

## Januar



### ■ BEWEGTER ANFANG

Ernährung, Fitness & gute Vorsätze

#### Rubriken

- Allergien & Atemwege
- Tipps für Eltern
- Gesund im Mund
- Ernährungsratgeber
- Aus der Onkologie
- Haut und Haar
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Welt-Lepra-Tag 21.01.

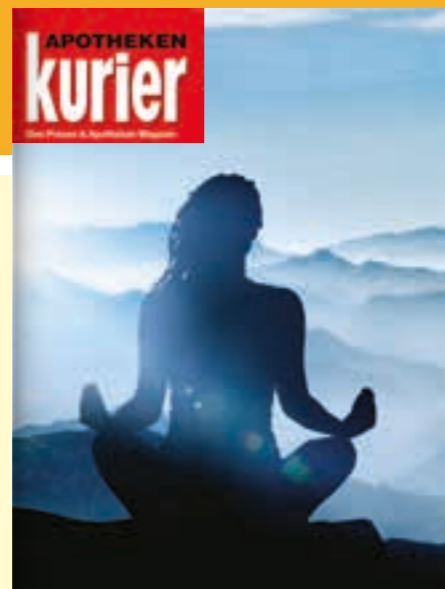
#### Gesundheitsratgeber

- Wenn der Husten gar nicht weggeht
- Ich hab da was im Auge
- Mieses Wetter für die Blase
- Was sagt ein Blutbild?
- Ernährung bei Arthrose
- Gleichgewichtstraining für Sicherheit
- Herzpatienten und Kälte
- Hautpflege für die ältere Haut
- Appetitlosigkeit
- Unfallort Haushalt: Wannenrand als Leiter
- Pflegedienste im Internet finden
- Männergesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## Februar



### ■ DIE INNERE MITTE FINDEN

Lebensweise und Stressvermeidung

#### Rubriken

- Gesund im Mund
- Pflege und Betreuung
- Gesund im Mund
- Besser hören
- Ernährungsratgeber
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Krebs-Tag 04.02.

#### Gesundheitsratgeber

- Burnout
- Und die Leber leidet still ...
- Hilfe für Pollenallergiker
- Magnesium-Mangel: Symptome & Ursachen
- Prellung & Co. beim Sport
- Was hilft bei einem „Kater“?
- Plötzlicher Herzstillstand
- Diagnose Osteoporose
- Die elektronische Patientenakte
- Ständig heiser
- Frauengesundheit
- Haushaltshelfer im Alter

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## März



### ■ FRAUENGESUNDHEIT

u. a. Gendermedizin

#### Rubriken

- Allergien & Atemwege
- Tipps für Eltern
- Ernährungsratgeber
- Besser sehen
- Aus der Onkologie
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Tuberkulose-Tag 24.03.

#### Gesundheitsratgeber

- Lipödem – verkanntes Leiden
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Ernährung bei Bluthochdruck
- Hallux valgus – fast nur ein Frauenproblem
- Hautpflege mit Vitaminen
- Unfallort Haushalt: Schnittverletzung
- Bakterien im Urin und Antibiotika
- Frühjahrsputz auch in der Hausapotheke
- Forschen für besseres Hören
- Pollenflugkalender
- Wohnen im Alter: Das Haus umbauen?
- Männergesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## April



### ■ IST MAN, WAS MAN ISST?

Ernährungsweise, Diätenfülle & Einsichten

#### Rubriken

- Gesund im Mund
- Pflege und Betreuung
- Ernährungsratgeber
- Besser hören
- Tipps für Eltern
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Gesundheits-Tag 07.04.

#### Gesundheitsratgeber

- Welcher Ess-Typ bin ich? Test mit Auswertung
- Musik als Medizin
- Frühjahrskur für Haut und Haar
- Wenn die Seele das Herz „kränkt“
- Ischiasschmerzen durch Übungen lindern
- Haare natürlich pflegen
- Fakten zum Grauen Star
- Vitamine brauchen Hilfe
- Zahnknirschen ist nicht ohne
- Wenn „Wohlggerüche“ krank machen
- Wie lange kann ich noch Auto fahren?
- Frauengesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## Mai



### ■ WAS DEM HERZ GEFÄLLT

Herz, Kreislauf, Infarkt & Schlaganfall

#### Rubriken

- Allergien & Atemwege
- Tipps für Eltern
- Ernährungsratgeber
- Besser sehen
- Aus der Onkologie
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-MS-Tag 30.05.

#### Gesundheitsratgeber

- Flugangst – Wie damit umgehen?
- Karotisstenose frühzeitig erkennen
- Allergie oder Unverträglichkeit?
- Frühlingserwachen und die Müdigkeit
- Essen am Arbeitsplatz
- Ernährung bei Herzerkrankungen
- Fußpilz – Ein Erreger mit langem Atem
- Wie gut sind meine Ohren?
- Impfungen müssen sein
- Unfallort Haushalt: Das Fett brennt!
- Wohnen im Alter: Mehrgenerationenhaus
- Männergesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## Juni



### ■ VOM REISEN & ERHOLEN

Gesundheitstipps zum Reisen

#### Rubriken

- Gesund im Mund
- Pflege und Betreuung
- Ernährungsratgeber
- Besser hören
- Gesund im Mund
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Tag der Organspende 06.06.

#### Gesundheitsratgeber

- Sommergrippe
- Die Sonne – Herausforderung für die Augen
- Die Trombose reist mit
- Dehydration macht krank
- Ernährung bei Gicht
- Magnesium: Power für sommermüde Muskeln
- Parodontitis
- Krankenversichert im Ausland und auf Reisen
- Was sollte man im Sommer trinken?
- Ohrstöpsel – Besser als Wasser im Ohr
- Reisetipps für Herzpatienten
- Frauengesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

Die Titelseiten können aktualisiert werden





## Juli



### ■ MANN OH MANN!

Risiko Gesundheitsmuffel

#### Rubriken

- Allergien & Atemwege
- Tipps für Eltern
- Ernährungsratgeber
- Aus der Onkologie
- Haut und Haar
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Hepatitis-Tag 28.07.

#### Gesundheitsratgeber

- Zecken richtig entfernen
- Kreuzschmerzen ernst nehmen
- Wenn die Statistik krank macht
- Lachen ist gesund
- Ernährung bei Neurodermitis
- Probleme mit den Sehnen
- Was sind Faszien?
- Reisezeit – Fußpilzzeit
- Sonnenbad und Sonnenbrand
- Unfallort Haushalt: Gefährlicher Garten
- Wohnen im Alter: Die Senioren-WG
- Männergesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## August



### ■ KINDERWUNSCH

Familienplanung ohne Hindernisse

#### Rubriken

- Gesund im Mund
- Pflege und Betreuung
- Ernährungsratgeber
- Besser hören
- Gesund im Mund
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Internationaler Tag der Linkshänder 13.08.

#### Gesundheitsratgeber

- Gute Haltung für den Rücken
- Können Sie noch „Erste Hilfe“ leisten?
- Richtig vorbereitet zum Arzt
- Was tun bei Wespen- oder Bienenstich?
- Gutes Essen für den Nachwuchs
- Wenn dem Körper Eisen fehlt
- Trinken Sie genug und auch das Richtige?
- „Frozen Shoulder“
- Hautscreening
- Bewegungsmangel bei Kindern
- Keine Angst vorm Zahnarzt
- Frauengesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## September



### ■ SELBSTÄNDIG IM ALTER

Erkenntnisse und Vorsorgestrategien

#### Rubriken

- Allergien & Atemwege
- Tipps für Eltern
- Ernährungsratgeber
- Aus der Onkologie
- Haut und Haar
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Herz-Tag 29.09.

#### Gesundheitsratgeber

- Ergonomisch arbeiten im Haushalt
- Cholesterin „natürlich“ senken
- SOS der Schilddrüse
- Omega-3-Fettsäuren: Fitte Fette?
- Aquatraining: Macht fit u. schont Gelenke
- Auch unsere Zähne „leben“ länger
- Leben nach dem Herzinfarkt
- Der Alltag mit Schwerhörigkeit
- Zecken sind leider noch aktiv
- Unfallort Haushalt: Chemielabor Putzschrank
- Wohnen im Alter: Das Senioren-Stift
- Männergesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## Oktober



### ■ RHEUMA

Ursachen, Prophylaxe und Behandlung

#### Rubriken

- Gesund im Mund
- Pflege und Betreuung
- Ernährungsratgeber
- Besser sehen
- Gesund im Mund
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Osteoporose-Tag 20.10.

#### Gesundheitsratgeber

- Richtiges Heben will gelernt sein
- Impfen – Ja oder nein?
- Wenn's „hinten“ juckt
- „Stille“ Entzündungen
- Hausmittel für die Haut
- Ernährung bei Rheuma
- Gut vorbereitet in die Wintersaison
- Zahnputzen – von Hand oder elektrisch?
- Osteoporose
- Ohne Vorankündigung – Ein Hörsturz
- Treppen- und Etagenlift
- Frauengesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## November



### ■ WINTERVORBEREITUNG

Tipps & Tricks für die kalte Jahreszeit

#### Rubriken

- Allergien & Atemwege
- Tipps für Eltern
- Ernährungsratgeber
- Aus der Onkologie
- Haut und Haar
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Diabetes-Tag 14.11.

#### Gesundheitsratgeber

- Licht gegen Winterdepressionen
- Die Nase läuft und das Auge trânt
- Spielsucht – Die verkannte Gefahr
- Hausstaubmilben haben Hochsaison
- Kinderkrankheiten bei Erwachsenen
- Gefäßverengung in der Halsschlagader
- Zink, Selen und Co.
- Das hilft gegen spröde Lippen
- Mit Essen aus dem Stimmungstief?
- Sehen kann man schulen
- Unfallort Haushalt: Teppichkante & Co.
- Männergesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

## Dezember



### ■ WEIHNACHTSFREUDE

Vorfriede, Wünsche & Besinnlichkeit

#### Rubriken

- Gesund im Mund
- Pflege und Betreuung
- Ernährungsratgeber
- Besser hören
- Gesund im Mund
- Diabetes-Kurier
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Welt-Aids-Tag 01.12.

#### Gesundheitsratgeber

- Alltägliche Gefahren für unser Immunsystem
- Wenn die Luft zu trocken ist
- Ist Sitzen das neue Rauchen?
- Essen mit „Achtsamkeit“
- Wann brauche ich Calcium und Magnesium?
- Stressfaktor „Winter“ bei Herzpatienten
- Harte Zeiten für die Galle
- Welche Zusatzversicherung ist sinnvoll?
- Gleich und richtig inhalieren
- Winterspaß auch ohne Ski
- Senioren-Smartphones und Tablets
- Frauengesundheit

#### Reisen & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Reisetipps, Wellness & Erholung

Die Titelseiten können aktualisiert werden

