

Themenplan 2010

Januar 2010

- Salutogenese
- Erste Schritte zur gesunden Ernährung
- Winterwanderung in Splügen

Februar 2010

- Alles über Speichel
- Psychologie: Tun, was man wirklich will
- Kardamom

März 2010

- Blasen an den Füßen
- Unterwegs gesund essen
- Blütenwanderung im Wallis

April 2010

- Wechseljahre als Chance
- Psychologie: Die Kunst des Nein-Sagens
- Edle Salze

Mai 2010

- Neues zum Thema Schlaf
- Beckenbodentraining
- Neues Gärtnern

Juni 2010

- Muskeln – Boten der Gesundheit
- Burn out
- Gesundheitsregion Teufen
- Sommerwanderung auf dem Walenpfad

Juli/August 2010

- Das neue Biofeedback
- Der feine Saft aus grünen Trauben: Verjus
- Neue Krankheitserreger durch Klimaerwärmung



September 2010

- Demenz und Alzheimer
- Aromapflege
- Brainfood gegen das Vergessen

Oktober 2010

- Grippe- und Erkältungsvorbeugung
- Pilze fürs Immunsystem
- Ausstieg aus der Stress-Spirale

November 2010

- Eisenmangel bei Frauen
- Trager-Therapie
- Das Mittelmeer im Garten

Dezember 2010

- Die Seele stark machen
- Der programmierte Zelltod
- Alles über Anis

Änderungen vorbehalten.

Redaktion:

Dr. Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Anzeigen:

Cornelia Huber, Tel. direkt: 071/335 66 70
c.huber@verlag-avogel.ch

Verlagsleitung:

Clemens Umbricht, Tel. direkt: 071/335 66 80

Internet:

www.gesundheitsnachrichten.ch

