



TERMINE UND THEMEN 2026

Ausgabe	Ratgeber/Gesundheit	Herzgesundheit	Leben mit Diabetes	Reisen & Erholen
Januar ET: 02.01.26 AS: 10.12.25 DU: 15.12.25	Paleo – Wie gesund ist die Steinzeiterernährung?	Vier gute Vorsätze für ein gesundes Herz (Thema)	Intervallfasten bei Diabetes – Nutzen oder Risiko? (Thema)	Bad Reichenhall, Bayerisch Gmein Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Neujahrsvorsätze, gesunde Ernährung, Stoffwechsel Fokus „Klosterhof“
		Nützliche Tipps zur Rauchentwöhnung (Tipps)	Diese Lebensmittel helfen, den Blutzucker natürlich zu senken (Tipps)	
	Immer mit der Ruhe – vier Tipps für mehr Gelassenheit	Gemüsebratlinge mit Kräuterdip (Rezept)	Brokkoli-Wok mit Cashewnüssen (Rezept)	
Februar ET: 02.02.26 AS: 12.01.26 DU: 15.01.26	Wenn es uns sauer aufstößt – das hilft bei Sodbrennen	Gesunder Schlaf: Warum er so wichtig für das Herz ist (Thema)	Diabetes vorbeugen – die besten Tipps zur Prävention (Thema)	Allgäu Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Kneipp, Longevity, Heilkräuter, Mental Wellness
		Atemübung(en) für einen besseren Schlaf (Tipps)	Drei Tipps für starke Abwehrkräfte (Tipps)	
	Vier Tipps für mehr Bewegung im Alltag	Lachsgulasch (Rezept)	Warmer Apfel-Haferflocken-Smoothie (Rezept)	
März ET: 02.03.26 AS: 12.02.26 DU: 16.02.26	Reden wir darüber: Tabuthema Inkontinenz	Frauenherzen schlagen anders – Herzinfarkt bei Frauen (Thema)	Genussvoll essen trotz Diabetes (Thema)	Rügen Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Physiotherapie, Neurodermitis, Kneipp, Diabetes
		Stress abbauen in drei Schritten (Tipps)	Die besten Snack-Tipps für Diabetiker (Tipps)	
	Bleiben Sie im Rhythmus – so gelingt die Zeitumstellung	Rote Bete-Birnen-Quiche (Rezept)	Spaghetti mit Thunfischpesto (Rezept)	
April ET: 01.04.26 AS: 12.03.26 DU: 18.03.26	So kommen Sie gut durch die Pollensaison	Künstliche Intelligenz in der Herzmedizin: Chance und Herausforderung (Thema)	Wie gefährlich ist Schwangerschaftsdiabetes? (Thema)	Rheinland-Pfalz Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
		Praktische Alltags-Übungen für ein gesundes Herz (Tipps)	Diese Lebensmittel helfen, den Blutzucker natürlich zu senken (Tipps)	
	Brainfood – die besten Snacks für die grauen Zellen	Vollkornnudeln mit Bärlauchpesto (Rezept)	Spargelcremesuppe (Rezept)	
Mai ET: 01.05.26 AS: 14.04.26 DU: 17.04.26	Longevity – gesund alt werden	Risiko Myokarditis: So beugen Sie einer Herzmuskelentzündung vor (Thema)	Mundgesundheit bei Diabetes – darauf kommt es an (Thema)	Dreiländereck Bayerischer Wald Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Longevity
		Diese drei Lebensmittel sind gut fürs Herz (Tipps)	Drei Tipps für gesundes Zahnfleisch (Tipps)	
	Die besten Hausmittel gegen übermäßiges Schwitzen	Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenfilet (Rezept)	Lachsgratin (Rezept)	
Juni ET: 01.06.26 AS: 11.05.26 DU: 15.05.26	Blinde Passagiere – So schützen Sie sich vor Bettwanzen	Hitzewelle – so schonen Sie das Herz (Thema)	Diabetes im Alltag: nützliche Tipps und Tricks (Thema)	Bad Wörishofen/ Bayern Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Kneipp, Burnout, Tinnitus, Schlafstörungen
		Herzfreundliche Bewegungstipps für heiße Tage (Tipps)	Drei Tipps für eine salzarme Ernährung (Tipps)	
	Die besten Durstlöscher für heiße Tage	Feta-Zitronen-Dip (Rezept)	Chia-Pudding mit frischen Erdbeeren (Rezept)	



TERMINE UND THEMEN 2026

Ausgabe	Ratgeber/Gesundheit	Herzgesundheit	Leben mit Diabetes	Reisen & Erholen
Juli ET: 01.07.26 AS: 10.06.26 DU: 15.06.26	Die besten Sportarten für den Sommer	Die besten Reisetipps für Herzpatienten (Thema)	Sicher durch den Sommer: Diabetes und Hitze (Thema)	Mecklenburgische Seenplatte Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Kurort Waren Müritz Waldbaden, Kneipen
	Reiseübelkeit – vier SOS-Tipps, die wirken	Mit Medikamenten auf Reisen – darauf sollten Sie achten (Tipps)	Gesund abnehmen in drei Schritten (Tipps)	
		Sommerlicher Beeren-Smoothie mit Haferflocken (Rezept)	Gefüllte Tomaten mit Thunfisch (Rezept)	
August ET: 03.08.26 AS: 14.07.26 DU: 17.07.26	Zeit für Wohlbefinden – Ernährung in den Wechseljahren	Essen, was das Herz begehrt: die Mittelmeerküche (Thema)	Alkohol und Diabetes – darauf sollten Sie achten (Thema)	Kurort Bad Neualbenreuth Gesundheit u. Wellness u. Veranstaltungen Radontherapie im Sibyllenbad
		Die besten Pflanzenöle für ein gesundes Herz (Tipps)	So bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben (Tipps)	
	Immer cool bleiben – die besten Tipps bei Hitze	Erfrischender Wassermelonen-Feta-Salat (Rezept)	Sommerlicher Bulgursalat (Rezept)	
September ET: 01.09.26 AS: 10.08.26 DU: 17.08.26	Overthinking – so stoppen Sie das Gedankenkarussell	Die größten Mythen rund um die Herzgesundheit (Thema)	Unterschätzte Gefahr: RSV bei Diabetes (Thema)	Lüneburger Heide Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Bewegung / Wandern, Yoga, Nordic-Walking
	Bleiben Sie in Balance – vier Tipps für ein besseres Gleichgewicht	So senken Ihren Blutdruck auf natürliche Weise (Tipps)	In drei Schritten zu besserem Schlaf (Tipps)	
		Mexikanische Guacamole (Rezept)	Pilzrisotto mit Tomaten (Rezept)	
Oktober ET: 01.10.26 AS: 11.09.26 DU: 15.09.26	Reden wir darüber: Tabuthema Hämorrhoiden	Aus heiterem Himmel: das Broken-Heart-Syndrom (Thema)	Das geht unter die Haut – Diabetes und Hautpflege (Thema)	Kurort Bad Windsheim Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Therapieangebote in der Franken-Therme
	Schreck lass nach – vier Atemübungen gegen Angst	Die besten Heilpflanzen für ein starkes Herz (Tipps)	Die besten Hausmittel gegen trockene Haut (Tipps)	
		Herbstliche Kürbis-Linsen-Suppe (Rezept)	Hähnchenspieße mit Erdnussauce (Rezept)	
November ET: 02.11.26 AS: 12.10.26 DU: 16.10.26	Osteoporose – sieben Tipps für starke Knochen	Vorsicht bei Minusgraden – so schonen Sie das Herz (Thema)	Schleichende Gefahr: Prädiabetes (Thema)	Gesundheitsurlaub Steiermark / Österreich Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Gesundheitsurlaub, Thermen, Bewegung
	Endlich abschalten – die besten Tipps für einen entspannten Feierabend	Herzpatienten: die besten Tipps für den Saunagang (Tipps)	Die besten Heilpflanzen, um den Blutzuckerspiegel zu senken (Tipps)	
		Orangen-Dattel-Plätzchen (Rezept)	Kichererbsen-Curry mit Vollkornreis (Rezept)	
Dezember ET: 01.12.26 AS: 10.11.26 DU: 16.11.26	Die besten Hausmittel gegen Kopfschmerzen	Herzbeschwerden zur Weihnachtszeit – das Holiday-Heart-Syndrom (Thema)	Mit Diabetes gesund durch die Adventszeit (Thema)	Gesundheitsurlaub Slowenien Gesundheit, Wellness u. Veranstaltungen Kurorte, Kurhotels, Thermen,
	So kommen Sie gesund durch die Weihnachtszeit	So kommen Sie achtsam durch die Weihnachtszeit (Tipps)	Entspannt im Advent – zwei hilfreiche Techniken (Tipps)	
		Weihnachtliche Bratäpfel (Rezept)	Lebkuchen-Soufflé (Rezept)	