

1-2/2025

Redaktion: 13.01.2025 // Druckunterlagen: 24.01.2025 // Erscheinung: 11.02.2025

Self Care	Bakteriell oder viral: was hat mich befallen?
Phytotherapie	Schleimstoffe: Atemwegserkrankungen & Reizhusten
Körperpflege	Schuppen: Arten, Ursachen & Pflege
Ernährung & Diätetik	Sind Süßungsmittel ungesund?
Beratungs-Profi	Allergien gut begleitet
Fakten-Check	Das Antioxidans Alpha-Liponsäure
LAP-Fragen	Obstipation

3/2025

Redaktion: 17.02.2025 // Druckunterlagen: 28.02.2025 // Erscheinung: 18.03.2025

Self Care	Chronische Obstipation
Phytotherapie	Senfölglykoside: „Pflanzliche Antibiotika“ (Niere, Blase & Halsschmerz)
Körperpflege	Intimpflege
Ernährung & Diätetik	Green Food: Algen
Beratungs-Profi	Kleine Wunden richtig versorgen
Fakten-Check	Heilpilze: Gesunde Schwammerl?
LAP-Fragen	Alkoholische und wässrige Zubereitungen
Freiwahl im Griff	Allergie

4/2025

Redaktion: 17.03.2025 // Druckunterlagen: 28.03.2025 // Erscheinung: 15.04.2025

Self Care	Schwache Knochen
Phytotherapie	Gerbstoffe: Haut & Schleimhäute
Körperpflege	Fußpflege: Fußpilz & Nagelpilz
Ernährung & Diätetik	Pflanzendrinks im Check
Beratungs-Profi	Lippenherpes
Fakten-Check	BCAA's – Was steckt hinter dieser Abkürzung?
LAP-Fragen	Insektenabwehr & Insektenstiche

5/2025

Redaktion: 28.04.2025 // Druckunterlagen: 09.05.2025 // Erscheinung: 27.05.2025

Self Care	Unterschiedliche Diabetesformen
Phytotherapie	Flavonoide: Herz & Gefäße
Körperpflege	Sonnenschutz-Update: UV-Filter, Galenik und Korallenschutz
Ernährung & Diätetik	Schwangerschaft & Stillzeit
Beratungs-Profi	Venenschwäche
Fakten-Check	Spermidin-Hype: Was steckt dahinter?
LAP-Fragen	Was gehört in die Reiseapotheke?
Freiwahl im Griff	Sport (Magensium & Co.)

6/2025

Redaktion: 26.05.2025 /// Druckunterlagen 05.06.2025 /// Erscheinung: 24.06.2025

Self Care	Menopause: Die Phasen des Klimakteriums
Phytotherapie	Flavonoide: Niere & Blase
Körperpflege	Deos & Antitranspiranzen
Ernährung & Diätetik	Personalisierte Ernährung
Beratungs-Profi	Alles für den Sommerurlaub
Fakten-Check	PCOS: unerfüllter Kinderwunsch
LAP-Fragen	Rabatte in der Apotheke

7-8/2025

Redaktion: 28.07.2025 /// Druckunterlagen: 08.08.2025 /// Erscheinung: 27.08.2025

Self Care	Schilddrüse: Aufbau & Funktionsstörungen
Phytotherapie	Alkaloide: Schmerz, Zentralnervensystem
Körperpflege	Piercings und Ohringe: Pflege & Probleme
Ernährung & Diätetik	Wechseljahre & Ernährung
Beratungs-Profi	Hämorrhoiden
Fakten-Check	Ektoparasiten: Übertragung von Würmern, Läusen & Co.
LAP-Fragen	Werbemaßnahmen in der Apotheke

9/2025

Redaktion: 25.08.2025 /// Druckunterlagen: 05.09.2025 /// Erscheinung: 23.09.2025

Self Care	Das Fatigue Syndrom
Phytotherapie	Anthrachinone/Anthranoide: Abführmittel
Körperpflege	Narben: Heilung & Pflege
Ernährung & Diätetik	Picky Eating: Was tun, wenn Kinder heikel sind?
Beratungs-Profi	Schulbeginn
Fakten-Check	Ist Homocystein gefährlich?
LAP-Fragen	Krankheitserreger
Freiwahl im Griff	Immunsystem

10/2025

Redaktion: 22.09.2025 /// Druckunterlagen: 03.10.2025 /// Erscheinung: 21.10.2025

Self Care	Nasennebenhöhlen & Co.
Phytotherapie	Ätherische Öle: Angstzustände & Beruhigung
Körperpflege	Hautanalyse
Ernährung & Diätetik	Neue Ernährungsempfehlungen unter der Lupe
Beratungs-Profi	Hausapotheke
Fakten-Check	Beginnt Gesundheit im Mund?
LAP-Fragen	Beratung bei Husten

11/2025

Redaktion: 27.10.2025 /// Druckunterlagen: 07.11.2025 /// Erscheinung: 26.11.2025

Self Care	Blase & Prostata
Phytotherapie	Saponine: Schleimlösung bei Bronchitiden
Körperpflege	Hautalterung: Pflege für reife Haut
Ernährung & Diätetik	Happy Food: Kann Essen glücklich machen?
Beratungs-Profi	Immunfit in den Winter
Fakten-Check	OTC-Schmerzmittel – Interaktionen
LAP-Fragen	Arzneidrogen
Freiwahl im Griff	Generation 50+

12/2025

Redaktion: 17.11.2025 /// Druckunterlagen: 28.11.2025 /// Erscheinung: 17.12.2025

Self Care	Schlafprobleme: Ursachen, Formen & Linderung
Phytotherapie	Bitterstoffe: Magen-Darm & Leber-Galle
Körperpflege	Neurodermitis
Ernährung & Diätetik	Weihnachten bewusst genießen
Beratungs-Profi	Stress: ein unsichtbarer Begleiter
Fakten-Check	Was macht denn eigentlich UMP?
LAP-Fragen	Vitamine