

## Januar



### ■ NEUSTART

**Gesund werden und bleiben**  
Aufmacher zu Themenreihe

#### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Tipps für Eltern
- Besser sehen
- Haut und Haar
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co.
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

#### Gesundheitsratgeber

- Welt-Lepra-Tag 28.01.
- Schwangerschaft – und der Vater?
- Immer wieder erkältet?
- Passt der Schuh?
- Ernährung bei Morbus Crohn
- Welches Yoga passt zu mir?
- Wie gehts dem Herz?
- Kinder und Corona: Folgen der Pandemie
- Gesundheitsberufe: PTA
- Wenn der Darm ewig gereizt ist
- Wie Wunden besser heilen
- Schnelle und gesunde Küche
- Männergesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

#### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

## Februar



### ■ SEELENRUHE

**Ausgleich finden, Muße pflegen**  
Aufmacher zu Themenreihe

#### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Pflege und Betreuung
- Besser hören
- Allergie und Atemwegserkrankungen
- Herzgesundheit
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

#### Gesundheitsratgeber

- Welt-Krebs-Tag 04.02.
- Im Karneval – gesund feiern
- Autoimmunreihe
- Vorbereitung auf die Fastenzeit
- Dem Herzinfarkt vorbeugen
- Wie gefährlich ist die Parodontitis
- Nahrung für Extremsituationen
- Pollenflugkalender
- Digitale Patientenakte
- Fehlernährung und Mangelerscheinungen
- Hautausschlag bei Kindern
- Schnelle und gesunde Küche
- Frauengesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

#### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

## März



### ■ BEWEGUNG

**Passend für jedes Alter!**  
Aufmacher zu Themenreihe

#### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Tipps für Eltern
- Besser sehen
- Haut und Haar
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co.
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

#### Gesundheitsratgeber

- Tag der Rückengesundheit 15.03.
- Das Post-Covid-Syndrom
- Interviewserie: Haut
- Autofahren mit Herzschrittmacher
- Hilfe bei Herpes Zoster
- Frühjahrsmüde?
- Frühlingserwachen für die Haut
- Gesundheitsberufe: Diätassistent/in
- Wissenswertes über Spurenelemente
- Was hilft bei Kopfschmerzen?
- Spurenelemente
- Schnelle und gesunde Küche
- Männergesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

#### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

## April



### ■ ERNÄHRUNG SPEZIAL

**Altersgerechtes und gesundes Essen**  
Aufmacher zu Themenreihe

#### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Pflege und Betreuung
- Besser hören
- Allergie und Atemwegserkrankungen
- Herzgesundheit
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

#### Gesundheitsratgeber

- Welt-Gesundheitstag 07.04.
- Welcher Sport bei Vorerkrankung?
- Schonende Warzentfernung
- Impfungen für Kleinkinder
- Herzflattern – gefährlich?
- Zuckerersatzstoffe
- Gärtnern ohne eigenen Garten
- FSME – jetzt impfen!
- Nahrungsunverträglichkeiten – Was tun?
- Schwachpunkt Lendenwirbelsäule
- Babygesundheit
- Schnelle und gesunde Küche
- Frauengesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

#### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe::

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

## Mai



### ■ EWIGE LIEBE

**Wie Gefühle unser Leben verändern**  
Aufmacher zu Themenreihe

#### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Tipps für Eltern
- Besser sehen
- Haut und Haar
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co.
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

#### Gesundheitsratgeber

- Welt-Asthma-Tag 07.05.
- Bluthochdruck – schleichendes Problem
- Interviewserie: Haut
- So ist gehts dem Mundgeruch an den Kragen
- Mit Essen aus dem Stimmungstief
- Was sollte nicht auf den Grill?
- Genussvoll essen in der Mittagspause
- Haustiere als Therapie?
- Ernährung und Anti-Aging
- Seien Sie kein Vorsorge-Muffel
- Hautkrankheiten
- Schnelle und gesunde Küche
- Männergesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

#### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe::

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

## Juni



### ■ FERNWEH ...

**Gesund starten und wiederkommen ...**  
Aufmacher zu Themenreihe

#### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Pflege und Betreuung
- Besser hören
- Allergie und Atemwegserkrankungen
- Herzgesundheit
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

#### Gesundheitsratgeber

- Tag der Organspende 01.06.
- Unsere Haut im Sommer
- Urlaub mit Klein- und Kleinstkindern
- Lungenprobleme im Sommer
- Warum braucht der Körper Wasser?
- Mit Inkontinenz in den Sommerurlaub
- Sonnenbrillen für Kinder
- Augengesundheit das ganze Leben
- Salben und Co. von der Apotheke
- Die Hitze im Alter nicht unterschätzen
- Diabetes Typ 1
- Schnelle und gesunde Küche
- Frauengesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

#### Reisen, Leben & Freizeit:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

Die Titelseiten können aktualisiert werden

#### KONTAKT

Alexander Bergs (Objektleitung),  
Am Weißen Turm 35 • 60388 Frankfurt  
Telefon: 0 61 09 / 24 99-19 / -20 • Fax: 0 61 09 / 2 48 35 83  
Mobil: 01 77 / 24 99 190 • E-Mail: bergs@apotheken-kurier.de

Stephan Plaschke  
(Organisation)  
Telefon: 03 62 56 / 280-189  
E-Mail: apothekenkurier@walstead-gotha.com

Juli



## ■ SONNENSCHUTZ

Sonnenschutz und Pflege der Haut  
Aufmacher zu Themenreihe

### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Tipps für Eltern
- Besser sehen
- Haut und Haar
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co.
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

### Gesundheitsratgeber

- Welt-Hepatitis-Tag 28.07.
- Was hilft wirklich gegen Stechmücken?
- Was ist der Morbus Menière?
- Sodbrennen – wirksame Behandlung
- Vom Umgang mit Altersflecken
- Liebe in der Schwangerschaft
- Sonnenbad ja, Sonnenbrand nein
- Gesundheitsberufe: Osteopath/in
- Leben mit Herzschrittmacher
- Interviewserie: Haut
- Hautschutz wird jetzt großgeschrieben
- Urlaub für die Augen
- Männergesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

August



## ■ KI & DIAGNOSTIK

Wie die KI Sie gesund erhält  
Aufmacher zu Themenreihe

### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Pflege und Betreuung
- Besser hören
- Allergie und Atemwegserkrankungen
- Herzgesundheit
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

### Gesundheitsratgeber

- Risiken der Badezeit
- Zecken richtig entfernen
- Drehschwindel – Entstehung/Behandlung
- Gesund durch Bewegung
- Jetzt Großeltern!
- Interviewserie: Haut
- Spurenelemente – Zink
- Gegen Blasenschwäche kann man was tun
- Angst– Wenn ein Urreflex zum Problem wird
- Fitness für die „Grauen Zellen“
- Lungenkrankheiten auf dem Vormarsch
- Schnelle und gesunde Küche
- Frauengesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

September



## ■ ZAHNGESUNDHEIT

Wie Zähne die Gesundheit beeinflussen  
Aufmacher zu Themenreihe

### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Gesund im Mund
- Tipps für Eltern
- Besser sehen
- Haut und Haar
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co.
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

### Gesundheitsratgeber

- Welt-Herz-Tag 29.09.
- Kinder brauchen keinen Terminkalender
- Wie niedrig darf ein Puls sein?
- Schutzimpfungen nicht vernachlässigen
- Zahnpflege für Babys
- Vitalstoffe wachsen auch im Garten
- Bluthochdruck verändert das Herz
- Gesundheitsberufe: Notfallsanitäter/in
- Kalium & Magnesium – wichtig fürs Herz
- Das bringt Kraft für den Rücken
- Warzen oder Muttermal?
- Schnelle und gesunde Küche
- Männergesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

Oktober



## ■ DER VORSORGEMUFFEL

Wie Vorsorge Leben retten kann  
Aufmacher zu Themenreihe

### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Pflege und Betreuung
- Besser hören
- Allergie und Atemwegserkrankungen
- Herzgesundheit
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

### Gesundheitsratgeber

- Welt-Rheuma-Tag 12.10.
- Welt-Osteoporose-Tag 20.10.
- Interviewserie: Haut
- Hilft die Lichttherapie?
- Rheuma und Kälte
- Hilfe für werdende Mütter
- Für den „Ernstfall“ vorsorgen
- Spurenelemente – Selen
- Erschöpfung - mögliche Ursachen
- Nagelpilz auf dem Vormarsch
- Zu trockene Raumluft?
- Schnelle und gesunde Küche
- Frauengesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

November



## ■ FIT FÜR DEN WINTER?

Gut gewappnet in die kalte Jahreszeit  
Aufmacher zu Themenreihe

### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Tipps für Eltern
- Besser sehen
- Haut und Haar
- Magen, Darm, Blase, Nieren & Co.
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke.

### Gesundheitsratgeber

- Welt-Diabetes-Tag 14.11.
- Das muss in die Winterapotheke
- So schaffen Sie ein gesundes Raumklima
- Augenpflege im Winter
- Für jedes Alter die richtige Hautpflege
- Migräne in der kalten Jahreszeit
- Gehirn: Stress-Signale auf drei Wegen
- Gesundheitsberufe: Orthoptist/in
- Ernährung bei Neurodermitis
- Vorbereitung für die Piste
- Altersgerechtes Wohnen
- Schnelle und gesunde Küche
- Männergesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

Dezember



## ■ QUIRLIGE WEIHNACHTEN!

Mit Spass und Freude schön feiern!  
Aufmacher zu Themenreihe

### Rubriken

- Ernährungsratgeber/Rezept(e)
- Diabetes-Kurier
- Mentale Gesundheit
- Pflege und Betreuung
- Besser hören
- Allergie und Atemwegserkrankungen
- Herzgesundheit
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
- Bewegung und Gelenke

### Gesundheitsratgeber

- Welt-Aids-Tag 01.12.
- Für's Immunsystem: an die Luft!
- Interviewserie: Haut
- Richtig inhalieren
- Das ist beim Erkältungsbad beachten
- Kältestress für Herzpatienten
- Winterpflege für trockene Haut
- Spurenelemente – Molybdän
- Aromen und Essenzen von der Apotheke
- Magenprobleme im Alter
- Altersgerechtes Wohnen
- Schnelle und gesunde Küche
- Frauengesundheit
- Interviewserie: Orthopädische Probleme

### Reisen, Freizeit & Lebenshilfe:

- Rätsel, Gewinnspiele
- Freizeit, Wellness & Erholung
- Leben & Wohnen im Alter

Die Titelseiten können aktualisiert werden

KONTAKT

Alexander Bergs (Objektleitung),  
Am Weißen Turm 35 • 60388 Frankfurt  
Telefon: 0 61 09 / 24 99-19 / -20 • Fax: 0 61 09 / 2 48 35 83  
Mobil: 01 77 / 24 99 190 • E-Mail: bergs@apotheken-kurier.de

Stephan Plaschke  
(Organisation)  
Telefon: 03 62 56 / 280-189  
E-Mail: apothekenkurier@walstead-gotha.com

WALSTEAD GOTHA GMBH

