



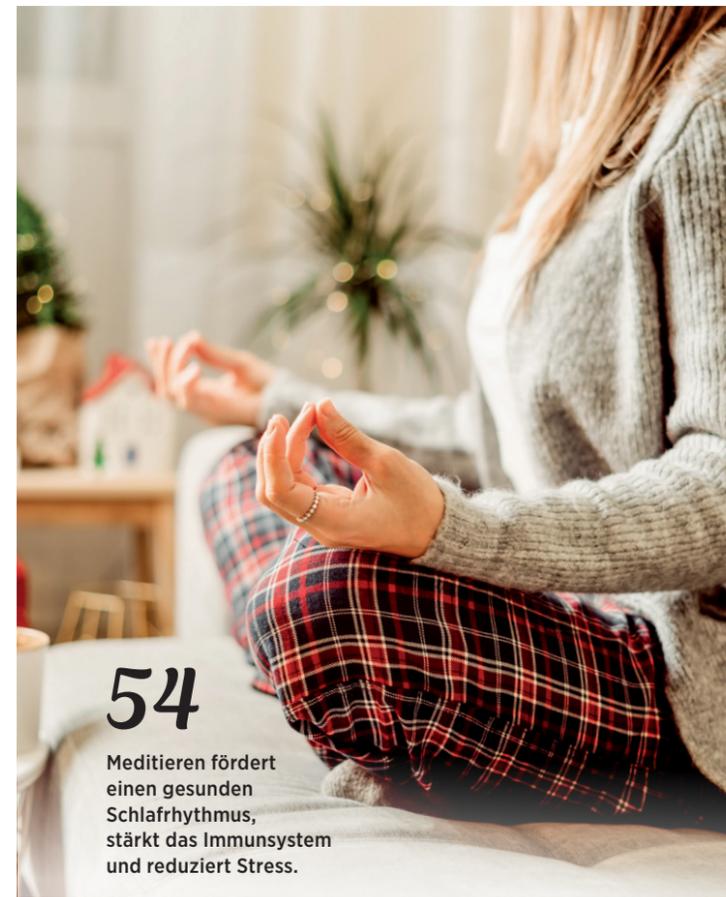
14

Viele Menschen begehen die Weihnachtszeit immer auf die gleiche Weise. Indem wir Rituale hinterfragen und verändern, bleibt mehr Raum für die wirklich wichtigen Erlebnisse.



50

Feldsalat, Grünkohl, Möhregrün: Auch der Winter hält viel saisonales Gemüse für einen nährstoffreichen Smoothie bereit.



54

Meditieren fördert einen gesunden Schlafrhythmus, stärkt das Immunsystem und reduziert Stress.



72

Omas-for-Future-Gründerin Cordula Weimann will mit ihrem Engagement Wege in ein neues Morgen aufzeigen – klimagerecht und menschenfreundlich.

# INHALT

BIO 8 | 2024

## Gesundheit

### GELASSEN DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Geschenkeshopping, Kochen, Putzen – das Jahresende artet oft in Stress aus. Mit diesen Strategien erleben Sie entspannte Feiertage.

14

### MISTEL

Mildern Extrakte aus der Pflanze die Nebenwirkungen einer Krebstherapie?

20

### SPRECHSTUNDE MIT DR. FRANZISKA RUBIN

Diesmal beantwortet die Ärztin Ihre Fragen zur Knochenmarkserkrankung Myelofibrose, zu chronischer Bronchitis und Morbus Dupuytren.

24

### HEILUNG BRAUCHT ZUWENDUNG

Nicht immer stehen Empathie und Menschlichkeit im Fokus der Medizin. Wie lässt sich das ändern?

26

## Beauty

### GLÄNZENDES HAAR

Im Winter wirken die Haare oft spröde und trocken. BIO gibt Pflegetipps, die sie wieder zum Glänzen bringen – mit Produktempfehlungen.

32

## Ernährung

Rezepte

### VEGANES WEIHNACHTSESSEN

Fein und festlich ohne Fleisch: Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren!

34



### CHOLESTERIN SENKEN

Mit zu viel Cholesterin im Blut steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese Lebensmittel wirken dem entgegen.

40

### ROTE BETE

Folge 11 unserer Kolumne „Regionale Powerfoods“ von Johanna Zielinski.

46

### GRÜNE SMOOTHIES

Für ein starkes Immunsystem: Smoothies mit viel grünem Blattgemüse bringen Sie gesund durch den Winter.

50

## Spezial

### YOGA, MEDITATION, AROMATHERAPIE

BIO stellt achtsame Routinen für mehr Wohlbefinden vor. So finden Sie die Entspannungstechnik oder das kleine Ritual zum Krafttanken, das am besten zu Ihnen passt!

54

## Adventsgewinnspiel

### TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

Wir wünschen viel Glück bei unserer Verlosung: Wenn Sie das Lösungswort herausfinden, warten tolle Gewinne auf Sie!

64

## Welt retten

### „WIR MACHEN DAS AUS ÜBERZEUGUNG“

Alles begann vor 50 Jahren mit einem gesunden Fruchtriegel für Kinder. Heute verkauft Allos auch Kekse, Müslis und Aufstriche – alles 100% Bio.

68

### NACHHALTIGE WEIHNACHTEN

BIO gibt fünf Tipps für nachhaltige Geschenke, wiederverwendbare Verpackungen und umweltfreundliche Dekoration.

70

### „EIN ANDERES, BESSERES LEBEN IST MÖGLICH“

Im Interview denkt Omas-for-Future-Gründerin Cordula Weimann darüber nach, was die Generation 50 plus zu einer lebenswerten Zukunft ihrer Enkel\*innen beitragen muss.

72

## Rubriken

- 3 EDITORIAL
- 6 UNSERE EXPERT\*INNEN
- 8 LESERBRIEFE
- 10 MAGAZIN
- 62 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 FLAIR HOTEL



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