



# Es wird Herbst

Mit pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln in Bio-Qualität das Wohlbefinden unterstützen. Zink Compact unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems<sup>1</sup>.

ganz natürlich bio

**Zink Compact:** Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems<sup>1</sup>, zu einer normalen Eiweißsynthese sowie einem normalen Säure-Basen-, Kohlenhydrat-, Fettsäure- und Vitamin-A-Stoffwechsel sowie zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel und Knochen bei.

Erhältlich im gut sortierten Naturkosthandel oder in Ihrer Apotheke.



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Versteckte Pandemie nennen Fachleute mittlerweile die Stoffwechselkrankheit Diabetes. Von deren Typ 2 sind in Deutschland mindestens 8,7 Millionen Menschen betroffen – vor fünf Jahren waren es rund sechs Millionen. Diese Zahlen haben uns erschreckt und bewogen, dem Thema in dieser BIO einen Beitrag zu widmen, um über die Gefahren dieser Erkrankung aufzuklären. Längst sind auch Jüngere betroffen und Diabetes kommt schleichend. Ich, Helena, war erstaunt zu lesen, dass es bis zu acht Jahre dauern kann, bis die Erkrankung diagnostiziert wird.

Mit der Ernährungsmedizinerin Dr. Petra Bracht hat eine ausgewiesene Expertin die Feder geführt. In ihrem Artikel beschreibt sie typische Symptome für Typ-2-Diabetes und gibt Empfehlungen für eine blutzuckergesunde Ernährung sowie einen Lebensstil, der sich positiv auf die Erkrankung auswirkt. Schließlich weiß sie aus langjähriger Erfahrung, dass sich die Vorzeichen, die zu dieser weitgehend hausgemachten Stoffwechselstörung führen, auch umkehren lassen. So haben Menschen mit Diabetes Typ 2 gute Chancen, ihre Krankheit in den Griff zu bekommen, wenn sie ihre Ernährung umstellen. Wie das gelingt, verrät die Ärztin ab Seite 14.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört auch ausreichend Bewegung – am besten in der Natur. „Schließlich sind wir selbst ein Teil von ihr, wir vergessen es nur manchmal“, betont Dr. Mareike Barmeyer in ihrem Erfahrungsbericht über einen dreitägigen Wildniskurs in der Eifel (ab Seite 48). Der Artikel hat mich, Christine, dazu motiviert, wieder häufiger in den Wald zu gehen. Ich würde mich wie unsere Autorin eher als Stadtmensch bezeichnen. Wenn ich dann doch mal in die Natur eintauche, merke ich aber, wie gut es mir tut. Ein Effekt, den ich mir offenbar nicht einbilde: In zahlreichen Studien ließ sich nachweisen, dass Auszeiten in der Natur unser Wohlbefinden steigern. Zum Beispiel verbessert sich unser Schlaf und die Kreativität nimmt zu. Und welche Jahreszeit eignet sich besser, um den Wald zu erkunden als der Herbst? Ich freue mich auf die frische Luft, die nach feuchtem Moos und Erde duftet, die bunt gefärbten Blätter und den Wind, der in den Baumkronen raschelt.

*Kommen Sie gesund durch die goldene Jahreszeit!*

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



FOTOS: Johannes Haslinger



**Gönnen Sie sich das vergünstigte Abo-Bundle!**

**4 x BIO Ernährung plus  
4 x BIO Gesundheit für nur  
47,20 Euro (statt 55,80 Euro)!**

Als Abo-Prämie gibt es exklusiv für Sie ein **Gesichtspflegeset aus der Basis sensitiv Q10-Serie von Lavera.**

Weitere Infos finden Sie auf Seite 69.



**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!*