern von der Köchin Katharina Bäcker mit auf eine kleine kulinarische Reise entlang des Mittelmeers mitnehmen lassen. Schließlich genießen wir in Italien, Spanien oder in der Türkei nicht nur großartige Landschaften, das Meer und die Lebensfreude, sondern auch die mediterranen Köstlichkeiten. Lesen Sie *ab Seite 36*, wie Sie sich das Urlaubsfeeling mit den richtigen Rezepten und Spaß am Kochen einfach nach Hause holen können. Damit tun Sie nicht nur Geist und Seele, sondern auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Denn die mediterrane Ernährungsweise senkt das Cholesterin im Blut, versorgt den Körper mit essenziellen Fettsäuren und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.

Kommen Sie mit dieser BIO-Ausgabe genussvoll und vital durch die Frühlingsmonate!

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



Gönnen Sie sich 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 den Gussmörser X-PLOSION mini von GEFU.

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

Ihre Abo-Prämie



BIO Leser*innen- Befragung

Leser*innen-Befragung – Ihre Meinung ist gefragt!

Neues Layout, neue Rubriken, mehr Ausgaben und viele neue Leser*innen – BIO hat sich erfolgreich weiterentwickelt. Nun sind wir gespannt auf Ihr Feedback. Machen Sie mit bei unserer Befragung und gewinnen Sie einen von über 70 Preisen!



Weitere Infos finden Sie auf Seite 7.