

Liebe Leserin, lieber Leser.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen ein großes Dankeschön aussprechen. Es hat uns überwältigt, dass so viele von Ihnen an unserer Leser*innenbefragung teilgenommen haben! Mit Beginn dieses Jahres haben wir einiges an BIO verändert: neues Layout, neue Rubriken und acht Ausgaben mit den beiden Schwerpunkten Gesundheit und Ernährung im Wechsel. Ihre Meinung zu den Neuerungen bedeutet uns sehr viel, denn BIO schreiben und gestalten wir für Sie.

„Ich freue mich auf jede Ausgabe“, „BIO ist für mich ein Ratgeber fürs Leben“, „objektiv und ehrlich“ oder „frische und moderne Aufmachung“ – so ein Feedback geht bei uns natürlich runter wie Honig! Was Sie besonders an BIO schätzen, ist die große Themenvielfalt aus Gesundheit, Ernährung und Nachhaltigkeit sowie den Mix aus kurzen und langen, tiefer gehenden Beiträgen. Sehr beliebt ist die Rubrik „Sprechstunde mit Dr. Franziska Rubin“, die auch in dieser Ausgabe nicht fehlen darf. *Ab Seite 32* beantwortet die Ärztin und Bestsellerautorin Ihre Fragen zu Hautflechte und Reflux. Intensiv beschäftigen wir uns diesmal unter anderem mit der ganzheitlichen Zahnheilkunde (*ab Seite 14*).

Außerdem stellen wir Ihnen drei Kräuterfrauen vor, von deren jahrhundertealtem Wissen wir bis heute profitieren können (*ab Seite 20*).

Ein Wunsch kam in der Befragung häufig vor: mehr Erfahrungsberichte. Deshalb hat sich unser Autor Wolfgang Stelljes für diese Ausgabe aufs Rad geschwungen, die niedersächsische „Moorerlebnisroute“ erkundet und das Moorbad ausprobiert. Wie es ihm dabei erging, lesen Sie *ab Seite 26*. Außerdem ist bei uns angekommen: Sie lieben Rezepte! Freuen Sie sich daher auf luftig-leichte Kuchen (*ab Seite 36*), sommerliche Gerichte mit Radieschen (*ab Seite 48*) und Kochinspirationen vom Bodensee (*ab Seite 52*).

Wir schätzen den Austausch mit Ihnen sehr und freuen uns auch weiterhin auf Ihre Leser*innenbriefe, Ihr Feedback und Ihre Wünsche. Lassen Sie uns im Gespräch bleiben, denn wir möchten BIO für Sie immer weiterentwickeln und verbessern.

*Danke für Ihre Treue –
genießen Sie den Spätsommer!*

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



Gönnen Sie sich BIO Gesundheit 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 einen **25-Euro-Gutschein** für die **Versandapotheke bio-apo**.

**4 x Lesevergnügen
für 27,90 Euro,**
weitere Infos
finden Sie auf
Seite 71.

Ihre
Abo-Prämie

bio-apo

25 €
Gutschein



bio-apo



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!*