



14

Kommt Ihnen der plötzliche Drang nach süßen oder fettigen Lebensmitteln bekannt vor? Wer die Ursachen für Heißhungerattacken kennt, kann diesen gezielt entgegenwirken.



38

Magnesium, Vitamin D, Folsäure – jede*r dritte Deutsche greift regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln. Wie gesund ist das?



22

Freuen Sie sich auf köstliche Rezepte und Produktempfehlungen für das gute, alte Abendbrot!



68

Die warmen Frühlingstage machen Ihnen so richtig Lust aufs Gärtnern? Mit unseren Tipps erwartet Sie eine üppige Ernte.

INHALT

BIO 3 | 2024

Ernährung

HEISSHUNGER

Mit diesen einfachen Strategien bekämpfen Sie unkontrollierte Essensgelüste.

14

ABENDBROT

Wussten Sie, dass sich das abendliche Speisen in Gesellschaft positiv auf unsere Gesundheit auswirkt?

22

SUPERFOOD SENF

Folge 6 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

31

LANGSAM ESSEN

In der ersten Folge seiner neuen Serie „Zu Tisch“ verrät Prof. Dr. Andreas Michalsen, wie wir vom Essen in Muße profitieren.

34



Beauty

NATURKOSMETIK

Das BIO-Team stellt Ihnen Neuentdeckungen von der Naturkosmetikmesse Vivanness vor.

36

Gesundheit

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND CO.

Wann brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? BIO erklärt, in welchen Fällen diese wirklich sinnvoll sind und was man bei der Einnahme beachten sollte.

38

FETTLEBER

30 Prozent der westeuropäischen Bevölkerung sind von einer Fettleber betroffen. Doch wer auf seinen Lebensstil achtet, kann aktiv etwas gegen die Krankheit tun.

44

SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

Diesmal beantwortet die Ärztin Ihre Fragen zu anhaltendem Schleim im Hals, Endometriose und vaginaler Trockenheit.

50

Psychologie

ZIELE ENDLICH ERREICHEN

Mehr Sport, häufiger lesen, den Keller ausmisten – mit diesen hilfreichen Methoden schieben Sie gute Vorsätze zukünftig nicht mehr auf die lange Bank!

52

WERTSCHÄTZUNG

Folge 7 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

56

Welt retten

„ES IST EIN TRAUM, WIRKLICH“

Sonnentor-Gründer Johannes Gutmann freut sich nicht nur darüber, wie sich sein Kräuter- und Gewürzhandel entwickelt hat – er strotzt auch nach über 35 Jahren vor Tatendrang.

64

FRÜHJAHRSPUTZ

BIO gibt Tipps, wie Sie Ihr Zuhause nachhaltig zum Glänzen bringen.

67

GARTEN

Das A und O für kräftige Pflanzen ist ein nährstoffreicher Boden. Zwei Profis für nachhaltiges Gärtnern wissen, was Sie dafür brauchen.

68

Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 UNSERE EXPERT*INNEN
- 8 LESERBRIEFE
- 10 MAGAZIN
- 58 NEUE MEDIEN
- 60 FÜR SIE ENTDECKT
- 76 ORTE FÜR IHRE AUSZEIT
- 78 BIO MARKTPLATZ
- 80 DIE SEITE FÜR DIE SEELE
- 82 VORSCHAU & IMPRESSUM

Seite 81
Gewinnspiel:
BIO-AUSZEIT
IN DER
THERME



100 % Recycling:
BIO ist zertifiziert mit dem Blauen Engel Druckerzeugnisse.