

Da wächst Natur pur!



Mag. Carmen Wieser,
Chefredakteurin

Es färbte sich die Wiese grün, und um die Hecken sah ich blühn, tagtäglich sah ich neue Kräuter, mild war die Luft, der Himmel heiter. Ich wußte nicht, wie mir geschah, und wie das wurde, was ich sah.“
Der Dichter Novalis bringt mit diesen wunderbaren Worten unsere Coverstory über Bio-Kräuter und Bio-Gemüse auf den poetischen Punkt: Es ist Frühling, alles um uns herum beginnt zu wachsen und zu blühen, das Leben erwacht aus seinem Winterschlaf. Wann, wenn nicht jetzt, ist der ideale Zeitpunkt, selbst in der Natur tätig zu werden! Auf dem Balkon oder im Garten (natürlich auch am Küchenfenster) lassen sich Bio-Kräuter- und Bio-Gemüsesamen, Bio-Gemüsepflänzchen oder Bio-Naschgemüse herrlich anbauen. Und das Miterleben, wie alles wächst und gedeiht, bringt uns in Einklang mit der Natur.

FAIRE ROSEN ZUM MUTTERTAG.

Doch nicht nur das Garteln erfreut unser Gemüt. Rosen in allen Farben lassen vor allem Frauenherzen höher schlagen. Grund genug, spätestens am Muttertag den Müttern dieser Welt eine Freude zu machen. Durch den Kauf von FAIRTRADE-Rosen ist garantiert, dass die Blumen von Blumenfarmen kommen, die sich an klar definierte soziale und ökologische Standards wie Mindestlöhne, Gesundheitsschutz und Diskriminierungsverbot halten. Lesen Sie außerdem im neuen Gesund Leben, warum Eier und Probiotika so wichtig für unsere Gesundheit sind.

Ihre

Carmen Wieser
gesundleben@spar.at

DIE WISSENSCHAFTLICHEN BERATER VON SPAR



Prof. Dr. Markus Metka,
Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft und Oberarzt der Abteilung für Endokrinologie Uni Wien

Eine gesunde Ernährung trägt dazu bei, unsere jugendliche Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten, weiß Anti-Aging-Experte Markus Metka und Präsident der Österreichischen Menopause- und Andropause-Gesellschaft. Der Autor zahlreicher Bücher kennt die Geheimnisse spezifischer Inhaltsstoffe in Lebensmitteln. In der Coverstory erklärt Metka, warum frisches Bio-Gemüse so überaus gesund ist.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Christian Datz,
Vorstand der Internen Abteilung im Krankenhaus Oberndorf bei Salzburg

Ein gesunder Darm ist Voraussetzung für eine gut funktionierende Verdauung und für das Wohlbefinden. Darüber hinaus stellt die Darmschleimhaut das größte Abwehrorgan unseres Körpers dar. Störungen können sich demnach elementar auf unsere Gesundheit auswirken. Im Artikel über Probiotika informiert der Experte ab Seite 22 über die positive Wirkung von Probiotika auf die Darmflora.



Univ.-Doz. Dr. Raimund Weitgasser,
Leiter der Abteilung für Innere Medizin im Diakonissen-Krankenhaus in Salzburg

Der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft Raimund Weitgasser engagiert sich für ein gesundes Österreich und kämpft unter anderem gegen die „Volkskrankheit“ Diabetes. In Gesund Leben beantwortet der Stoffwechselexperte in der Rubrik „Experten beantworten Ihre Fragen“ auf Seite 28 Leserfragen rund um das Thema richtige und gesunde Ernährung.