

# Themenplan 2024

Stand 02.11.2024



## 1-2/2024

Erscheinung: 13.02.2024 | Redaktion: 15.01.2024 | DU: 26.01.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen

Immunsystem: Aufbau, Funktion & Bestandteile  
Reiz-Husten (Eibisch)  
Hormone & Haut  
Veganuary: wie gesund ist vegan?  
Augenpflege  
Pflanzliche Antiallergika  
Kälteschutz: mit und ohne Sonnenschutz

## 3/2024

Erscheinung: 12.03.2024 | Redaktion: 12.02.2024 | DU: 23.02.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen  
Freiwahl im Griff

Tinnitus  
Hyperlipidämie (Artischocke)  
Mundgeruch  
Diabetes, Fasten & Ramadan  
Blasenschwäche im Griff  
PEA: neue Hoffnung in der Schmerztherapie?  
Vitamine: Einteilung & Aufgaben  
Schwangerschaft & Stillzeit

## 4/2024

Erscheinung: 17.04.2024 | Redaktion: 11.03.2024 | DU: 29.03.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen

HPV  
Migräne (Mutterkraut)  
Sonnenerkrankung  
Allergie oder Unverträglichkeit?  
Sportverletzungen  
Kollagen: Gibt es das auch vegan?  
Umtausch in der Apotheke

## 5/2024

**Erscheinung: 15.05.2024** | Redaktion: 15.04.2024 | DU: 26.04.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen  
Freiwahl im Griff

Augengesundheit  
Koliken im Gastrointestinaltrakt (Kamille)  
Hautkrebs  
Portionsgrößen – less is more  
Reiseapotheke für die ganze Familie  
Curcuma: entzündungshemmendes Gewürz?  
Schwitzen: Unterschied zwischen Deo & Antitranspirant  
Gelenksgesundheit

## 6/2024

**Erscheinung: 13.06.2024** | Redaktion: 13.05.2024 | DU: 24.05.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen

Wundversorgung: feucht oder trocken?  
Hypertonie (Olivenblatt)  
Repellenzien  
Alkohol im Check  
Hitze – einen kühlen Kopf bewahren  
Verdauungsenzyme zur Wundheilung  
Sommer, Sonne, Lichtschutzfaktor

## 7-8/2024

**Erscheinung: 28.08.2024** | Redaktion: 29.07.2024 | DU: 09.08.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen

Hämorrhoiden  
Haut (Hamamelis)  
Enthaarung: Methoden & Risiken  
Fleischersatz: Erbsen, Pilze & Co.  
Konzentration in der Schule  
Leinöl: vegane Alternative zu Fischöl?  
Durchfall, Reisedurchfall & Vorbeugemaßnahmen

## 9/2024

**Erscheinung: 24.09.2024** | Redaktion: 26.08.2024 | DU: 06.09.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen  
Freiwahl im Griff

Vergesslichkeit, Alzheimer & Demenz  
PMS (Mönchspfeffer)  
Abszesse & eingewachsene Haare  
Ernährung bei neurodegenerativen Erkrankungen  
Abwehrstark in den Herbst  
Minoxidil: die beste Lösung bei Haarausfall?  
Eibisch: Verwendung & Zubereitung  
Schulstart

## 10/2024

Erscheinung: 22.10.2024 | Redaktion: 23.09.2024 | DU: 04.10.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen

Endometriose  
Virale Erkrankungen (Zitrose)  
Hautpflege bei Krebserkrankungen  
Verarbeitete Lebensmittel  
Gesund im Mund  
Melatonin: mehr als nur ein Schlafhormon  
Schnupfen: Ansteckung, Verlauf & unterstützende Maßnahmen

## 11/2024

Erscheinung: 21.11.2024 | Redaktion: 21.10.2024 | DU: 31.10.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen  
Freiwahl im Griff

Burnout  
Meteorismus & funktionelle Darmbeschwerden (Schafgarbe)  
Haare: Aufbau & Wachstum  
Adipositas & Depression  
Erkältung  
Suchtpotenzial Nasenspray  
Trockene Haut  
Rückenschmerzen

## 12/2024

Erscheinung: 17.12.2024 | Redaktion: 18.11.2024 | DU: 29.11.2024

Self Care  
Phytotherapie  
Körperpflege  
Ernährung & Diätetik  
Beratungs-Profi  
Fakten-Check  
LAP-Fragen

Leberpflege  
Parodontose (Blutwurz)  
Ekzeme  
Immun-fit durch den Winter  
Verdauungsbeschwerden  
Abführmittel: harmlos oder eine schleichende Gefahr?  
Passionsblume