

## Themenkatalog der Abschlussarbeiten des Lehrgangs Gesundheitsberater/in

Hier haben wir für Sie eine Liste mit Themen von Abschlussarbeiten von ALH-AbsolventInnen zusammengestellt.

Zu den Studienleistungen des o.a. Lehrgangs gehört die Anfertigung einer Abschlussarbeit zu einem selbst gewählten Thema. Üblicherweise wird die Arbeit im letzten Studienabschnitt geschrieben, das Thema wird vorher mit der zuständigen Dozentin bzw. dem Dozenten abgestimmt. Wir haben es oft erlebt, dass die Einsicht in die Themenlisten der Arbeiten unserer AbsolventInnen bei der Findung und Formulierung des Themas für die eigene Abschlussarbeit hilfreich war.

Viel Spaß beim Stöbern!

Ihre ALH-Studienfachbetreuung

- Beratung zur Gewichtsreduktion --Mit Fettformel und Bauklotzsystem gesund werden!
- Hilfe zur Selbsthilfe - Therapiebegleitende Maßnahmen bei Krebs
- Fieber bei Kindern
- Gicht, Krankheit durch Überfluss ?!
- Gesunde Ernährung bei Diabetes
- Stress in unserer Zeit – Ursachen – Auswirkungen - Hilfe und Prophylaxe
- Übergewichtige Kinder und Jugendliche und gesunde Ernährung
- So wie ich denke, so lebe ich
- Gesundheitsprophylaxe am Arbeitsplatz in Form eines Tagesseminars für Hausarbeiterinnen
- Anti-Stress-Training, Protokoll eines Workshops
- In Harmonie mit sich selbst leben - Wege in die eigene Balance
- Risiken der Zivilisationskost für Schulkinder
- Rheumatische Schmerzen lindern - Wege zur Selbsthilfe
- Chronische Erkrankungen - unnötig wie ein Kropf
- Ausgebrannt? = Burn-Out-Syndrom - unausweichlich in die Krise?
- Grundlagen einer ganzheitlichen Beratung zur langfristig erfolgreichen Gewichtsreduktion
- Anleitung zur Gruppenberatung für eine 1-wöchige Molke-Rohkost-Kur
- Gesunde Ernährung im Kindesalter durch optimierte Mischkost

- Ernährung und Psyche - Auswirkungen der Ernährung auf die psychische Gesundheit
- "Aktiv älter werden"
- Autogenes Training
- Steigerung von Selbstmotivation und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitsberatung in der Dialyse
- Meditation, ein Entspannungsverfahren im gestressten Alltag unserer Zeit
- Die Wechseljahre des Mannes: ganzheitlich und vollwertig meistern
- Schmerz im Alltag - Schmerztherapie heute
- Krebsvorbeugung durch Ernährung
- Ganzheitliche Beratung übergewichtiger Klienten im Rahmen der Gesundheitsberatung
- Wohlfühlabende für Frauen, Kurskonzept u. Erfahrungsbericht
- Gesundheits- und figurorientiertes Ernährungs- und Fitnessprogramm für die übergewichtige Frau jeden Alters
- Von der Fabriknahrung zur Vollwertkost - ein Schritt der sich für jeden lohnt
- Gentechnisch veränderte Pflanzen und Nahrungsmittel. Risiken und Nutzen
- Die Bedeutung von Garten- und Wildkräuter für eine gesunde Ernährung
- Stress am Arbeitsplatz
- Ganzheitlich orientiertes, individuelles Fasten als Chance zum optimieren der Lebensführung
- OPC - DER Vitalstoff und was er bewirkt
- Ganzheitliche Beratung zum richtigen Umgang mit Stresssituationen
- Effektive Mikroorganismen -EM- Und seine Anwendungsmöglichkeiten
- Die Wechseljahre - Konventionelle Therapie - naturheilkundliche Ansätze - Ganzheitliche Betrachtungsweise in der Gesundheitsberatung
- ADS- Zappelphilipp oder einfach quicklebendig?
- Bauklotzsystem gesund abnehmen!
- Gesundheitsprojekt, Bildungsprogramm für die Behindertenhilfe
- Entspannung im Alter
- Lachende und zufriedene Senioren - ganzheitliche Betreuung in Alten- und Pflegeheimen

- Babymassage - Eine Brücke zwischen Mutter und Kind –
  - Praxiserfahrung und Zukunftsvisionen und die Rolle des Gesundheitsberaters dabei
  - Implementierung einer Gesundheitsberatung an einem "Gesundheitszentrum Krankenhaus"
  - Gesundheitsberatung an peruanischen Schulen: das Projekt Mund- und Zahnhygiene
  - Mit Angst erfolgreich durch die Prüfung
  - Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
  - Die Verbesserung der Reizdarmsymptomatik durch ein Säure-Basen regulierendes Therapiekonzept
  - Gesunder Rücken Anleitung zur Eigeninitiative
  - Der Wert einer vollwertigen Ernährung für Babys und Kleinkinder und ihre praktische Anwendung
  - Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von möglichen Beschwerden in den Wechseljahren
  - Ganzheitliche Gesundheitsberatung - Gesundheitsvorsorge im Bürobetrieb
  - Ganzheitliche Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Kindern
  - Die Cholesterinhysterie
  - Immer in Form mit Nordik Walking
  - Möglichkeiten der gesundheitlichen Erhaltung zwischen Körper, Geist und Seele
  - Gesundheitsberatung in Zusammenarbeit mit einer Kampfkunstschule
  - Hilfe zur Selbsthilfe - Therapiebegleitende Maßnahmen bei Krebs
  - Sauna - Kurzurlaub vom Alltagsstress
  - Das Burnout-Syndrom beim Pflegepersonal
  - Kräuter- und Steinheilkunde nach Hildegard von Bingen
  - Essstörungen - Ursachen, Symptome, Therapien
  - Walking/Nordic-Walking - Konzept über 6 Kurseinheiten à 90 Minuten und ein Konzept für einen Crashkurs
  - Einsatz von Entspannungstechniken bei Kindern mit ADHS
  - Progressive Muskelentspannung für Kinder und Jugendliche ( 8-14 Jahre )
  - Stressfaktoren und -reaktionen im Alltag erkennen und durch Entspannung wirkungsvoll vermindern!
  - Integration von östlichen Bewegungslehren in die westliche Gesundheitsberatung am Beispiel Qigong
  - Ernährung und ihre Auswirkung auf die menschliche Psyche
- Kontakt: Memeler Str. 25,42781 Haan, Tel. 0 21 29 – 94 02-0, Fax 0 21 29 – 94 02 22, [info@alh-akademie.de](mailto:info@alh-akademie.de)

- Unternehmensberatung
- Essen wir uns krank
- Migräne vorbeugen - Lebensqualität steigern
- Wasser und seine Gesundheits-Geheimnisse
- Getreide als Grundnahrungsmittel in der antroposophischen Ernährungslehre
- Ganzheitliche Beratung zur Konzentrations- und Leistungssteigerung
- 3-Säulen-Modell zur Reduzierung von Übergewicht und zur Erhaltung des Wunschgewichtes
- Essstörungen: Erkennen und Vorbeugen
- Thema: Eutonie in der ganzheitlichen Gesundheitsberatung
- Neurodermitis - Einflüsse der Ernährung
- Kurskonzept für Autogenes Training an der Volkshochschule
- Entspannung - Eine Übersicht über die verschiedenen Entspannungsverfahren und deren Wirkweisen
- ADHS bei Kindern und Jugendlichen - Alternative Interventionsmöglichkeiten diametral gegen Psychostimulanzien
- Von der gesunden Ernährung zum ausgewogenen Bewegungsprogramm
- Yoga nach einem Bandscheibenvorfall
- Autogenes Training für Kinder (Altersgruppe 9 - 12 Jahre) Kurskonzept für zehn Praxisstunden
- Ganzheitliche Beratung bei Erkrankung von Gicht!
- Bewegungsförderung für Kleinkinder
- Qigong - Eine Bewegung ganzheitlich betrachtet
- Wechseljahre im Wandel der Zeit - Versuch einer Darstellung unter Berücksichtigung der Möglichkeiten für die Gesundheitsberatung
- Diabetes mellitus - (k)ein unausweichliches Schicksal!? Informationen zur Selbstpflege
- Frühe Prävention - Gesundheitserziehung in der Grundschule
- Sinn(-en)volle Gärten für gesunde Familien
- Brain-Gym, ein "Ableger" der Kinesiologie
- Gesundheit und Arbeitswelt
- Hyperaktivität bei Kindern verursacht durch Zucker

- Diabetes Typ 2 Prophylaxe Unter Berücksichtigung von Erfahrungen aus der Arbeit in einem sozial schwächeren Stadtteil einer Kleinstadt mit ca. 100 000 Einwohnern
- Stress bei Kindern - unter besonderer Berücksichtigung der drei gesellschaftlichen Bereiche Familie, Schule, Freizeit
- Autogenes Training (Grundstufe) für Frauen mit Brustkrebserkrankungen. Der Weg zurück zum inneren Ruhepol
- Gesundheitsberatung als Prävention vor Darmleiden
- Gesundheitsberatung in der Krankenpflege - neue berufliche Möglichkeiten und Perspektiven
- Ganzheitlich Fasten Im Focus der Gesundheitsberatung
- Fructosemalabsorption bei Kindern - Wenn Fructose nicht vertragen wird
- "Mit 66 Jahren..." Fit und gesund oder Krank und gebrechlich
- Die Kraft der Autosuggestion, Hilfe für ein gesundes und glückliches Leben
- Ganzheitliche Beratung zum Erreichen des Wohlfühlgewichtes
- Der Start in die Selbstständigkeit als Gesundheitsberater
- Hatha - Yoga Der aktive Weg Energie - Entspannung - Entwicklung Einführungskurs für Anfänger Asanas - Pranajama – Entspannung
- Körperbewusstsein und Wahrnehmung als Basis für eine physiologische Körperhaltung
- Einsatzmöglichkeiten von Entspannungstechniken bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS)
- Farbtherapie - Die Kraft der Farben
- Die Notwendigkeit einer vegetarischen Ernährung
- Gesunde Ernährung im Alter - Umsetzbare Konzepte und Alltagstaugliche Empfehlungen
- Ernährungsberatung von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen am Beispiel vom Gesundheitsprogramm "Moby Dick"
- Mobbing im Beruf
- Wie sich der/die Gesundheitsberater/in durch Werbung in der Öffentlichkeit vermarkten kann!
- Osteoporose - Die wachsende Bedeutung der frühzeitigen Prävention ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten
- Auf der Suche nach einer gesunden und heilenden Spiritualität
- Grüne Medizin - Der Garten als Gesundheitsquelle

- Hautpflege und Ernährung bei Neurodermitis und Allergien
- Ganzheitliche Beratung zur Gewichtsreduktion
- Wechseljahre
- Die Renovierung und Einrichtung eines gesunden Babyzimmers
- Die Auswirkungen eines Ungleichgewichts des Säure-Basen-Haushaltes in Bezug auf Knochen- und Zahngesundheit
- Was kann ich mit Ernährung Bewegung und Entspannung für meine Gesundheit bewirken
- Ganzheitliche Beratung zur Gewichtsreduktion mit drei Probanden
- Hilfe für adipöse Kinder!
- Der Säure-Basen-Haushalt    Übersäuerung und ihre Folgen
- "Fit in den Frühling" Gesundheitstag bei der Steuer- und Rechtsanwaltskanzlei Dr. Max Mustermann
- Stress - wie entsteht Stress? - Zusammenhänge zwischen Stress - Körper - Seele und Krankheiten!
- Anwendung von Entspannungstechniken im Pflegeberuf
- Orientalischer Tanz - der neue Weg zur Weiblichkeit
- Entspannung und Meditation
- Kinesiologie - Mehr als eine Hoffnung
- Schwanger, was kommt auf mich zu?!
- Gesundheit durch gesunde Ernährung
- Über die Volkskrankheit Diabetes mellitus Typ 2 bei Patienten ohne Insulin-Therapie: Ursachen, Therapie, Folgen
- Mögliche Auswirkungen von elektrischen und magnetischen Feldern auf den menschlichen Organismus in Wohnbereichen
- "Urlaub vom Alltag nehmen" - ein Entspannungsnachmittag für Mütter behinderter Kinder
- BURNOUT in der Altenpflege
- POSITIVES DENKEN - für Frauen in den Wechseljahren
- Belastbarkeit im Hospizdienst durch ganzheitliche Fitness
- KLÖSTERHEILKUNDE Geschichtliche Entwicklung vom Mittelalter bis zur heutigen Zeit
- In einer "bewegten" Schule lernt es sich besser - der Zusammenhang zwischen Lernen und Bewegung

- Das Herz - der Motor des Körpers -
- Die Möglichkeiten der Anwendung der "Biogenetischen Therapie", nach W. Reich, als Unterstützung der Schulmedizin und ihre Wirkungen aus Sicht der Ganzheitsmedizin, - dargestellt am psychovegetativen Syndrom und der Trauerreaktion -
- Der Einfluss der Ernährung auf die Haut
- Gesundheitsgefahren durch Kosmetik
- Nordic Walking - Für ein gesundes Leben in Balance
- Alt werden - jung bleiben.
- Überblick von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Entspannt durch die Wechseljahre mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Freie Radikale und Antioxidantien
- Aloe vera - Warum bekommt sie heute eine neue Bedeutung?
- Diabetes Mellitus Typ 1 und 2
- Die persönliche Gesundheitsreform - Gesundheit im Alltag
- Essenzen für die Seele
- Der Weg zu optimaler Gesundheit und einem super Lebensgefühl
- Paracelsus und seine Ens astrale sowie Ens veneni - Betrachtung seiner Lehren in Verbindung mit heutigen Erkenntnissen
- Allergisches Asthma Bronchiale im Kindesalter
- Ernährungsbedingte Ursachen von Zivilisationskrankheiten"
- Visualisieren, was ist das?
- Wollen wir unsere Kinder auf dem Altar von Fastfood-Produkten opfern?
- Zellenergie ist Lebensenergie - Ein Vitalprogramm für die seelische und körperliche Gesundheit
- Wechseljahre – Wendezeit
- Gesunde Kinderernährung
- Berührungstherapien
- Wie stärken ich mein Immunsystem? Hilfe zur Selbsthilfe!
- Osteoporose ( = Knochenschwund ) - geht uns alle an!

- Der Diätwahn und das Ernährungschaos unserer heutigen Zeit.
- Harmonisch und glücklich leben durch Entspannung und Achtsamkeitstraining
- Leben lernen mit Endometriose
- Gesundheitsrisiken und Gesundheitsförderung bei Führungskräften
- Scharfe Gewürze - mehr als nur Gaumenkitzel? Die Heilwirkungen von Paprika, Pfeffer & Co.
- "Die Wechseljahre des Mannes: ganzheitlich und vollwertig meistern
- Eckpunkte gesunder Lebensführung
- Gesundheitsvorsorge in den gesetzlichen Krankenkassen
- HIV/AIDS - eine Seuche? Eine kritische Auseinandersetzung mit der öffentlichen Lehrmeinung und der Ansatz einer ganzheitlichen Gesundheitsberatung
- Konzept für einen Kochkurs: "Gesundes kochen für Familien"
- Industrielle Entwicklung der Ernährung
- Aktive Ernährungsberatung und familiärer Alltag
- Die Macht unserer Gedanken - Positives Denken und Psychohygiene
- Psychosomatische Krankheiten - Hintergründe und Auswirkungen im Alltag
- Cholesterin - Lebenswichtig, lebensgefährdend
- Gesundheitliche Aspekte einer tiereiweißfreien Ernährung
- Narkolepsie - die Schlafkrankheit
- Warum werden unsere Kinder immer dicker?
- ADI Konzept - Ein Programm zur individuellen Langzeit-Betreuung bei Übergewicht und Adipositas
- Fasten und die Beteiligung der Entgiftungsorgane - Fastenunterstützende Bewegungs- und Sportangebote
- Säure - Basen - Balance Auswirkungen auf den Körper durch Übersäuerung
- Übergewicht - Eine ganzheitliche Beratung zur Gewichtsreduktion
- Kranke Seele, kranker Körper. Wissenswertes über psychosomatische Erkrankungen
- "Optimal trainieren"
- Gesundheitsberatung für Ganzheitliche Gesundheit
- Ganzheitliche Beratung bei Polymyalgia rheumatica
- Elektromog - Risiken und Gefahren

- Gesundheitsberatung für Frauen in den Wechseljahren Titel: "Fit und glücklich durch die Wechseljahre"  
Jahresbegleitung in 4 Bausteinen
- Gesunde Ernährung - Garant für ein gesundes und langes Leben?
- Autogenes Training - Gesundheitsvorsorge und Hilfe in der gesamten Lebensspanne
- Wie unser Unterbewusstsein, gespeist durch positive und negative Gedanken, unser Leben beeinflusst
- Gesund genießen – Die Vorzüge der biologischen Vollwertkost
- Ist gegen alles ein Kraut gewachsen? Heilkräuter und ihre Wirkung am Beispiel stressbedingter Erkrankungen und Funktionsstörungen
- Die progressive Muskelentspannung und deren Einsatz bei durch Schulstress bedingten Beschwerden von Kindern und Jugendlichen
- Ernährungsform - Trinken Warum ist Trinken so wichtig?
- Durch Bewegung der Entstehung von Übergewicht/Adipositas, Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen vorbeugen
- Ordnungstherapie in der Naturheilkunde
- Gib Krebs keine Chance - Brustkrebs bei Frauen - Kann man vorbeugen?
- Die Wechseljahre der Frau
- Adipositas bei Kindern und Jugendlichen
- "Die natürliche Prophylaxe der Migräne durch gesunde Lebensführung"
- Der Mensch ein aktiver Tragling
- Geschichte der Medizin - Schulmedizin als Alternative zur Naturheilkunde
- Fibromyalgie - Eine neue Krankheit und ihre Folgen für die Lebensqualität sowie Ansätze und Möglichkeiten zur positiven Lebensgestaltung
- Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers
- Ernährungsumstellung bei Rheuma
- Endlich gut schlafen! Ein ganzheitliches Konzept zur Linderung und Behebung von Schlafstörungen
- Beratung für nicht insulinpflichtige Typ II-Diabetiker in der ärztlichen Praxis
- Die positive Kraft der Farben: Ein behutsamer Weg zu Wohlbefinden, Harmonie und Gesundheit
- Grundlage zur Erarbeitung einer "Info-Mappe" mit Themen rund um die gesunde Ernährung

- Ganzheitliche Beratung für Frauen in den Wechseljahren
- Die Ernährung als Auslöser von Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsberatung als Serviceleistung im Krankenhaus
- Einsatz von Entspannungsverfahren in der Primärprävention zur Erhaltung und Pflege der Gesundheit - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenes Training nach Schultz - Theorie eines Kursprogramms –
- "Gesundheitsförderung und Prävention in der zweiten und dritten Lebenshälfte - Wege in der ärztlichen Therapieunterstützung mit ausgewählten Entspannungsverfahren als Behandlungsergänzung bei älteren, chronischen Schmerzkranken"
- Gesundheitserziehung für Kindergartenkinder - Ein konzeptioneller Ansatz
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung für Patienten mit Multipler Sklerose
- Stressbewältigung zur Förderung einer positiven Lebenseinstellung in der Krebsprophylaxe
- ADHS Alternativen zur medikamentösen Behandlung
- Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln! Was nun?
- Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen - was tun?
- Genuss und Freude am Essen des Dialysepatienten
- Schau hin - nicht weg! Kinder und Jugendliche gegen Gewalt an Schulen stark machen.
- Gesundheitsberatung im Sportverein - Chancen und Grenzen. Auswertung mit Kindern, Übungsleitern und Eltern
- Verhaltensänderung durch Gesundheitsberatung
- Bewegung und Sport - Eine unterschätzte Gesundheitsressource?
- Einstieg in ein bewegtes Leben Bewusstes Essen Erlebte Bewegung
- "Milch - Allergie oder Unverträglichkeit?"
- Gesund im Mund
- "Verbesserung der Schlafqualität im Schichtdienst"
- Qigong - Gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Gesund und vital bis ins hohe Alter.
- Stressfaktoren in der heutigen Arbeitswelt und Folgen für die Gesundheit

- Stress und mögliche Bewältigungsstrategien
- Glykonährstoffe – Was verbirgt sich dahinter? Welche Bedeutung haben sie für unsere Gesundheit?
- Burnoutsyndrom
- Bedeutung der fettlöslichen und wasserlöslichen Vitamine und Bedarf der Vitamine in der Säuglings- und Kleinkinderernährung sowie in der Schwangerschaft
- Allergien und die Heilkräfte der Natur
- Kräuter, Obst und Gemüse und ihre Heilwirkung
- Desinfektionsmittel im Haushalt
- Entspannungsmöglichkeiten für Grundschulkinder
- Auf dem Speiseplan: Kampf dem Krebs
- Diabetes mellitus Typ II – eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit !?
- Diäten und ihre Auswirkungen auf Körper und Psyche
- Glücklich(er) Leben im stressigen Alltag
- Die Wechseljahre der Frau Den Umbruch bewusst erleben und gestalten
- Was ist Gesundheit? Was ist Stress? Was passiert in unserem Körper wenn wir Stress haben?  
Entspannungstechniken: Autogenes Training Autogenes Training mit Kindern Progressive Muskelrelaxation
- „Möglichkeiten der Gesundheitsberatung im Rahmen psychoonkologischer Betreuung“
- Klostermedizin Geschichtliche Entwicklung bis zum heutigen Stand Phytotherapie
- Möglichkeiten der Gesundheitsberatung in Form von Präventionsunterricht an Grundschulen
- Schwanger werden ist nicht schwer? Schwanger sein dagegen sehr? Was Sie vor der Zeugung und während der Schwangerschaft für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes tun können.
- Kräuter und Wildkräuter. Verwendung in der Küche. Inhaltsstoffe und Wirkungen.
- „Fit statt Fett“ Vollwertige Kinderernährung zur Vermeidung von Übergewicht
- Wasser, Quelle allen Lebens..... Gesundheit , die aus dem Wasser kommt
- Aus der Übersäuerungsfalle unserer Zivilisation zurück zu Gesundheit und Vitalität
- Schlank sein beginnt im Kopf Gewichtsreduktionskurs auf ganzheitlicher Ebene

- Öl-Eiweiß-Kost nach Frau Dr. Johanna Budwig ----- Als begleitende Ernährung während einer Krebstherapie
- „Gesundheitsberatung zur Unterstützung bei Depressionen, depressiven Verstimmungen, Motivationsschwäche und allgemeiner Lebens-Frustration von Frauen“
- Typ 2 Diabetes mellitus Volkskrankheit Entstehung Prävention
- Prävention in der Schwangerschaft. Ganzheitliche Beratung von Schwangeren.
- Beckenboden – reine Frauensache
- Sport in der Krebsprävention
- Halbgesundheit – eine Folge der Zivilisationskost?
- Krebs eine Krankheit von Körper - Seele – Geist
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – eine alternative Heilmethode Darstellung und Beurteilung unter dem Aspekt der Ergänzung der Schulmedizin
- Die mobile Zukunft im Individualverkehr – Welches Auto soll es sein? Spar-Konzepte mit Zukunftschancen im Vergleich (Der „Richtige“ Antrieb für eine mobile Zukunft)
- „Überleben im Stress“
- Ernährung im Alter
- Die Drei Säulen des Säure – Basen – Gleichgewichts
- Gesundheit durch Kommunikation
- Entschlackungs- und Fastenkuren als ganzheitliche prophylaktische Maßnahme
- Atemschulung – Zielgruppe – Menschen in der Midlife-Krise
- Gesund bleiben auch im Alter
- Gesunde Ernährung im Kindesalter (0 – 10 Jahre), Seminar für Tagesmütter
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung für pflegende Angehörige
- Sonne: Licht und Schatten Vom verantwortungsbewussten Umgang mit dem Sonnenlicht. Eine aktuelle Übersicht zur Wirkung des UV-Lichts auf den Menschen und Darstellung angemessener Präventionsmaßnahmen mit Schwerpunkt Sonnenschutzmittel
- Gesund durch die Wechseljahre
- Lachyoga Eine Kombination aus Lebensphilosophie und Technik
- Ganzheitliche vollwertige glutenfreie Ernährung

- Entspannung mit Kindern
- Lebensqualität im Altenpflegeheim – gibt es das?
- „Entspannung im Alltag“
- Bioenergetik
- Fleisch: ungetrübte Freude am Fleischgenuss ?
- Achtsamkeit und Stressbewältigung im Alltag
- Ökologisch Bauen – gesund Wohnen Der Weg zum gesunden Wunschhaus
- Laktoseintoleranz verstehen und mit ihr umgehen
- Natürliche und synthetische Nahrungsergänzungsmittel – Nutzen oder Nachteil für ein gesundes Leben?
- Einführung des Gesundheitsunterrichts als Pflichtfach in allen Schulen
- Harmonischer leben mit der Wohlstandskrankheit Diabetes Typ II
- AT, PMR - Stressbewältigung in Alltag und Berufsleben
- Diabetes mellitus
- „Ernährungsberatung bei Diabetes mellitus“
- Schönsein ohne Chirurgie
- Klimakterium – die Umwandlungsphase der Frau ab 45 Jahren Ein Wochenendseminar mit Theorie und Praxisanleitung
- Vitaminmangel trotz abwechslungsreicher Ernährung – Lösung durch Nahrungsergänzung?