



TERMINE UND THEMEN 2027

Ausgabe	Allgemein	Herzgesundheit	Leben mit Diabetes	Reisen & Erholen
Januar ET: 01.01.27 DU: 15.12.26	Neustart nach den Feiertagen: So kommt der Körper wieder in Balance	Wie gefährlich ist Cholesterin wirklich? (Thema)	Neujahrsvorsatz: Idealgewicht! (Thema)	Limestherme Bad Gögging (Bayern); medizinisch therapeutische Anwendungen/Reha-Sport/Aktiv und gesund im Job/Präventionskurse – Fokus: Gesundheitsprävention
	Die besetzten Winterfoods für ein gesundes Immunsystem	Die besten natürlichen Cholesterinsenker (Tipps)	Die besten Sportarten bei Diabetes (Tipps)	
		Süßkartoffel-Kokos-Suppe (Rezept)	Wintersalat mit Granatapfel (Rezept)	
Februar ET: 01.02.27 DU: 15.01.27	Kann man Glück lernen? (Tag des Glücks)	So lonely! Einsamkeit schlägt auf das Herz (Thema)	Früherkennung von Typ-2-Diabetes: Warnsignale richtig deuten (Thema)	Thermenhotel Gesundheits-Bad Buchau (Oberschwaben/Baden-Württemberg) (Medical Wellness, u.a. Rücken-Fit-Woche); in der Nähe: Adelindis-Therme; Fokus: Volkskrankheit „Rückenschmerzen“
		Die Herzfokus-Atmung für innere Stabilität (Tipps)	Blutzuckerfreundlich essen: Tipps für jeden Tag (Tipps)	
	Fit bei Minusgraden: die besten Indoor-Übungen	Wirsingeintopf mit Hackfleisch (Rezept)	Gemüsecurry mit Reis (Rezept)	
März ET: 01.03.27 DU: 12.02.27	Mit Elan in den Frühling: die besten Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit	Wenn Pollenflug das Herz belastet (Thema)	Wenn Diabetes auf die Ohren schlägt (Welttag des Hörens) (Thema)	moor & mehr Bio-Kurhotel in Bad Kohlgrub (Ammergauer Alpen, Oberbayern) – Moorkuren; Fokus: Moorkur & Kinderwunsch
	Drei Akupressur-Punkte für mehr Energie	Drei Ernährungstipps für Pollenallergiker (Tipps)	Einfach abschalten: drei Tipps für mehr Ruhe (Tipps)	
		Spinatwaffeln mit Lachs und Feta (Rezept)	Zitronen-Hähnchen (Rezept)	
April ET: 01.04.27 DU: 17.03.27	Gesund im Büro: die besten Tipps für den Arbeitsalltag	Bluthochdruck: die stille Gefahr (Thema)	Süße Verlockung: Zuckerfallen im Alltag vermeiden (Thema)	Gräflicher Park Health & Balance Resort (Bad Driburg/Teutoburger Wald/Nordrhein-Westfalen); Wellness & Gesundheit (viel Angebot); Fokus: Hydrotherapie
	Einfach loslassen: vier Atemübungen gegen Stress	Schritt für Schritt: die besten Motivationstipps für Sportmuffel (Tipps)	Die besten Zuckeralternativen im Überblick (Tipps)	
		Rhabarberkompott (Rezept)	Bärlauchcremesuppe (Rezept)	
Mai ET: 03.05.27 DU: 16.04.27	Wenn Angst den Alltag bestimmt	Crash-Diäten belasten das Herz (Thema)	Wenn Diabetes die Sehkraft gefährdet (Thema)	Gesundheitshotel König (Allgäu Bayern); vielseitiges Angebot, Ausrichtung: Fasten/Detox; Fokus: Frauengesundheit (PMS, Regelschmerzen, Wechseljahre) in Zhg. mit Fasten/Detox --> Angebote: Frauenwochen; Mayr-Kur und Wechseljahre
		Die besten Superfoods für das Herz (Tipps)	Die besten Tipps für gesunde Augen (Tipps)	
	Digitaler Stress: So durchbrechen Sie den Teufelskreis	Vollkornnudeln mit Feldsalat-Pesto (Rezept)	Spargelsalat (Rezept)	
Juni ET: 01.06.27 DU: 14.05.27	Reden wir darüber: Tabuthema Libidoverlust	Herzgesund durch die Wechseljahre (Thema)	Gesundheitsrisiko: Schichtarbeit und Diabetes (Thema)	Kur- und Gesundheitshotel Schiffmann (Moseltal, Rheinland-Pfalz); Fasten/Entschlacken/Entspannung/verschiedene Anwendungen; Fokus: Darmgesundheit (Entschlackung, Fasten, Colon-Hydro-Therapie)
	Entspannte Ferien: So vermeiden Sie Reise-stress	3-Minuten-Körperreise (Bodyscan-Übung) (Tipps)	Die besten Atemübungen zum Einschlafen (Tipps)	
		Erdbeer-Kokos-Porridge (Rezept)	Zucchini-lasagne (Rezept)	



TERMINE UND THEMEN 2027

Ausgabe	Allgemein	Herzgesundheit	Leben mit Diabetes	Reisen & Erholen
Juli ET: 01.07.27 DU: 16.06.27	Sieben Selbstfürsorge-Ideen für jeden Tag (Tag der Selbstfürsorge)	Wenn Lärm das Herz belastet (Fokus Sommer: mehr Straßen-/Fluglärm; Balkon/Gartenfeiern) (Thema)	Der Gesundheit zuliebe: besser nicht barfuß durch den Sommer (Thema)	Lanserhof Sylt (Sylt/Nordsee/Wattenmeer/Schleswig-Holstein); vielfältige Kuren (Long-Stay/Short-Stay); Fokus: Schlafstörungen/Bio-feedback (Kur: Neuro Sleep Reset und Kurzkur: Neuro Sleep Compact)
	Sonnenstich: unterschätzte Gefahr	Schritt für Schritt: So messen Sie Ihren Blutdruck richtig (Tipps)	Die besten Tipps für gesunde Füße (Tipps)	
		Caprese-Salat mit Avocado (Rezept)	Kalte Gurkensuppe (Rezept)	
August ET: 02.08.27 DU: 16.07.27	Endometriose: mehr als nur Menstruationsbeschwerden	Vorhofflimmern: Wenn das Herz aus dem Takt gerät (Fokus Sommer: Hitze als häufiger Auslöser) (Thema)	Grillsaison und Diabetes: Genuss ohne Reue (Thema)	Berghotel Ifenblick (Bayern, Allgäuer Alpen/Balderschwang); Wellness, Wandern, Yoga & Gesundheit; Fokus: Yoga
		Kühlendes Lebensmittel für heiße Tage (Tipps)	Die besten Obstsorten bei Diabetes (Tipps)	
	Wenn der Urlaub auf den Magen schlägt	Wassermelonen-Salat mit Joghurtbällchen (Rezept)	Sommerliches Mango Lassi (Rezept)	
September ET: 01.09.27 DU: 17.08.27	Augen im Dauerstress: das Office-Eye-Syndrom	Kleine Gewohnheiten - große Wirkung: herzgesund durch den Alltag (Welt-Herz-Tag) (Thema)	Bloß nicht auffallen - von Diabetes und Scham (Thema)	Hotel Walpurgishof (Harz/Goslar-Hahnenklee/Niedersachsen); Fokus: Wandern
	Augen-Yoga: vier Übungen für zwischendurch	Die besten Yoga-Übungen für ein starkes Herz (Tipps)	Diese Gewürze senken den Blutzuckerspiegel (Tipps)	
		Kürbis-Feta-Strudel (Rezept)	Omas Birnenkompott (Rezept)	
Oktober ET: 01.10.27 DU: 16.09.27	Resilienz: die besten Wege zu innerer Stärke (Welttag psychische Gesundheit)	Herzinfarkt: Diese Warnsignale sollten Sie ernst nehmen (Thema)	Gefährliches Duo: Diabetes und Fettleber (Thema)	Bad Füssing (Niederbayern, Nähe Passau) (Therme Eins, Europa Therme und Johannesbad Thermenwelt) – Fokus: Waldbaden/Waldtherapie
	Unser Immunsystem: Fakten und Mythen	Stress lass nach: Journaling im Fokus (Tipps)	Schritt für Schritt zum achtsamen Alkoholgenuss (Tipps)	
		Deftiges Wildgulasch (Rezept)	Herbstlicher Kürbisaufstrich (Rezept)	
November ET: 01.11.27 DU: 15.10.27	Reden wir darüber: Tabuthema Reizdarm	Schlafapnoe: Atemaussetzer belasten das Herz (Thema)	Prädiabetes: Blutzucker im Grenzbereich (Thema)	Kurhotel Falter (Bad Reichenhall/Berchtesgadener Land/Nähe Salzburg); vielseitige Gesundheitsangebote und Gesundheitswochen (Entspannung, Rücken, Atem,...), Fokus: Atemwegsbeschwerden
	Müde trotz acht Stunden schlaf? Das steckt dahinter!	Schnarchen: die besten Tipps für ruhige Nächte (Tipps)	Blutzuckerfreundlich in den Tag: drei Frühstücksideen (Tipps)	
		Blumenkohlcremesuppe mit Räuchermakrele (Rezept)	Würzige Kürbis-Pilz-Pfanne (Rezept)	
Dezember ET: 01.12.27 DU: 16.11.27	Entschleunigung und Innehalten - weshalb Pausen wichtig sind	Herzgesund durch die Feiertage: die besten Tipps für entspannte Weihnachten (Thema)	Versuchungen zur Weihnachtszeit: die besten Tipps für besinnliche Tage (Thema)	Luisenhöhe – Gesundheitsresort Schwarzwald (Schwarzwald, Nähe Freiburg im Breisgau); Fokus: mentale Gesundheit
	Bewusst durch den Advent: gesunde Rituale für jeden Tag	Bienenatmung: eine Schritt-für-Schritt-Anleitung (Tipps)	Die besten Achtsamkeitsübungen für den Advent (Tipps)	
		Festliche Karotten-Orangen-Suppe (Rezept)	Gesundes Bratapfel-Dessert (Rezept)	