



*Ihr nachhaltiger  
Ratgeber für Gesundheit*

ROTE BETE | OMAS FOR FUTURE | NATÜRLICHE HAARPFLEGE | TIPPS FÜR NACHHALTIGE WEIHNACHTEN

**PLUS  
GEWINNSPIEL**  
Zwei Nächte  
im Flair Hotel

NR. 8 | 2024 NOV/DEZ/JAN B GESUNDHEIT € 5,90

Ihr nachhaltiger Ratgeber für **Gesundheit**

Das große  
**Advents-  
Gewinnspiel**

## Cholesterin senken

Starten Sie herzgesund  
ins neue Jahr!

## Yoga, Meditation, Aromatherapie

Achtsame Routinen  
für mehr Wohlbefinden

MIT  
REZEPTEN

# Gelassen durch die Weihnachtszeit

Mit diesen Tipps genießen Sie stressfreie Feiertage

### Weihnachtssessen

Vegan, fein  
und festlich

### Smoothies

Fit durch  
den Winter

### Misteltherapie

Kann sie bei  
Krebs helfen?

Österreich € 6,50 | Schweiz CHF 10,50 | Italien € 7,20 |  
Belgien/Luxemburg € 6,90 | Spanien € 7,50 | Ungarn HUF 2.570 B19137





# Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben leisten.



**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)



# Liebe Leserin, lieber Leser.



## Gönnen Sie sich BIO 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 Tafellack-Hocker von WERKHAUS – als praktische Sitzgelegenheit oder als kleiner Beistelltisch.

**4 Printausgaben +  
2 digitale Sonderhefte  
für 29,50 Euro.  
Weitere Infos finden  
Sie auf Seite 71.**



**I**ch liebe Weihnachten! Nachdem Corona mir, Helena, im vergangenen Jahr einen Strich durch die Rechnung gemacht hat, freue ich mich sehr, heuer wieder mit meiner Familie zu feiern. Damit am 24. Dezember keine Hektik ausbricht, haben wir die Aufgaben dieses Mal gut verteilt: Mein Vater schmückt den Baum, meine beiden Brüder kochen das Festmahl und meine Mutter packt noch letzte Geschenke ein. Meine Schwägerin und mein Freund kümmern sich ums Dessert und ich spiele mit meinen Nichten und Neffen Fußball, um sie von ihrer Aufregung vor dem Heiligen Abend abzulenken. So erleben wir hoffentlich alle ein entspanntes Weihnachtsfest ... Wenn auch Sie noch nach einer Methode suchen, mit der es gelingt, gelassen durch die Feiertage zu kommen, lege ich Ihnen Dr. Eva Kalbheims Artikel ans Herz (ab Seite 14). Ein Tipp der Expertin: Selbstoptimierung und Perfektion bei den Vorbereitungen einfach mal beiseitelassen. Muss wirklich jeder Winkel der Wohnung glänzen oder besonders kreativ geschmückt sein? Indem Sie hier den Druck rausnehmen, gewinnen Sie Zeit für sich und für Rituale, die Ihnen guttun.

Dafür stellt Ihnen unsere Autorin Sylvia Jahns ab Seite 54 Yoga- und Meditationsroutinen vor. Ich, Christine, las vor allem das Interview mit Yoga-Nidra-Mentorin Barbara Dopfer mit großer Aufmerksam-

keit. Viele moderne Yogastile legen den Fokus auf die körperliche Fitness. Wie ich im Interview gelernt habe, widmet sich das weniger bekannte Yoga Nidra dagegen vor allem der Tiefenentspannung: Genau das, was ich zum Jahreswechsel gebrauchen kann. Auf Seite 59 finden Sie einen Link zu einer geführten Yoga-Nidra-Reise, die ich empfehle, wenn Sie nach einem Moment tiefer Ruhe suchen.

Sicher haben Sie bereits die Christbaumkugel auf dieser Seite entdeckt. Unser Grafiker Torsten hat in dieser BIO noch acht weitere Kugeln versteckt. Die Buchstaben darauf ergeben zusammen das Lösungswort für unser großes Adventsgewinnspiel (siehe Seite 64). 24 tolle Preise warten auf Sie und wir drücken fest die Daumen!

*Genießen Sie Weihnachten  
und die letzten Tage im Jahr.  
Bleiben Sie gelassen und machen Sie's  
sich schön. Ein frohes neues Jahr!*

*Helena Obermayr und  
Christine Paffrath für das BIO-Team*

*PS: Ihr nachhaltiger Ratgeber für  
Gesundheit und Ernährung wird ab  
dem kommenden Jahr nicht mehr acht,  
sondern vier Mal erscheinen. Warum  
wir uns dazu entschieden haben und  
was das für Sie, liebe Leser\*innen,  
bedeutet, erfahren Sie auf Seite 7.*

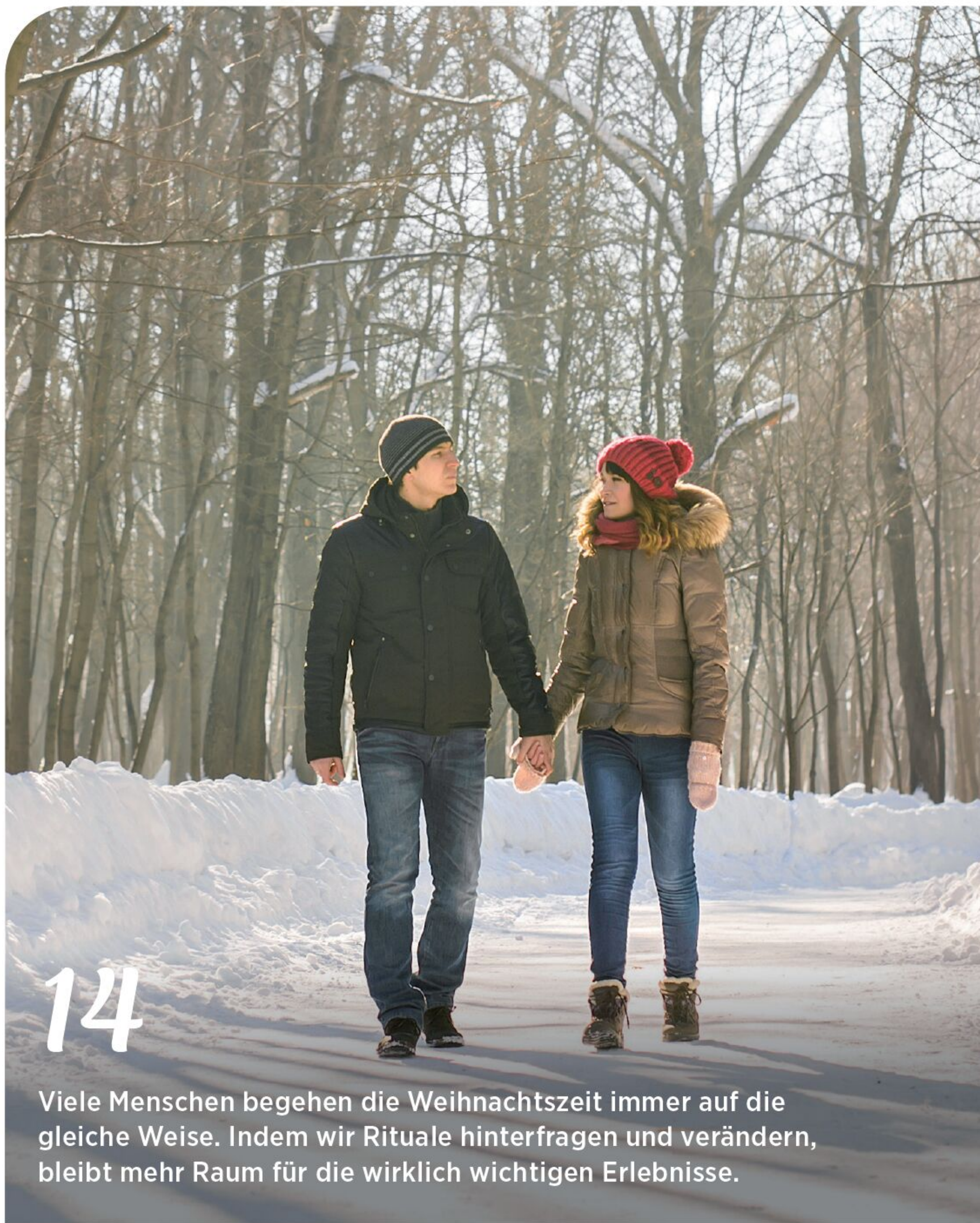


**Ihre Meinung zur BIO ist uns wichtig!**

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](mailto:biomagazin@biomagazin.de)).

*Wir freuen uns über  
Ihre Nachricht!*





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, Möhrengrün:  
Auch der Winter hält viel saisonales  
Gemüse für einen nährstoffreichen  
Smoothie bereit.



# INHALT



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





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.

## 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!

## Adventsgewinnspiel

### TEILNEHMEN UND GEWINNEN!

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

## 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.

### NACHHALTIGE WEIHNACHTEN

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

54

64

68

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.



# Unsere Expert\*innen in dieser **BIO**



Wieder haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, Rat bei **Dr. Franziska Rubin** gesucht. Die bekannte Ärztin beantwortet dieses Mal Ihre Fragen zu naturheilkundlichen Therapien bei der Knochenmarkserkrankung Myelofibrose. Und sie weiß, was gegen chronische Bronchitis hilft und bei Morbus Dupuytren zu tun ist – hier kommt es zu Wucherungen in der Handfläche.

› **Ab Seite 24**



Sie ist ein klassisches Wintergemüse: die Rote Bete. Gerade in der kalten Jahreszeit können wir von ihren gesunden Inhaltsstoffen profitieren. Welche das sind und wie sich die Knolle zubereiten lässt, verrät unsere Ernährungsexpertin **Johanna Zielinski** in ihrer Kolumne zu den „Regionalen Powerfoods“.

› **Ab Seite 46**



Studien zeigen: Der Dialog zwischen Mediziner\*innen und Patient\*innen fördert die Heilung. Kann ein solcher Dialog vor dem Hintergrund einer hoch technischen, bürokratischen Medizin überhaupt noch stattfinden? Ja, sagt **Prof. Dr. Jochen A. Werner** von der Universitätsmedizin Essen – wenn wir die Digitalisierung dafür nutzen, die Gesundheitsversorgung menschlicher zu machen.

› **Ab Seite 26**



Viele von uns fühlen sich oft vom Alltag überfordert und finden durch Yoga-Übungen Entspannung. Aber kennen Sie auch Yoga Nidra? **Barbara Dopfer** hat sich zur Expertin auf diesem Gebiet ausbilden lassen. Sie erklärt, was es mit dieser speziellen Meditationstechnik auf sich hat, die Sie ganz einfach zu Hause praktizieren können.

› **Ab Seite 58**



Freuen Sie sich schon auf eine gemütliche Adventszeit? Oder gehören Sie zu denjenigen, bei denen allein der Gedanke daran Stress auslöst? **Dr. med. Eva Kalbheim**, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, hat viele Tipps für Sie gesammelt, mit denen Sie gelassen und mental gesund das Jahr ausklingen lassen können.

› **Ab Seite 14**



Viele Mitteleuropäer\*innen haben zu hohe LDL-Cholesterin-Werte und damit ein Gesundheitsrisiko. Die gute Nachricht: Eine entsprechende Ernährungsweise kann den Wert oft senken. Die Ernährungsberaterin **Claudia Rieß** zählt eine Fülle an geeigneten Lebensmitteln auf und zeigt, wie Sie mit wenigen und einfachen Tricks etwas gegen schlechtes Cholesterin tun können.

› **Ab Seite 40**



„Enkeltauglich leben bedeutet nicht verzichten“, davon ist **Cordula Weimann**, geboren 1959, überzeugt. Nach einem langen Berufsleben ist sie nochmal neu durchgestartet und hat vor fünf Jahren die Bewegung „Omas for Future“ gegründet. BIO hat sie erzählt, warum sie sich für einen neuen Lebensstil starkmacht und dabei auf Frauen über 50 baut.

› **Ab Seite 72**



A silver paperclip is positioned on the left side of the page, holding the top edge of the white paper.

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

wir hoffen, Sie hatten mit BIO ein schönes Lesejahr!  
Hat unsere Auswahl von Gesundheitstipps, leckeren Rezepten  
und nachhaltigen Inspirationen Sie gut begleitet?

Das wollen wir mit BIO auch weiter tun! Deshalb haben wir uns in  
den vergangenen Monaten intensiv mit Ihrem Feedback und Ihren Wünschen  
aus der Leserbefragung auseinandergesetzt und daran gearbeitet,  
BIO für Sie noch besser zu machen. In dieser Ausgabe möchten wir Sie  
daher über einige wichtige Veränderungen informieren.

Die größte Neuerung zuerst:  
BIO wird ab dem kommenden Jahr vier Mal anstelle von acht Mal erscheinen.  
Jede Ausgabe wird die Themen Gesundheit und Ernährung gleichwertig  
behandeln. Den Preis des Jahresabos haben wir selbstverständlich  
angepasst und auf 29,50 Euro (Print) gesenkt.

Zusätzlich werden wir Ihnen jährlich zwei digitale Sonderhefte zu  
jeweils einem Schwerpunktthema anbieten. Im Abonnement sind die digitalen  
Sonderhefte kostenfrei enthalten. Damit Sie als Abonnent\*in diese  
Ausgaben bequem und rechtzeitig erhalten, benötigen wir lediglich Ihre  
E-Mail-Adresse. Sollte uns diese noch nicht vorliegen, teilen Sie sie bitte  
unserem Aboservice per E-Mail an [bio@cover-services.de](mailto:bio@cover-services.de) mit.

Es freut uns sehr, wenn Sie wie wir mit Neugier und  
Vorfreude den Neuerungen bei BIO entgegenblicken und Sie der  
BIO auch in Zukunft als Leser\*in treu bleiben!

*Herzliche Grüße  
Ihr BIO-Team*



# Leserbriefe

**Zu den letzten Ausgaben der BIO haben wir viele E-Mails und Briefe erhalten. Vielen Dank dafür! Hier einige Auszüge aus Ihren Zuschriften:**



## Zum Beitrag „Wenn sich die Welt dreht“ in BIO 7/24

Ich habe Ihren Artikel zu Schwindel sehr interessiert gelesen. Ein Hinweis dazu, der vielleicht auch für andere Leserinnen und Leser interessant sein könnte: Bei mir persönlich deutet Schwindel häufig auf einen Eisenmangel hin. Wie viele Frauen neige auch ich zu niedrigen Eisenwerten. Wenn ich merke, dass mir insbesondere beim Aufstehen häufig schwindelig wird, ist es für mich höchste Zeit, meine Eisenwerte wieder ärztlich überprüfen zu lassen.

Anne F. aus Hachborn

## Zum Beitrag „Kleine Kraftpakete, vielfältig und gesund“ in BIO 7/24

Liebes BIO-Team, seit ich mich vegetarisch ernähre, sind Hülsenfrüchte ein fester Bestandteil meiner Ernährung. Ob Kichererbsen, Linsen oder verschiedene Sojaprodukte – fast täglich nehme ich Hülsenfrüchte als pflanzliche Proteinquelle zu mir. In Ihrem Artikel haben sie lediglich auf die zahlreichen herzhaften Verwendungsmöglichkeiten hingewiesen, doch insbesondere beim veganen Backen sind Hülsenfrüchte hilfreich. Die Abtropfflüssigkeit von Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose ist ein guter Ersatz für Eiweiß und lässt sich sogar zu Eischnee aufschlagen. Mit schwarzen



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns über Ihre Zuschrift per E-Mail oder Brief. Lassen Sie uns wissen, worüber Sie immer schon mal einen Artikel in BIO lesen wollten oder welches Thema Sie besonders interessiert. Wir freuen uns auch über Ihre Anmerkungen zu Artikeln in BIO.

### IHR KONTAKT IN DIE REDAKTION:

redaktion@biomagazin.de,  
Redaktion BIO, oekom,  
Goethestraße 28, D-80336 München

Wenn Sie eine spezielle Frage an andere Leserinnen und Leser richten möchten oder Rat wissen und Ihre Erfahrungen mitteilen möchten, schreiben Sie uns bitte kurz und konkret an [leserbriefe@biomagazin.de](mailto:leserbriefe@biomagazin.de).

Wiederholen Sie bitte die Frage, auf die Sie Bezug nehmen, und geben Sie auch die entsprechende Ausgabennummer der BIO an, in der die Frage stand, auf die Sie antworten.



Bohnen backe ich gerne vegane und glutenfreie Brownies.

Mira H. per E-Mail

## Zur Kolumne „Regionale Powerfoods“, Radieschen in BIO 6/24

Die deutsche Countryband „Truck Stop“ hat auf ihrem Album „Cowboy Alarm“ aus dem Jahr 2008 auch mal die Radieschen besungen: „Und so seh’n die Radieschen also von unten aus, ein kurzer Biss ins Gras, es ist aus, vorbei, das war’s!“ Spaß oder Ernst beiseite, mir schmecken Radieschen einfach immer gut, diese knackigen runden Kugeln mit einem langen Schwänzchen auf der einen Seite und mit ganz viel Blattwerk gegenüber. Sind die Radieschen nicht mehr ganz so frisch, so legt man diese für eine gute halbe



Bitte teilen Sie uns mit, wenn wir Ihren Namen und Ihren Wohnort veröffentlichen dürfen – oder nur Ihre Initialen und ggf. den Wohnort.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus Platzgründen nicht jede Zuschrift veröffentlichen können. Zudem behält sich die Redaktion Kürzungen vor.

Leser\*innenbriefe stellen keine redaktionelle Meinungsäußerung dar.



Stunde in eiskaltes Wasser und schon sind sie wieder knackfrisch. Radieschen esse ich schon immer ganz gerne, ebenso den Rettich, beide gehören zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler. In meiner Jugendzeit, die schon ein paar Tage her ist, da bezeichnete man diese runden meist roten Kugeln nicht als Powerfood, da hießen sie einfach nur Radieschen. Guten Appetit und Mahlzeit!

Klaus P. J. aus Büchenbach

### Zum Gewinn der BIO-Auszeit in Ausgabe 1/24

Bei einem Ihrer Gewinnspiele wurde ich als Gewinnerin gezogen und erhielt einen Gutschein: drei Übernachtungen für zwei Personen im klimapositiven BIO-Kurhotel moor & mehr in Bad Kohlgrub. Gastgeber im Hotel ist Familie Fend. So hatten mein Mann und ich uns also im Vorfeld über die Möglichkeiten via Website informiert und dann eine komplette Woche Erholung gebucht. Wir können nur bestätigen, dass wir uns dort sehr wohl gefühlt haben. Freundlichkeit, guter Service und absolut wohl-schmeckende Verpflegung im Haus sind besonders hervorzuheben. Die von uns gebuchten Bergkiefern-Moorbäder direkt im Haus waren sehr gesundheitsfördernd. Wir können das Haus mit dem Prädikat „außergewöhnlich“ weiterempfehlen, und danken Ihnen, für den Gewinnspiel-Gutschein!

Hannelore T. aus Heiligkreuzsteinach

### Zur Zusammenarbeit mit „Natur und Medizin e. V.“

Seit nunmehr fast 10 Jahren bin ich begeisterte BIO-Leserin und -Abonnentin. Ich habe inzwischen auch immer wieder ein Jahresabo verschenkt, da ich der Meinung bin, dass diese Zeitschrift „zwingend“ in jeden Haushalt gehört. Nun stelle ich mit einiger Freude und Erheiterung fest, dass Sie für Natur und Medizin „Werbung“ machen. Umgekehrt ist das übrigens auch der Fall. Bei Natur und Medizin bin ich seit circa 40 Jahren Mitglied! Auch hier bin ich total begeistert und mit fünf Abos und immer wieder verschenkten Jahresabos auch eine treue Seele. So sind mir natürlich viele Experten, die in der BIO zu Wort kommen, seit langer Zeit schon aus „Natur und Medizin“ vertraut. In jedem Fall bin ich jetzt noch mehr davon überzeugt, dass meine Lektüre die absolut Richtige ist. Ansonsten lese ich weder Zeitung noch irgendwelche Magazine – dafür ist mir meine Zeit zu schade.

Beatrix A.-B. per E-Mail

### Leser\*innen fragen Leser\*innen:

#### Was tun bei schlecht abfließenden Abflüssen?

Ich bin gerade in eine neue Wohnung gezogen und die Abflüsse benötigen

dringend eine gründliche Reinigung. In meiner alten Wohnung habe ich regelmäßig kochendes Wasser in die Abflüsse gegossen und dadurch Verstopfungen vorgebeugt, doch das hilft mir in meiner neuen Wohnung nicht weiter. Chemische Rohrreiniger möchte ich nicht nutzen. Welche nachhaltigeren Rohrreiniger sind empfehlenswert? Oder gibt es ein Hausmittel, das hilft?

Charlie L. per E-Mail

### Leser\*innen antworten Leser\*innen:

#### Beautytrend: Ist eine Gesichtsrasur für Frauen sinnvoll? in Ausgabe 7/24

Die Gesichtsrasur bei Frauen heißt Dermaplaning. Früher habe ich diese immer bei meiner Kosmetikerin durchführen lassen, weil meine Haut danach schön glatt wirkt. Mittlerweile nutze ich einen Rasierer extra für Dermaplaning und rasiere mein Gesicht selbst alle sechs Wochen. Wichtig ist, dass die Haut davor gut gereinigt und danach eingecremt wird. Für mich klappt es super. Es ist ein Gerücht, dass die Haare stärker nachwachsen. Aber: Meine Kosmetikerin meinte, dass es sich nicht für alle Hauttypen eignet und letztendlich den gleichen Effekt hat wie ein Peeling.

Sabine J. per E-Mail

Natürlich !

Mit der BIO halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den Händen

Wir ...

- verwenden 100 % zertifiziertes Recyclingpapier und mineralölfreie Druckfarben
- drucken in Deutschland, sorgen damit für kurze Transportwege und schonen das Klima
- erfüllen die strengsten Kriterien für ein umweltschonendes Druckerzeugnis

Weitere Informationen finden Sie unter [www.natürlich-oekom.de](http://www.natürlich-oekom.de)

Daher ist die BIO mit dem Umweltzeichen Blauer Engel Druckerzeugnisse ausgezeichnet.



 **oekom**  
verlag



# Große Klette – mehr als nur anhänglich

Bereits im Mittelalter war die Große Klette als Heil- und Küchenkraut beliebt. Bis heute wird sie als natürliches Entgiftungsmittel gerne verwendet. Im Winter brilliert sie besonders mit ihrer immunstärkenden Wirkung.

**Wirkstoffe:**  
Inulin, Flavonoide,  
Lignane, Polyacetylene,  
Sesquiterpenlactone

Die Große Klette  
gehört zur Familie  
der Korbblütler.



Im ersten Jahr bildet die krautige Pflanze eine Blattrosette aus, im zweiten Jahr sehen die lilanen Blütenkugeln denen von Disteln zum Verwechseln ähnlich.

Bis zu zwei Metern hoch wächst die zu den Asternartigen gehörende Große Klette, die auch im Winter auf Wiesen und an Wegrändern in ganz Eurasien ihre grünen Blätter zeigt. Der europäische Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) bestätigt die appetitanregende, verdauungsfördernde und harntreibende Wirkung der dicken, über einen halben Meter langen Klettenwurzel. Auch antibakterielle sowie entzündungshemmende Eigenschaften zählen zum Repertoire der zweijährigen Pflanze und machen sie so zum Immun-Booster in der kalten Jahreszeit. Verantwortlich dafür sind unter anderem die enthaltenen Sesquiterpenlactone. Die Wurzeln werden idealerweise im Winter des ersten Jahres geerntet, da sie dann noch nicht verholzt und reich an Nährstoffen sind. Die Blattstiele lassen sich im zweiten Jahr wie Gemüse zubereiten. Wer auf Korbblütler allergisch reagiert, sollte jedoch generell von der Verwendung absehen, Kreuzallergien sind möglich.

**Erntezeit der Wurzel:**  
ab Herbst des ersten bis  
Frühjahr des zweiten Jahres  
vor der Blüte

## Kletten – Detoxtee

Ein Tee aus den Wurzeln der Großen Klette kann dabei helfen, die Organe sanft bei der **Entgiftung** zu unterstützen. Dafür etwa einen Esslöffel frischer oder getrockneter Klettenwurzel kleinschneiden, in ein Tee-Ei oder einen Beutel geben



vgl. unseren  
Beitrag in  
BIO 1/24

und für fünf Minuten in einem halben Liter Wasser kochen. Anschließend abgedeckt zur Seite stellen und zehn Minuten ziehen lassen. Nun werden die Wurzelstücke entfernt. Nehmen Sie täglich je 30 Milliliter am Morgen und am Abend ein.





## Mehr Opfer von häuslicher Gewalt

Im vergangenen Jahr wurden rund 250.000 Fälle häuslicher Gewalt registriert, wie der aktuelle Lagebericht des Bundeskriminalamts zeigt. Die Zahl stieg im Vergleich zu 2022 um 6,5 Prozent, die Opfer waren in knapp drei Vierteln der Fälle Frauen. Häusliche Gewalt teilt sich dabei in Partnerschaftsgewalt und innerfamiliäre Gewalt. Beide haben jedoch gemeinsam, dass Betroffene in ihrer vertrauten Umgebung angegriffen werden. Dazu zählen neben körperlicher Gewalt auch Beleidigungen oder Stalking, finanzielle Kontrolle, soziale Isolation und das Überwachen von digitalen Geräten. Auch Femizide – also die Tötung von Frauen als extreme Form geschlechtsbezogener Gewalt – werden hier erfasst. Oftmals gehen diesen Taten schon Gewalt, Belästigungen oder Drohungen voraus. Bundesinnenministerin Nancy Faeser ermutigt Betroffene, Anzeige zu erstatten und Hilfsangebote wahrzunehmen. Eine Möglichkeit hierfür ist der Telefonruf Gewalt gegen Frauen (**kostenlos unter 116 016**) oder der Kontakt zu Beratungsstellen (→ [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)) und Frauenhäusern (→ [www.frauenhauskoordination.de](http://www.frauenhauskoordination.de)). Ist das nicht möglich, können betroffene Frauen die Vorfälle in der Inkognito-App des Vereins Gewaltfrei in die Zukunft gerichtsverwertbar dokumentieren. Auch ein stiller Notruf lässt sich über die App absetzen. Nähere Informationen dazu finden Sie hier → [www.gewaltfrei-in-die-zukunft.de](http://www.gewaltfrei-in-die-zukunft.de).



## Müssten pflanzliche Lebensmittel nicht günstiger sein?

Was müssten Lebensmittel eigentlich kosten, wenn man ihre Ökobilanz unmittelbar mit in den Verkaufspreis einbezieht? Diese Frage haben sich Forschende der Universität Greifswald und der Technischen Hochschule Nürnberg in Zusammenarbeit mit der Tollwood GmbH München in einer Studie gestellt. Das Projekt mit dem Namen HoMaBiLe lief über drei Jahre hinweg, in denen die Forschenden die Auswirkungen der Lebensmittelproduktion auf das Klima, die Böden und die menschliche Gesundheit errechneten und verglichen. Ein Ergebnis lautet, dass tierische Produkte deutlich höhere Kosten verursachen als pflanzenbasierte. Ebenso sind biologisch angebaute Lebensmittel gegenüber konventionell hergestellten Vergleichsprodukten folgekostengünstiger. Um den Kund\*innen ein Gefühl für die tatsächlichen Kosten der Artikel zu vermitteln, bot die Discounterkette Penny im August 2023 neun Produkte zu ihrem wahren Preis an. Die daraus entstehende Diskussion nutzten die Forschenden und legen nun politischen Entscheidungsträgern nahe, pflanzliche Lebensmittel künftig günstiger anzubieten, zum Beispiel über eine Mehrwertsteuersenkung. Teurer sollten hingegen vor allem Fleisch und Milchprodukte werden.





# Der BTO-Bewegungstipp

## Das Dreieck – für einen starken Rücken

Diese Übung dehnt die Muskulatur im Bauch-, Brust-, Hüft- und Schulterbereich. Spüren Sie, wie Beweglichkeit in der Hüfte entsteht, dadurch gewinnt der untere Rücken an Bewegungsfreiheit. Die Rückenmuskulatur wird insgesamt gekräftigt.

### Und so geht's:

**1.** Kommen Sie in einen aufrechten Stand. Die Füße sind aktiv, der Beckenboden ist nach innen hochgezogen, ebenso der Bauchnabel. Machen Sie ein leichtes Doppelkinn und einen langen Hals.

**2.** Führen Sie das rechte Bein nach hinten, die Fußaußenkante wird parallel zum kurzen Mattenrand ausgerichtet. Schieben Sie die rechte Fußaußenkante aktiv in den Boden. Drehen Sie beim Einatmen das Becken zum langen Mattenrand. Der linke Fuß bleibt stehen, er wird parallel zum langen Mattenrand ausgerichtet. Führen Sie dabei die Arme in T-Position, Hände und Schultern bilden eine Linie.

**3.** Bei der nächsten Ausatmung richten Sie den Blick zum rechten kleinen Finger und bringen den lang gestreckten Rumpf in eine Seitneigung zum linken Bein. Dabei richtet sich der rechte Arm in Richtung Decke. Die linke Hand können Sie da abstützen, wo es sich für Sie angenehm anfühlt – auf dem Oberschenkel, auf dem Schienbein, dem Fuß oder dem Boden (Bild 1).

**4.** Halten Sie die Übung für 5 bis 8 tiefe Atemzüge. Stellen Sie sich vor, Sie berühren mit den Schultern, der Hüfte, der rechten Ferse und der linken Fußaußenkante eine Wand hinter sich. Wechseln Sie dann die Seite.

**5.** Bei Müdigkeit im Nacken richten Sie den Blick zum Boden. Eine weitere Variante ist es, das vordere Bein leicht zu beugen (Bild 2).

Bild 1

Bild 2

Diese Übung stammt aus:



### DAS GROSSE RÜCKEN-YOGA-BUCH

Patricia Römpke & Jutta Pietsch,  
Trias 2024, 232 Seiten, 28 Euro





# 5 Tipps gegen Periodenschmerzen

Rund drei Viertel aller Frauen haben während ihrer Monatsblutung Bauchkrämpfe, bei jeder zehnten Frau sind die Beschwerden so stark, dass sie ihren Alltag nicht bewältigen kann. Fehlende Anerkennung in einer vorwiegend von männlichen Sichtweisen geprägten Gesellschaft sowie Leistungsdruck in Job und Familie führen oft dazu, dass Betroffene ihre Beschwerden übergehen und lediglich mit Schmerztabletten bekämpfen. Der Lichtmangel im Winter kann die Schmerzen und die damit einhergehende Erschöpfung verstärken, ebenso sind länger anhaltende Blutungen möglich. Unsere 5 Tipps helfen, Periodenschmerzen vorzubeugen und akute Beschwerden abzumildern.

## 1. Natürliche Nahrungsergänzungsmittel

Mönchspfeffer ist ein pflanzliches Mittel bei Zyklusstörungen und Regelschmerzen. Je nach Art der Beschwerde können Sie es über einen längeren Zeitraum oder gezielt an einzelnen Tagen einnehmen. Speziell gegen Krämpfe wirkt Magnesium. Am besten beginnen Sie schon einige Tage vor Blutungsbeginn mit einer niedrigen Dosierung. Manchmal treten die Krämpfe so gar nicht erst auf.

## 2. Eisenspiegel regulieren

Durch den Blutverlust von bis zu 80 Milliliter während der Periode sind Frauen häufig von Eisenmangel betroffen. Daher sollten sie ihre Werte ärztlich überprüfen lassen. Linsen, Sojabohnen, Nüsse und Samen sind gute pflanzliche Eisenlieferanten. Wer zudem häufig mit Ingwer und Kurkuma würzt, kann Periodenschmerzen vorbeugen.

## 3. Atmosphäre zum Wohlfühlen schaffen

Machen Sie es sich während Ihrer Periode so gemütlich wie möglich. Eine Duftlampe mit Grapefruitextrakt hebt die Stimmung, Lavendel- oder Ylang-Ylang-Öl sorgen für Entspannung. Inner-



lich können Kräutertees aufbauend wirken, äußerlich tut vor allem Wärme gut. Für unterwegs gibt es Wärmepflaster.

## 4. Sanft bewegen

Bewegungen lockern die verkrampfte Muskulatur, fördern die Durchblutung und setzen Glückshormone frei. Ein Spaziergang in der Natur bringt Sie zudem auf andere Gedanken. Wohltuend sind darüber hinaus Stretching und Yoga. Aber auch gegen intensivere Bewegungen wie Tanzen spricht nichts, sofern die Energie reicht.

## 5. Periodentagebuch führen

Lernen Sie sich und Ihren Zyklus durch ein Periodentagebuch besser kennen. Darin können Sie Blutungsstärke, Verlauf und Schmerzen notieren. Dauert Ihre Periode länger als sechs Tage, benötigen Sie mehr als fünf Binden pro Tag oder haben Sie starke Schmerzen, sollten Sie dies ärztlich abklären lassen. Es könnten Krankheiten wie Endometriose dahinterstecken.

**BIO-Geschenkabo\*  
30% RABATT**

 **Ihr nachhaltiger Ratgeber für Gesundheit & Ernährung**

# GESCHENK-ABO\*

Verschenken Sie nachhaltige Lesefreuden mit dem vergünstigten BIO-Geschenkabo:  
**4 Printausgaben + 2 digitale Sonderausgaben für nur 20,65 Euro statt 29,50 Euro**

\* Das Abonnement endet automatisch nach einem Jahr. Ein Gutschein zum Überreichen steht für Sie zum Download auf [www.biomagazin.de/gutschein](http://www.biomagazin.de/gutschein) bereit. Angebot gilt innerhalb von Deutschland.

**Gleich bestellen!**  
[biomagazin.de/geschenkabo](http://biomagazin.de/geschenkabo)  
[bio@cover-services.de](mailto:bio@cover-services.de)  
**+49 (0)89 85853 860**



**CODE:  
schenken30**









*Bye bye Weihnachtsstress*

# Gelassen durch die Feiertage

Elf Monate ist das Jahr alt und schon steht Weihnachten wieder vor der Tür. Auch wenn viele Menschen sich auf die Feiertage und den Jahreswechsel freuen, gibt es nicht selten die Befürchtung: Wie soll ich den Jahresendstress nur überstehen? Weihnachtsfeiern, Geschenkeshopping, Kochen, Backen, Putzen – die To-do-Liste ist lang.

**Dr. med. Eva Kalbheim** gibt Tipps, wie Sie stressfrei durch die Weihnachtszeit kommen.

**G**egen Ende eines anstrengenden Arbeitsjahres ist manchmal keine Kraft mehr übrig, um alle Erwartungen rund um das Weihnachtsfest sowie die Wünsche der Liebsten zu erfüllen. Wird Ihnen ganz mulmig, wenn Sie an den Stress der letzten Wochen des Jahres 2024 denken? Stress hat zwei Erscheinungsformen: den positiven, herausfordernden Stress (Eustress) und den negativen, erdrückenden Stress (Dysstress). Wenn Sie mit einer Herausforderung konfrontiert sind, die Ihnen beherrschbar erscheint, mobilisieren Sie Ihre inneren Kräfte und laufen zur Hochform auf. Haben Sie hingegen das Gefühl, der vor Ihnen liegenden Aufgabe nicht gewachsen zu sein, geraten Sie unter inneren Druck, werden unruhig und fühlen sich hilflos. Insbesondere wenn Sie ohnehin schon am Kräftelimit laufen, werden Sie mutlos und gereizt. Vielleicht hat es in den Vorjahren in der Vorweihnachtszeit oft Familienstreitigkeiten gegeben oder die Feierlichkeiten waren nicht so schön wie erhofft – dann wächst die Anspannung vor den Weihnachtstagen weiter an.

## Wie gestresst sind Sie?

Machen Sie sich bewusst, wie es Ihnen im Hinblick auf das Jahresende geht. Stellen Sie sich dafür folgende Fragen:

- Habe ich noch Kraftreserven oder sind diese völlig ausgepowert?
- Teile ich mir die Verantwortung für das Gelingen der Feiertage mit mehreren Familienmitgliedern oder trage ich diese Verantwortung ganz alleine?
- Worauf freue ich mich, was macht mir Bauchschmerzen?
- Welche Rituale möchte ich gerne beibehalten, welche würde ich lieber über Bord werfen?
- Was wird von mir verlangt und was verlange ich selbst von mir?

Eine solche Bestandsaufnahme kann Ihnen helfen, einen realistischen Blick auf die bevorstehende Zeit zu werfen und Ihre Kräfte gut einzuteilen. Das ist wichtig, damit Sie gesund und leistungsfähig bleiben. Denn Dauerstress macht langfristig krank: Sie bekommen Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, hohen Blutdruck, Herzrasen, Schwindel, Ohr-

geräusche, Hautausschlag, Angst, Konzentrationsschwierigkeiten oder Depressionen.

## Männer und Frauen gehen unterschiedlich mit Stress um

Vom Vorweihnachtsstress sind sowohl Männer als auch Frauen betroffen, denn die enge Taktung von Terminen, die Erhöhung des sozialen Drucks und die Erwartung, vor dem Jahresende noch so viel wie möglich zu erledigen, sind nicht geschlechterspezifisch. Frauen berichten jedoch zunehmend über die „Mental Load Falle“, also eine anhaltende mentale Belastung: Die Verantwortung für den reibungslosen Ablauf des Privatlebens liegt oft bei den Frauen, die möglichst an alles denken, alle Beteiligten an Termine erinnern sowie Haushalt und zwischenmenschliche Beziehungen organisieren müssen. Sie können kaum abschalten und haben das Gefühl, nie fertig zu werden. Sie fühlen sich wie eine „externe Festplatte“ für alle Familienmitglieder. Hier hilft vor allem, offen über die zusätzliche mentale Belastung zu sprechen und Verantwortung abzugeben.



# 5 Tipps für entspannte Feiertage

**Achten Sie auf Ihr seelisches Wohlbefinden und sorgen Sie aktiv für Ihre innere Balance. Folgen Sie diesen fünf Tipps, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie ein entspanntes Weihnachtsfest erleben können:**

- 1. Nehmen Sie sich Zeit für Genuss und setzen Sie Ihre fünf Sinne bewusst ein:** Sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen Sie die festliche Zeit in aller Ruhe. Erlauben Sie sich, einfach mal nichts zu tun und die Seele baumeln zu lassen. Eine halbe Stunde am Tag reicht dafür schon!
- 2. Seien Sie dankbar:** Schreiben Sie jeden Abend auf, was Ihnen heute gelungen ist, was Ihnen Freude gemacht hat, worauf Sie stolz sind, wer freundlich zu Ihnen war und was Ihren Tag bereichert hat. Dankbarkeit macht zufrieden!
- 3. Verzichten Sie auf Konkurrenz:** Hören Sie auf zu vergleichen, beobachten Sie bewertungsfrei und fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie sind und haben – nicht auf das, was Sie sein oder haben könnten oder sollten. Wohlwollen und Nachsicht fördern die Entspannung!
- 4. Nutzen Sie Ihr Netzwerk:** Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Nehmen Sie Hilfe an, bitten Sie Vertraute um Unterstützung. Teilen Sie die Arbeit auf und delegieren Sie so viel wie möglich. Gemeinsam geht vieles leichter!
- 5. Suchen Sie sich eine Entspannungsmethode aus, die Sie regelmäßig in Ihren Alltag einbauen:** Ausdauersport, Yoga, Meditation, Musizieren oder Handwerken sorgen für Stressabbau und das Auftanken der seelischen Batterien. Reservieren Sie dreimal in der Woche eine Stunde für Ihre Seelenhygiene!

Der Umgang mit Stress ist geschlechterspezifisch unterschiedlich: Frauen suchen bei Stress typischerweise eher Kontakt zu Freund\*innen oder Verwandten, um sich helfen zu lassen. Sie sprechen über die Belastungen, weinen sich bei Vertrauten aus oder ziehen sich zurück. Männer verfallen hingegen eher in gesteigerte Aktivität, um rasche Lösungen zu finden. Sie sprechen weniger über Stress, versuchen negative Gefühle zu vermeiden und Probleme mit sich selbst auszumachen.

## Vorsicht vor der Selbstoptimierung

Das 21. Jahrhundert wird schon jetzt als „Zeitalter der Selbstoptimierung“ gesehen. Jeder Mensch versucht, das Beste aus sich und seinem Leben zu machen. Durch Selbstbeobachtung, Selbstkontrolle, Selbststeuerung und Selbst-Tracking, also das Messen von Körperfunktionen und Leistungen, sowie durch ständige Reflexion und Streben nach Verbesserung möchte jede\*r seine Lebenszeit optimal nutzen. Sind die Ziele jedoch unrealistisch oder werden Warnsignale der Überforderung ignoriert, dann wird die Selbstoptimierung gefährlich oder gar schädlich. Perfektionismus, mangelnde Fehlertoleranz, niedriger Selbstwert und eine Fixierung auf die Selbstoptimierung führen zu einem Verlust an Lebensfreude und Leichtigkeit.

Gerade in der Vorweihnachtszeit lässt der Wunsch nach Perfektion und Optimierung den Stress häufig ansteigen. Soll Ihre Wohnung besonders kreativ geschmückt sein? Möchten Sie mit der Weihnachtsbeleuchtung Ihres Hauses die Nachbarn übertrumpfen? Haben Sie den Anspruch, die einfallsreichsten Geschenke für Ihre Liebsten zu besorgen? Muss Ihr Weihnachts-







**Dr. med. Eva Kalbheim**

ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Bonn. Außerdem ist sie Lehrbeauftragte, Paartherapeutin, Coach und Autorin. Sie begleitet Menschen auf ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Arbeit-Freizeit-Bilanz.

dinner so ausgefallen sein wie das in einer Koch-Show? Wollen Sie auch die entferntesten Freunde und Verwandte mit einer Weihnachtskarte überraschen? Prüfen Sie, ob Ihre Ziele realistisch sind oder ob es sinnvoll wäre, Abstriche zu machen. Vielleicht überlassen Sie die Weihnachtsdeko Ihren Kindern, verschenken Gutscheine und schreiben Weihnachts-E-Mails statt Karten. Oder Sie lassen das Weihnachtsessen von einem Caterer kommen und kaufen das Weihnachtsgebäck beim Bäcker. Finden Sie eine gute Mischung zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Und lassen Sie sich nicht von dem Wunsch, möglichst stressfrei zu feiern, zusätzlich stressen – das wäre eindeutig zu viel des Guten. Ein bisschen Stress darf sein, so lange Sie ihn rasch wieder abbauen können.

**Brainstorming – gemeinsam geht es leichter**  
Bevor die Weihnachtszeit beginnt, können Sie Ihre Familie zusammen-



trommeln und ein Brainstorming machen, wie Sie die nächsten Wochen und vor allem die Feiertage gemeinsam entspannt gestalten möchten. Stellen Sie sich gemeinsam die Frage: Wie können wir diese Zeit anders und stressfreier angehen? Nutzen Sie dabei die Regeln des Brainstormings: In der Findungsphase darf jede\*r Vorschläge machen, alle Impulse werden bewertungsfrei gesammelt, verrückte Ideen sind willkommen und es wird keinerlei Kritik geübt. In der Bewertungsphase werden die Ideen geordnet und analysiert, es werden Pro- und Contra-Argumente vortragen und diskutiert. Idealerweise haben Sie am Ende eine Liste mit vielversprechenden neuen Einfällen, Lösungen oder Herangehensweisen. Seien Sie mutig und erfinderisch, denken Sie gemeinsam kreuz und quer, um sich vom immer Gleichen zu verabschieden (*Ideen für eine entspannte Weihnachtszeit finden Sie auf Seite 18*).

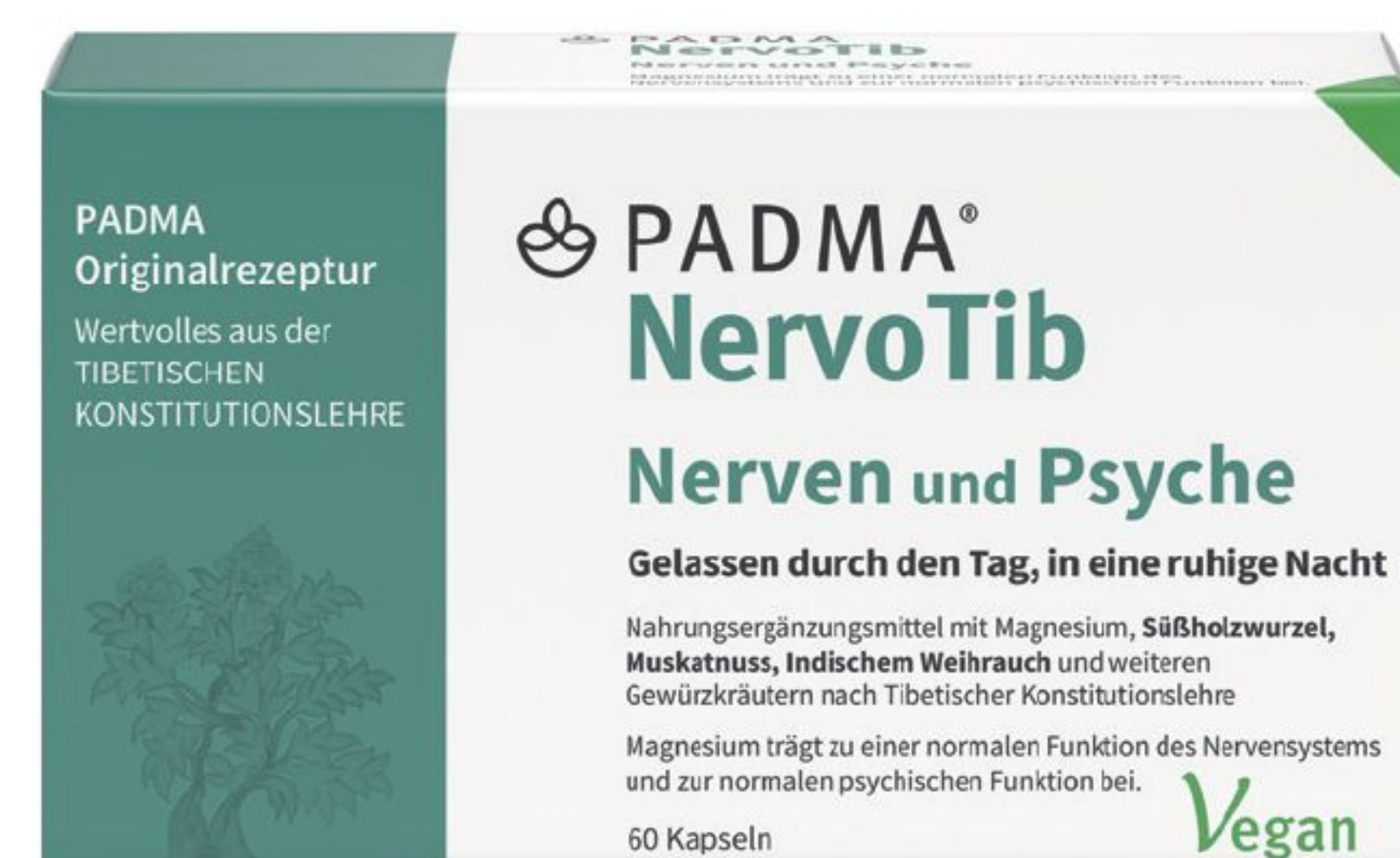
**Alles kann, nichts muss!**

Das Alltagsleben ist hart genug – machen Sie sich das Leben am Jahresende ganz bewusst ein bisschen leichter. Erlauben Sie sich, die oft bedrohliche oder beängstigende Realität ein paar Tage auszublenden. Machen Sie es sich in einem warmen Kokon aus Wünschen, Träumen und Hoffnungen gemütlich und tanken Sie Kraft, indem Sie es sich gemeinsam mit lieben Menschen gutgehen lassen.

**„Gerade in der Vorweihnachtszeit lässt der Wunsch nach Perfektion und Optimierung den Stress häufig ansteigen.“**



**Für mein stressfreies Heute**



Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

**PADMA**

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung, sowie eine gesunde Lebensweise.



Lassen Sie Raum für gemeinsame Erlebnisse und schaffen Sie dadurch gemeinsame Erinnerungen. Wenn jeder mit anpackt und alle aufeinander achtgeben, kommen idealerweise keine Bedürfnisse zu kurz. Teilen Sie

die Verantwortung für das Gelingen des Jahresausklangs auf. Und verabschieden Sie sich vom Perfektionismus: Alles kann, nichts muss! Kleine Pannen, Missgeschicke oder Fehler gehören einfach dazu. Machen Sie

weder sich noch anderen Vorwürfe, versuchen Sie möglichst viel zu lachen und nehmen Sie Weihnachten nicht so wichtig. Hohe Erwartungen können tiefe Enttäuschungen nach sich ziehen. Vermindern Sie die Fallhöhe, indem Sie nichts Besonderes erwarten, sondern sich über jeden einzelnen schönen Moment freuen. 🦋



## Auf neuen Wege in die Weihnachtszeit

Manchmal halten wir an Ritualen fest, die uns eigentlich nur noch stressen. Trauen Sie sich, neue Ideen auszuprobieren und die Dinge zu tun, die Ihnen und Ihren Liebsten wirklich Freude bereiten. Folgende Ideen könnten zum Beispiel zu einer entspannteren und gleichzeitig erfüllenden Weihnachtszeit beitragen:

- Fahren Sie mit Ihrer Kernfamilie, Ihrem Partner oder engen Freunden über Weihnachten weg.
- Gehen Sie an Heiligabend essen, statt selbst stundenlang in der Küche zu stehen.
- Verzichten Sie auf einen Weihnachtsbaum und dekorieren Sie die Wohnung stattdessen mit Tannenzweigen und Obst.
- Verschenken Sie gemeinsame Aktivitäten statt materiellen Gütern.
- Nutzen Sie die gewonnene Zeit, lesen Sie ein gutes Buch oder gehen Sie anderen Hobbys nach.
- Machen Sie am Weihnachtsmorgen einen langen Spaziergang.
- Sorgen Sie gut für sich – praktizieren Sie zum Beispiel Yoga, meditieren Sie oder probieren Sie Raunacht-Rituale aus.
- Schließen Sie sich einem Sozialprojekt an, beispielsweise in der Obdachlosenhilfe oder im Altenheim.
- Planen Sie eine gemeinsame kreative Aktivität über die Weihnachtstage.
- Wenn Ihnen Weihnachten gar nicht zusagt, lassen Sie es einfach ausfallen.



vgl. unseren  
Beitrag  
ab Seite 54

### BUCHTIPPS



#### GELASSENHEIT LERNEN FÜR DUMMIES

Dr. med. Eva Kalbheim,  
Wiley 2024 (Sonderausgabe),  
352 Seiten, 10 Euro



#### STRESS DICH RICHTIG! DIE 9 ENTSCHEIDUNGEN FÜR MEHR GELASSENHEIT

Jacob Drachenberg,  
Gräfe und Unzer 2022, 240 Seiten, 18,99 Euro



#### NACH DEM FEST IST VOR DEM FEST. 99 TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTES WEIHNACHTEN

Renate Bergmann,  
ars edition 2021, 96 Seiten, 12 Euro



## Diese drei Irrtümer führen zum Misserfolg beim Online-Dating:

**VIEL HILFT VIEL:** Viele Kontakte führen nach psychologischen Studien tatsächlich zum choice-overload. Die Entscheidungen werden schlechter. Die Unzufriedenheit mit allen Kontakten steigt. Die Bindungsbereitschaft sinkt.

**STELL DICH GUT DAR:** Studien zeigen, dass Teilnehmende bei der Online-Partnersuche bereits auf kleinste Abweichungen von der Realität ausgesprochen negativ reagieren. Desillusionierung und Verärgerung treten ein. Das Interesse an einer Vertiefung des Kennenlernen erlischt.

**KOSTENLOS IST GUT:** Kostenlose Angebote ziehen beim Online-Dating unseriöse Profile an, wie das Licht die Fliegen. Manche legen sich Mehrfachprofile an. Fast niemand entfernt sein Profil, wenn es längst nicht mehr aktuell ist. So lassen sich die echten Profile so schwer finden wie die Nadel im Heuhaufen.

## Seit 2006 gehen wir bei Gleichklang den alternativen Weg:

- ✓ Partnerfindung als seltenes Ereignis, was aber eines Tages eintritt, wenn die passende Person vorbeikommt und kennengelernt wird.
- ✓ Online-Partnersuche auf der Basis von Authentizität und Offenheit. Du willst niemanden verleiten, unter falschen Bedingungen mit Dir eine Beziehung einzugehen. Sondern Die Person, die Dich so liebt, wie Du bist!
- ✓ Durch eine faire und erschwingliche Jahresgebühr und eine manuelle Prüfung jeden Profils stellen wir bei Gleichklang sicher, dass alle Profile echt sind. So wird echte Begegnung möglich.

## INFORMIERE DICH UND MACHE DICH AUF DEN WEG!

Bei Gleichklang findest Du **Partnerschaft, Freundschaft, Kooperationen und Gemeinschaften:**

» [www.gleichklang.de](http://www.gleichklang.de)

**A Perfect Match?** Online-Partnersuche aus psychologischer Sicht. Lesen Sie alles über die Psychologie der Partnersuche: [buch-partnersuche.de](http://buch-partnersuche.de)

**Blog "Beziehungspsychologie":** [blog.gleichklang.de](http://blog.gleichklang.de)  
**Beziehungs-Coaching:** [www.gfgebauer.de](http://www.gfgebauer.de)

**Videos zur Beziehungs-Psychologie:** Lernen Sie mehr über Psychologie und Beziehungen: [youtube.com/@GleichklangTeam](https://youtube.com/@GleichklangTeam)



## Wie die Mistel auf den Baum kommt

Die klebrigen Mistelsamen verbreiten sich durch Vogelkot. Sie bleiben haften und treiben zunächst einen Penetrationskeil in den Wirtsbaum, später zapfen sie über Senkwurzeln dessen Leitungssystem an. Die Mistel betreibt selbst Photosynthese und müsste ihren Wirt eigentlich nur um Wasser und Mineralsalze erleichtern, sie nimmt allerdings auch organische Stoffe von ihm und gilt deshalb als Halb-Parasit. Alle Pflanzenteile außer den Beeren sind leicht giftig.



## Die Mistel in der Krebstherapie

# Viel Hoffnung, wenig Evidenz

In einer aktualisierten Leitlinie hat die Misteltherapie basierend auf dem neuesten Forschungsstand eine sogenannte Kann-Empfehlung zur Verbesserung der Lebensqualität erhalten. Was das bedeutet, wo Vorsicht geboten ist und was über die Wirkung von Mistelextrakten bekannt ist, hat **Ines Schulz-Hanke** zusammengetragen.

**D**ie Misteltherapie im onkologischen Bereich stammt ursprünglich aus der anthroposophischen Medizin. Etwa 1920 begann man mit der Injektion von Extrakten der Mistel bei Krebserkrankungen. Aktuelle Empfehlungen zum Umgang mit Mistelpräparaten bei Menschen mit Krebs liefert die Ende Mai 2024 aktualisierte S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“. Sie erfüllt die Stufenqualifikation 3 der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen und Medizinischen Fachgesellschaften und damit strengste wissenschaftliche Ansprüche (vgl. Seite 23).

Die heute kommerziell verfügbaren Mistelpräparate werden aus der halbpasitisch wachsenden Europäischen Mistel (*Viscum album* L. oranthaceae) hergestellt, für besondere Therapie-richtungen wie Anthroposophie oder Homöopathie, als traditionelle Arzneimittel zugelassen und unter

die Haut (subkutan) gespritzt. Für die Zulassung sind wegen der genannten Anwendungseinschränkungen keine modernen Studien notwendig.

Die Arzneimittelbasis ist meist der Presssaft aus der gesamten Pflanze. Darin enthalten sind zahlreiche Inhaltsstoffe in variablen Konzentrationen – abhängig vom Wirtsbaum, dem Erntezeitpunkt im Jahr und der Zubereitungsart. Pharmazeutisch genutzt werden beispielsweise Misteln von Apfel- und Ahornbäumen, Eichen, Birken, Weißdorn, Eschen, Tannen oder Pinien.

### Was drin ist und wie es (vermutlich) wirkt

Zu den biologisch aktiven Substanzen der Mistel zählen unter anderem Lektine (Proteine), Viscotoxine (Giftstoffe), Aminosäuren, Flavonoide (Pflanzenstoffe) und Polysaccharide. Zwar weisen Studien darauf hin, dass die Mistelextrakte das Immunsystem stimulieren, wobei insbesondere Lektine und Viscotoxine die körpereigene immunologische Tumorabwehr

## Mögliche Nebenwirkungen der Misteltherapie

- Fieber
- Örtlich begrenzte oder systemische allergische oder allergieähnliche Reaktionen (meist als generalisierter Juckreiz, Urtikaria (Nesselsucht) oder Ausschlag, auch Schüttelfrost, Atemnot und Bronchospastik)
- Wiederaufflammen bereits bestehender Entzündungen
- Entzündungen oberflächlicher Venen im Bereich der Einstichstelle
- Schwere Nebenwirkungen sind mit unter einem Prozent sehr selten.







## Sprechen Sie in der Arztpraxis über komplementäre Ansätze

Behandelnde Ärztinnen und Ärzte sind die richtige Adresse, um zu besprechen, was man von einer komplementären Therapie erwartet. Das kann das Bedürfnis sein, aus der Opferrolle herauszutreten und selbst zu handeln, anstatt nur behandelt zu werden. Auch die Furcht davor, nicht alles Mögliche unternommen zu haben oder einen Rückfall zu erleiden, kann ein Motiv sein. All dies ist berechtigt, denn das eigene Wohlbefinden hilft, die schwere Zeit besser zu überstehen. Ärztinnen und Ärzte können erklären, ob eine gewünschte komplementäre Therapie Risiken birgt, indem sie die schulmedizinische Behandlung verstärkt oder abschwächt, und ob sie sich für eine spezifische Krebserkrankung überhaupt eignet. Sich gut zu informieren, „schützt vor falschen Versprechungen und enttäuschten Hoffnungen“, erklärt auch der Krebsinformationsdienst.

unterstützen sollen. Doch hat sich der genaue Wirkungsmechanismus noch immer nicht vollständig klären lassen.

Für die Anwendung anthroposophischer Präparate bei Krebs gibt die Leitlinie zur Komplementärmedizin keine Empfehlung. Sie liefert jedoch Einschätzungen dazu, wie Mistelpräparate, die auf einen bestimmten Lektingehalt standardisiert wurden, die Lebensqualität, das Tumorstadium und die Überlebenschancen beeinflussen.

### Weniger Rückfälle und länger überleben?

Trotz aller Hoffnung auf eine Besserung der Überlebenschancen, die krebserkrankten Menschen und ihre Angehörigen vielleicht in eine Misteltherapie setzen – weil sie Angst haben vor den Nebenwirkungen schulmedizinischer Therapien oder weil andere Ansätze nicht angeschlagen haben: Bisher ist die Datenlage zu

schwach, um diese Hoffnung seriös zu befeuern. Die Wirksamkeit abschließend zu beurteilen, ist aus Sicht der Leitlinienautor\*innen für die Gesamtheit der Tumorerkrankungen nicht möglich.

Das liegt daran, dass sich die bisher geprüften Präparate und auch die Krebserkrankungen stark unterscheiden und zudem die Qualität und damit die

Verlässlichkeit der Studien schwanken. Die Leitlinienautor\*innen schreiben, dass sich in den beiden ausgewerteten Studien die positiven Ergebnisse (mit einer erhöhten Überlebensrate beziehungsweise verlängerter mittlerer Überlebenszeit) den negativen Ergebnissen (ohne signifikanten Einfluss auf Überlebensrate und -zeit) gegenüberstehen. Die beiden Studien von methodisch guter Qualität hätten keinen Einfluss der Misteltherapie auf die Sterblichkeit nachgewiesen. Zu einzelnen Krebsformen gibt es gute Studien, die allerdings keinen Überlebensvorteil unter einer Misteltherapie belegen. Das gilt unter anderem für Gliome, Kolorektal-, Harnblasen- und Lungenkarzinome, außerdem für Brustkrebs, Melanome, Knochentumore und Tumore im Kopf-Hals-Bereich. Ähnlich unübersichtlich ist die Studienlage zur Wirksamkeit von Mistelextrakten auf das Fortschreiten von Krebserkrankungen und auf die Rückfallhäufigkeit.

### Mehr Lebensqualität und weniger Nebenwirkungen einer Krebstherapie?

Zur Lebensqualität zählen Aspekte wie allgemeiner Gesundheitszustand, körperliche, kognitive und berufliche Leistung, Emotionalität, soziale Einbindung, aber auch Schmerzen, Appetit, Schlaf, Verdauung oder Fatigue. Für diesen Bereich heißt es in der Leitlinie, dass die subkutane Gabe von Mistelgesamtextrakt (*Viscum album* L.) für den therapeutischen Einsatz zur Verbesserung der Lebensqualität bei Patient\*innen mit soliden Tumoren erwogen werden könne.

Die Wissenschaftler\*innen begründen dies damit, dass es Hinweise auf eine Verbesserung der Lebensqualität durch Arzneimittel gebe, die Mistelgesamtextrakt enthalten. Allerdings hätten systematische Übersichtsarbeiten, Metaanalysen und randomisierte kontrollierte Studien bei Menschen mit soliden Tumoren insgesamt heterogene Daten dazu hervorgebracht.

## Wer sich selbst informieren möchte

Der Krebsinformationsdienst ist telefonisch unter 0800/420 30 40 täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr zu erreichen. Alternativ können Sie sich per E-Mail an [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de) wenden (beim Klick auf den Link öffnet sich ein datensicheres Kontaktformular).



# Was sind eigentlich Leitlinien?

Leitlinien fassen den aktuellen Erkenntnisstand zusammen und sollen allen Beteiligten, einschließlich der Patient\*innen, dabei helfen, eine **angemessene Versorgung für ein Gesundheitsproblem** zu finden. Sie sind jedoch nicht rechtlich bindend. Um Leitlinien zu erstellen, sichten und bewerten Expert\*innen systematisch nach wissenschaftlichen Standards durchgeführte Studien, Übersichtsarbeiten und Metaanalysen und wägen Nutzen und Schaden alternativer Vorgehensweisen ab.

Zu den wissenschaftlichen Standards gehören ausreichend große Patientenzahlen, um **Zufall von echter Wirkung unterscheiden** zu können. Patientengruppen, in denen Behandlungsoptionen geprüft und miteinander verglichen werden, sollen diesen randomisiert (zufällig) zugewiesen werden. Sie müssen sich möglichst ähnlich sein, zum Beispiel hinsichtlich Alter, Geschlecht, weiterer Erkrankungen oder auch Körpergewicht. Es soll eine **Kontrollgruppe** geben, in der nicht oder mit einer bewiesenen wirksamen Therapie behandelt wird. Für Teilnehmende und Forschende sollten die Zuweisung zur individuellen Therapieoption möglichst verschlüsselt sein, um einer Verzerrung durch eine Erwartungshaltung vorzubeugen. Die Studienziele sollen vorab definiert und messbar sein.

Keine Mehrheit fand sich in der Leitlinienkommission für eine Empfehlung, Mistelpräparate einzusetzen, um die Nebenwirkungen von Strahlen- oder Chemotherapien zu reduzieren.

## Verbesserte Selbstregulierung

Unter Selbstregulierung oder -regulation versteht man unter anderem den mentalen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Stimmungen. Sie gehört zur Patientenautonomie und kann die Lebensqualität verbessern. In fünf Studien einer Arbeitsgruppe berichteten die Teilnehmenden unter einem Mistelpräparat durchgängig eine bessere Selbstregulierung als jene im Kontrollarm. Eine Leitlinienempfehlung hierzu gibt es jedoch nicht.

## Mistelextrakte: wann nicht

Das follikuläre Lymphom ist eine bösartige Form des Non-Hodgkin-Lymphoms und befällt vor allem Körperregionen, in denen ein hoher Anteil von Lymphgewebe vorhanden ist. Bei der Erkrankung sind Immunzellen entartet, die auf keinen Fall

stimuliert werden sollten. Tatsächlich ist jedoch genau dies eine Wirkung, die Mistelextrakte haben sollen. Die Autor\*innen der Leitlinie zur Therapie des follikulären Lymphoms schreiben deshalb, dass pflanzliche Präparate oder Extrakte, die eine nachgewiesene immunmodulatorische Wirkung haben, wie beispielsweise solche aus der Mistel (*Viscum album*) bei diesen Patient\*innen „nicht oder nur im Rahmen klinischer Studien angewendet werden“ sollen.

Von Hersteller zu Hersteller ist unterschiedlich, ob in den Beipackzetteln vor dem Einsatz von Mistelpräparaten unter anderem bei Schilddrüsenerkrankungen, Hodgkin-Lymphom oder malignem Melanom gewarnt wird. Expert\*innen haben auch hier Vorbehalte.

Komplementäre Ansätze sind kein Tabu in der Schulmedizin, auch nicht bei Krebserkrankungen. Vielmehr sollen Ärztinnen und Ärzte Betroffene ausdrücklich fragen, ob sie komplementärmedizinische Methoden anwenden oder anwenden wollen, empfiehlt der Krebsinformationsdienst. 🍀



100%  
MADE IN  
GERMANY

## Wellness für Zuhause

Mit einer WERKHAUS Indoor-Sauna genießt du Wellness zuhause: Die Sauna ist erhältlich in zwei Größen, für eine oder zwei Personen. Sie besteht aus ökologisch zertifiziertem Fichtenholz, Schafwollämmung und einem effizienten 230 V Elektro-Ofen. Dank dem original WERKHAUS Stecksystem lässt sie sich einfach selbst zusammenbauen. Entspanne nachhaltig!

Mehr Infos hier:  
[werkhaus.de/shop](https://werkhaus.de/shop)



WERKHAUS Design + Produktion GmbH  
Industriestr. 11 + 13 | 29389 Bad Bodenteich





# Sprechstunde

## Fragen Sie Dr. Franziska Rubin!

Die Ärztin und Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin beantwortet in jeder BIO-Ausgabe drei Fragen, die Sie stellen, liebe Leser\*innen! Wenn Sie eine Lösung für ein medizinisches Problem suchen, schreiben Sie uns gern per Post (BIO-Redaktion, oekom GmbH, Goethestraße 28, 80336 München) oder eine E-Mail an [biomagazin@biomagazin.de](mailto:biomagazin@biomagazin.de).



**Dr. Franziska Rubin** ist Ärztin, Medizinjournalistin und Bestsellerautorin vieler Bücher über Gesundheit, Ernährung, Hausmittel und Naturheilkunde. Sie moderierte 17 Jahre das MDR-Gesundheitsmagazin „Hauptsache gesund“ sowie andere Sendungen. Für die Trägerin des Kneipp-Bund-Gesundheitspreises eröffnet die Verbindung von Schulmedizin und Naturheilkunde therapeutische Möglichkeiten, um schneller und ohne Nebenwirkungen wieder gesund zu werden.

### ? Naturheilkundliche Therapien bei einer Myelofibrose

Bei meiner Mutter (79) wurde eine Myelofibrose diagnostiziert, nachdem sie in den vergangenen Monaten stark abgenommen hat und auch die Blutwerte immer schlechter geworden sind. Die Therapie mit JAK-Inhibitoren schlägt an, wir fragen uns aber, ob es nicht auch naturheilkundliche Alternativen oder begleitende Therapien gibt, die den Zustand meiner Mutter verbessern.

Hannelore K. aus Hamburg

Bei der Myelofibrose handelt es sich um eine chronische Erkrankung des Knochenmarks, bei der im Laufe der Zeit das blutbildende Knochenmark durch Bindegewebe ersetzt wird, also verfasert. Dadurch geht allmählich die Fähigkeit verloren, Blutzellen zu bilden. Auslöser der Myelofibrose ist in vielen Fällen eine Genveränderung in den Stammzellen der Blutbildung, die sehr selten ist und meist in höherem Alter auftritt. Wie es dazu kommt, ist bislang nicht geklärt.

Eine ursächliche Heilung ist nur durch eine Stammzelltherapie möglich, die vor allem bei jüngeren Patient\*innen in Erwägung gezogen wird. Die JAK-Therapie ist derzeit das Mittel der Wahl, um Symptome zu lindern und die Vergrößerung der Milz, die im Verlauf der Erkrankung auftritt, einzudämmen. Ganz wichtig ist eine engmaschige Kontrolle. Aus naturheilkundlicher Sicht ist eine begleitende Therapie in jedem Fall sinnvoll und zielt vor allem auf die Linderung der krankheitsbezogenen Symptome. Der von Ihnen erwähnte Gewichtsverlust gehört dazu. Je nach Ausprägung der Erkrankung treten unter anderem Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Nachtschweiß oder Hautjucken auf. In Hamburg gibt es das integrative MVZ Medizinicum, also die Kombination aus Schulmedizin, Naturheilkunde, Homöopathie sowie Anthroposophie, in dem auch Erkrankungen des Blutes (Hämatologie) behandelt werden. Die dort ansässigen Spezialist\*innen können ein individuell auf die Belange Ihrer Mutter zugeschnittenes Therapiekonzept entwickeln.





## ? Was hilft gegen eine chronische Bronchitis?

**Ich leide seit etwa fünf Jahren an chronischer Bronchitis mit Schmerzen in der Brust und im Rücken. Schwere Hustenanfälle quälen mich nachts. Die Atmung wird immer schwerer, der Schleim löst sich nur zäh. Antibiotikum und Cortison haben keine Wirkung mehr. Was kann mir helfen?**

Helmfried M. aus Meppen

Von einer chronischen Bronchitis spricht man, wenn sie innerhalb von zwei Jahren pro Jahr länger als drei Monate am Stück auftritt. Die empfindliche Bronchialschleimhaut ist entzündet und schwillt dadurch an. Es kommt zu vermehrter Bildung von zähem Schleim, den der Körper ganz natürlich durch Abhusten loswerden will. Möglicherweise sind bei Ihnen – wegen der schon seit fünf Jahren bestehenden Erkrankung – die Bronchien bereits dauerhaft verengt. Ich empfehle Ihnen, mehrere Strategien zu verfolgen. Meiden Sie alles, was im wahrsten Sinne des Wortes Gift für die empfindlichen Schleimhäute ist. Dazu zählen Rauchen, Luftverunreinigungen und Staubinhalationen. Gegebenenfalls müssten Sie über einen Berufs- beziehungsweise Wohnungswechsel nachdenken. Schützen Sie sich so gut es geht vor Infektionen der Atemwege. Wertvolle Hilfe sind dabei Impfungen gegen alle Keime, die auf die Lunge gehen.

Machen Sie täglich zwei hydrotherapeutische Anwendungen. Zu empfehlen sind bei chronischer Bronchitis warme Arm- und Fußbäder, das ansteigende Fußbad, Inhalationen und Vollbäder mit dem Zusatz von Thymianöl (20 Tropfen in 100 ml Sahne emulgiert) sowie warme Auflagen in Form eines Kartoffelwickels oder Heublumensacks (Apotheke). Auch regelmäßige Kaltanwendungen sind empfehlenswert. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Menschen mit COPD, also chronisch obstruktiver Bronchitis, davon deutlich profitierten. Sie bekamen über zehn Wochen wöchentlich drei kalte Obergüsse und zwei kalte Waschungen des Oberkörpers verordnet. Es kam zu einer deutlichen Stärkung des Immunsystems und die Frequenz von Atemwegsinfektionen sank. Am besten erlernen Sie alle hier beschriebenen Anwendungen bei einer Kneippkur. Auf der Internetseite des Kneippbundes → [kneippbund.de](http://kneippbund.de) finden Sie alle entsprechenden Heilbäder und Kurorte sowie Informationen zur Antragstellung.

Bevorzugen Sie eine immunstärkende und anti-entzündliche Ernährung. Die besten Lieferanten dafür sind Gemüse und Obst sowie Kräuter. Nutzen Sie die Kraft stark antientzündlich wirksamer Gewürze wie Thymian, Ingwer, Knoblauch und Kurkuma. Thymian ist eines der besten Mittel gegen Atemwegsbeschwerden.

Es wirkt unter anderem antiviral, antibakteriell, immunstimulierend, darüber hinaus schmerzlindernd, schleim- und krampflösend sowie entzündungshemmend – alles Dinge, die Ihre beanspruchten Bronchien entlasten können. Ob als Tee, als Zutat in Salaten, Gemüsegerichten oder einfach aufs Butterbrot gestreut – dieses Antihustennittel sollte zum Star in Ihrer Küche werden.

## ? Welche Maßnahmen wirken bei Morbus Dupuytren?

**Ich leide an beiden Händen an Morbus Dupuytren, das heißt, ich habe Knoten in beiden Handflächen. Was kann ich tun, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern? Wie viel Erfolg bringt zum Beispiel die Nadelfasziotomie?**

Omar H. per E-Mail

Bei der Dupuytren-Erkrankung verhindert eine gutartige Wucherung in der Handfläche zunehmend das Strecken der Finger. Zunächst bildet sich ein kleiner Knoten, der sich allmählich zu einem Bindegewebsstrang auswächst. Wie es zu diesen Veränderungen kommt, ist bislang unklar und damit gibt es auch keine ursächliche Therapie.

Die Behandlungen zielen darauf ab, die Beweglichkeit der betroffenen Finger wiederherzustellen. In einer frühen Phase der Erkrankung kann die Anwendung von Röntgenstrahlen sinnvoll sein. Bei größeren Einschränkungen der Beweglichkeit ist das Mittel der Wahl eine Operation oder die von Ihnen erwähnte Perkutane Nadelfasziotomie (PNF). Hier handelt es sich um ein minimalinvasives Verfahren, das unter örtlicher Betäubung stattfindet und nur wenige Minuten dauert. Die Idee dahinter: Mit einer Injektionsnadel werden die Bindegewebsstränge in Z-Form eingeritzt, sodass sich die Sehne ausdehnen kann. Was etwas martialisch klingt, ist jedoch nicht schmerzhaft und hinterlässt auch keine Narben. Nach wenigen Tagen können Sie die Hand wieder einsetzen. Bei einer offenen OP, der partiellen Aponeurektomie, entfernt der Handchirurg die verdickten Bindegewebsstränge. Mein Tipp ist: Warten Sie nicht so lange, bis Sie eine größere OP brauchen, sondern dehnen und massieren Sie täglich die verhärtete Stelle. Wenn dies nicht ausreicht, machen Sie rechtzeitig eine PNF. Das Meiden von Alkohol scheint auch das Fortschreiten zu verlangsamen.

In jedem Fall ist es ratsam, sich an ein Zentrum zu wenden, in dem Sie ausgewiesene Expert\*innen über die beste OP-Methode beraten können. Auf der Internetseite → [dupuytren-online.de](http://dupuytren-online.de) finden Sie unter dem Menüpunkt „PNF“ Anbieter für diese Methode. Unter → [dg-h.de](http://dg-h.de) sind unter dem Menüpunkt „Mitglieder“ Handchirurg\*innen beziehungsweise Kliniken in Ihrer Wohnnähe gelistet. 🦋



*Medizin und Menschlichkeit*

# Heilung braucht Zuwendung



ILLUSTRATION: Monster Ztudio | adobestock



Neue Forschungsergebnisse zeigen,  
dass sich eine empathische Ärztin-Patient-  
Kommunikation positiv auf die Behandlung aus-  
wirkt. Wie aber kann Medizin in Zeiten komplexer  
und digitaler Entwicklungsprozesse menschlich(er)  
werden, wie lässt sich die Sachlichkeit mit der  
Zwischenmenschlichkeit verbinden?

TEXT: PEPE PESCHEL

**F**ür eine Medizin, die den Menschen mit seiner individuellen Biografie in den Mittelpunkt rückt, setzen sich immer mehr prominente Expert\*innen und international anerkannte Wissenschaftler\*innen ein. Beispielsweise Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, Verfechter der Integration von Natur- und Schulmedizin sowie einer ganzheitlichen und würdevollen Behandlung von Körper, Geist und Seele: „Dem Kranken als Arzt nicht als verstörende Autorität, geradezu herrschaftlich, sondern auf Augenhöhe zu begegnen, Angst zu nehmen, aufzuklären und verständlich zu reden, das halte ich nach wie vor für eine der wichtigsten Voraussetzungen jeder erfolgreichen Therapie“, appelliert er in seinem Buch „Medizin verändern“.

Die Realität sieht häufig anders aus, noch finden viele Patient\*innen als Mensch und Dialogpartner\*in mit dem Arzt oder der Ärztin nur wenig Beachtung. Dabei müssen die aktuellen Entwicklungen der modernen, hochtechnischen und spezialisierten Medizin – beispielsweise Digitalisierung, Ökonomisierung oder Pflegerobotik – eine zwischenmenschliche Arzt-Patienten-Beziehung als Grundlage für effiziente Diagnostik

und individuelle Therapie nicht ausschließen. Schließlich definiert auch die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit seit jeher als Status des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.

### Ärztin und Patient, ein unschlagbares Team

Was braucht es, damit sich Sachlichkeit und Menschlichkeit im Sinne einer nachhaltigen Versorgungsstruktur miteinander verbinden lassen? Prof. Dr. Giovanni Maio, Lehrstuhlinhaber für Medizinethik der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, benennt als Voraussetzung dafür, dass Therapien überhaupt gelingen können, den verstehenden Dialog: „Denn nur im Dialogischen kann der leidende Mensch als Person dadurch Anerkennung finden, dass er sich verstanden und ernst genommen fühlt“, führt der Forscher in seinem Buch „Den kranken Menschen verstehen“ aus. Die Begegnung mit den behandelnden Ärzt\*innen spiele demnach eine wesentliche Rolle für Heilung. Zwischenmenschliche Begegnung impliziere nämlich ein Innehalten, das „das Gewohnheitsmäßige außer Kraft“ setzt und „den Fluss der Routine für einen Moment stillstehen“ lässt. Jene Routine des allgemeinen Medizinbetriebs, in der Menschen oft wie kaputte Maschinen behandelt werden, die es zu reparieren gilt, nicht aber

**Bloodmilla**  
safe + natural made in Germany



Stoffbinden



Slipereinlagen

### Vorteile waschbarer Monatshygiene

- einfache Anwendung
- hoher Tragekomfort
- atmungsaktiv
- ohne Parfum + Plastik
- für Allergiker geeignet
- jahrelang verwendbar





# „Wir brauchen informierte Patienten“

Der Mediziner **Prof. Dr. Jochen A. Werner** gilt als Pionier der Digitalisierung im deutschen Gesundheitswesen. BIO hat ihn gefragt, wie die Medizin von morgen aussehen sollte.

## Welche Bedeutung hat für Sie menschliche Zuwendung als Grundlage für Heilung?

Zuwendung und die Begegnung mit anderen sind menschliche Grundbedürfnisse und damit auch essenziell für den Heilungsprozess, wenn man diesen ganzheitlich betrachtet. Demnach braucht es eben nicht nur Medikamente, chirurgische Eingriffe oder Künstliche Intelligenz, sondern auch und ganz besonders den zwischenmenschlichen Kontakt – ein persönliches Gespräch oder mitfühlendes Wort. Neue Forschungen zeigen, dass die Kommunikation zwischen Patienten und Medizinern sowie dem Pflegepersonal eine wichtige Rolle spielt und positiven Effekt auf den Behandlungserfolg haben kann.

## Welche Voraussetzungen braucht eine solche sprechende Medizin der Zuwendung?

Noch immer verbringen Ärzte und Pflegepersonal deutlich zu viel Zeit mit Administration und Dokumentation, mindestens drei Stunden täglich. Wir müssen dafür sorgen, dass wieder mehr Zeit für den direkten Patientenkontakt bleibt. Digitalisierung ist hier der entscheidende Schlüssel, beispielsweise um durch digital optimierte und gegebenenfalls sogar automatisierte Abläufe von administrativen Routinetätigkeiten zu entlasten.

## Und was können die Patient\*innen selbst beitragen?

Wir brauchen informierte Patienten, nicht nur zur besseren Krankheitsbewältigung, sondern auch, um das Gesundheitssystem zukunftsfest zu machen. Angesichts des demografischen Wandels, limitierter personeller und finanzieller Ressourcen wird das ohne mehr Eigenverantwortung und Prävention nicht gehen. Wir müssen das Verständnis unseres Gesundheitssystems als Reparaturbetrieb hinter uns lassen. Gefragt ist der mündige, selbstbewusste und smarte Patient, der gesundheitsbewusst lebt, Entscheidungen hinterfragt und auch eine digitale

Gesundheitsversorgung einfordert. Beispiel hierfür sind Wearables wie etwa Smartwatches, die beim Monitoring von Vitalfunktionen unterstützen können – sogar schon bei Diagnosen im kardiologischen Bereich. Patienten müssen aber auch bereit sein, ihre Daten zur Verfügung zu stellen. Und hier ist meiner Meinung nach die Zurückhaltung oft noch zu hoch. Vieles wie Bankgeschäfte oder private Termine wird oft bedenkenlos über das Smartphone organisiert. Bei Gesundheitsdaten sollte da nicht Schluss sein.

*Das Interview führte Pepe Peschel.*



### Prof. Dr. Jochen A. Werner

ist Mitglied der Leopoldina und Vorstandsvorsitzender der Universitätsmedizin Essen. Davor war er Direktor der Marburger Universitäts-HNO-Klinik beziehungsweise Ärztlicher Geschäftsführer des Universitätsklinikums Gießen und Marburg GmbH. Seit 2015 treibt er die Transformation zum Smart Hospital voran und nutzt die Digitalisierung, um die Gesundheitsversorgung besser, leistungsfähig, finanzierbar, aber auch menschlicher zu machen.



als einzigartige, denkende und fühlende Individuen. Vielmehr gilt es zu erkennen, dass Menschen nicht nur eine Krankheit haben, sondern in ihrer biopsychosozialen Ganzheit betroffen sind, das heißt mit ihrem Körper, der Psyche, dem sozialen Umfeld und Alltagsleben.

Im Unterschied zur Reparaturmentalität meint eine Medizin der Zuwendung daher vor allem eine sprechende Medizin. Sie umfasst eine Qualität des Zuhörens, des Verstehens, Mitfühlens und Austauschens im Team Ärztin und Patient. Freilich lässt sich allein dadurch eine schwere Krankheitssituation nicht einfach ins Positive wenden, aber, schreibt Maio, „das Verstehen kann den Umgang des Hilfe suchenden Menschen mit seiner widrigen Realität entscheidend prägen.“

Eine Medizin der Zuwendung hilft, dass sich Patient\*innen aufgehoben statt mit ihrem Leid oder der Angst alleingelassen fühlen. Am Beispiel Krebsleiden wird klar, wie wichtig es ist, zu verstehen, was Menschen empfinden, wenn sie sich mit dieser Diagnose konfrontiert sehen: Die Diagnose hat für viele Betroffene etwas Traumatisierendes. Sie führe, so Prof. Maio, dem Menschen schmerzlich vor Augen, „nicht mehr dem bis

dahin so selbstverständlich geglaubten Reich der Gesunden“ anzugehören. Begegnung und verstehende Zuwendung stellen auch hier eine tiefe Form der Wertschätzung dar.

### Die Kraft der Emotionen

Wer schwer erkrankt ist, findet sich oft in einer Welt wieder, die als unsicher, unvertraut und ungeborgen erfahren wird – emotionaler Stress pur. Forschungen belegen, dass psychischer Stress relevante Auswirkungen auf das Immunsystem haben kann. Zu den Folgen gehören chronische Entzündungen oder schlechte Wundheilung. Prof. Maio sagt: „Wir können bei einem Patienten alles Mögliche untersuchen, anordnen und behandeln und doch bleiben all diese Herangehensweisen fruchtlos, wenn sie nicht von

Finde deinen  
NATURsalon auf  
[columnatura.com](http://columnatura.com)

# NATÜRLICH bin ich SCHÖN!



**Konsequent. Natürlich. Ehrlich.**

**CULUMNATURA® Haut- und Haarpflege für deine individuelle Schönheit**





# 7 Schlüssel für Ihre Selbstfürsorge

## 1. Auf Körpersignale hören

Vertrauen Sie Ihrem Körpergefühl. Wenn Sie spüren, dass Sie Ruhe brauchen, gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, statt auf Teufel komm raus alle geplanten Dinge erledigen zu wollen.

## 2. Achtsamkeitsübungen nutzen

Achtsamkeit verbessert das Gespür für körperliche sowie seelisch-geistige Bedürfnisse und fördert die Entspannung. Schließen Sie die Augen und fokussieren Sie sich für einige Minuten nur auf den Atem (vgl. auch unseren Beitrag zur Meditation ab Seite 54).

## 3. Gesunde Grenzen setzen

Viel zu oft sagen wir Ja zu Dingen, die wir eigentlich nicht wollen, für die wir keine Zeit haben oder die uns überfordern. Üben Sie, öfter auch mal Nein zu sagen.

## 4. Ausreichend schlafen

Dadurch fühlen Sie sich morgens fitter, weniger gestresst und Sie nehmen das

Leben positiver wahr. Sieben Stunden gelten übrigens als Mittelwert für eine gesunde Schlafdauer.

## 5. In der Natur bewegen

Bereits durch drei 20- bis 30-minütige Spaziergänge pro Woche lässt sich Stress reduzieren, das belegen Studien. Genießen Sie beim Gehen die Geräusche der Natur und nutzen Sie das Handy nur im Notfall.

## 6. Mentale Fitness fördern

Das Gehirn kann sich ein Leben lang immer wieder neu an Anforderungen anpassen und auch neue Gehirnzellen bilden. Doch es braucht Futter: Lernen Sie beispielsweise eine neue Sprache.

## 7. Freundschaften pflegen

Gemeinsame Unternehmungen, miteinander lachen sind wichtige Schlüssel zum ganzheitlichen Wohlbefinden. Schieben Sie Verabredungen nicht auf, melden Sie sich bei Ihren Herzensmenschen.

Zuwendung begleitet sind.“ Und er fügt hinzu: „Zuwendung entfaltet aus sich heraus eine heilsame Kraft, die es in künftiger Forschung noch genauer zu beleuchten gilt, da sie von unserem derzeitigen Gesundheitssystem so sehr unterschätzt wird.“

## Gesundheit lernen

Alle diese Erkenntnisse machen deutlich, dass es entscheidend sein wird, ob wir es schaffen, eine Kultur der Zuwendung zu entwickeln – eine Medizin, die die Beziehung in den Mittelpunkt stellt und in der jeder Mensch in seiner

individuellen Situation gesehen und wertgeschätzt wird. „Zuwendung bringt Kräfte in Bewegung, sie mobilisiert und ruft ungeahnte Bewältigungspotenziale hervor“, ist Prof. Maio überzeugt. Sie kann zudem Impulse geben, generell die eigene Einstellung zu überprüfen, um die ein oder andere Komfortzone zu verlassen und selbst aktiv ein gesundes, nachhaltiges Leben zu gestalten.

Wie relevant Vorsorge ist, belegen Zahlen der WHO, die davon ausgeht, dass sich weltweit allein 30 bis 50 Prozent aller Krebsneuerkrankungen verhindern ließen. Studien zufolge

auch etwa 70 Prozent der Herz-Kreislauf-Leiden. Hauptfaktoren sind bekannte Säulen des Lebensstils wie Bewegung, Ernährung und Stressreduktion. Indem wir Verantwortung übernehmen und uns um uns selbst kümmern, lässt sich also bereits vieles verändern – und unsere Gesundheit erhalten. ♡

## BUCHTIPPS



## SO KRANK IST DAS KRANKENHAUS. EIN WEG ZU MEHR MENSCHLICHKEIT, QUALITÄT UND NACHHALTIGKEIT IN DER MEDIZIN

Prof. Dr. Jochen A. Werner,  
Klartext 2022, 312 Seiten, 30 Euro



## MEDIZIN VERÄNDERN. HEILUNG BRAUCHT ZUWENDUNG, VERTRAUEN UND MUT ZU NEUEN WEGEN

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer,  
Ludwig 2022, 288 Seiten, 22 Euro



## DEN KRANKEN MENSCHEN VERSTEHEN. FÜR EINE MEDIZIN DER ZUWENDUNG

Prof. Dr. Giovanni Maio,  
Herder 2020, 240 Seiten, 24 Euro



# Eine chemiefreie Haarpflege-Linie, die jede Haarpracht liebt!

Rundum gepflegte Haare und Kopfhaut mit THATS ME ORGANIC

Wenn die Kopfhaut juckt oder die Haare frizzy und trocken sind, ist es Zeit, die tägliche Pflegeroutine zu ändern und die herkömmlichen Pflegeprodukte durch natürliche zu ersetzen. Das deutsche Familienunternehmen **THATS ME ORGANIC** ist auf geschädigtes und beanspruchtes Haar spezialisiert und hilft mit seiner zertifizierten Natrue-Bio-Naturkosmetiklinie, das Gleichgewicht und Wohlbefinden der Haare mit rein pflanzlichen Inhaltsstoffen wiederzufinden. Im Fokus liegen chemiefreie Pflanzenhaarfärben sowie natürliche Pflege- und Wellbeing-Produkte für Haare, Geist und Körper, die in eigener Herstellung und mit viel Liebe produziert werden. Dabei wird höchster Wert auf reine Naturstoffe ohne chemische Zusätze gelegt, was nicht nur dem Menschen, sondern auch der Umwelt zugutekommt – und das Ganze noch komplett without cruelty. Natürliche Aromen sorgen bei jeder Anwendung für entspannte Wellness-Momente und dienen dazu, den stressigen Alltag für eine Zeit lang hinter sich zu lassen und sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren, ohne sich schädliche Chemikalien zuzuführen!

Dabei kommt jede Haarstruktur, von lockig bis glatt, in den vollen Genuss und so baut das sulfatfreie Everyday-Pflegeshampoo brüchiges Haar wieder mit reinem Bio Aloe-Vera Gel und weiteren Pflanzenstoffen lang anhaltend auf. Die reichhaltige und cremige Haarmaske-Spülung hilft besonders bei trockenen Haarspitzen und Haarlängen, während die Haut- und Haarspitzen-Liebe nicht nur die Haarpracht, sondern auch Kopfhaut und Gesicht mit dem Silky-Touch-Effekt verwöhnt.

Um das 100% natürliche Haar-Verwöhnprogramm zu Hause erweitern zu können, gibt es zur Pflegelinie noch insgesamt 25 verschiedene Pflanzenhaarfärben. Diese werden noch per Hand nach eigenen Rezepturen produziert, sind frei von chemischen Zusätzen, Farbverstärkern, Peroxiden, Parafinen, Parfüm, PEGs, Konservierungsstoffen, Silikonen, Parabenen und selbstverständlich ohne Tierversuche.



Weitere Informationen unter [www.thatsme.organic](http://www.thatsme.organic)  
oder einfach den QR-Code scannen.

Thats me organic GmbH | Asselsteinstr. 5 | 76857 Waldrohrbach | Tel. +49 (0) 151 18622 178



beratung@thatsme.organic  
[www.thatsme.organic](http://www.thatsme.organic)



# Natürliche Pflege für trockenes und sprödes Haar

Gesundes, volles und glänzendes Haar ist ein Zeichen für Vitalität und Kraft. Unsere moderne Lebensweise sorgt oftmals dafür, dass die Haare leiden und austrocknen. Wie Sie Ihre Haare wieder in Form bekommen und ganz natürlich mit Feuchtigkeit versorgen, erklärt **Elisa Gianna Gerlach**.

**E**s gibt unzählige Faktoren, deretwegen unsere Haare im Lauf der Zeit trockener und spröder werden. Dazu zählen beispielsweise zu häufiges und zu heißes Föhnen, der häufige Einsatz des Glätteisens, aggressive Beauty- und Colorationsprodukte, Schwimmbadwasser, Reibung an der Kleidung im Schulterbereich, stark kalkhaltiges Leitungswasser und vieles mehr. Doch der Hauptgrund bleibt die Situation im Körper, die mit etwa 70 Prozent für den Zustand der Haare verantwortlich ist. Herrscht ein Mangel an Mineralien und Nährstoffen, werden dem Haar weniger Baustoffe vom Körper angeliefert, da es in der Versorgungskette in puncto Dringlichkeit weit hinten steht. Ein hormonelles Ungleichgewicht und starker Stress können ebenfalls zu vielfältigen Haar- und Kopfhautproblemen führen. In diesen Fällen muss individuell abgeklärt werden, welche Stoffe dem Körper fehlen und warum es zu einer Dysbalance gekommen ist.

## Detox für die Haare

Die Haargesundheit lässt sich auch von außen unterstützen – am besten mit natürlichen Pflegeprodukten und Praktiken. Bevor die Haare aufnahmebereit für gesunde Pflege sind, sollten Sie sie von altem Ballast befreien. Dafür können Sie sich ganz einfach eine eigene Detoxsession gönnen: Hierzu mischen Sie zu einem Esslöffel Shampoo etwa zwei Esslöffel Natriumbicarbonat und reiben damit die nassen Haare ab, etwas intensiver als bei der normalen Haarwäsche. Danach gut mit lauwarmem Wasser ausspülen. Damit sich die Haarstruktur wieder glättet, benutzen Sie im Anschluss Bio-Apfelessig. Hierzu einige Esslöffel über das handtuchtrockene Haar geben und gleichmäßig verteilen. Der Essig muss nicht ausgewaschen werden. Das Haar lassen Sie am besten an

der Luft trocknen. Diese Prozedur sorgt dafür, dass unter anderem Kalkablagerungen und Produkt-rückstände entfernt werden. Für



**Ayurvedisches  
Haaröl Zimt  
von Radico**

200 ml für 12,95 Euro  
(UVP)

**GEWINNSPIEL**  
Wir verlosen  
3 Haarpflege-Sets  
von Radico unter  
→ [biomagazin.de/  
gewinnen\\*](https://biomagazin.de/gewinnen)



eine Extra-Pflege können Sie Ihr Haar daraufhin einölen. Hierfür eignet sich das **Ayurvedische Haaröl Zimt von Radico**, das in die Haare und die Kopfhaut einmassiert wird. Es nährt das Haar mit traditionellen Ölen und Bestandteilen, erhöht die Kämmbarkeit und sorgt für Glanz – mit angenehmem Zimtduft.

### 100 Bürstenstriche

Die Haare täglich 100-mal zu kämmen, das kannte nicht nur die Oma. In vielen Kulturen und Gesundheitslehren ist dies eine bewährte Praxis für eine gesunde Kopfhaut und für starke Haarwurzeln. Dieser Effekt entsteht zum einen durch die Anregung der Durchblutung, zum anderen sprechen die Reflexzonenpunkte und die am Kopf verlaufenden Meridiane den ganzen Körper positiv an. So geht es: Kämmen Sie die Haare erst einmal gut durch, damit es im Anschluss nicht zieht. Nehmen Sie dann einen speziell dafür geeigneten Edelsteinkamm oder eine Naturhaarbürste und beginnen Sie in der Mitte vom Scheitel zum Nacken zu kämmen. Dann an den Seiten von vorne nach hinten. Anschließend beugen Sie den Kopf nach vorne und bürsten vom Nacken zum Scheitel, immer in kleinen Bahnen. Dann wieder aufrichten und von Ohr Richtung Ohr bürsten, links und rechts abwechselnd. Zum Abschluss noch einmal von der Stirn bis zum Nacken kämmen, bis Sie bei etwa 100 Strichen angekommen sind. Die **Naturborstenbürste von Culumnatura** eignet sich hervorragend für diese Praxis, weil die Borsten in der Struktur dem menschlichen Haar ähneln. Man kann zwischen zwei unterschiedlichen Borstenstärken wählen und es gibt sowohl für Rechts- als auch für Linkshänder den passenden, aus heimischen Hölzern gefertigten Bürstengriff.

### Naturborstenbürste von Culumnatura

Preis Anfrage bei Ihrem Naturfriseursalon



### Shampoo Feines Haar von Ayluna

250 ml für 11,95 Euro (UVP)

### Washtag!

Bei trockenem Haar reicht es aus, alle 3 Tage etwa die Haare zu waschen. Wer möchte, kann auf das **Shampoo Feines Haar von Ayluna** mit Bio-Ingwer und Bio-Süßholzwurzel zurückgreifen, was besonders die Haarwurzeln stärkt. Beim Waschen gelten übrigens diese goldenen Regeln: Das Shampoo in den

Handflächen vorschäumen, dann den Kopf und die Kopfhaut leicht massieren und waschen. Die Längen und Spitzen nicht extra shampooen. Beim Auswaschen nur lauwarmes, kein heißes Wasser benutzen. Zum Schluss noch einmal kurz kaltes Wasser über die Haare fließen lassen. Trocknen Sie die Haare anschließend mit einem frischen Handtuch knetend – nicht rubbelnd – und nur mit der Wuchsrichtung ab. Für eine intensivere Pflege eignet sich eine Kur zum Auswaschen oder ein Produkt, das völlig einziehen kann. Die **Haarmaske-Spülung Aloe von Thats Me Organic** bietet eine 2-in-1-Wirkung. Sie macht die Haare geschmeidig und ist auch super für Lockige geeignet. Eine Anwendung einmal pro Woche ist optimal.

### Pflege aus der Natur

Ihre Haarprodukte sollten auf Parabene, Silikone oder Sulfate verzichten. Setzen Sie stattdessen lieber auf ätherische Öle wie Teebaum-Öl gegen juckende Kopfhaut oder auf Rosmarin für ein besseres

Haarwachstum. Die Essenzen

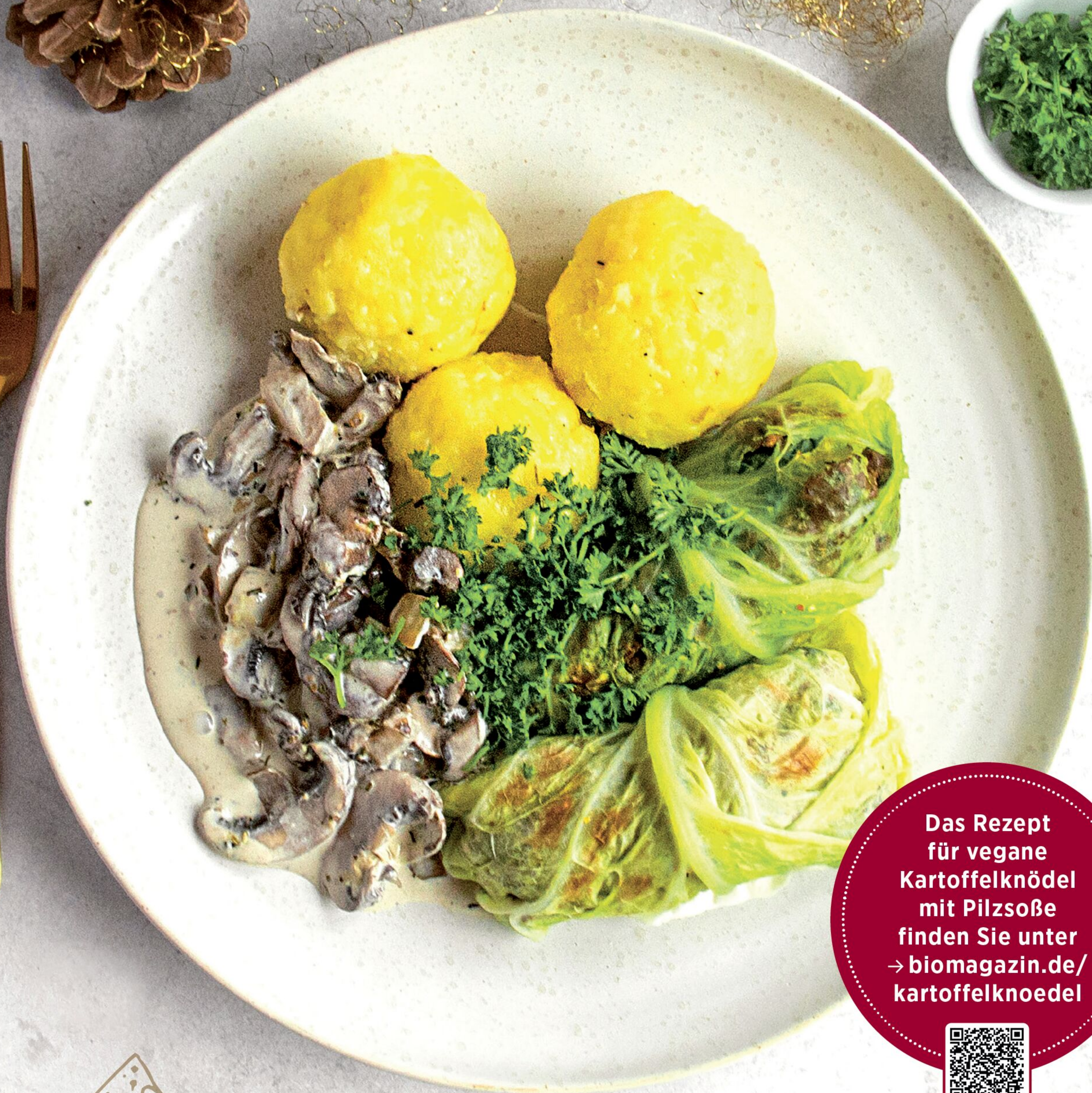
lassen sich mit einigen Tropfen zum Shampoo dazugeben oder sie dienen, etwas verdünnt mit Wasser, als Haarwasser. Aloe Vera versorgt die Kopfhaut mit Feuchtigkeit. Hier verwenden Sie am besten ein reines Gel und tragen es auf dem Kopf auf. 🦋



### Haarmaske-Spülung Aloe von Thats Me Organic

200 ml für 25,90 Euro (UVP)





Das Rezept  
für vegane  
Kartoffelknödel  
mit Pilzsoße  
finden Sie unter  
→ [biomagazin.de/  
kartoffelknoedel](https://biomagazin.de/kartoffelknoedel)



*Das Rezept für diese köstlichen  
Wirsingrouladen gibt's auf Seite 36.*





## Veganes Weihnachtsessen

# Fein und festlich ohne Fleisch

In vielen Familien steht das gemeinsame Festmahl an Weihnachten im Zentrum der Feierlichkeiten – doch was kochen, wenn immer häufiger Veganer\*innen und Vegetarier\*innen mit am Tisch sitzen? Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren, bei denen Obst und Gemüse, Nüsse und Pilze im Mittelpunkt stehen. Auch ohne Fleisch können Sie sich auf traditionelle weihnachtliche Geschmäcker freuen, die keine Wünsche offenlassen!

TEXT: ANNA SCHWARZ

**W**ar die vegane Ernährung vor einigen Jahren noch ein seltenes Phänomen, gewinnt sie aktuell immer mehr an Beliebtheit. Egal ob aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen: Die Zahl der Menschen, die keine tierischen Lebensmittel essen, steigt stetig. Kommt an Weihnachten die Familie zusammen, treffen immer häufiger unterschiedliche Ernährungsvorlieben aufeinander. Das erschwert die Auswahl eines Festmahls, das alle Anforderungen erfüllt. Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir Ihnen fünf Rezepte vor, in denen sich beliebte, traditionelle weihnachtliche Geschmäcker auch ohne tierische Produkte wiederfinden und so alle unabhängig von ihrer alltäglichen Ernährungsweise überzeugen. Sie stellen alle Obst und Gemüse, Nüsse und Pilze in das Zentrum des Gerichts. Dort können sie ihr volles geschmackliches Potenzial entfalten, das sonst als Beilage oft untergeht.

### Genuss und Gesundheit vereint

Die von uns vorgestellten Rezepte sind der Beweis, dass Gesundheit und Genuss sich nicht ausschließen müssen – selbst in der

Weihnachtszeit nicht. Die Gerichte kommen ohne viel Fett und Zucker aus und sind trotzdem köstlich. Außerdem stecken in den Lebensmitteln, die in den Rezepten verwendet werden, zahlreiche wertvolle Nährstoffe. So enthalten beispielsweise Kohlsorten wie Wirsing oder Rosenkohl viel Calcium, Kalium und Eisen sowie Glucosinolate, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Damit Letztere nicht beim Kochen verloren gehen, ist insbesondere der rohe Verzehr beispielsweise als frischer Kohlsalat empfehlenswert (vgl. unser Rezept auf Seite 38). Maronen sind Nüsse, die jedoch im Gegensatz zu vielen Nusssorten besonders fettarm sind. Sie enthalten komplexe Kohlenhydrate und unterstützen durch ihren hohen Ballaststoffgehalt die Herzgesundheit und Verdauung. Das lässt sich auch Birnen nachsagen, denn sie weisen ebenfalls einen besonders hohen Ballaststoffgehalt auf. Mit unseren Rezepten schlemmen Sie sich durch die Feiertage und tun Ihrem Körper gleichzeitig etwas Gutes. Das Essen liegt weniger schwer im Magen als traditionelle Weihnachtsessen mit viel Fleisch und Fett. So bleibt auch mehr Energie, um die Feiertage zu genießen. ♡



# Wirsingrouladen

## Zutaten für 10–12 Stück:

**1 Wirsing**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1/2 Pastinake**  
**200 g vorgekochte Maronen**  
**100 g braune Linsen**  
**100 ml Gemüsebrühe**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 TL Thymian**  
**1 TL Majoran**  
**1 TL Rosmarin**  
**Salz, Pfeffer**

## Zubereitung:

1. Für die Wirsingrouladen als Erstes einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Acht große Wirsingblätter vorsichtig vom Wirsing entfernen und die Blätter ins Wasser legen. Die Blätter darin für ca. 2–3 Minuten köcheln, sodass sie weicher werden. Anschließend die Blätter herausnehmen und auf einen Teller legen.
2. Dann die Füllung zubereiten. Dafür die Linsen mit der doppelten Menge an Wasser in einen Topf geben und darin für ca. 30 Minuten weich köcheln lassen.
3. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Pastinake schälen. Die Zwiebel klein hacken, die Pastinake und die vorgekochten Maronen in kleine Stücke schneiden und die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken. Dann das Öl in eine Pfanne geben und die Gewürze, den Knob-

lauch und die Zwiebeln hinzufügen. Alles kurz anbraten. Die Pastinake dazugeben und sie für ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend folgen die Maronen. Alles gut miteinander vermengen.

4. Die Linsen mit einem Pürierstab zu einer Masse pürieren. Diese zu dem Gemüse in die Pfanne geben und alles mit einem Löffel verrühren.

5. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Wickeln der Wirsingblätter jeweils ein Blatt ausbreiten. In die Mitte der Blätter ca. 2 EL von der Füllung geben. Die Seiten der Blätter einklappen und die Roulade dann aufrollen. Die Rouladen mit einem Küchengarn gut zusammenschnüren. Fahren Sie so mit allen anderen Wirsingblättern fort.

6. Die Rouladen in einer Auflaufform platzieren und die Gemüsebrühe dazugießen. Die Rouladen für ca. 25 Minuten im Ofen backen.

# Maronensoße

## Zutaten für 2 bis 3 Personen:

**400 g Maronen (vorgekocht), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,**  
**2 EL Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Speisestärke,**  
**200 ml Sojasahne, Salz, Pfeffer**

## Zubereitung:

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Beides feinhacken. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Das Öl in einer Pfanne verteilen und erwärmen. Die Zwiebeln, die Knoblauchzehe und die Maronen in die Pfanne geben und zusammen kurz anbraten.
3. In eine Schüssel Gemüsebrühe, Sojasahne und Speisestärke geben und alles miteinander verrühren. Alles zu den Maronen gießen, verrühren und die Soße für zwei Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
4. Die Soße nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.





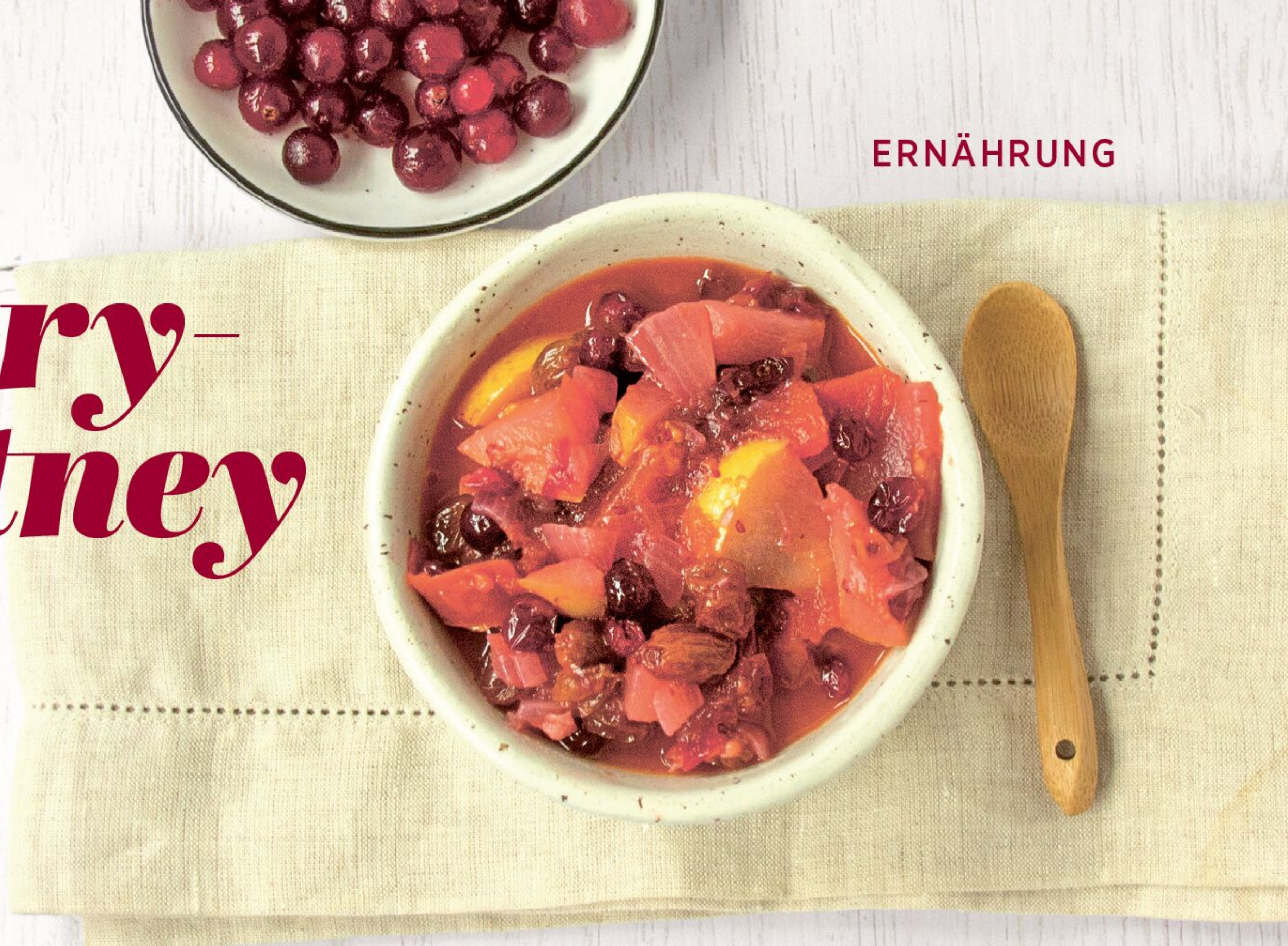
# Cranberry-Chutney

## Zutaten für 2 Gläser:

100 g Cranberrys (frisch oder gefroren)  
200 g Birnen, 1 große Tomate, 50 g Rosinen,  
1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Spritzer Zitronensaft,  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und beides feinhacken. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Die Birnen halbieren, den Strunk entfernen und in Spalten schneiden.
3. Alle Zutaten mit 50 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Chutney für 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Anschließend vollständig abkühlen lassen.
4. Servieren Sie das Chutney direkt oder füllen Sie es in Gläser um. Im Kühlschrank hält es sich für ca. vier Wochen.



Die Rezepte auf den Seiten 35 bis 37 stammen aus:

**DAS GESUNDE WEIHNACHTSKOCHBUCH**  
Tasty Katy (Katharina Dörich),  
Paperish 2022,  
138 Seiten, 22,95 Euro



Nürnberg, Germany

11.-14.2.2025

# BIOFACH

into organic

Weltleitmesse  
für Bio-Lebensmittel

## Gemeinsam die Zukunft der Ernährung gestalten



Tauchen Sie ein in die inspirierende Welt der **BIOFACH 2025**, wo visionäre Vordenker und führende Expertinnen der internationalen Bio-Branche zusammenkommen, um gemeinsam an einer nachhaltigeren Welt zu arbeiten. Hier geht es um mehr als nur Business: Gemeinsam entwickeln wir zukunftsweisende Lösungen - für uns und unseren Planeten. **Sind Sie dabei?**

Jetzt informieren und Tickets sichern: [www.biofach.de/dabei-sein](http://www.biofach.de/dabei-sein)



#intoorganic

Zutritt nur für  
Fachbesuchende



# Winterlicher Kohlsalat

## Zutaten für 6 bis 8 Personen:

*Für den Salat:*

**500 g Rosenkohl, 3 Karotten,  
1/2 Knollensellerie, 125 g Sojajoghurt,  
60 g vegane Mayonnaise, Saft von 1 Zitrone,  
1 EL Dijon-Senf, 1 EL Ahornsirup,  
1 rote Zwiebel (in dünne Ringe geschnitten),  
1 kleine Handvoll Dillspitzen (grob gehackt),  
Salz und Pfeffer**

*Für die Cashews:*

**350 g Cashewkerne, 2 EL Ahornsirup,  
1 EL Olivenöl, 1 TL gemahlene Kurkuma,  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel,  
1 TL Paprikapulver, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer**

## Zubereitung:

1. Zuerst die Cashews vorbereiten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Nüsse mit allen übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann auf dem ausgelegten Blech verteilen und 12 Minuten im Ofen rösten. Danach zum Abkühlen beiseitestellen.
3. Für den Salat den Rosenkohl in dünne Scheiben schneiden, Karotten und Sellerie schälen und in sehr feine Stifte schneiden.
4. Sojajoghurt, vegane Mayonnaise, Zitronensaft, Senf und Ahornsirup in einer Salatschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das vorbereitete Gemüse, Zwiebel und Dill zugeben und sorgfältig mit dem Dressing mischen.
6. Den Salat mit den Cashews bestreuen und servieren.





# Weißwein-Birnen mit Pistazien-Crumble

## Zutaten für 6 Personen:

Für die pochierten Birnen:

**600 ml veganer Weißwein,**  
**500 ml Wasser, 500 g Zucker,**  
**1 Zimtstange, 1 Vanilleschote**  
(längs aufgeschlitzt und aufgeklappt),  
**Schalen von 2 Bio-Zitronen und Saft**  
**von 1 Zitrone, 6 reife, aber feste Birnen**

Für den Pistazien-Crumble:

**200 g Mehl, 150 g vegane Butter**  
(gekühlt und gewürfelt),  
**100 g hellbrauner Zucker,**  
**60 g Pistazien** (geröstet und grob gehackt),  
**veganes Eis zum Servieren** (nach Belieben)

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die pochierten Birnen – außer den Birnen selbst – in einem großen Topf verrühren.
2. Die Birnen im Ganzen schälen, den Stiel dran lassen. Das Blütenende gerade schneiden, sodass sie aufrecht stehen können. Die Birnen in den Topf setzen und vorsichtig umrühren. Aus Pergamentpapier einen Kreis in Größe des Topfes ausschneiden und auf die Birnen legen, damit sie ganz eingetaucht bleiben.
3. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker auflösen beginnt und die Flüssigkeit köchelt. Dann die Hitze reduzieren und die Birnen etwa 20 Minuten sanft garen, bis sie sich leicht mit einem Zahnstocher einstechen lassen, aber nicht zerfallen.
4. Die Birnen vorsichtig herausnehmen und beiseitestellen. Zimtstange und Vanilleschote entfernen und die Pochierflüssigkeit bei stärkerer Hitze offen etwa 20 Minuten zu Sirup einkochen. Beiseitestellen.
5. Für den Pistazien-Crumble den Backofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Das Mehl in eine Schüssel geben, die vegane Butter dazugeben und mit den Fingerspitzen verreiben, bis die Mischung groben Brotkrümeln ähnelt. Den braunen Zucker mit ein paar Spritzern Wasser

unterrühren, damit sich etwas größere Klumpen bilden.

7. Die Streusel auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Aus dem Backofen nehmen und die Pistazien unterrühren.

8. Vor dem Servieren die Birnen vorsichtig wieder in den Sirup geben und leicht erwärmen. Dann je eine Birne in jede Servierschale legen, mit etwas Sirup beträufeln und mit einem großen Löffel Streusel garnieren. Nach Belieben veganes Eis dazu servieren.

ERNÄHRUNG



Die beiden  
Rezepte stammen aus:



**A VERY VEGAN CHRISTMAS**

Sam Dixon,  
Dorling Kindersley Verlag  
2023, 176 Seiten, 16,95 Euro







# Cholesterin senken mit der richtigen Ernährung

Rund ein Drittel der Bevölkerung in Mitteleuropa weist einen erhöhten Cholesterinspiegel auf. Mit zu viel LDL-Cholesterin im Blut steigt das Risiko für Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. **Claudia Rieß** erklärt, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihren Cholesterinspiegel in Balance halten und herzgesund ins neue Jahr starten!

**D**er Winter steht wie keine andere Jahreszeit für üppige Mahlzeiten und Leckereien. Wir freuen uns auf Gänsebraten mit Knödeln, Glühwein, Stollen und selbst gebackene Plätzchen. Leider enthalten viele der klassischen Weihnachtsgerichte hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren, die unseren Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Zudem essen wir jetzt häufiger und oft größere Mengen als sonst, bewegen uns aber gleichzeitig deutlich weniger an den grauen, kalten Wintertagen. Diese Kombination aus fettreicher Nahrung, Überessen und wenig Bewegung belastet unser Herz-Kreislauf-System und lässt unseren Cholesterinspiegel ansteigen. Doch statt auf Genuss und gemütliches Beisammensein zu verzichten, geht es jetzt darum, ein gesundes Gleichgewicht zwischen den Lebensmitteln, die Sie

lieben, und köstlichen cholesterinarmen Alternativen zu finden. Und auf Lebensmittel zu setzen, die das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken und das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen – denn dieser Baustein ist wichtig für unseren Körper.

## Was ist Cholesterin?

Cholesterin wird zwar oft als Blutfett bezeichnet, doch eigentlich handelt es sich eher um eine fettähnliche Substanz. Es ist Bestandteil unserer Zellwände, insbesondere der Nervenzellen, und wird zur Herstellung von Hormonen wie Östrogenen und Testosteron, von Gallensäure und Vitamin D benötigt. Unser Körper stellt es zu fast 80 Prozent selbst in der Leber her, nur rund 20 Prozent nehmen wir mit der Nahrung auf. Cholesterin kommt in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten vor. Pflanzen enthalten

kein Cholesterin. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist und daher nicht direkt im Blut transportiert werden kann, braucht es Helfer: die Lipoproteine „LDL“ und „HDL“. Das LDL (Low-Density-Lipoprotein) transportiert Cholesterin dorthin, wo es benötigt wird. Problematisch wird es jedoch, wenn der Anteil des LDL im Blut so hoch ist, dass die Zellen das Cholesterin nicht mehr aufnehmen können. Dann lagert es sich in den Wänden der Blutgefäße ab, wodurch sich diese verengen oder verhärten können. Diese Ablagerungen (Arteriosklerose) steigern das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte – daher wird das LDL auch als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Das HDL (High-Density-Lipoprotein) hingegen transportiert überschüssiges Cholesterin zur Leber, wo es abgebaut wird. Es schützt so vor Verstopfungen in den Gefäßen und gilt daher als „gutes“ Cholesterin.



## „Cholesterin kommt in allen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten vor. Pflanzen enthalten kein Cholesterin.“

### Auf das Fett kommt es an

Vor gar nicht allzu langer Zeit galt Fett allgemein als Auslöser für erhöhte Cholesterinwerte, heute weiß man, dass es auf die Art des Fetts ankommt: Gesättigte Fettsäuren, die hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen, erhöhen das schlechte LDL-Cholesterin. Ungesättigte Fettsäuren hingegen, wie sie vor allem in pflanzlichen Ölen vorkommen, erhöhen das

gute HDL-Cholesterin und schützen somit die Gefäßwände und halten sie elastisch. Besonders effektiv für gute Cholesterinwerte sind unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Omega-3-Fettsäuren – und in erster Linie die Alpha-Linolensäure. Omega-3 findet man vor allem in Makrele, Thunfisch, Hering, Lachs, Saibling, Sardinen, Alge aber auch in Leinsamen, Walnüssen und Hanf.



**Claudia Rieß**

ist Journalistin für Gesundheitsthemen und Ernährungsberaterin. In ihrer Münchner Praxis „Personal Food Coach München“ berät sie u. a. zu emotionalem Essen und entwickelt gemeinsam mit den Patient\*innen individuelle Konzepte, die auch Entspannungsmethoden und Bewegungsübungen umfassen.

Alpha-Linolensäure ist in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, besonders reichhaltig in Leinsamen und Leinöl, außerdem in Walnüssen und Walnussöl, Hanf und Hanföl sowie in Rapsöl.

## 5 Tipps: Kochen mit wenig Fett

1. Nutzen Sie eine beschichtete Pfanne – das spart Fett.
2. Tupfen Sie überschüssiges Fett nach der Zubereitung einer Mahlzeit mit Küchenpapier ab.
3. Schneiden Sie beim Fleisch die sichtbaren Fettränder ab.
4. Binden Sie Ihre Suppen und Soßen mit Kartoffeln statt mit Sahne oder Butter. Dafür einfach eine rohe Kartoffel schälen und fein in die Soße reiben. Danach die Soße so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Statt in der Pfanne lassen sich viele Lebensmittel auch fettarm im Ofen zubereiten oder dünsten.





Leider nehmen wir über die Ernährung meist zu viel gesättigte Fettsäuren zu uns, die in Fleisch, Wurst, Butter, Sahne und Vollfettkäse stecken. Noch ungesünder sind Transfette, die besonders in Fertig-Lebensmitteln, frittierten Speisen, Fast Food, Chips, Croissants, Keksen oder Fertig-Pizza vorkommen. Sie erhöhen nicht nur das LDL-Cholesterin, sondern senken gleichzeitig das „gute“ HDL-Cholesterin. Bereits 100 Gramm Chips enthalten rund fünf Gramm Transfette – als maximale Obergrenze gelten zwei Gramm Transfette pro Tag. Auch pflanzliche Margarine ist nicht immer die gesündere Wahl im Vergleich zu Butter aus tierischem Fett, denn einige Sorten enthalten Transfette – zu erkennen ist dies in der Zutatenliste als „gehärtete Fette“ oder „teilweise gehärtete Fette“.

### Gesunde Mittelmeerküche

Wer sich stattdessen cholesterinarm und herzgesund ernähren möchte, sollte die Mittelmeerküche bevorzugen. Sie ist reich an frischem Gemüse, Obst, Salaten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen, Kräutern und Olivenöl. Für Milchprodukte gilt: Je fettreicher das Lebensmittel, umso höher ist der Cholesteringehalt. Daher sollten alle Käseliebhaber besser zu fettärmeren Varianten greifen. Am wenigsten Fett pro 100 Gramm Käse liefert Harzer Käse, der allerdings nicht jedermanns Sache ist. Weitere fettarme Käsesorten sind Hüttenkäse, Frischkäse oder

## Cholesterinarme Alternativen finden

**Genuss und cholesterinarme Ernährung schließen sich nicht aus!  
Dank dieser leckeren Alternativen müssen Sie auf Ihre winterlichen  
Lieblingsspeisen nicht verzichten:**

### Hummus oder Guacamole statt Leberpastete:

Ein Aufstrich aus Kichererbsen bietet wertvolle Proteine sowie Ballaststoffe, die Creme aus Avocado ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Beide Aufstriche bieten exotische Abwechslung auf der kalten Platte oder dem Vorspeisenteller und sind eine gesunde Alternative zu Wurst. Sollte es doch einmal Wurst sein: Bevorzugen Sie mageren Schinken, dieser hat deutlich weniger Fett als Salami.

### Hähnchen statt Schweinebraten:

Wer auf Fleisch nicht verzichten mag, sollte möglichst mageres Geflügel wie Hähnchen oder Pute wählen. Auch Rehkeule, Fasan oder Kaninchen sind weniger fettreich als Gans oder Ente. Achten Sie in jedem Fall auf Produkte aus der artgerechten Tierhaltung.

### Hüttenkäse statt Camembert:

Hüttenkäse ist proteinhaltig und enthält nur vier Gramm Fett pro 100 Gramm Käse. Dagegen kommt Camembert auf rund 33 Gramm Fett pro 100 Gramm Käse.

### Sahne aus Pflanzen statt aus Kuhmilch:

Soja-, Hafer- oder Cashewsahne – es gibt mittlerweile eine große Auswahl an Alternativen zur tierischen Variante. Da sie aus Pflanzen bestehen, sind sie cholesterinfrei und enthalten meist deutlich weniger Fett.

### Olivenöl statt Schmalz:

Probieren Sie doch zur Vorspeise einmal ein Schälchen mit gutem Olivenöl, in das Sie Vollkornbaguette tunken. Olivenöl lässt sich auch hervorragend zum Braten und Erhitzen verwenden. Aber Achtung: Kaltgepresste Olivenöle sollten nicht über 180 Grad Celsius erhitzt werden.



ANZEIGE



LEBENSKRAFTPUR

## WEIL DIE GESUNDHEIT IHRER FAMILIE ZÄHLT

Alles, was das Immunsystem braucht: Die reine Kraft der Natur ohne synthetische Zusätze. Die hochwertigste Kombination aus Pflanzen und Mikronährstoffen schützt Ihre Liebsten zuverlässig und langfristig während der kalten Jahreszeit. Genießen Sie einen sorglosen Herbst und Winter.

Hergestellt in Deutschland – von uns für Ihre Familie.

[WWW.LEBENSKRAFTPUR.DE/BIOMAGAZIN](http://WWW.LEBENSKRAFTPUR.DE/BIOMAGAZIN)



EXKLUSIVER RABATT\*  
AUF UNSERE  
IMMUN-EMPFEHLUNG

**10%**

CODE: IMMUN10

\* gültig bis 31.12.2024





# Hafertage für bessere Blutfettwerte

Als besonders cholesterinsenkende Ballaststoffe gelten Beta-Glucane im Hafer. Expert\*innen empfehlen deshalb regelmäßig Hafertage einzulegen. Hier isst man über einen oder zwei bis drei Tage nur gekochte Haferflocken mit etwas Obst oder gedünstetem Gemüse. Diese unkomplizierte Mini-Kur können Sie übers Wochenende durchführen, sie lässt sich je nach Bedarf und Wohlbefinden alle sechs bis acht Wochen wiederholen.

## Und so geht's:

- Kochen Sie für einen Hafertag morgens, mittags und abends jeweils 75 Gramm Haferflocken mit 300 bis 500 Millilitern Wasser oder Gemüsebrühe kurz auf – mindestens fünf Minuten quellen lassen.
- Für eine süße Variante, zum Beispiel zum Frühstück, geben Sie rund 25 Gramm Beeren dazu. Verfeinern Sie das Porridge mit einer Prise Zimt oder abgeriebener Bio-Zitronenschale.
- Für eine herzhafte Variante geben Sie pro Haferbrei 50 Gramm gedünstetes Gemüse nach Wahl dazu, zum Beispiel Lauch, Brokkoli, Spinat, Zucchini, Pilze oder Zwiebeln. Für mehr Geschmack sorgen italienische Kräuter, Knoblauch, frische Petersilie oder Basilikum.

**Wichtig: Trinken Sie in der Zeit der Hafertage mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag, um Verdauungsbeschwerden durch den hohen Ballaststoffanteil vorzubeugen.**

Ricotta (20% Fett i. Tr.), Feta, Mozzarella und Ziegenkäse. Inzwischen gibt es auch viele neue Joghurt- und Quarksorten in Bio-Qualität mit viel Protein und wenig Fett, die lecker cremig schmecken und dabei ohne Zusatzstoffe auskommen wie beispielsweise der isländische Skyr oder griechischer Joghurt. Letzterer eignet sich auch zum Kochen als Sahne-Ersatz und verleiht Gerichten trotzdem die gewünschte Cremigkeit.

## Walnüsse, Äpfel, Hafer: Diese Lebensmittel schützen das Herz

Zudem gibt es bestimmte Lebensmittel mit cholesterinsenkenden Eigenschaften: Walnüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne verringern die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung. Leinsamen, Ingwer und Kurkuma senken den Cholesterinspiegel. Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Bärlauch hemmen mit ihren Schwefelverbindungen die Produktion von Cholesterin. Und das in Äpfeln enthaltene Pektin reduziert das schlechte LDL-Cholesterin. Selbst getrocknete Apfelfringe haben diese positive Wirkung – zusammen mit Nüssen und Kernen ergeben sie eine leckere und gesunde Alternative zu Schokolade und Keksen. Noch ein wichtiger Rat vor allem für die Feiertage: Maßhalten. Nehmen Sie lieber nach, anstatt den Teller zu voll zu packen. Lassen Sie sich Zeit und kauen Sie langsam und bewusst, denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach etwa 15 Minuten ein.

## Cholesterinsenker pur: Ballaststoffe

Eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide hat noch einen weiteren herz- und gefäßschützenden Vorteil: Sie enthält jede Menge Ballaststoffe. Diese binden Gallensäuren und schleusen das darin enthaltene Cholesterin aus dem Körper. Der Körper muss neue Gallensäuren produzieren und benötigt dazu Cholesterin, was wiederum den Cholesterinspiegel senkt. Nach





neuesten Erkenntnissen regt eine ballaststoffreiche Ernährung außerdem die Darmbakterien an, Propionsäure im Darm zu produzieren. Diese verbessert den LDL-Cholesterinwert über einen langen Zeitraum, da sie die schlechten Fette direkt im Darm abfängt.

Als besonders cholesterinsenkende Ballaststoffe gelten neben Pektin im Apfel vor allem Beta-Glucane im Hafer. Empfohlen werden drei Gramm Beta-Glucane pro Tag zur Cholesterinsenkung. Dafür reichen 40 bis 50 Gramm handelsübliche Haferflocken aus. Wer tatsächlich bereits an einem hohen Cholesterinwert leidet, sollte sich hier aber kein Wunder von heute auf morgen erwarten: Es bedarf einer langfristigen Ernährungsumstellung über mehrere Wochen, damit sich eine positive Wirkung feststellen lässt. Wer gerne Hafer isst und sich etwas Gutes tun möchte, ohne hungern zu müssen, sollte einmal Entlastungstage mit Hafer ausprobieren (vgl. Kasten auf S. 44).

### Starten Sie fit ins neue Jahr!

In der kalten Jahreszeit und durch das Festtagsprogramm neigen wir oft dazu, weniger aktiv zu sein. Doch Bewegungsmangel trägt dazu bei, dass

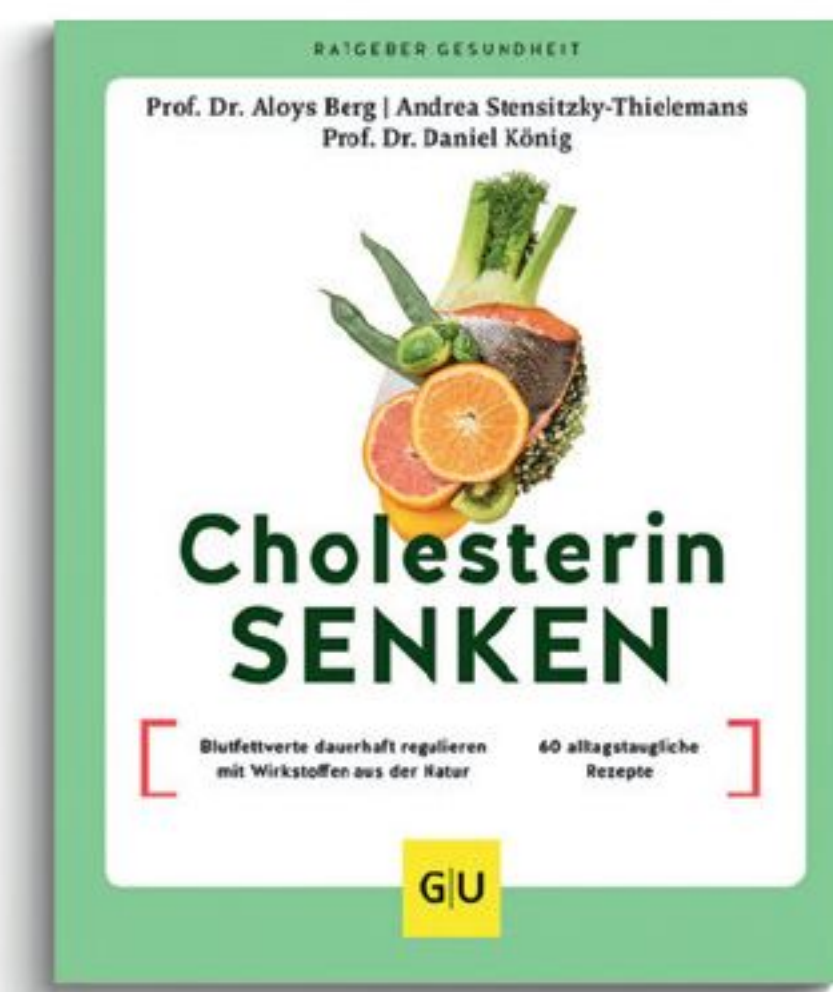


das Gesamt-Cholesterin im Blut steigt. Gehen Sie aktiv dagegen an – dreimal 15 Minuten Ausdauer wie Schwimmen, Nordic Walking oder Skifahren reichen für den Start aus. Wer dazu

noch Tanzen geht, Yoga, Pilates oder Gymnastik macht, hält zusätzlich seine Muskeln und Gelenke geschmeidig, wirkt Muskelabbau entgegen und reduziert sein Stressniveau. Um dranzubleiben und dem inneren Schweinehund ein Schnippchen zu schlagen: Suchen Sie sich Gleichgesinnte – zusammen macht Bewegung gleich mehr Spaß und Ausreden werden seltener. Da jede körperliche Aktivität hilft, das „gute“ HDL-Cholesterin zu erhöhen und das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken, ist auch bereits jeder Spaziergang ein richtiger Schritt in Richtung weniger Cholesterin!

Jetzt kennen Sie einfache Strategien, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung, cholesterinarmen Alternativen, moderaten Portionen und regelmäßiger Bewegung Ihren Cholesterinwert im Gleichgewicht halten. Diese Ratschläge helfen Ihnen nicht nur, herzgesund durch die Festtage zu kommen –, sondern auch fit ins neue Jahr zu starten! 🦋

### BUCHTIPPS



#### CHOLESTERIN SENKEN. BLUTFETTWERTE DAUERHAFT REGULIEREN MIT WIRKSTOFFEN AUS DER NATUR

Prof. Dr. Aloys Berg u. a.,  
GU Verlag 2024, 160 Seiten, 19 Euro



#### DER HAFER-MASTERPLAN. DAS 2-WOCHEN-PROGRAMM FÜR MEHR GESUNDHEIT UND ENERGIE

Dr. med. Matthias Riedl,  
ZS Verlag 2023, 214 Seiten,  
14,99 Euro

# NORSAN

Sparen Sie **15 %\***  
mit dem Rabattcode

**B1024**



## Ihr Omega-3 Spezialist aus Norwegen

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren

\*Gültig bis 31.12.2024, pro Kund\*in einmalig einlösbar. Nur für Erstbesteller\*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

www.norsan.de • post@norsan.de • 030 555 788 990



# Regionale Powerfoods

## Folge 11



# Rote Bete



**Johanna Zielinski**

ist Diplom-Ökotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin) und absolviert derzeit eine Weiterbildung im Bereich Psychologie. Journalistisch machte sie Station beim WDR sowie einem privaten Radiosender. Die freie Autorin beschreibt sich selbst als leidenschaftliche Weltenbummlerin. In dieser Kolumne konzentriert sie sich jedoch auf heimische Gefilde und nimmt die wichtigsten regionalen Powerfoods unter die Lupe.

**D**ie wunderschön dunkelrot gefärbte Rübe mit dem lateinischen Namen *Beta vulgaris subsp. vulgaris* ist ein einfach anzubauendes Wintergemüse und botanisch unter anderem mit Mangold verwandt. Rote Bete lässt sich vielseitig und einfach zubereiten und liefert in der kalten Jahreszeit wertvolle Nährstoffe. Wahrscheinlich stammt das Powerfood von der wilden Rübe aus dem Mittelmeerraum und Vorderen Orient ab. Bei uns wird sie bereits seit Jahrhunderten kultiviert und auch heutzutage ist das erdig-süßlich schmeckende Gemüse in der Herbst- und Winterzeit eine beliebte Delikatesse auf unseren Tellern. Wer den erdigen Nachgeschmack im rohen Zustand abmildern möchte, kann köstliche Kombinationen mit Früchten, Milchprodukten oder Gewürzen ausprobieren.

### Nährstoffreich und kalorienarm

Die Rote Bete zeichnet sich durch ihre vielen Nährstoffe aus. Sie ist zum Beispiel reich an wertvollen Aminosäuren, Fettsäuren, Vitaminen wie Vitamin C und B, darunter Folsäure, die unter anderem wichtig ist während der Schwangerschaft, Mineralstoffen wie Kalium und Kalzium, sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoide, Betalaine) und Spurenelementen wie Eisen und Zink sowie

auch Ballaststoffen. Die Inhaltsstoffe verfügen über hohe antioxidative Eigenschaften, sie können also schädliche Radikale im Körper abfangen. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken zudem entzündungshemmend. Insbesondere roh verzehrt oder als Saft gepresst, sind die Nährstoffe der roten Rübe gut verfügbar. Auch die grünen beziehungsweise rötlichen Blätter, die dreieckig geformt sind, sind essbar und gesund. Mit rund 45 Kilokalorien pro 100 Gramm ist die Rote Bete relativ zucker- und kalorienarm. Um das enthaltene pflanzliche Eisen optimal aufnehmen zu können, benötigen wir Vitamin C. Kombinieren Sie Rote Bete deshalb mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Äpfeln oder Zitrusfrüchten.

### Wirksame Pflanzenstoffe

Die Farbpalette der Rüben reicht von Weiß über Gelb, Rosa, Orange und Rot bis hin zu nahezu Schwarz. Die enthaltenen Farbstoffe (Betalaine) werden unter anderem als Betacyanine (Rot) und Betaxanthine (Gelb) bezeichnet. Die Betalaine wirken nachweislich gegen Viren, Bakterien und Pilze. Sie können zum Beispiel das Wachstum von *Escherichia coli* hemmen, einem Bakterium, das mitunter Harnwegs- und Darminfektionen verursacht. Außerdem beweisen Studien, dass sie den Blutzuckerspiegel und das Körpergewicht günstig beeinflussen sowie „schlechtes“



LDL-Cholesterin eindämmen. Die Zufuhr von Betalain-reichem Rote-Bete-Extrakt scheint zudem eine schützende Wirkung auf die Leberfunktion zu haben. Weitere Pluspunkte: Rote-Bete-Saft senkt den Blutdruck und es werden antidiabetische Wirkungen beschrieben. Neben dem immunstärkenden Vitaminreichtum unterstützen das enthaltene Eisen und die Folsäure sowohl die Blutbildung als auch den Transport von Sauerstoff im Körper. Und die enthaltenen Ballaststoffe stärken die Darmfunktion und sorgen für einen gesunden Hormonhaushalt. Bisher wurden noch nicht alle Wirkstoffe und Wirkungen durch klinische Studien bestätigt und die verbundenen Mechanismen sind noch nicht gänzlich aufgeklärt. Doch die Vielzahl an bewiesenen und möglichen Wirkungen sind bemerkenswert.

### Oxalsäure und Nitrat

Das rote Powerfood können Sie sowohl gekocht als auch roh verspeisen. Allerdings sollten Sie dabei auf ein gewisses Maß achten, da die enthaltene Oxalsäure unter anderem die Kalziumaufnahme im Körper verringern kann. Bei Nieren- und Gallenproblemen oder Rheuma sollten Sie Vorsicht walten lassen und nur – nach Absprache mit einer Expertin oder einem Experten – kleine Mengen verzehren. Der Vorteil beim Verspeisen des rohen Gemüses





### Heimische Alternativen für weit gereiste Superfoods

Ob Camu Camu, Acai-Pulver oder Gojibeeren – sogenannte Superfoods sind in aller Munde und werden als gesunde Wundermittel beworben. Doch macht sich auch Kritik breit, nicht nur, weil sie oft eine weite und damit klimaschädliche Reise hinter sich haben. Im Fokus stehen fehlende wissenschaftliche Belege über den gesundheitlichen Mehrwert gegenüber heimischen Produkten und ihre Belastung mit Schadstoffen. Zum Glück wachsen viele Powerpflanzen direkt vor unserer Haustür. Sie werden nicht sonderlich beworben, doch von ihren gesunden Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen können wir täglich profitieren.

liegt darin, dass alle Nährstoffe erhalten bleiben. Denn durch das Kochen gehen diese teilweise verloren. Für das Kochen spricht jedoch, dass der Oxalsäure-Gehalt verringert wird.

Neben der Oxalsäure enthält die Rübe auch Nitrat. Diese Substanz kann sich unter ungünstigen Bedingungen, etwa durch falsche Lagerung, in Nitrit und weiter in krebserregende Nitrosamine umwandeln. Der Nutzen von reichlich Gemüse auf dem Speiseplan überwiegt jedoch das mögliche Risiko durch den Nitrat- und Nitritgehalt vielfach. Sie sollten dabei auf eine abwechslungsreiche Auswahl an Gemüse achten.

### Powerfood für Sporttreibende

Rote-Bete-Saft hat sich bei Sportler\*innen bereits als Geheimtipp in puncto Leistungsfähigkeit und verbesserter Regeneration etabliert. Aus dem enthaltenen Nitrat wird im Körper Stickstoffmonoxid gebildet, das

die Blutgefäße erweitert und zum Beispiel die Muskeln stärker

durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das kann schließlich eine Leistungssteigerung bewirken und die Regeneration von Muskeln begünstigen. Studien legen nahe, dass die Aufnahme von Roter Bete eine mögliche Stellschraube zur Verbesserung des oxidativen Stoffwechsels und der Muskelkraftproduktion bei Sporttreibenden sein kann. Allerdings sind diese Effekte unter anderem von der Einnahmedauer, der aktivierten Muskelgruppen und der Art der Übungen abhängig. Generell scheint sich jedoch bei Sportler\*innen durch die Einnahme die physische und die psychische Leistung zu verbessern. Doch auch hier gilt: Maß halten und nicht übertreiben, denn auch die Schwankungsbreite des jeweiligen Nitratgehalts kann sehr groß sein. 🍷

→ **Die Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten.**

## ERNÄHRUNG

### 1 Verbreitung

Rote Bete wird vorwiegend in Europa und in Regionen mit gemäßigttem Klima kultiviert. Sonnige Plätze und tiefgründige Böden eignen sich für den Tiefwurzler besonders gut für den Anbau.

### 2 Saison

Generell hat das klassische Wintergemüse von September bis März Saison. Frühe Sorten lassen sich auch schon im Spätsommer ernten. Wollen Sie Rote Bete selber anbauen, ist die beste Zeit für die Aussaat Ende April beziehungsweise Anfang Mai.

### 3 Einkauf und Lagerung

Beim Einkauf gilt: je kleiner, desto zarter. Große oder dicke Rüben können holzig schmecken. Die Schale sollte fest, glatt und intakt sein. Die Rübe können Sie etwa vier Wochen lagern – an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort. Frieren Sie Rote Bete nur in gekochtem Zustand ein.

### 4 Verarbeitung

Als Rohkost wird der Wurzelansatz entfernt, die Rübe gewaschen, geschält und anschließend geschnitten oder gehobelt. Auch als Ofengemüse oder mit Schale in Salzwasser gekocht (ca. 40 bis 60 Minuten) ist sie köstlich. Rote Bete färbt stark, daher sollten Sie beim Verarbeiten Handschuhe tragen.

### 5 Färbemittel

Auch die Lebensmittelindustrie hat die rote Knolle für sich entdeckt. Hier wird der intensiv rot färbende natürliche Pflanzenstoff Betanin (E162) verwendet – etwa bei der Herstellung von verarbeiteten Lebensmitteln wie Joghurt oder Süßigkeiten oder als Färbemittel von Stoffen.

### 6 Geschmack

Das leicht erdige und süßliche Aroma ist typisch für das Gemüse. Die Kombination mit scharfen, süßen und sauren (Zitrusfrüchte oder Äpfel) Zutaten zaubert ein leckeres Geschmackserlebnis. Weiße und gelbe Bete schmecken süßer als die rote Variante.

### 7 Nichts verschwenden

Auch die Blätter der Roten Bete sind genießbar, zum Beispiel als Zutat im Salat oder Smoothie. Und sie enthalten wertvolle Nährstoffe wie Kalzium oder Beta-carotin.



# Rezepte

## *Frischkäse-Bällchen mit Roter Bete*

### Zutaten für 8 Bällchen:

250 g Rote Bete, 40 g Walnusskerne, 60 g Frischkäse, 1/4 TL Salz

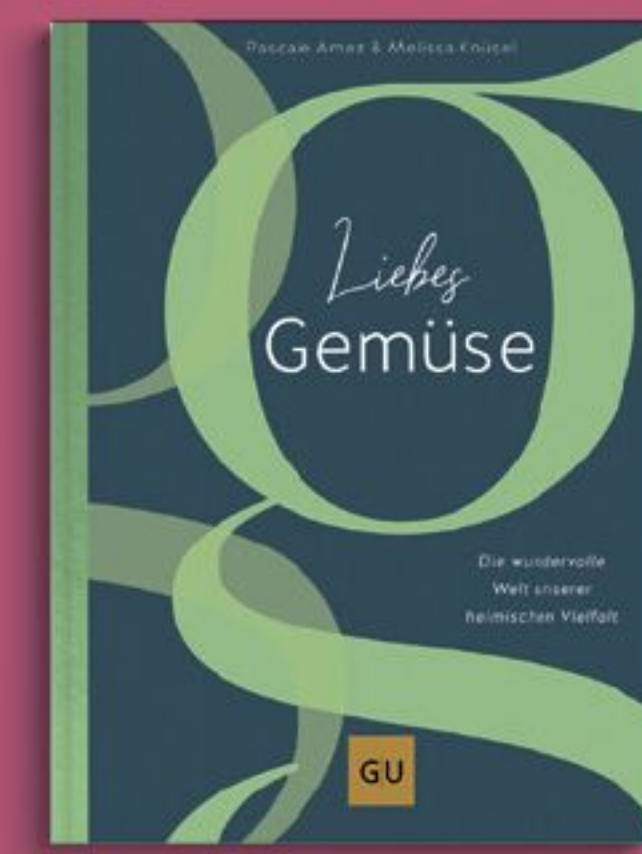
*Außerdem: Dörrautomat (optional)*

### Zubereitung:

1. Die Roten Beten schälen und in 1,5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf dem mit Backpapier belegten Ofengitter verteilen und im Ofen bei 160 °C (Umluft) etwa 10 Min. trocknen. Die Scheiben umdrehen und bei 120 °C (Umluft) weitere ca. 30 Min. trocknen. Dabei stets einen Kochlöffel in die Tür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Rote Bete verbrennt nicht so rasch wie anderes Gemüse.
2. Alternativ die Rote-Bete-Scheiben auf die Gitter im Dörrautomaten legen und bei 55 bis 60 °C in vier bis sieben Stunden trocknen lassen. Die Roten Beten sind fertig getrocknet, wenn sie abgekühlt beim Biegen brechen.
3. Die Scheiben im Mörser oder Mixer grob zerstoßen. Die Menge ergibt etwa 3 EL Pulver.
4. Für die Bällchen die Walnüsse im Mixer zu feinen Krümeln zerstoßen (alternativ mit einem Messer fein hacken). Die Walnusskrümel mit Frischkäse und Salz mischen. Aus der Masse mit den Händen acht Bällchen formen.
5. Das Rote-Bete-Pulver in ein Schälchen geben und die Bällchen darin wälzen, bis sie rundherum bedeckt sind. Etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.

**Tipp:** Um die Frischkäse-Bällchen unterschiedlich einzufärben, stellen Sie aus Gelben Beten ein weiteres Pulver her. Die Bällchen schmecken frisch am besten. Sie halten sich aber auch ein paar Tage im Kühlschrank.

Diese Rezepte  
stammen aus:



**LIEBES GEMÜSE.  
DIE WUNDERVOLLE  
WELT UNSERER  
HEIMISCHEN VIELFALT**

Pascale Améz und  
Melissa Knüsel,  
Gräfe und Unzer 2024,  
240 Seiten, 38 Euro





# Leuchtendes One-Pot-Orzo mit Roter Bete

## Zutaten für 2 Portionen:

**100 g Kichererbsen** (selbst gekocht oder aus dem Glas), **50 g Rucola**, **100 g Schafskäse (Feta)**, **190 g Rote Bete**, **1 große Knoblauchzehe**, **1 Frühlingszwiebel**, **200 g Orzo** (reisförmige Nudeln; Kritharaki oder Risoni), **Salz**, **1 ½ EL Rapsöl**

## Für die Sauce:

**100 ml Sojacreme**, **1 EL Zitronensaft**, **2 EL Sojasauce**, **Pfeffer**

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Den Feta zerkrümeln. Die Rote Bete schälen, halbieren, eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, die andere Hälfte fein reiben. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf die Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser gar kochen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin leicht anbraten. Rote Bete und Kichererbsen etwa 10 Min. mitdünsten, dabei ab und zu umrühren.
4. Die Pasta in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Sauce und Pasta mit dem Gemüse mischen, Feta und Rucola unterheben (nach Belieben einen Teil davon zurückbehalten und vor dem Servieren darüberstreuen).

**Tipp:** Orzo gibt es in größeren Supermärkten auch unter den Namen *Risoni* oder *Kritharaki*. Alternativ kann man auch eine andere kleine Pasta verwenden, beispielsweise *Fregola Sarda*.









## Grüne Smoothies

# Gesund durch den Winter

Grüne Smoothies sind wahre Nährstoffbomben und damit die perfekte Möglichkeit, unserem Immunsystem im Winter eine Extraportion an Vitaminen und Mineralien zu geben. BIO verrät, aus welchen Zutaten ein gesunder Smoothie besteht, und gibt Tipps für den Verzehr, damit der Körper auch möglichst viele wichtige Nährstoffe aufnehmen kann.

TEXT: KATHRIN GATZEMEIER

**A**nders als bei wärmenden Suppen sind Smoothies für den rohen Verzehr gedacht. Dadurch enthalten die Mixgetränke besonders viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, da diese nicht durch Erhitzung zerstört werden. Außerdem werden die Zellwände der Zutaten durch das Mixen aufgebrochen, was dazu führt, dass der Körper die Nährstoffe aus den schmackhaften Smoothies besser aufnehmen kann. Besonders grüne Smoothies, die einen hohen Anteil an grünem Blattgemüse aufweisen, bringen uns fit durch die kalte Jahreszeit.

### Basisrezept für grüne Smoothies

Das Basisrezept von grünen Smoothies ist einfach: grünes Blattgemüse, Obst und Wasser.

Dazu passen noch weitere Gemüsesorten sowie Samen – zum Beispiel Lein- oder Hanfsamen – und Nüsse wie Hasel- oder Walnüsse. Letztere liefern gesunde Fette und helfen Ihrem Körper, fettlösliche Vitamine aufzunehmen.

Um dem Smoothie eine etwas cremigere Konsistenz zu verleihen, können Sie Wasser auch durch pflanzliche Milchalternativen wie Hafer-, Soja- oder Kokosmilch ersetzen. Expert\*innen empfehlen, mindestens 50 Prozent grünes Blattgemüse zu verwenden, denn das ist das Gesündeste am Smoothie. Zwar liefert auch Obst wichtige Inhaltsstoffe, enthält jedoch auch viel Fructose und sollte daher nicht die Hauptkomponente darstellen. Da im Smoothie die komplette Frucht beziehungsweise das ganze Gemüse inklusive Schale verwendet wird, ist es besonders wichtig, auf Zutaten in Bio-Qualität zu achten und diese gründlich zu waschen.

### Tipp: Kauen Sie Ihren Smoothie!

Ein grüner Smoothie ist eher eine Mahlzeit als ein schneller Durstlöscher. Expert\*innen empfehlen deshalb, Smoothies zu kauen. Das aktiviert die Speichelproduktion, die Verdauung beginnt schon im Mund und die Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Zusätzlich ist es sinnvoll, den Smoothie über den Tag verteilt zu trinken. So hat der Körper genug Zeit, wirklich alle guten Nährstoffe aufzunehmen.





# 5 Powerfoods für den grünen ..... Winter-Smoothie



**Grünkohl** ist ein wahres Nährstoffwunder. Er enthält hohe Mengen an Vitamin A, Vitamin C, Vitamin K, Kalzium und Eisen. Diese Nährstoffe stärken das Immunsystem, sorgen für eine gesunde Haut und unterstützen die Knochengesundheit.

**Rote Bete** ist reich an Folsäure, Kalium und Antioxidantien wie Betanin, welches sehr entzündungshemmend wirkt. Auch Eisen findet sich in der Knolle sowie Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und vor Infekten schützen kann.



**Feldsalat** ist ein guter Lieferant für Vitamin A, Vitamin C und Vitamin K. Das leicht verdauliche Blattgemüse enthält außerdem Eisen, Kalium, Kalzium und Omega-3-Fette. So zählt Feldsalat zu den gesündesten Salatsorten.

**Spinat** wirkt durch Flavonoide und Carotinoide sehr entzündungshemmend. Außerdem ist das Superfood besonders reich an Eisen, Magnesium und Kalium und unterstützt die Blutbildung sowie die Nerven- und Muskelfunktion.



**Äpfel** zählen zu den beliebtesten und gesündesten Obstsorten weltweit. Sie enthalten neben den immunstärkenden Vitaminen A, C, E und K auch verschiedene B-Vitamine. Der Ballaststoff Pektin wirkt verdauungsfördernd und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide können den Blutdruck regulieren.



## Saisonales Wintergemüse

Zwar scheint die Auswahl an saisonalen Lebensmitteln in der kalten Jahreszeit eingeschränkt, doch gibt es auch im Winter eine Vielzahl an frischen Smoothie-Zutaten. Saisonales Wintergemüse wie Rote Bete, Möhren und Feldsalat geben grünen Smoothies neben vielen Nährstoffen einen guten Geschmack. Aber auch geschmacksintensivere Sorten wie Grünkohl, Chicorée, Rucola und Sellerie passen gut in das Mixgetränk. Tipp: Auch das

Grün von Roter Bete und Karotte hat viele Nährstoffe und gilt als gesundes, grünes Blattgemüse.

Beim saisonalen Obst ist die winterliche Auswahl mit Äpfeln und Birnen zwar etwas kleiner, als Nährstofflieferanten sind sie aber dennoch ganz groß mit dabei und verleihen dem Smoothie eine leckere Süße. Allergiker\*innen können übrigens alte Apfelsorten mit Namen wie Alkamene, Berlepsch oder Gravensteiner ausprobieren. Hier spielt der

im Vergleich zu modernen Sorten höhere Gehalt an Polyphenolen eine entscheidende Rolle: Sie verbinden sich mit den allergieauslösenden Proteinen im Apfel und inaktivieren diese dadurch.

## Diese Sorten eignen sich für Smoothies nicht

Obwohl sehr viele Gemüsesorten gut in grüne Smoothies passen, sind einige weniger zu empfehlen. So sind Brokkoli und Blumenkohl im rohen Zustand schwer verdaulich und können im Smoothie Verdauungsbeschwerden verursachen. Auch weitere Kohlsorten wie Rosenkohl, Rotkohl und Weißkohl können Blähungen verursachen und passen zudem geschmacklich nicht optimal in das Mischgetränk.

## Tiefkühlprodukte als Ergänzung

Für etwas mehr Abwechslung im Smoothie können Sie auch zum Tiefkühl Obst und -gemüse greifen. Die Früchte werden direkt nach der Ernte schockgefrostet, dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Tiefkühlprodukte sind oft sogar nährstoffreicher als frisches Obst und Gemüse, das mitunter lange Transportwege hinter sich hat. Tipp: Lassen Sie tiefgekühlte Produkte etwas antauen! Das schont zum einen den Mixer, aber vor allem macht es den Smoothie cremiger.

## Bleiben Sie gesund!

Grüne Smoothies sind eine leckere und gesunde Möglichkeit, unseren Körper im Winter mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Saisonale Powerfoods, ergänzt durch Tiefkühlprodukte, Nüsse, Samen und Milchalternativen, schaffen eine Vielzahl an leckeren Kombinationsmöglichkeiten. Mit einem hohen Gemüseanteil können wir das Immunsystem stärken und uns fit durch den Winter trinken. 🍋





# Grüner Smoothie

## mit Feldsalat, Birne und Ingwer

**Zutaten für ein  
großes Glas (ca. 400 ml):**

50 g Feldsalat

20 g Möhrengrün

1 Birne

80 g Gurke

8 g Ingwer

80 ml Wasser

**Zubereitung:**

1. Die Wurzelansätze des Feldsalats entfernen. Feldsalat und Möhrengrün gründlich waschen und trockenschleudern.

2. Kerngehäuse der Birne herausschneiden, den Ingwer schälen. Birne und Gurke grob zerkleinern.

3. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



*Achtsame Routinen  
für mehr Wohlbefinden*

# Endlich Zeit für mich

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich vom Spagat zwischen Beruf, Familie manchmal ausgelaugt fühlen? Dann wird es höchste Zeit für ein bisschen (mehr) Selbstfürsorge! Entdecken Sie mit uns die tollen Möglichkeiten, wie sich wohltuende Auszeiten in den Alltag integrieren lassen. Und finden Sie die Entspannungstechnik oder das kleine Ritual zum Krafttanken, das am besten zu Ihnen passt.

TEXT: SYLVIA JAHNS









**S**ich voll und ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren, endlich mal abschalten, nicht ständig über anstehende Aufgaben oder ungelöste Probleme nachgrübeln: Regelmäßiges Meditieren kann helfen, den Fokus auf den Moment zu legen und zur Neige gehende Energiereserven wieder aufzuladen. Auf diese Weise gestärkt, lässt sich auch ein stressiger Alltag besser meistern. Die vielfältigen Auswirkungen der inneren Einkehr auf Körper und Psyche sind verblüffend und zumindest in Teilen bereits wissenschaftlich belegt:

### Positive Wirkung auf den Körper:

- Ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck
- Förderung eines gesunden Schlafrhythmus
- Stärkung des Immunsystems
- Minderung des Schmerzempfindens
- Verringerung entzündlicher Prozesse im Körper

### Positive Wirkung auf die Psyche:

- Stressreduktion durch eine verminderte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol
- Mehr Resilienz gegenüber den Widrigkeiten des Alltags
- Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit durch bessere Fokussierung
- Leichteres Durchbrechen negativer Denkmuster

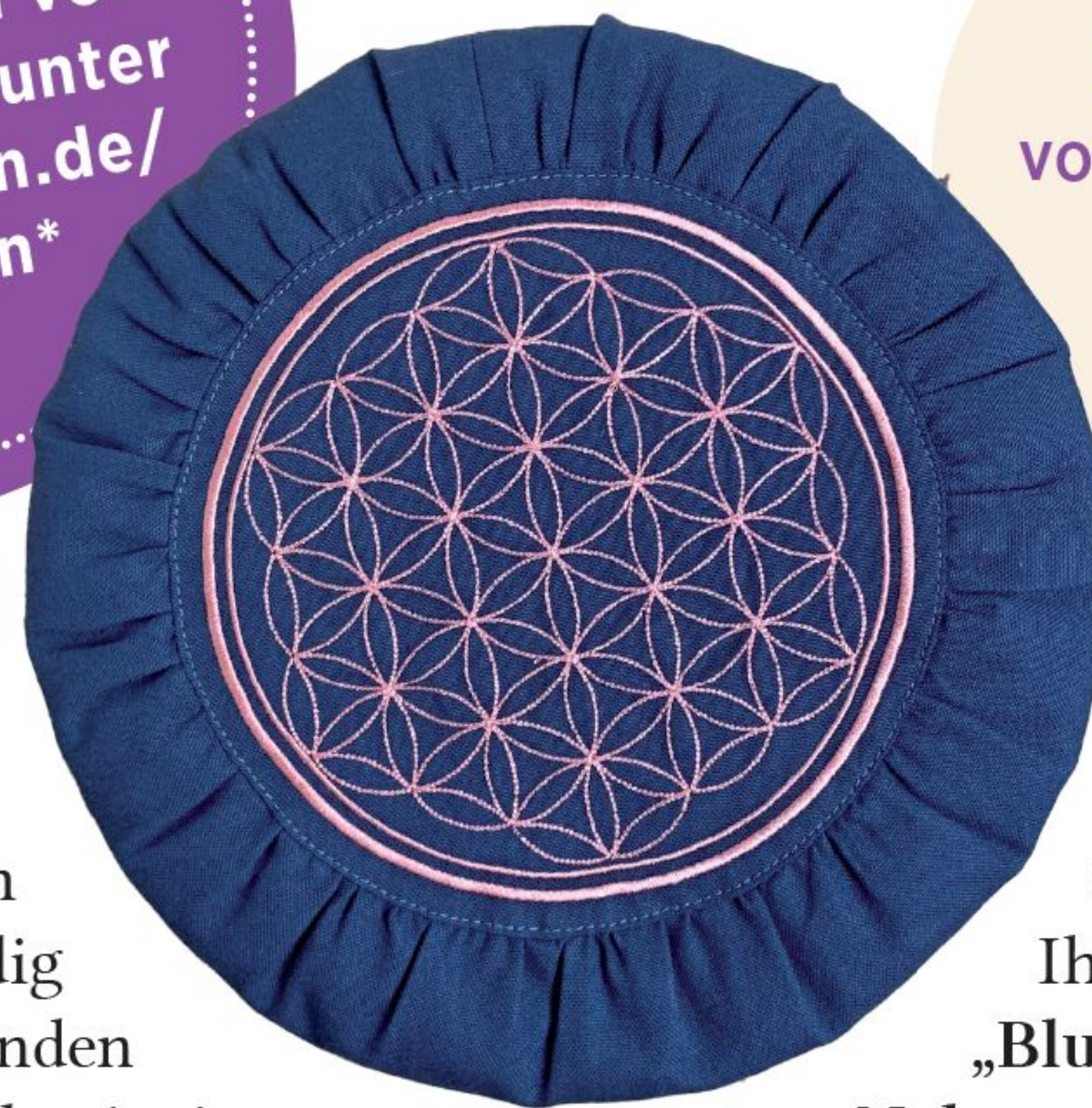


**GEWINNSPIEL**  
Wir verlosen  
ein Sitzkissen von  
Naht und Art unter  
→ [biomagazin.de/gewinnen](https://biomagazin.de/gewinnen)\*

Viele Menschen denken, Meditation müsse erst aufwendig erlernt und viele Stunden praktiziert werden, damit sie von der Wirkung profitieren. Tatsächlich können Sie mit kleinen Übungen beginnen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Schaffen Sie zunächst mit ein paar einfachen Maßnahmen optimale Voraussetzungen dafür:

- Legen Sie einen regelmäßigen Meditationszeitpunkt und eine Meditationsdauer fest. Das können am Anfang wenige Minuten sein und allmählich mehr werden.
- Sorgen Sie für eine angenehme, ruhige Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und nicht gestört werden.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Suchen Sie sich eine entspannte Position im Sitzen oder Liegen aus.

Eine Yogamatte oder ein Meditationskissen kann Ihnen den Einstieg in die Meditation erleichtern. Mit einer Matte aus Naturmaterialien entspannen Sie bequem und schadstofffrei – zum Beispiel mit den **Matten vom Sonnengruß-Versand**. Sie bestehen wahlweise aus Schurwolle oder Naturlatex. Letztere sind in verschiedenen Dicken, Längen und Farben erhältlich.



### Sitzkissen von Naht und Art

129 Euro  
(UVP)

Wenn Sie während der Meditation lieber sitzen, erleichtert Ihnen das **Sitzkissen „Blume des Lebens“ von Naht und Art**, eine bequeme

Haltung einzunehmen. Die Hülle ist aus Biobaumwolle gefertigt. Das Innenleben aus Dinkespelz schmiegt sich optimal an den Körper an und gibt ihm gleichzeitig Halt.

### Meditieren für Einsteiger\*innen

Nutzen Sie für den Anfang Ihren Atem, um Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten und die Welt um sich herum für einige Augenblicke auszublenken: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie die Luft Ihren Brustkorb dehnt und wieder entweicht, versuchen Sie ruhig ein- und wieder auszuatmen. Gedanken dürfen kommen und gehen. Lassen Sie den Atem für einige Minuten einfach fließen.

### Kleine Meditationshelfer

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, alleine zur Ruhe zu kommen, sind Meditationsketten, sogenannte Malas, und Klangschalen bewährte Hilfsmittel. Beim Meditieren mit Mala wirkt die wiederkehrende Bewegung entspannend und sorgt gleichzeitig dafür, dass Sie fokussiert bleiben. Dazu wählen Sie ein Mantra oder eine positive Affirmation, beispielsweise „Ich lasse los“ oder „Es geht mir gut“, aus, und wiederholen diese innerlich,

### Naturlatex-Yogamatte Jade Harmony vom Sonnengruß-Versand

95 Euro  
(UVP)







während Sie die Perlen der Kette nach und nach durch Mittelfinger und Daumen gleiten lassen.

Auch die Klangschaalen-Meditation bietet Ihnen eine sinnliche Erfahrung, die den Einstieg in einen meditativen Zustand erleichtert. Um mit der Meditation zu beginnen, wird die Schale mit der flachen Hand gehalten oder auf einer Unterlage platziert und sanft angeschlagen oder gerieben. Der anhaltende Ton und die Schwingungen der Schale bringen den Körper in einen Zustand der inneren Ruhe und Entspannung. Es werden weniger Stresshormone ausgestoßen, Herzschlag und Blutdruck verlangsamen sich und die Atmung vertieft sich. Auch Muskelverspannungen und Blockaden können sich in diesem Zustand leichter lösen.

Das Klangschaalen-Einsteiger-Set Nepal von Klangschaalen-Center umfasst neben einer im traditionellen Verfahren hergestellten Klangschaale, einem Filz- und einem Lederklöppel, das Büchlein „Die Kraft der Klangschaalen“, in dem vielfältige Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt werden. So ausgestattet, können Sie direkt loslegen.

→ Lesen Sie weiter auf Seite 60

### Klangschaalen-Einsteiger-Set Nepal vom Klangschaalen-Center

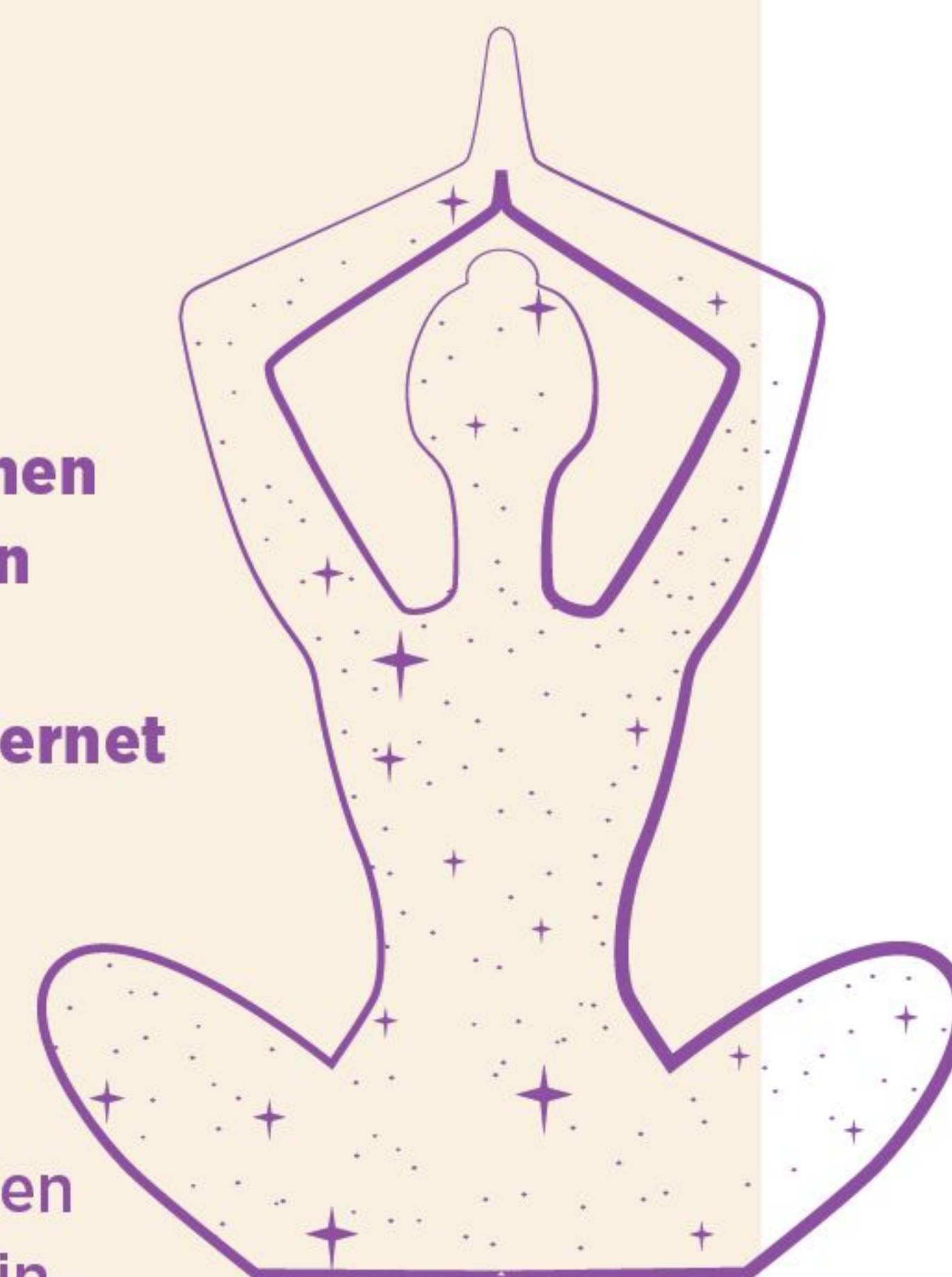
119 Euro  
(UVP)



## Meditieren mit Unterstützung

**Ohne Anleitung zu meditieren, fällt vielen Menschen verständlicherweise schwer. Vor allem in größeren Städten gibt es ein reichhaltiges Angebot an entsprechenden Workshops und Kursen. Dank Internet und Apps finden Sie aber auch überall sonst professionelle Unterstützung, zum Beispiel:**

- Auf dem Youtube-Kanal Anika Henkelmann / Meditationen wählen Sie aus über 300 angeleiteten Meditationen der zertifizierten Meditationslehrerin.
- Über Podcast-Plattformen wie Spotify oder Deezer können Sie zahlreiche Playlists und Channels abrufen, in denen sich alles um das Thema Meditation dreht.
- Auf dem Youtube-Kanal 3xOM Yoga finden Sie Videos mit geführtem Yoga Nidra (vgl. die Seiten 58 und 59), Meditationen, Yin Yoga und weiteren Entspannungsübungen.
- Über die Apps 7Mind (→ [7mind.de](https://7mind.de)) und Balloon (→ [balloonapp.de](https://balloonapp.de)) lernen Sie gezielt, kleine Meditations- und Entspannungsübungen, Klangreisen und Schlafgeschichten in Ihren Alltag zu integrieren. Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Nutzung der App.





# „Yoga Nidra empfehle ich Menschen, die mit dem Meditieren beginnen möchten“

Viele moderne Yoga-Varianten setzen den Fokus auf Beweglichkeit und Kraft. Das weniger bekannte Yoga Nidra, was übersetzt so viel heißt wie „Schlaf des Yoga“, widmet sich dagegen vor allem der Tiefenentspannung. Über die Besonderheiten des Yoga Nidra haben wir mit der Expertin und Trainerin **Barbara Dopfer** gesprochen.



## Was unterscheidet Yoga Nidra von anderen Yoga-Arten?

Yoga Nidra ist eine spezielle Form der Meditation im Liegen, mit der man in einen Zustand zwischen Meditation und Schlaf gelangt. Im Yoga Nidra hört man entweder einem gesprochenen Text zu oder leitet sich selbst in diesen Bewusstseinszustand. Zentrale Bestandteile eines Yoga Nidra Skripts sind meistens das Aussprechen eines Sankalpas, das heißt einer Affirmation, ein Bodyscan, Übungen zum Wahrnehmen des Atems und der Energie sowie Visualisierungen.

## Für wen ist Yoga Nidra (besonders) geeignet?

Yoga Nidra ist besonders geeignet für Menschen, die sich zutiefst ausruhen möchten, aber aus verschiedenen Gründen nicht zur Ruhe finden. Außerdem empfehle ich es Menschen, die mit Meditieren beginnen möchten. Es ist leichter zu erlernen als die sitzende Meditation und man gelangt dabei in noch tiefere Entspannungszustände.

### Barbara Dopfer

ist Yoga-Nidra-Mentorin und lebt im Allgäu. Ihre Ausbildungen hat sie bei Yoga-Nidra-Expertinnen in den USA, Kanada und in England absolviert. Sie bietet Yoga-Nidra-Workshops, -Retreats, -Online-Programme und Einzelbegleitung an. Ihre Methode nennt sich Feminidra, denn Frauen zu bestärken, ist ihr ein Herzensanliegen.

→ [barbaradopfer.com](https://barbaradopfer.com)



## TIPP

Wenn Sie Yoga Nidra selbst ausprobieren wollen, empfehlen wir Ihnen eine von Barbara Dopfer eingesprochene Yoga-Nidra-Übung

→ [barbaradopfer.com/yoga-nidra-im-flow](https://barbaradopfer.com/yoga-nidra-im-flow)



### Wie finde ich das richtige Yoga Nidra?

Sucht man nach einer Anleitung zu Yoga Nidra, findet man verschiedene Stile und unterschiedliche qualitative Niveaus. Manche Angebote sind traditioneller, manche zeitgenössischer. Manche Anbieter von Youtube-Kanälen für Yoga Nidra haben eine fundierte Ausbildung, manche nicht. Da Worte eine große Wirkung haben, rate ich dazu, sich zu den Hintergründen des Sprechers/der Sprecherin und des jeweiligen Yoga-Nidra-Stils zu informieren, bevor man sich auf eine solche Entspannungsreise begibt.

### Lässt sich Yoga Nidra zu Hause praktizieren?

Ja, absolut. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder man hört sich eine Anleitung der Yoga-Nidra-Mentorin des Vertrauens an oder man führt sich selbst durch eine Yoga-Nidra-Reise. Das ist allerdings eher für Fortgeschrittene geeignet. Da ein live gesprochenes Yoga Nidra eine ganz eigene Kraft besitzt, kann man auch über Zoom an einem Yoga-Nidra-Programm oder -Coaching teilnehmen. Oder sich einen Yoga-Nidra-Coach nach Hause holen.

### Welche Effekte kann ich erwarten, wenn ich regelmäßig Yoga Nidra praktiziere?

Ich kann aus eigener und aus der Erfahrung meiner Klient\*innen sagen: Die Schlafqualität verbessert sich. Man erlebt deutlich mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen und es wird möglich, mit den emotionalen Auf- und Abs des Lebens bewusster umzugehen.

Das Interview führte Sylvia Jahns.

FOTO: privat



# SONNENTOR®

NEU

## NATÜRLICHE Raum sprays



## Guter Duft liegt in der Luft!

Nase auf für diese sonnige Neuheit:

Sechs naturreine Raumsprays mit ätherischen Ölen sorgen innerhalb weniger Sekunden für eine duftende Atmosphäre – praktisch auch für unterwegs. Von Gute Nacht über Laune gut bis Winterwald ist für jede Stimmung was dabei. Pssst, pssst!

[WWW.SONNENTOR.COM/RAUMSPRAYS](https://www.sonnentor.com/raumsprays)



## Teetrinken und Loslassen

Mit einem wärmenden Getränk lassen sich nicht nur nass-kalte Herbsttage besser überstehen. Tees können auch helfen, sich gegen die Stürme des Alltags zu wappnen. Nutzen Sie dafür entweder einzelne, entspannungsfördernde oder kraftspendende Heilpflanzen oder Kräutermischungen. Produkte mit vielversprechenden Namen wie „Deine Auszeit“, „Ein Schluck Gelassenheit“ oder „Total Relax“ enthalten Zutaten, die sich in ihrer Wirkung optimal ergänzen.

Beliebt und auch in vielen Teekreationen enthalten sind zum Beispiel folgende Garten- und Heilkräuter:

### Melisse

Die vielseitige Melisse wirkt nervenstärkend und schlaffördernd. In Tees sorgt sie für ein frisches Zitrusaroma.

### Lavendel

Schon sein würziger Duft hilft, Anspannung und Ängste zu lindern und die Stimmung zu verbessern. Durch einen Teeaufguss können sich die Inhaltsstoffe noch intensiver entfalten.

### Ingwer

Die anregende Wirkung der scharfen Knolle wirkt sich vielfältig auf den Körper aus – auch auf den Kreislauf. Ein Nachmittagstief lässt sich deshalb gut mit einem frisch gebrühten Ingwertee überwinden.

### Baldrian

Die Baldrianwurzel hat sich als Naturheilmittel bei Nervosität und Schlafstörungen bewährt. Als Schlummertrunk wird er am besten eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen getrunken.

Einige Heilkräuter entfalten ihre heilsame Wirkung erst, wenn sie über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden. Machen Sie aus ihrer Tasse Tee deshalb am besten ein wiederkehrendes Ritual und zelebrieren Sie sie regelrecht: Wählen Sie eine schöne Teetasse aus, ziehen Sie sich an Ihren Lieblingsort zurück. Lassen Sie entspannende Musik laufen. Nehmen Sie ganz bewusst den Duft des Tees wahr, bevor Sie jeden Schluck genießen.

## Aromatherapie

Immer der Nase nach führt ebenfalls ein Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag. Entdecken Sie ätherische Öle, die Sie besser zur Ruhe kommen lassen. Unter der Vielzahl ätherischer Öle bieten sich vor allem die folgenden Öle für eine wohltuende Aromatherapie an:

- Für Entspannung sorgen Sie mit Sandelholz, Lavendel, Myrrhe, Römischer Kamille, Ylang Ylang, Zirbelkiefer oder Lärche.
- Neue Energie tanken Sie mit Bergamotte, Blutorange, Fichtennadel, Grapefruit, Mandarine, Pfefferminze oder Rosmarin.







In der **Duftkomposition Anti-Stress von Taoasis** sorgen beruhigendes Lavendel, ausgleichendes Sandelholz und stärkende Mandarine für eine duftende Auszeit. Die Aromen unterstützen Sie beim Loslassen der Sorgen und spenden gleichzeitig neue Kraft.

### Duftende Steine und feiner Duftnebel

Die Anwendung ist einfach: Geben Sie ein paar Tropfen des Öls auf einen Duftstein oder einen Holzstab und stellen Sie die Duftquelle in Ihrer Nähe auf. Wenn Sie die Aromen regelmäßig und etwas intensiver genießen möchten, lohnt sich vielleicht auch die Anschaffung eines Aromadiffusers. Darin

werden die ätherischen Öle zusammen mit Wasser kaltvernebelt, sprich in winzigen Tröpfchen in der Raumluft verteilt. Ein Timer ermöglicht es Ihnen, entspannende Düfte abends durch Ihr Schlafzimmer ziehen zu lassen, bis Sie vollkommen entspannt und sanft in den Schlaf gleiten. Anregende Aromen sorgen im Arbeitszimmer für mehr Energie und Kreativität.

Für welches Ritual Sie sich auch entscheiden: Machen Sie die kleinen Auszeiten zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags. Und belohnen Sie sich selbst mit einem gesteigerten Wohlbefinden sowie mehr körperlicher und geistiger Widerstandskraft. 🦋



### Anti Stress- Duftkomposition von Taoasis

7,90 Euro  
(UVP)

# GENUSS MOMENTE



## AUF DER SUCHE NACH EINEM PASSENDEN BEGLEITER?



Ein Glas Wasser zum Kaffee- oder Wein-Genuss bereitet den Gaumen vor und verstärkt Dein Geschmackserlebnis.

**ST. LEONHARDS**  
Quellen





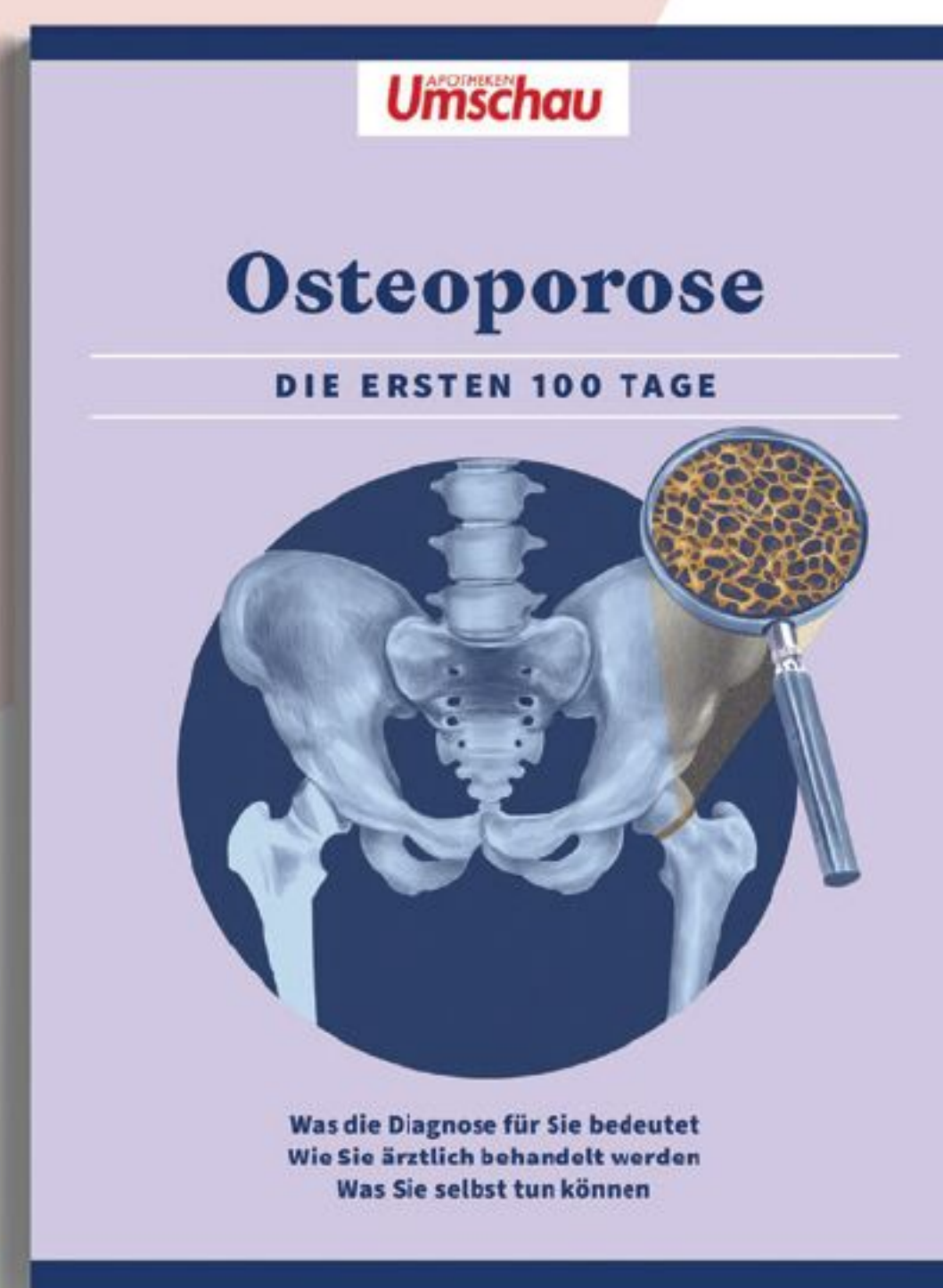
## Leben mit Migräne

Dieses Buch ist kein klassisches medizinisches Sachbuch über Migräne und doch lernen die Leser\*innen verschiedene Aspekte der Krankheit kennen. Die schwedische Autorin Celia Svedhem leidet seit ihrer Jugend an Migräne und mit Anfang 30 prägen die starken Auswirkungen der inzwischen chronischen Erkrankung ihr gesamtes Leben. In diesem Buch beschreibt die Autorin ihren persönlichen Weg zu einer Linderung ihrer Beschwerden. Dabei gibt sie Einblicke in ihren von Schmerzen geprägten Alltag als Psychotherapeutin und Mutter zweier Kinder und nimmt die Leser\*innen mit zu zahlreichen Arztbesuchen auf der Suche nach einer wirksamen medikamentösen Therapie. Gleichzeitig blickt Celia Svedhem in der Hoffnung auf mehr Verständnis für ihre Krankheit in die Vergangenheit: In den Vermächtnissen historischer Persönlichkeiten erkennt sie Symptome der Krankheit und sie veranschaulicht, wie diese das Leben und Wirken von beispielsweise Virginia Woolf, Salvador Dalí und Sigmund Freud geprägt hat. – Eine ergreifende literarische und persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema, die den Leser\*innen ein tiefgreifendes Verständnis für das Leben mit Migräne vermittelt.

Celia Svedhem

**DER DUNKLE RAUM. DIE GESCHICHTE DER MIGRÄNE UND MEIN WEG ZUR LINDERUNG**

Verlag Antje Kunstmann 2024,  
182 Seiten, 22 Euro



## Diagnose: Osteoporose – und jetzt?

Osteoporose – umgangssprachlich auch „Knochenschwund“ genannt – ist eine sogenannte „stille“ Volkskrankheit, denn die porösen und brüchigen Knochen werden oft erst nach einem Knochenbruch erkannt. Welche Risikofaktoren gibt es und was deutet bereits früher auf eine Osteoporose-Erkrankung hin? Das erfahren Sie in diesem Apotheken-Umschau-Ratgeber, der in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Osteologie e. V.

entstanden ist. Der Großteil des Buches widmet sich der Frage, wie es nach der Osteoporose-Diagnose weitergeht: Welche medikamentösen Therapien stehen zur Verfügung und was ist dabei zu beachten? Wie können Betroffene durch Ernährung und Bewegung selbst dazu beitragen, ihre Knochen zu stärken? Das auch für Laien verständlich präsentierte Fachwissen wird durch Interviews mit medizinischen Expert\*innen ergänzt. Insgesamt ist dem Herausgeber eine handliche und informative Orientierungshilfe für an Osteoporose Erkrankte und Personen mit erhöhtem Osteoporoserisiko gelungen.

Wort & Bild Verlag (Herausgeber)

**OSTEOPOROSE. DIE ERSTEN 100 TAGE**

Wort & Bild Verlag 2024, 128 Seiten, 16,99 Euro

## Erstaunliche Grafiken zu Umwelt- und Zukunftsfragen

Sich mit dem Klimawandel zu beschäftigen, ist ernst und trocken? Dass das nicht sein muss, zeigt Esther Gonstalla mit diesem kleinen Büchlein. Darin versammelt die Infografikerin zahlreiche wissenschaftliche Daten, Fakten und Vergleiche zu Zukunfts- und Umweltthemen. Was haben Tiefkühlpommes mit der Klimaneutralität Dresdens zu tun? Wie hoch ist eigentlich die CO<sub>2</sub>-Emission der Internets? Wie können Warmduscher\*innen die Welt retten? Mit bunten Grafiken visualisiert die Autorin Antworten auf derlei Fragen spielerisch und macht abstrakte Zahlen greifbar. So ist es schon allein optisch eine Freude, das Buch immer wieder anzuschauen und neue Seiten zu entdecken. Zudem ist die Mischung aus informativen, skurrilen und erstaunlichen Fakten wie dafür gemacht, sie auf der nächsten Familienfeier oder bei einem geselligen Abend mit Freunden zu teilen. Indem es die Klimakrise zu einem alltäglichen Thema in unserem Leben macht, trägt dieses unterhaltsame Buch ohne ernstes und trockenes Fachwissen fast wie nebenbei zum Kampf gegen den Klimawandel bei.



Esther Gonstalla

**WAS WÄRE WENN ...**

**UNSERE WELT IN VERBLÜFFENDEN GRAFIKEN**

oekom 2024, 112 Seiten, 14 Euro





## Jenseits von Richtig und Falsch

Der persische Dichter Rumi schrieb einst: „Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns“. Doch wie lässt sich dieser Ort erreichen? Insbesondere in einer Gesellschaft, in der häufig schnelle Meinungen und klare Positionierungen zu komplexen Sachverhalten erwartet werden. In einer Zeit, die geprägt ist von

verhärteten Fronten, Schwarz-Weiß-Denken und Diskussionen, bei denen es nicht um einen echten Austausch, sondern ums Gewinnen geht.

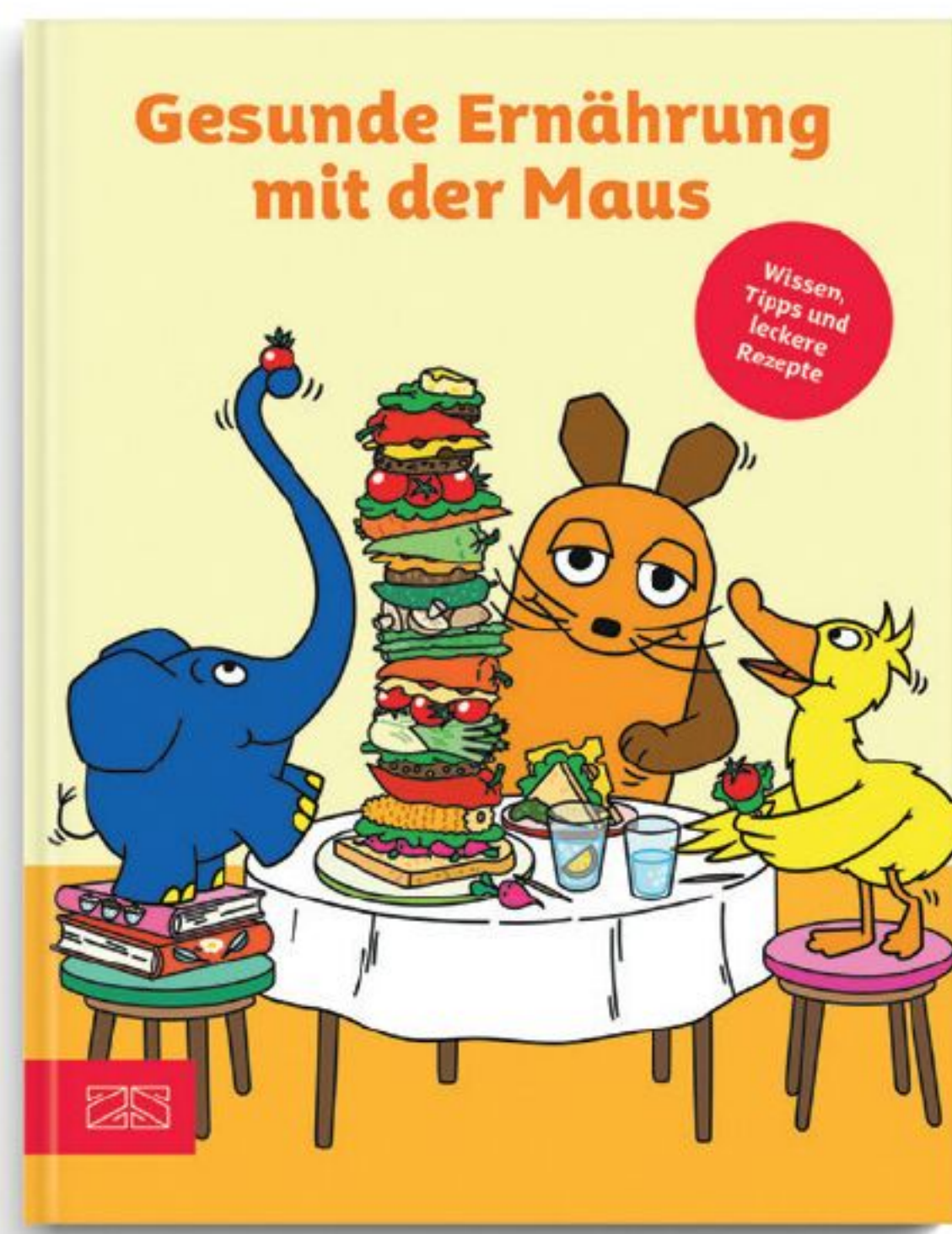
In ihrem hochaktuellen Buch beschreibt die Psychologin Nesibe Kahraman, warum diese Denk- und Verhaltensmuster gefährlich sind. Gleichzeitig stellt sie einen Ansatz für das Auflösen persönlicher und gesellschaftlicher Konflikte vor: die Ambiguitätstoleranz: Das Aushalten von Widersprüchen, von verschiedenen Sichtweisen und fehlenden Lösungen erlaubt es uns, sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Vielfalt und Komplexität zuzulassen und schätzen zu lernen.

Mithilfe konkreter Fallbeispiele aus ihrer psychotherapeutischen Praxis, die sich beispielsweise mit Missbrauch oder Beziehungsproblemen, Corona-Impfung oder Pränataldiagnostik befassen, plädiert die Autorin eindrücklich für mehr Ambiguitätstoleranz. Diese ermöglicht uns nicht nur den Zutritt zu Rumi's Ort jenseits von Richtig und Falsch, sondern verhilft uns dazu, Unsicherheiten zu bewältigen und zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken.

Nesibe Kahraman:

**ALLES, WAS DAZWISCHEN LIEGT. VON DER KUNST, INNERE WIDERSPRÜCHE UND MEHRDEUTIGKEIT AUSZUHALTEN**

Beltz 2024, 236 Seiten, 22 Euro



## Gesunde Ernährung, kindgerecht erklärt

Kindern ein gesundes Essverhalten beibringen – ohne zu viele Verbote, aber gleichzeitig möglichst gesund: Das ist eine Herausforderung für viele Eltern, bei der dieses Erklär- und Kochbuch mit den Figuren von der „Sendung mit der Maus“ helfen kann. Knapp und kindgerecht beantworten Maus, Elefant und Ente auf jeweils einer Doppelseite Fragen zur gesunden Ernährung: Wie funktioniert die Verdauung? Was sind Nährstoffe? Was hat eine Pyramide mit gesunder Ernährung zu tun? Wo kommen unsere Lebensmittel her? Zusätzlich werden einige kleine, einfach umsetzbare Experimente vorgestellt, die die Informationen für die Kinder am eigenen Körper erlebbar machen. Wenn bei so viel Beschäftigung mit Essen anschließend der Magen knurrt, inspiriert eine Vielzahl von Rezepten für Hauptmahlzeiten, die Pausenbox und Snacks dazu, das neu gelernte Wissen mit einer selbst gemachten, gesunden Mahlzeit direkt in die Tat umzusetzen.

ZS-Team

**GESUNDE ERNÄHRUNG MIT DER MAUS. WISSEN, TIPPS UND LECKERE REZEPTE**

ZS-Verlag 2024, 134 Seiten, 16,99 Euro

**Blüten für die Wildbienen!**



Deutsche Umwelthilfe

Die beste Mama der Welt  
unterstützt den Schutz der Insekten,  
eine bienenfreundliche  
Landwirtschaft und die Reduzierung  
von Pestiziden mit einer Geschenk-  
Patenschaft für  
**Bienen**

**Schnell und praktisch:**

Sie verschenken eine Spende und drucken die Urkunde selbst aus!

**Wir kämpfen gegen Chemie auf dem Acker.**

[www.l.duh.de/bienenpatenschaftverschenken](http://www.l.duh.de/bienenpatenschaftverschenken)

umwelthilfe

Deutsche Umwelthilfe e.V. | [info@duh.de](mailto:info@duh.de) | [www.duh.de](http://www.duh.de)



Deutsche Umwelthilfe





**Mitmachen  
und  
gewinnen!**

# Das große BIO-Gewinnspiel im Advent

In dieser Ausgabe haben wir neun Christbaumkugeln versteckt.  
Die Buchstaben darauf ergeben das Lösungswort  
für die Teilnahme an unserer Verlosung.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Viel Glück!**

## 2 x Kuschelmomente mit Heizkissen

Kuschelmoment trifft auf Nachhaltigkeit! Das weiche Heizkissen HK 123 Cosy Grey Green Planet im XXL-Format schafft Abhilfe an kalten Tagen. 6 Temperaturstufen und ein flauschiger Heizkörper aus 100 % recyceltem Material tun nicht nur Ihnen gut, sondern auch der Umwelt.  
(Wert 43,99 Euro)

→ [beurer.com](https://beurer.com)



## 1 x Mini-Treibhaus für die Küche

Keimlinge und Sprossen sind sehr gesund, die Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe wird durch den Keimprozess um bis zu 100 % gesteigert. Zudem sind sie eine leckere Ergänzung zu Salaten oder Pfannengerichten. Mit dem Sprossen-Starterset können Sie gleich loslegen und köstlichste Sprossen und Keimlinge ziehen.  
(Wert 56,30 Euro)

→ [eschenfelder.de](https://eschenfelder.de)



## 2 x Wild Life-Geschenkset

Für ausgelassene Momente, jeden Tag: Das Wild Life Geschenkset bringt Frische ins Leben! 2 in 1 Dusche & Shampoo, 24h Gesichtsscreme und Deo Roll-On bieten rundum Pflege. Feuchtigkeitsspendend, belebend und schützend – ideal, um jeden Körper, jede Haarpracht und jedes Gesicht zum Strahlen zu bringen.  
(Wert 34,90 Euro)

→ [iplusm.berlin](https://iplusm.berlin)



**Teilnahme bis 07.01.2025**, online unter → [biomagazin.de/gewinnen](https://biomagazin.de/gewinnen),

per E-Mail ([gewinnspiel@biomagazin.de](mailto:gewinnspiel@biomagazin.de)) oder Postkarte (BIO, oekom, Goethestraße 28, 80336 München)  
mit Angabe des Lösungsworts und Ihrer Adresse (Informationen zum Datenschutz vgl. S. 79).





### 1 x Winterliche Schokoladengenüsse

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne gute Schokolade?

Die Schokoladenkünstler von Vivani bieten alles, was das nachhaltige Schokoladenherz begehrt. Das winterliche Vivani-Set enthält dreierlei Kuvertüren, Trüffelpralinen, Winter-Schokolade und die neue Sorte Gianduja Lebkuchen Caramel. (Wert 35 Euro)

→ [vivani.de](https://vivani.de)



### 3 x Naturkosmetik-Box

Die Baldini Naturkosmetik-Box von Taoasis bietet eine exklusive Auswahl an Demeter-zertifizierten Pflegeprodukten für besonders schonende Hautpflege: mildes Waschgel für eine sanfte Reinigung, reichhaltige Nacht- und Tagescreme, sowie ein 24h-Feuchtigkeitsserum und Feuchtigkeitscreme für langanhaltende Frische und Pflege. (Wert 39,50 Euro)

→ [taoasis.com](https://taoasis.com)



### 3 x warme Umarmungen

Mit der nachhaltigen XL-Wärmflasche des Amsterdamer Eco-Labels Yumeko wird's rundum kuschelig. Um den unteren Rücken oder Nacken gelegt, sorgt die Wärmflasche außerdem bei Schmerzen und Verspannungen für Linderung. Die Bezüge in Warm White oder Cacao Brown sind aus herrlich weicher Bio-Baumwolle gefertigt. (Wert ca. 56 Euro)

→ [yumeko.de](https://yumeko.de)



### 5 x Wintergenuss mit Aperino!

Ob pur auf Eis, mit Wasser gemischt oder als Basis für Cocktails: Aperino ist die abwechslungsreiche Erfrischung: 17 erlesene Kräuter, Früchte und Gewürze, 100 % Bio-Qualität, ohne Konservierungsstoffe und alkoholfrei. Im Set enthalten sind die Sorten Johannisbeere Acerola und Wacholder Limette. (Wert ca. 20 Euro)

→ [aperino.de](https://aperino.de)



### 1 x Haarpflege-Set

Das sulfatfreie Everyday Pflege-Shampoo baut brüchiges Haar, von lockig bis glatt, wieder langanhaltend auf – mit reinem Bio-Aloe-Vera-Gel und weiteren Pflanzenstoffen. Die reichhaltige und cremige Bio-Haarmaske-Spülung Aloe 2 in 1 hilft besonders bei trockenen Haarspitzen und bringt die Kopfhaut wieder ins Gleichgewicht. (Wert 42,80 Euro)

→ [thatsme.organic](https://thatsme.organic)



### 3 x Paket mit Genussmomenten

Vorfreude ist doch wirklich die schönste Freude, oder? Mit diesem Paket sind Sie jedenfalls bestens ausgestattet, um die Zeit bis zum Weihnachtsfest mit vielen freudigen Genussmomenten zu füllen. (Wert ca. 50 Euro)

→ [sonnentor.com](https://sonnentor.com)



### 3 x Italienische Feinkost

Und es gibt sie doch: Kooperativen, die ehemalige Mafia-Ländereien bewirtschaften und sich weigern, Schutzgeld zu bezahlen. Damit setzen sie sich für eine Kultur der Legalität ein. Das Paket enthält Olivenöl extra vergine, Rotweinessig und Pesto Trapanese. (Wert ca. 28 Euro)

→ [legalundlecker.de](https://legalundlecker.de)







# Für Sie entdeckt

Noch keine Idee für Geschenke? Das hier sind meine ganz persönlichen Geschenktipp für Sie, Ihre Kaiser Schwerthöffer

BIO-Team

## Ganz besondere Pralinen

Die herrlichen Dattelpralinen von djoon – mit Schokolade umhüllte, gefüllte Medjool-Datteln – haben mich auf der Biofach Messe 2024 begeistert und werden sicher auf dem Gabentisch landen. Die gemischte Box für 23,90 Euro enthält 16 Pralinen, fruchtig, nussig oder mit Kaffeeengeschmack. Die kleinen Köstlichkeiten sind vegan und ohne Zuckerzusatz.

→ [djoon.de](https://djoon.de)



## Patenschaften für gerettete Tiere

In BIO 1/24 hatte ich über das Tierschutzzentrum „Land der Tiere“ gelesen. So bin ich auf die Idee gekommen, meiner kleinen Nichte eine Tierpatenschaft zu schenken. Auf dem Hof in Mecklenburg-Vorpommern, der den geretteten Tieren ein neues Zuhause bietet, kann sie ihr Patentier während des Sommerurlaubs sogar besuchen! Geschenkpatenschaften können über eine einmalige Spende ab 50 Euro oder über einen monatlichen Beitrag ab zehn Euro erworben werden.

→ [land-der-tiere.de](https://land-der-tiere.de)



## Kaffee aus dem Urwald Kolumbiens

21.000 Kogi leben wie vor 500 Jahren in den Bergen Kolumbiens. Ihr Kaffee ist bekannt für seine Nachhaltigkeit und seine feinen Aromen. Jede Kaffeebohne soll uns ihre Botschaft des achtsamen Umgangs mit der Erde nahebringen. Es ist möglich im Einklang mit der Natur zu leben. Verschenken Sie zu Weihnachten doch einfach mal feinsten Kaffee mit Sinn.

→ [urwaldkaffee.de](https://urwaldkaffee.de)



## Der etwas andere Adventskalender

Dieses Jahr schenke ich meiner Familie den hübsch gestalteten Bingenheimer Bio-Saatgut-Adventskalender mit Samen für Salate, Kräuter, Gemüse und Blumen. Da das Saatgut samenfest ist, werde ich nach der Ernte die neuen Samen aufheben. Damit will ich im nächsten Jahr selber einen Kalender befüllen und auch anderen eine Freude bereiten. Der Adventskalender kostet 39 Euro.

→ [bingenheimersaatgut.de](https://bingenheimersaatgut.de)





Jetzt  
testen!

3 Monate  
für nur

9,99 €

GRATIS DAZU  
ÖKO-TEST Jahrbuch 2025  
als ePaper



Sie erhalten die nächsten drei Ausgaben von ÖKO-TEST (Normalpreis: 22,50 €)  
plus ein ePaper-Jahrbuch (8,99 €) im Gesamtwert von 31,49 € und  
sparen damit 21,50 € im Vergleich zum Einzelkauf

Ihre Bestellmöglichkeiten



[oekotest.de/abo](https://oekotest.de/abo)



[leserservice@oekotest.de](mailto:leserservice@oekotest.de)



069 / 365 06 26 26

Unser Onlineshop:  
hier scannen und  
alle Angebote aufrufen







# „Wir machen das aus Überzeugung“

Bei Allos begann vor 50 Jahren alles mit einem Bauernhof zur Selbstversorgung. Daraus entwickelte sich mit der Zeit ein erfolgreiches Bio-Unternehmen.

Über den Weg von Allos sprach BIO mit **Franziska Litschel**, Senior Brand Managerin bei Allos.

**Allos? Da denkt man erst einmal an vegetarische Brotaufstriche und Müslis. Doch das erste Produkt, das hier vor vielen Jahren entstand, war eine Süßigkeit ...**

Ja, alles begann mit einem Fruchtriegel. Walter Lang, der Gründer von Allos, wollte für seine Kinder eine Süßigkeit ohne industriellen Zucker. Da es so etwas damals nicht zu kaufen gab, entwickelte er kurzerhand selbst eine. Das war eine Schnitte aus Honig, Nüssen und Früchten. Doch er hatte auch darüber hinaus den Wunsch, seine Familie ohne industriell erzeugte Lebensmittel zu ernähren. Denn für ihn war Essen mehr als nur die Versorgung mit Nährstoffen. Nahrung sei das, was jeden von uns ausmacht, sagte er. Und so begann er, einen alten Bauernhof zum Selbstversorgerhof umzubauen. Das war der Hof im niedersächsischen Drebber, den es heute noch gibt. Hier werden unsere Müslis und Riegel, wie die Fruchtschnitten heute heißen, hergestellt.

**Wie ging es weiter?**

Da die Fruchtschnitten lecker und gesund waren, sprach sich dies schnell herum. Bald gab es sie in den ersten Bioläden zu kaufen, die damals gerade anfangen, sich zu gründen. Allos hat diese Infrastruktur von Anfang an genutzt und mitgeprägt. Die ersten Riegel für den Verkauf buk und verpackte Walter Lang noch selbst. Als es später zu viele wurden, halfen einige Frauen aus dem Dorf mit.

**Walter Lang sammelte Ideen für weitere Produkte, auch auf Reisen. Welche waren das?**

Walter Lang war viel in Mittel- und Südamerika unterwegs. Dort lernte er Amaranth, das Korn der Inkas, kennen, das heute als Superfood gilt. Damit entwickelte er die ersten Müslis. Auch Agavendicksaft war ein Mit-

bringsel von einer Reise. Als Chemiker faszinierte ihn, dass Agavendicksaft nicht so schnell ins Blut schießt wie vergleichsweise Zucker. Zudem hat er eine höhere Süßkraft, man braucht davon also nicht so viel.

**Wie kam es eigentlich zu dem Namen?**

Die Idee für den späteren Firmennamen kam Walter Lang ebenfalls auf einer Reise. Er stand auf einem Berg in Frankreich mit dem Namen Mont Allos. Dieser Berg faszinierte ihn wegen seiner erhabenen Schönheit und kraftvollen Verbindung zur Natur. Ihm wurde klar, dass der Name eine äußere Vielfalt und auch die tiefen, natürlichen Geheimnisse und Geschichten, die in den Bergen und der umgebenden Natur verborgen sind, repräsentiert. Allos war damit ein Spiegelbild dieser Faszination und ein Symbol für die unendliche Vielfalt, die uns die Natur schenkt – und der Firmenname war geboren.

**Amaranth und Agavendicksaft sind weit gereiste Lebensmittel. Spielt auch Regionalität im Sortiment eine Rolle?**

Die meisten Rohstoffe für unsere Produkte kommen aus der Umgebung unserer drei grünen Werke in Drebber, Freiburg (im Breisgau) und Italien. Hier arbeiten wir mit Naturlandbauern und rund tausend bei uns angestellten Landwirten zusammen, die Reis, Dinkel und Hafer nach unseren Vorgaben anbauen. Durch kurze Wege lässt sich der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck kleinhalten. Doch wir nehmen auch gezielt Einfluss auf die Anbauweise. Oberstes Ziel ist es, die Artenvielfalt zu erhalten beziehungsweise zu fördern. Wir sprechen darum auch von biodiversem Anbau oder Food for Biodiversity.



In dieser Rubrik stellen wir Ihnen **BIO-Pioniere** vor – Held\*innen des Alltags, die sich für unsere Umwelt, Menschen und Tiere engagieren und damit die Welt ein Stückchen besser machen.



Der Gründer von Allos, Walter Lang, war überzeugt: „Der Mensch ist, was er isst“.



Mit Eike Mehlhop, dem heutigen Geschäftsführer (im Bild links), lässt sich Walter Lang die eigenen Produkte schmecken.

### Also sind die Produkte mehr als „nur“ Bio?

Auf jeden Fall. Denn wir verzichten bei unseren biodiversen Anbauprojekten nicht nur auf synthetische Dünge- und Spritzmittel, wie es die EU-ÖKO-Verordnung vorgibt. Alle Flächen werden auch biodivers bewirtschaftet, sie können sich also beispielsweise regenerieren und es gibt Blühstreifen, Gehölze und Waldstücke für Insekten. Wir haben eine eigene Abteilung, die sich ausschließlich mit Nachhaltigkeit und unseren eigenen die Nachhaltig fördernden Projekten beschäftigt. Sie entwickelt Kriterien, begleitet die Umstellung und macht auch Kontrollen. Im Absatz und Umsatz spiegelt sich dieses Engagement übrigens nicht unbedingt wider. Wir machen das aus Überzeugung!

### Zur Allos-Hofmanufaktur gehören heute mehrere Bio-Pionierfirmen wie der Tee-Hersteller Cupper und der Aufstrich-Hersteller Tartex. Alle sind Teil des Mutterkonzerns Ecotone. Merkt man da die Allos-DNA noch?

Definitiv. Sehr viele unserer Mitarbeitenden sind schon seit mehr als 30 Jahren bei Allos. Sie haben unsere Geschichte mitgeschrieben und tragen sozusagen die Allos-DNA in sich. Das spürt man. Ich selbst bin seit drei Jahren hier, also noch nicht so lange. Doch ich habe schnell gemerkt, dass sich viele Mitarbeitende dem Unternehmen sehr verpflichtet fühlen. Auch mir geht es so.

### Bringt es Lust oder Frust, Teil eines großen Bio-Konzerns zu sein?

Es ist definitiv positiv. Durch unsere Größe können wir direkt Einfluss nehmen, etwa auf die Entwicklung der Bio-Landwirtschaft hin zu mehr Biodiversität. Auch dass es für alle Unternehmen eine gemeinsame Nachhaltigkeitsabteilung gibt, ist gut. Sie kümmert sich nicht nur intensiv um den Bio-Anbau, sondern auch um andere Fragen, etwa die nach der ökologisch verträglichsten Ver-



Seit den 1970ern werden auf diesem Hof im norddeutschen Drebber Fruchtriegel und Müslis hergestellt.

packung. Ecotone ist B-Corp-zertifiziert, das bedeutet, wir alle verwirklichen die höchsten Standards in Bezug auf die soziale und ökologische Gesamtleistung, Transparenz und Verantwortlichkeit. Das alles wäre als Einzelunternehmen nicht so leicht zu schaffen. Darum macht es uns stolz, Teil einer grünen Unternehmensfamilie zu sein! 🌱

Das Interview führte Annette Sabersky.

Allos stellt mit rund 260 Mitarbeitenden etwa 200 Bio-Produkte an drei Standorten her. Die Produktpalette reicht von Müslis und Keksen über Frucht- und herzhaft Aufstriche sowie Süßungsmittel bis hin zu Pflanzendrinks und Tees. Alle sind 100 Prozent Bio und die Rezepturen so natürlich wie möglich.

Seit etwa 20 Jahren gehört Allos zur europäischen Ecotone-Gruppe. In diesem Zusammenschluss fördern Bio-Unternehmen eine natürliche und respektvolle Lebensmittelerzeugung und engagieren sich für die Wiederherstellung von Ökosystemen, die durch industrielle Landwirtschaft übermäßig genutzt wurden.

→ [allos.de](https://allos.de)



# Die Umwelt schonen und dabei Geld sparen

1

## Weihnachtsbaum

Die meisten der in Deutschland verkauften

Weihnachtsbäume stammen aus gedüngten und mit Pestiziden bespritzten Plantagen – eine große Belastung für Natur und Tiere. Bevorzugen Sie daher ökologische und regionale Tannen. Diese sind beispielsweise Naturland- oder Bioland-zertifiziert oder tragen das EU-Biosiegel. Noch nachhaltiger ist das Mieten eines Christbaums im Topf. Um regionale Anbieter in Ihrer Nähe zu finden, ist eine einfache Internetsuche nach „Weihnachtsbaum mieten [Ihre Stadt]“ hilfreich.

2

## Verpackung

Kunstvoll verpackte Geschenke unter dem Weihnachtsbaum sehen schön aus, doch vielleicht erinnern Sie sich noch an den großen Haufen Geschenkpapier nach der letzten Bescherung ... Dabei kann Geschenkpapier durchaus langlebig sein: Wenn Sie das Geschenk vorsichtig auspacken und das Papier anschließend ordentlich gefaltet lagern, lässt es sich gut mehrmals verwenden. Sie können auch kreativ werden und beispielsweise alte Kalenderblätter, Tapetenreste, Zeitungen oder Stoffreste nutzen.



5

## Tipps für nachhaltige Weihnachten

3

## Beleuchtung

Kerzen und Lichterketten erhellen den dunklen Winter und sind insbesondere in der Weihnachtszeit beliebt. Egal ob Sie Lichterketten zur Weihnachtsbaumbeleuchtung oder als anderweitige Deko nutzen: Geben Sie energiesparenden LED-Lichterketten den Vorzug und meiden Sie insbesondere batteriebetriebene Lichterketten. Bei Kerzen weist das RAL-Gütezeichen darauf hin, dass die Kerzen gesundheits- und umweltverträglich sind. Wählen Sie Teelichter ohne Aluschale, das spart unnötigen Müll.

5

## Geschenke

Geschenke sind für die meisten ein wichtiger Bestandteil von Weihnachten. Damit das Verschenken nicht in reinem Konsum endet und Sie mit einem Geschenk wirklich eine Freude bereiten, sind auch im Erwachsenenalter Wunschzettel sinnvoll. So ersparen Sie sich und Ihren Liebsten das Umtauschen und Rücksenden nach den Feiertagen. Die nachhaltigsten Geschenke sind nicht materiell. Schenken Sie beispielsweise einen Gutschein für gemeinsam verbrachte Zeit oder verschenken Sie Patenschaften und Spenden. So dient Ihr Geschenk einem guten Zweck. (Tipps finden Sie auf Seite 66).

4

## Dekoration

Damit die weihnachtliche Deko möglichst nachhaltig ist, sollte sie selbstverständlich nicht jedes Jahr erneuert und an die neuesten Trends angepasst werden. Auch Lametta und beschichtete Weihnachtskugeln glänzen zwar schön, sind aber in puncto Nachhaltigkeit keine gute Wahl. Es gibt viele schöne Alternativen aus natürlichen Materialien, die Sie oft sogar leicht selbst basteln können. Dekorieren Sie Ihre Wohnung und den Weihnachtsbaum beispielsweise mit hübschen Stoffbändern, Strohsternen, aus Papier gefalteten Sternen oder getrockneten Orangenscheiben.



# BIO Jahres-Abo

Prämie  
exklusiv  
für Sie



## Hocker mit Tafellack von WERKHAUS

Der dekorative und leicht transportierbare Tafellack-Hocker von WERKHAUS (UVP 27,90 Euro) kann nicht nur als praktische Sitzgelegenheit, sondern auch als kleiner Beistelltisch dienen. Er besteht aus Holzfaserplatten, ist damit besonders leicht, bis 150 Kilogramm belastbar und langlebig. Dank dem WERKHAUS Stecksystem ist der Hocker schnell auf- und abbaubar. Er ist außerdem mit Tafellack beschichtet und kann nach Herzenslust beschriftet oder bemalt werden.

[werkhaus.de/shop](https://werkhaus.de/shop)



Entdecken Sie die ganze Prämien-Auswahl auf [biomagazin.de/abopraemien](https://biomagazin.de/abopraemien)!



**4 Printausgaben  
pro Jahr für 29,50 Euro\***  
+ 2 digitale Sonderhefte gratis dazu

- bequeme Lieferung nach Hause
- tolle Prämien



**Gönnen Sie sich BIO im Abo!**

[biomagazin.de/abo](https://biomagazin.de/abo)

[bio@cover-services.de](mailto:bio@cover-services.de)

+49 (0)89 85853 860



## Omas for Future

# „Ein anderes, besseres Leben ist möglich“

**Cordula Weimann** ist mit Anfang 60 noch einmal ganz neu durchgestartet und hat die „Omas for Future“ gegründet. Mit ihnen will die Unternehmerin Wege in ein neues Morgen aufzeigen: klimagerecht und menschenfreundlich. Sie selbst ist in diesem neuen Leben schon angekommen.

**Frau Weimann, Sie konstatieren: „Unsere Gesellschaft ist krank und unser System ist es auch“. Wie krank sind wir Menschen als Teil von beidem?**

Sehr krank, selbst wenn wir uns gesund fühlen. Statistiken zeigen ganz klar: Wir leben länger als unsere Vorfahren, aber wir leben nicht gesund länger. Viele leiden an Übergewicht, bewegen sich zu wenig, ernähren sich ungesund. Andere Faktoren sind aber vergleichbar schädlich: unser Egoismus, unsere Unverbundenheit mit der Natur, unsere Abgrenzung von der Gemeinschaft und unser Denken in Ich-Kategorien. Wir haben vergessen, dass wir ein Teil der Natur sind und dass wir nur in einer heilen Umwelt selbst heil sein können. Denn wir sind mit allem um uns herum verbunden, auch wenn wir das aktuell nicht begreifen oder gar spüren.

**Viele von uns verdrängen, was wir unserem Planeten mit unserem Lebensstil täglich antun. Sie selbst haben das auch lange getan. Was hat bei Ihnen Veränderung bewirkt?**

Die plötzlich aufscheinende Erkenntnis, dass ich meine Enkelkinder belüge. Ich konnte den Kleinen nicht mehr erklären, dass ich sie liebe und sie mir vertrauen dürfen, aber gleichzeitig durch mein tägliches Handeln dazu beitragen, ihre Zukunft zu verwirken oder auch nur zu gefährden. Für mich ging das irgendwann nicht mehr übereinander.

**Die Krisen sind zu viele, um sie hier alle aufzuzählen. Was wäre die erste Stellschraube, an der wir einer besseren Zukunft zuliebe, drehen müssten?**

Wir brauchen ein Ende des linearen Denkens. Wir müssen endlich damit

beginnen, in Kreisläufen zu denken – so wie es die Natur macht. Was wir entnehmen, müssen wir zurück in den Kreislauf führen. Wir müssen die Mär vom immerwährenden Wachstum beenden. Selbst ein Baum ist klug genug, an einem bestimmten Punkt sein Wachstum einzustellen und seine Balance zu finden. Eigentlich brauchen wir gar keinen Umweltschutz, wir brauchen Menschenschutz. Denn was wir der Natur antun, tun wir uns selbst an. Aber solange wir den Verbrennermotor schützen und nicht unsere Kinder, kommen wir dem Kollaps jeden Tag ein Stückchen näher.

**Warum stehen bei den Omas die Frauen der Generation 50 plus im Vordergrund?**

Zunächst einmal sind wir Teil der Generation, die das Schneller-Weiter-Höher zum größten Teil zu verantworten hat, denn unsere Eltern lebten noch in großer Bescheidenheit. Ebenso wichtig ist die Tatsache, dass wir 28,5 Prozent der Wählerschaft stellen. Aber in Wirtschaft und Politik kommen wir viel zu selten vor. Wir sind aufgewachsen mit dem Bild: Ihr

### Cordula Weimann

wurde 1959 geboren und arbeitete 40 Jahre als Unternehmerin im Bereich Sanierung von Denkmalschutzobjekten. Nebenbei bildete sie sich in Holistischer Psychotherapie, Atemtherapie und Innerer Prozessarbeit weiter. 2019 gründete sie gemeinsam mit Dr. Harry Lehmann den Verein Leben im Einklang mit der Natur e. V. und rief noch im selben Jahr „Omas for Future“ ins Leben.



Bei den „Omas for Future“  
engagiert sich die Generation 50 plus  
für mehr Klimaschutz und  
ein Leben im Einklang mit der Natur.





## „Das, was wir jahrzehntelang Wohlstand genannt haben, macht weder glücklich noch im Inneren reich.“

seid die starken Frauen hinter erfolgreichen Männern. Aber das wollen wir nicht mehr sein, weil wir damit hinter genau den Männern stehen, die als Verfechter des Gestern in Wirtschaft und Politik noch immer unser Heute bestimmen. Wir wollen diesen weiblichen, vorwiegend noch schlummernden Teil der Bevölkerung aufwecken, damit sie beginnen, sich aktiv für die Zukunft ihrer Kinder und Enkel einzusetzen.

### Wie erleben Sie die Frauen bei den „Omas for Future?“

In der Vielfalt dieser Frauen liegt unsere größte Chance. Erfolgreiche Unternehmerinnen sind dabei. Aber auch Frauen, die früher im Schatten ihrer Männer gelebt haben. Frauen, die erst bei uns gelernt haben, dass sie eine Stimme haben und diese öffentlich machen dürfen. Wir lernen miteinander, wir unterstützen uns gegenseitig und wir entdecken ständig neue Talente an uns. Was wir einander bieten, sind warme Hände und keine kalten Waschlappen.

#### BUCHTIPP



#### OMAS FOR FUTURE. HANDELN! AUS LIEBE ZUM LEBEN

Cordula Weiman,  
Scorpio 2024, 240 Seiten,  
20 Euro

**Sie sagen: „Wenn wir lernen, unser Handeln am Wohl des Menschen statt am Profit auszurichten, dann gesundet die Welt von ganz alleine.“**

Richtig. Erst dann beseitigen wir die Ursachen für die Probleme, an denen wir heute nur herumdoktern. Meine Tochter wohnt in Kopenhagen. Als man dort in den 1960er Jahren begann, die Stadt zum Wohl der Bevölkerung umzubauen, lösten sich Probleme wie Feinstoffbelastung und steigende Kosten im Gesundheitssektor von ganz allein. In Kopenhagen wird Fahrrad gefahren und in öffentlichen Einrichtungen nach Bio-Standards frisch gekocht. Um nur zwei Beispiele zu nennen. Es ist einfach falsch, den Menschen zu sagen, dass eine enkeltaugliche Form des Lebens Verzicht bedeutet. Tatsächlich bedeutet eine Lebensführung mit einer dankbaren und wertschätzenden Grundhaltung ein Mehr an echtem Wohlstand.

**In unserer Generation gibt es viele, die sich hochgearbeitet haben zu Vermögen, Eigenheim, Fernreisen und Luxusgütern. Wie wollen Sie diese Frauen erreichen?**

Ich kenne viele dieser Frauen. Ich war ja auch eine Speerspitze dieser gesellschaftlichen Entwicklung. Und dabei war ich so orientierungslos und so angepasst, dass ich im wahrsten Sinne des Wortes krumm durchs Leben ging. Erst in den vergangenen Jahren habe ich – wortwörtlich – den aufrechten Gang gelernt. Bei diesen Frauen spüre ich oft, was ich früher auch gefühlt habe: Das, was wir jahrzehntelang Wohlstand genannt haben, macht weder

glücklich noch im Inneren reich. So viele Jahre des Brainwashings kann man aber nicht über Nacht auslöschen. Sobald sich diese Frauen auf die Suche nach sich selbst und nach dem Sinn in ihrem Tun machen, werden sie erkennen, was ich erkannt habe. Ein anderes, ein erfüllteres Leben ist möglich. Ein Leben im Einklang mit der Natur.

**Im Einklang mit der Natur? Spätestens jetzt rufen die Verfechter des Weiter-so: Zurück in die Steinzeit? Ohne mich. Was entgegnen Sie?**

Niemand will zurück in die Steinzeit. Ich auch nicht. Ich will und „meine Omas“ wollen leben, wie es uns als Menschen bestimmt ist: im Einklang mit der Natur, auch mit der eigenen Natur. Ein bedürfnisorientiertes Leben wird für uns alle ein glücklicheres sein. Das heißt: Gemeinsam das erwirtschaften, was wir zum Leben wirklich brauchen. Energieautark leben. Die Schere zwischen Arm und Reich schließen. Steuern gerecht verteilen. Fördern, was die Gemeinschaft fördert. Verhindern, was der Gemeinschaft schadet. Gesund essen, damit wir gesund bleiben. Viele kleine Gemeinschaften, die ein gutes, wertschätzendes Leben leben, entwickeln hoffentlich eine Strahlkraft, die auch den Verfechtern des Gestern zeigt, dass eine enkeltaugliche Zukunft machbar ist – wenn wir jetzt damit beginnen. Denn eigentlich erhalten wir bei unserer Geburt doch alles geschenkt, was wir für ein gutes Leben brauchen. Und das alles frei Haus und ohne Rechnung plus Mehrwertsteuer.

**Viele Konzepte für ein besseres Morgen liegen längst auf dem Tisch: etwa die Gemeinwohlökonomie und die Kreislaufwirtschaft. Warum bewegt sich in dieser Gesellschaft dennoch so wenig?**

Weil die Mehrheit zu bequem ist und verzweifelt am Status quo festhält. Weil viele noch nicht wissen, dass ein Leben im Einklang mit der





Cordula Weimann will vor allem Frauen dafür begeistern, sich aktiv für die Zukunft ihrer Kinder und Enkel einzusetzen.

Natur ein erfüllteres Leben ist. Weil sie nicht wissen, dass vor uns eine lebenswertere Zukunft liegen kann, wenn wir es nur wollen. Das spielt den Verfechtern des Immer-so-Weiter – noch – in die Karten. Menschen, die Angst vor Veränderungen haben, müssen wir sagen: Leben an sich ist Bewegung. Leben an sich bedeutet Wandel. Stehenbleiben ist in der Natur einfach nicht vorgesehen. Was wir

nicht brauchen, ist Panikmache, denn zur Panik besteht – noch – kein Grund.

**Als erfolgreiche Unternehmerin könnten Sie es sich einen Teil des Jahres in den Urlaubsparadiesen dieser Welt gutgehen lassen. Stattdessen arbeiten Sie eher mehr als weniger. Was ist heute Luxus für Sie?**

Als Unternehmerin ohne Rentenanspruch teile ich meine Zeit

zwischen Job und den „Omas for Future“ auf. Wir wollen und wir müssen politisch aktiver und auffälliger werden. Daran arbeiten wir. Luxus ist, ein wenig Zeit für mich haben, in der Natur unterwegs sein, in Gemeinschaft mit tollen Menschen leben – und mich jeden Morgen in Dankbarkeit üben. Letzteres hilft gegen Gefühle wie Verzweiflung und Ohnmacht ganz ungemein. 🍀



# Orte für Ihre Auszeit

Ein paar Tage dem Alltag entfliehen, die Seele baumeln lassen, bei sich selber ankommen, Kräfte sammeln, Anwendungen genießen, die Natur erkunden – das alles können Sie an den „Orten für Ihre Auszeit“, die wir Ihnen hier vorstellen: Hier finden Sie Bio-, Wellness- und Ayurveda-Hotels, Yoga-Retreats, Kur-Hotels sowie weitere Resorts.





## Bad Kohlgrub – Oberbayern/Deutschland



## Die pure Kraft der Natur erleben. 100% Bio.

**moor&mehr**  
BIO-KURHOTEL \*\*\* SUPERIOR

Im familiengeführten moor&mehr Bio-Kurhotel im Herzen der Ammergauer Alpen finden Gäste alles, was man für eine erholsame Auszeit in den Bergen braucht. Die pure Naturkraft des einzigartigen Bergkiefern-Hochmoors, eine feine Therapieabteilung mit erfahrenen Therapeuten, zertifizierte Naturkosmetik – und vor allem eine Menge Herzblut. 100% Bio. Komplettiert von einer einmaligen Umgebung mit unzähligen Möglichkeiten vor der Haustüre, einem eigenen Bio-Hof und einer fast 100-jährigen Familiengeschichte.

**moor&mehr Bio-Kurhotel**  
Spengelstraße 6 | 82433 Bad Kohlgrub  
Tel.: +49 8845 7020 | panorama@bio-kurhotel.de  
[www.bio-kurhotel.de](http://www.bio-kurhotel.de)

## Bad Füssing – Niederbayern/Deutschland



## Auszeit vom Alltag

**Falkenhof**  
BIO THERMALHOTEL \*\*\*\*

Eine „Oase der Ruhe und Erholung“ bietet das direkt am Kurpark gelegene Bio-Thermalhotel Falkenhof. Nachhaltigkeit und ökologische Aspekte werden hier großgeschrieben. Tauchen Sie ein in den hauseigenen Panorama-Thermalpool (36 °C) oder Salzwasserpool (29 °C) (ganzjährig geöffnet). Im SPA-Bereich (Massagen, Beauty-oase, Saunen, Bergkristallraum) können Sie den Alltag hinter sich lassen. Genießen, Vegetarier und Veganer dürfen sich auf eine hochwertige Bio-Genussküche freuen (100 % bio-zertifiziert).

**Bio-Thermalhotel Falkenhof**  
Paracelsusstraße 4 | 94072 Bad Füssing  
Tel.: +49 8531-9743 | info@hotel-falkenhof.de  
[www.hotel-falkenhof.de](http://www.hotel-falkenhof.de)



## Traben-Trarbach – Mosel/Deutschland



## Moderne Ferienwohnungen in Gründerzeit-Villa

**FABELHAUS**  
3 EXKLUSIVE FERIENWOHNUNGEN

Das Fabelhaus ist eine im Jugendstil geprägte Gründerzeit-Villa mit direktem Blick auf die Mosel. Wir haben dieses Juwel im Jahr 2019 komplett restauriert und drei exklusive Ferienwohnungen gestaltet. Uns war es wichtig, den Charme des Altbaus mit modernem Design zu verbinden: Hohe Decken, aufgearbeitete alte Holzdielen, original Jugendstil-Fliesen und eine hochwertige moderne Einrichtung ergeben diesen besonderen Flair. Umgeben von Grünflächen und Bäumen liegt das Fabelhaus an einer ruhigen Uferpromenade. Die Innenstadt ist fußläufig erreichbar.

**Fabelhaus Ferienwohnungen**  
An der Mosel 21 | 56841 Traben-Trarbach  
Tel.: +49 171 560 3608 | md@fabelhaus.com  
[www.fabelhaus.com](http://www.fabelhaus.com)

## Leogang – Salzburgerland/Österreich



## Grüne Oase inmitten der Leoganger Steinberge

**RUPERTUS**

Urlaub, der unter die Haut geht: Das familiengeführte, klimaneutrale Bio-Hotel Rupertus in Leogang ist ein Ort zum Runterfahren. Die Frage ist hier nicht „Wo fängt Bio an?“, sondern vielmehr „Wie weit kann Bio gehen?“. In den Zimmern und in der Küche, im Garten und im Spa – im gesamten Hotel werden 100 Prozent Bio, Regionalität und Nachhaltigkeit geboten. Lust auf vegane Inspirationen aus der Hauben-gekrönten Bio-Küche, auf Bio-Wellness, Yoga und „Ski in, Ski out“ in den Leoganger Bergen?

**Bio-Hotel Rupertus**  
5771 Leogang/Salzburgerland | Österreich  
Tel.: +43 6583 8466 | info@rupertus.at  
[www.rupertus.at](http://www.rupertus.at)



# BIO Marktplatz

## PREISE FÜR TEXTANZEIGEN

- **Überschrift:**  
20 €  
(max. 20 Zeichen pro Zeile)
- **Fließtext:**  
12 €  
(max. 30 Zeichen pro Zeile)

Buchung online unter  
[biomagazin.de/marktplatz](http://biomagazin.de/marktplatz)  
oder per E-Mail an  
[marktplatz@biomagazin.de](mailto:marktplatz@biomagazin.de)

Für Inhalt und Richtigkeit der Angaben  
im BIO Marktplatz übernimmt die  
Redaktion keine Verantwortung.

## SEMINARE UND AUSBILDUNG

### AUSBILDUNG ZUM SEELENCOACH

[www.silkefreudenberg.de](http://www.silkefreudenberg.de)  
Ausbildung Aufstellungsleiter  
Ausbildung Kreativitätstrainer

### KÖRPERPSYCHOTHERAPIE & INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPIE

Lernen durch erleben  
[www.zip-regensburg.de](http://www.zip-regensburg.de)

### DEIN LIEBESLERNORT:

[www.anukan.de](http://www.anukan.de)

### AUSBILDUNG ATLAS REPONIERUNG

K\*A\*R – Kompaktausbildung –  
Wirbelsäule + Atlas  
Heilerschule ÉCOLE SAN ESPRIT  
[www.ecole-san-esprit.de](http://www.ecole-san-esprit.de)

## GESUNDHEITS- PRODUKTE

### ALGEN-NATURKOSMETIK

mit 5 % Gutschein.  
Meereswirkstoffe für AntiAging,  
natürliche Bio-Körperpflege.  
[www.passionmarine.de](http://www.passionmarine.de)

### PURES GEBIRGS- QUELLWASSER

naturbelassen und naturrein  
[www.quellwasserkampagne.de](http://www.quellwasserkampagne.de)  
PIRIN auch bei ALNATURA

### WERTVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Omega-3, Bitterkräuter,  
Algen u.v.m. günstig und  
schnell bestellen bei:  
[www.feine-algen.de](http://www.feine-algen.de),  
Fon 06124 / 726 91 54

### HAMONI® HARMONISIERER:

Hochwirksamer physikalischer  
Schutz vor Elektromog, insbes. 5G,  
sowie Erdstrahlung. Von Baubio-  
logen und Kranken bestätigt.  
[www.elektrosmoghilfe.com](http://www.elektrosmoghilfe.com)  
Tel. 0043 676 526 76 40

## ERHOLUNG UND REISEN

### WINTER AN DER OSTSEE

und Schlei in kleiner nachhalti-  
gen Pension. [www.janbecks.de](http://www.janbecks.de)

### REGENERATION IM URLAUB

Nähe nördlicher Gardasee.  
Wandern und Fahrradfahren in  
märchenhafter Natur. Information:  
[www.casa-della-bellezza-trentino.it](http://www.casa-della-bellezza-trentino.it)  
Monika Müller: 0039/ 348 565 6221

### ECOVILLA IN ANDALUSIEN

Urlaub mit gutem Gewissen,  
aktiv entspannen, 1,5 km vom  
Mittelmeer, Pool, Yoga, Gym,  
Sauna, Gruppen bis 12 Pers.,  
[www.ecovillaspain.com](http://www.ecovillaspain.com)

### WANDERN, RADELN, ENTSPANNEN IN NORDHESSEN

Lassen Sie sich verwöhnen  
im Naturhotel „Hessische  
Schweiz“, ruhig am Wald  
gelegen, gemütl. Apartments,  
leckere Naturkost, Sauna, Freibad.  
Tel.: 05651 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)

### SCHWARZWALDHOF

mit 3 gemütl. FEWOs, gute ÖPNV.  
[www.schwarzwald-strickerhof.de](http://www.schwarzwald-strickerhof.de)  
Tel. 07832/979866 Fa. Schnaitter

### 500 x FASTENWANDERN

Woche ab 350 €, 0631 / 474 72  
[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de)

### WWW.NORDSEESTRAND24.DE

Ferendomizile an der Nordsee

### ANDALUSIEN

Urlaub am Meer mit Klavier.  
Schönes Haus mit großem  
Piniengarten an der Küste  
bei Málaga kurz oder längerfristig  
zu vermieten. 3 SZ, offene Küche,  
Kamin, Wandern, Konzert-  
vorbereitung, Kultur.  
[www.urlaub-anbieter.com/Pinus15.htm](http://www.urlaub-anbieter.com/Pinus15.htm)  
[e.alvarez@web.de](mailto:e.alvarez@web.de)

## GESUNDHEITS- ANGEBOTE

### AYURVEDA KUR IN HENNEF

an der Sieg, [www.nadaraja.de](http://www.nadaraja.de)



**RMS STÄDTGEN®**  
Das FRYDA® Original  
LACTOBACTERIE Das PLUS für Ihren DARM  
Für ein gutes Bauchgefühl.  
[www.darmsache.de](http://www.darmsache.de)

### AKTIVIERUNG DEINER KRAFT.

Wiederherstellung des Wohl-  
befindens, Stressreduktion,  
Botschaften der geistigen Welt,  
Harmonisierung der Gefühle.  
Tel: 0043 664 460 76 54  
[www.bettina-maria-haller.at](http://www.bettina-maria-haller.at)

### ES IST GOTT, DER HEILT!

Aktivierung der Selbstheilungs-  
kraft durch den wissenschaftlich  
meistgetesteten Heiler der Welt.  
Stressabbau, Harmonisierung  
des Bioenergiesystems.  
[www.heilerschule-professor-drossinakis.org](http://www.heilerschule-professor-drossinakis.org)  
Termine: 0049 69 30 4177

### ENTWICKELE DEINE HEILKRAFT

in der IAWG – Internationale  
Akademie für Wissenschaftliche  
Geistheilung JAHRESTRaining 2025  
in Österreich und Deutschland,  
inkl. 1 Woche in Griechenland,  
März bis Dezember 2025.  
Wissenschaftliche Tests  
belegen deine Fähigkeit!  
Anmeldung & Info:  
0043 664 460 76 54  
[www.heilerschule-professor-drossinakis.org](http://www.heilerschule-professor-drossinakis.org)

### MEDIALE LEBENSBERATUNG

Telef. Beratung u. Fernheilung,  
Befreiung von Fremdenergie  
durch erfahrene Heilerin / Medium  
Ina Maria Schäßler  
06021/950 21  
[www.Siriusquell.de](http://www.Siriusquell.de)

### ENERGIEARBEIT AUCH TELEFONISCH

Aufstellungen,  
Impfabtrennung,  
Traumabearbeitung,  
Coaching, Essenzen,  
auch bei Tieren,  
Tel. 06202-4099739  
[www.petra-gaa.de](http://www.petra-gaa.de)



**Harmonisierung  
möglich**  
bei aller Art von  
Strahlungseinflüssen

+49 (0)5606 530 560  
[www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)  
Bio-Energie-Systeme  
**Weber**  
Umwelt-Technologien





## Das Buch über eine gesunde Ernährung.

Endlich Klarheit im Gesundheits-, Diäts- und Ernährungsbuch Dschungel! 30 Gesetze für ein glückliches / vitales Leben

ISBN: 978-3-00-070157-3 - 22,90 EUR (DE) 23,90 (AT)  
Erhältlich im Buchhandel oder auf Amazon



- » BIOGEWÜRZE\*  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » MISCHUNGEN
- » SUPERFOODS
- » BIO TEES\*

Wir stehen für einen bewussten und hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!



Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

\*DE-ÖKO-009

## VERSCHIEDENES

### DÜFTE & VEGANE KOSMETIK

entdecke perfekte Geschenke  
hier [provence-onlineshop.com](http://provence-onlineshop.com)

### BAUMKREIS-ARMBÄNDER

zum Geburtstag: [wunschbaum.art](http://wunschbaum.art)

### HILFE BEI LRS-PROBLEMEN

Material n. Basiskonzept  
n. Prof. Günther Thomé,  
Ökopr. portofrei,  
[isb-oldenburg.de](http://isb-oldenburg.de)

### GEMEINSCHAFTEN.DE

Beratung & Wandern bei  
Suche/Gründung: ÖKODORF,  
T. 07764-933999

### FAIRE NACHHALTIGE PRODUKTE CLEVER EINKAUFEN

Große Auswahl  
nachhaltiger Produkte rund  
um Wohnen und Haushalt,  
Öko-Mode, Naturkosmetik,  
Bio-Artikel für  
Kinder und Babys.  
[www.biobay.de](http://www.biobay.de)

### NO-LONGER-SINGLE.DE

Komplett kostenlos  
Single-Portal für hochsensible,  
an Nachhaltigkeit interessierte,  
gesundheitsbewusste Menschen,  
die einen gleichgesinnten  
Lebenspartner finden möchten.

### PARTNERSTUDIO HOFMANN

Kostenlose, diskrete Partner-  
vermittlung für Damen!  
Telefonische Anmeldung  
unter 0664/111 62 53 (von  
Deutschland: 0043/664 111 62 53)

### HAARAUSFALL KOPFHAUTPROBLEME?

Haartest kostenlos,  
[www.salonwutz.de](http://www.salonwutz.de)

## IMMOBILIEN

### EIN/ZWEIFAMILIENHAUS ÖKOLOGISCH AUTARK NEU

Voll ökologisches, nahezu autarkes  
EFH/ZFH Ortsrandlage, strahlungsarm,  
Holz, Lehm, Solar, Blühgarten mehr  
Info: [www.ohne-makler.net/immobilie/303650/](http://www.ohne-makler.net/immobilie/303650/)  
oder [Hallerstein17@gmx.de](mailto:Hallerstein17@gmx.de)

## Hinweise zur Gewinnspielteilnahme | Datenschutzinformationen

Sie möchten an unseren Gewinnspielen und Verlosungen teilnehmen? Dann senden Sie eine Postkarte an: BIO, oekom, Goethestraße 28, D-80336 München oder besuchen Sie unsere Website → [biomagazin.de/gewinnen](http://biomagazin.de/gewinnen).

**Datenschutzhinweis:** Die oekom verlag GmbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail-Adresse) ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels. Rechtsgrundlage hierfür ist Ihre Einwilligung. Mit der Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten (per E-Mail, Onlineformular oder postalisch) bestätigen Sie, dass Sie an dem Gewinnspiel freiwillig teilnehmen wollen und dass Sie mit der absendenden Person identisch sind. Ihre Daten werden ausschließlich für die Zustellung des Gewinns an unseren Vertragspartner Cover

Service GmbH & Co. KG oder an die Unternehmen, die Gewinne bereitstellen, weitergegeben. Eine Übermittlung Ihrer Daten in Drittländer findet nicht statt. Ihre Daten werden nur so lange gespeichert, wie sie für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig sind. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihre Einwilligung unter [info@oekom.de](mailto:info@oekom.de) widerrufen, sich über Ihre Daten informieren und eine Herausgabe, Löschung oder Berichtigung beantragen. Ihnen steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter [datenschutz@oekom.de](mailto:datenschutz@oekom.de). Ausführliche Datenschutzinformationen finden Sie unter → [oekom.de/datenschutz](http://oekom.de/datenschutz).

50%  
RABATT  
2 AUSGABEN NUR  
5,90 EURO

**BIO** Ihr nachhaltiger  
Ratgeber für  
Gesundheit & Ernährung  
**Schnupperabo**  
2 Ausgaben probelesen,  
eine bezahlen!



[biomagazin.de/schnupperabo](http://biomagazin.de/schnupperabo)  
[bio@cover-services.de](mailto:bio@cover-services.de)  
+49 (0)89 85853 860





Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi







## Genuss-Auszeit im Biosphärengebiet Schwäbische Alb



**B**ad Urach ist ein hervorragender Standort, um das Biosphärengebiet besser kennenzulernen. Die Erhebungen der Schwäbischen Alb mit ihren traumhaften Wäldern und idyllischen Flüssen locken Sportler und Naturfreunde an die frische Luft. In den modernen Städten der nahen Metropolregion Stuttgart erwartet die Besucher eine außerordentliche Fülle an Kultur- und Freizeitmöglichkeiten.

Das Flair Hotel Vier Jahreszeiten ist ein familiäres Hotel und Restaurant. Es verfügt über 35 Zimmer im Stammhaus und 13 weitere im Tagungscenter gegenüber dem Hotel. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Telefon und SAT-TV ausgestattet und bequem mit dem Lift zu erreichen.

Unser gemütliches Restaurant „Karl's Esszimmer“ in unserem Hotel bietet regionale Spezialitäten und Produkte aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Auf unserer saisonalen Speisekarte finden Sie auch vegetarische und vegane Gerichte, mit denen wir immer individuell auf das Angebot unserer Bauern reagieren – wir kochen das, was die Natur uns bietet. Von unserer „Bar & Lounge“

in der Fußgängerzone können Sie bei einem frisch gezapften Bier oder einem Glas Wein das bunte Treiben der Stadt beobachten. Entdecken Sie noch viele weitere Möglichkeiten, die Zeit im Flair Hotel Vier Jahreszeiten entspannt zu genießen!

[www.flairhotel-vierjahreszeiten.de](http://www.flairhotel-vierjahreszeiten.de)

### Das gibt es zu gewinnen:

**BIO und das Flair Hotel Vier Jahreszeiten verlosen einen Aufenthalt für zwei Personen mit zwei Übernachtungen inklusive regionalem Bio-Genießer-Frühstück und 3-Gang-Halbpension. Zusätzlich schenken wir Ihnen die AlbCard für kostenlose Erlebnisse auf der Schwäbischen Alb inklusive Bus und Bahn.**

*Senden Sie uns eine E-Mail ([gewinnspiel@biomagazin.de](mailto:gewinnspiel@biomagazin.de)) oder eine Postkarte an die BIO-Redaktion und schreiben Sie uns kurz, warum Sie die „BIO-Auszeit“ im Flair Hotel Vier Jahreszeiten gewinnen möchten.*

**Viel Glück!**

\* TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Der Aufenthalt wird unter allen Teilnehmer\*innen verlost, die bis zum 27.02.2025 eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „BIO-Auszeit 8/2024“ (Redaktion BIO, oekom, Goethestraße 28, D-80336 München, E-Mail [gewinnspiel@biomagazin.de](mailto:gewinnspiel@biomagazin.de)) geschickt und ihre Adresse angegeben haben. Datenschutzhinweise finden Sie auf Seite 79 in diesem Magazin. Eine Auszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren.



# VORSCHAU

Ausgabe BIO 1/2025  
erscheint am 4. März 2025

## Tschüss Diät – hallo Wohlfühlgewicht!

Haben auch Sie kürzlich mit einer Diät begonnen und sie inzwischen wieder an den Nagel gehängt? Gut so! Kurzfristige Diäten, die einen schnellen Gewichtsverlust versprechen, führen in den allermeisten Fällen zum sogenannten Jojo-Effekt, manche bergen sogar Risiken. Wie Sie stattdessen mit einer nachhaltigen Ernährungsumstellung Ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen und halten, zeigt Ihnen BIO.



## Mehr Muckis!

Muskeln schützen uns vor Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, außerdem verbessern sie den Stoffwechsel. Doch der Körper beginnt ab dem 30. Lebensjahr damit, sie abzubauen, wenn wir sie nicht regelmäßig belasten. In BIO lesen Sie, wie Sie Ihre Muckis mit gezieltem Training – und kleinen Aktivitäten im Alltag – stärken können und welche Nahrungsmittel Ihre Fitness zusätzlich unterstützen.

## WEITERE THEMEN

Hashimoto-Thyreoiditis

Nesselsucht

Gesund kochen  
im Alltag

Schwarzwurzel

Einsamkeit im Alter  
Wellness für zu Hause

Übernachten in  
nachhaltigen Hotels

# BIO GESCHENK-ABO\*

Ihr nachhaltiger  
Ratgeber für  
Gesundheit & Ernährung



Verschenken Sie nachhaltige  
Lesefreuden mit dem vergünstigten  
BIO-Geschenkabo:  
**4 Printausgaben + 2 digitale  
Sonderausgaben für nur 20,65 Euro  
statt 29,50 Euro**

**Gleich bestellen!**  
**biomagazin.de/geschenkabo**  
**bio@cover-services.de**  
**+49 (0)89 85853 860**

CODE: **schenken30**



\* Das Abonnement endet automatisch nach einem Jahr. Ein Gutschein zum Überreichen steht für Sie zum Download auf biomagazin.de/gutschein bereit. Angebot gilt innerhalb von Deutschland.

## IMPRESSUM

**BIO – IHR NACHHALTIGER RATGEBER FÜR  
GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG**

BIO erscheint ab 2025 vier Mal jährlich.

### VERLAG

oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH  
Goethestraße 28, 80336 München, oekom.de  
Gesellschafter: J. Radloff (77 %), C. v. Braun (23 %)

### REDAKTION

Helena Obermayr (Redaktionsleitung und CvD), Christine Paffrath,  
Jacob Radloff (V.i.S.d.P.), Katrin Schießl

### AUTOR\*INNEN

Kathrin Gatzemeier, Elisa Gianna Gerlach, Katrin Horvat, Sylvia Jahns,  
Dr. Eva Kalbheim, Veronika Kistler, Annette Lübbers, Pepe Peschel,  
Claudia Rieß, Dr. Franziska Rubin, Annette Sabersky, Ines Schulz-Hanke,  
Anna Schwarz, Kajsa Schwerthöffer, Johanna Zielinski

### SCHLUSSKORREKTUR

Silvia Stammen, München

### ANSCHRIFT DER REDAKTION

oekom GmbH, Redaktion BIO, Goethestr. 28  
80336 München, redaktion@biomagazin.de

### GRAFIK UND LAYOUT

Torsten Bürgin, KOMA GRAFIK, München

### ANZEIGEN

#### Verlagsbüro Andreas Hey

Am Hahn 9, 55758 Hottenbach, Fon 06785 / 941 00,  
Fax 06785 / 941 01, hey@biomagazin.de

BIO Marktplatz:

oekom, Marktplatz, Goethestraße 28,  
80336 München, marktplatz@biomagazin.de

### ABO-SERVICE, BESTELLUNG VON EINZELHEFTEN

Aboservice BIO, Postfach 1363, 82034 Deisenhofen  
Fon 089 / 85 85 38 60, Fax 089 / 85 85 36 28 60,  
bio@cover-services.de

### VERTRIEB HANDEL

Vertrieb Zeitschriftenhandel,  
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,  
Meßberg 1, 20086 Hamburg

### DRUCK

Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 21, 83714 Miesbach

### BEZUGSBEDINGUNGEN

Der Bezug des BIO Jahresabonnements ist im Mitgliedsbeitrag  
des Naturheilvereins Memmingen und Umgebung e. V. enthalten.  
Jahresabonnement (4 Ausgaben):  
Print 29,50 Euro, Online 19,99 Euro; Einzelheft: Print 5,90 Euro,  
PDF 4,99 Euro (alle Preise inkl. MwSt.).  
Weitere Abonnementarten: biomagazin.de/abo

### Titelbilder

Oksana Schmidt | adobestock

Katharina Dörich

Verlagsanschrift ist gleich Anschrift aller Verantwort-  
lichen. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist München.  
Nachdruck oder sonstige Vervielfältigungen –  
auch auszugsweise – sind nur mit Genehmigung  
des Verlags gestattet. Für unaufgefordert  
eingesandtes Material übernimmt der Verlag  
keine Haftung.

© oekom GmbH 2024

ISSN 0949-4642

BIOMAGAZIN.DE



### Informationen für unsere Abonnent\*innen

Ab 2025 werden „BIO Gesundheit“ und „BIO Ernährung“ unter  
dem Titel „BIO“ zusammengelegt. Das Jahresabo umfasst  
vier Ausgaben und zwei digitale Sonderausgaben (gratis).  
Sollten Sie bereits ein Abonnement über acht Ausgaben ab-  
geschlossen haben, erhalten Sie Ihre nächste Rechnung erst  
nach Belieferung der achten Ausgabe Ihres Abonnements.  
Sollten Sie ein „Abo Ernährung“ oder „Abo Gesundheit“ ab-  
geschlossen haben, umfasst Ihr Abo ab 2025 jede Ausgabe  
von BIO. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, dieser Änderung  
zu widersprechen oder Ihr Abonnement umzustellen. Unser  
Aboservice berät Sie gerne: Aboservice BIO, Postfach 1363,  
82034 Deisenhofen, Fon 089 / 85 85 38 60, bio@cover-  
services.de.



# Das besondere Geschenk

## ...auch zu Weihnachten

Handwerkskunst aus Nepal

Nachhaltig gefertigt

Fair gehandelt



Sanft  
anspielen

Dem  
Klang  
lauschen

Im  
Körper  
nachspüren

Traditionelle Klangschalen aus Nepal  
für Yoga, Meditation,  
Achtsamkeit,  
Körperarbeit & Entspannung



Zum Shop



[www.klangschalen-center.de](http://www.klangschalen-center.de)



Deckel aus  
Bambus

Kanne  
aus Glas

Wasserfilter  
Silizia

**Entdecken Sie eine verbesserte  
Wasserqualität mit Acala**

Wissenschaftlich bewiesene Filterleistung  
bietet effektiven Schutz vor  
Verunreinigungen wie PFAS,  
Medikamentenrückständen, Pestiziden etc.

Genießen Sie sauberes und frisches Wasser  
für Ihr Zuhause – ganz ohne Strom, einfach  
in der Handhabung und inspiriert von der  
Natur.

*Im Rhythmus der Natur*

Scan me



Besuchen Sie uns online unter [www.acalawasserfilter.de](http://www.acalawasserfilter.de) und erfahren Sie mehr über unsere Produkte!  
Nutzen Sie den **Gutscheincode „ECO20“** und sparen Sie **20% auf Ihre Acala Wasserfilterkanne Silizia!**  
Gültig bis 31.12.2024