

14

Die Ernährungsmedizinerin Dr. Petra Bracht ist kein Fan von Zucker. Schließlich weiß sie, was das süße Gift in unserem Körper anrichtet. Mit ihren Ratschlägen entkommen Sie der Zuckerfalle und beugen so Diabetes Typ 2 vor.



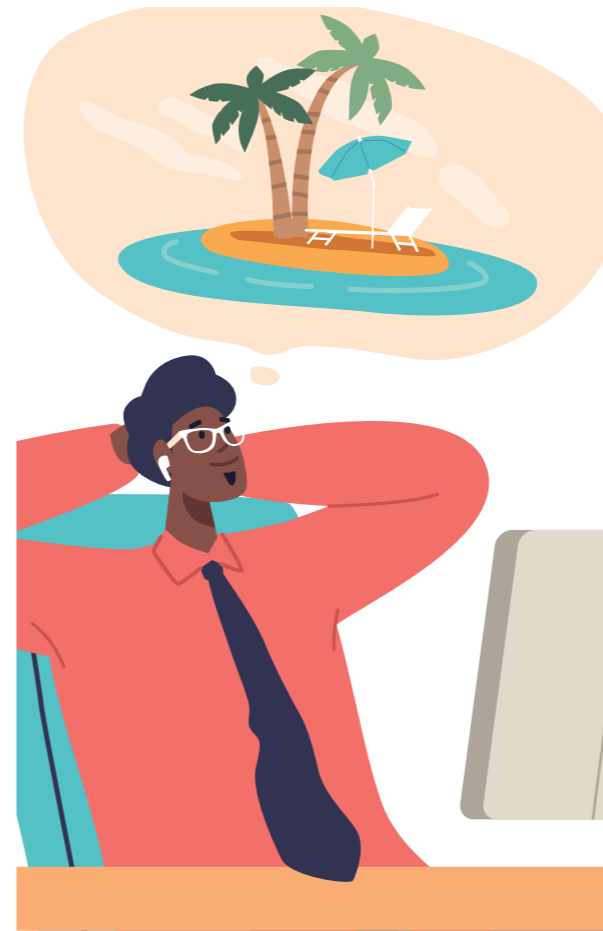
22

Weißer Riesenbohnen mit gerösteten Kirschtomaten sind nur ein Beispiel dafür, wie leicht sich aus Hülsenfrüchten ein köstliches Gericht zaubern lässt – mit vielen gesunden Nährstoffen.



58

Wer gelegentlich die Gedanken auf Wanderschaft schickt oder vom nächsten Urlaub träumt, fördert damit seine psychische Gesundheit.



42

Bewegliche und kräftige Hände braucht nicht nur der Pilzsammler. Mit unseren Tipps und Übungen bleiben Ihre Finger in Topform.



INHALT

BIO 7 | 2024

Ernährung

KEINE CHANCE FÜR DIABETES

Mithilfe einer Ernährungsumstellung lässt sich Diabetes Typ 2 heilen.

PROTEIN-POWER

Erbsen, Bohnen und Linsen liefern jede Menge Eiweiß, machen satt und schmecken grandios. Erfahren Sie, was Hülsenfrüchte noch für unsere Gesundheit tun und wie man sie am besten zubereitet.

ÄPFEL

Folge 10 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

Rezepte

28



APÉRO

Freuen Sie sich auf Rezepte für Fingerfood, die Ihren nächsten Snackabend zum Highlight machen – mit (alkoholfreien) Wein- und Drinkempfehlungen!

14

22

32

RUNTER MIT DEM BLUTDRUCK

Folge 3 unserer Ernährungsberatung „Zu Tisch“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.

38

Beauty

NATÜRLICHE FUSSPFLEGE

Trockene Füße, rissige Hornhaut, Nagelpilz? Mit unseren Pflegetipps und Produktempfehlungen bleiben Ihre Füße schön und gesund.

40

Gesundheit

FINGERARTHROSE

Das können Sie tun, wenn Ihre Hand- und Fingergelenke schmerzen.

42

EINE STADTPFLANZE IM WALD

Unsere Autorin verbringt drei Tage und Nächte in der Wildnis. Dabei lernt sie den Fuchsgang und kommt der Natur bisweilen näher als sie will ...

48

NATURHEILKUNDE BEI SCHWINDEL

Schwindel hat viele Auslöser und Ausprägungen. Diese naturheilkundlichen Therapien sorgen dafür, dass Balance und Stabilität zurückkehren.

52

SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

Diesmal beantwortet die Ärztin Ihre Fragen zu entzündeten Gefäßen, Schlaganfall und Histaminunverträglichkeit.

56

Psychologie

TRÄUMEN SIE SICH GLÜCKLICH

Wussten Sie, dass uns regelmäßiges Tagträumen mehr Freude, Gelassenheit und Kreativität schenkt?

58

PAARTHERAPIE

Folge 9 unserer Kolumne „Aus der Praxis“ von der Familien- und Traumatherapeutin Galeide Heß.

62

Welt retten

„MAN MUSS SICH AUCH TRAUEN“

Müslis und glutenfreie Backmischungen in Bio-Qualität ist längst nicht alles, was von der Bauck-Mühle kommt. Geschäftsführer Friedemann Wecker erklärt, warum Mut zur Erfolgsgeschichte unseres diesmaligen Biopioniers gehört.

70

ENERGIE SPAREN

Kochen, bügeln, duschen – ohne Strom geht´s nicht. Mit unseren Ratschlägen sparen Sie Kilowattstunden und Geld.

73

DUFTE TIPPS FÜR FRISCHE WÄSCHE

Das soeben gewaschene T-Shirt riecht muffig? BIO gibt Tipps, wie Ihre Kleidung angenehm duftend aus der Waschmaschine kommt.

74

Rubriken

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

Seite 81 Gewinnspiel: AUSZEIT IM BIO-HOTEL FALKENHOF



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