



HEILKUNDE

MEDIADATEN 2023



DAS HEILKUNDE MAGAZIN

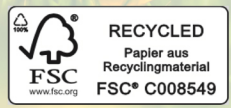


HEILKUNDE ist das Magazin für Komplementärmedizin und naturheilkundliche Themen für interessierte Leser in der ganzen Deutschschweiz. Unabhängig und mit grossem Nutzwert für den Leser berichtet es über die ganzheitliche Gesundheit mit hochwertigen Beiträgen. Es ist ein Leitfaden für ein besseres und gesünderes Leben. Es bietet den Lesern viele Aha-Momente und gibt umsetzbare Alltagstipps.

Auf Papier aus Recyclingmaterial und CO2 Neutral by Swiss Climat werden spannende und verständlich geschriebene Themen aus der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin aufgearbeitet und den Lesern aus der ganzheitlichen Sicht aufgezeigt.

Die Autoren sind Therapeuten aus dem Bereich Naturheilkunde, sowie Fachärzte und Professoren aus der Medizinbranche.

Entdecken Sie die naturheilkundliche Art der Werbung!



INHALTSVERZEICHNIS

6	KOPFSCHMERZEN	12	Kann die Colon-Hydrotherapie bei Hämorrhoidalerkrankungen helfen?	54
18	Physiotherapie bei Migräne	27	Hämorrhoidalerkrankungen - Ein natürlicher Weg der Heilung	61
32	Das FORTSEVEN	32	Die Heilkraft des Toten Meeres	69
34	Warum die Leber manchmal Kopfschmerzen bereitet	34	Reizdarm & DURCHFALLERKRANKUNGEN	
38	Kopfschmerzen: Cerebelläre Dysfunktion (CMD)	38	Wie können wir unser Verdauungssystem unterstützen und wieder in sein inneres Gleichgewicht bringen?	
44	Acupuncture - Eine kurze Einführung	44		
49	HÄMORRHOIDEN	54		
71	REIZDARM	77		
87	Pestizide und Gesundheit	87		
94	Psychosomatik und Gesundheit	94		
99	Psychoneuroimmunologie - wie sich Psyche, Nerven- und Immunsystem gegenseitig beeinflussen	99		
106	Heilkunde ABC	106		

Ausgabe 4 | 22 Winter

71	REIZDARM	77	Die Reise in die Stille ist keine stille Reise	115
87	Pestizide und Gesundheit	87	Die Faszination der Wirkung von Kakaobitter	119
94	Psychosomatik und Gesundheit	94	Säurehaltig - ein alter Brauch	121
99	Psychoneuroimmunologie - wie sich Psyche, Nerven- und Immunsystem gegenseitig beeinflussen	99	Aquabelle: Einverleibtes Handwerk mit Herz	133
106	Heilkunde ABC	106		
92	NÜTZLICHES	92		

Für die meisten Menschen gibt es bei Kopfschmerz nur eine Möglichkeit: Tabletten. Medikamente können aber schädliche Nebenwirkungen haben und in einem Teufelskreis münden. Nicht nur die Symptome wie Schmerz und Verspannung sollten behandelt werden, sondern auch die Lebensumstände des Betroffenen. Schmerzen sind immer ein Zeichen unseres Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist und Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen, denn es gibt über 200 Kopfschmerzarten. Die häufigsten sind: Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz, Migräne und Spannungskopfschmerz.

Der Spannungskopfschmerz

Der Spannungskopfschmerz ist die meistverbreitete Kopfschmerzart. Beim Spannungskopfschmerz gehen die Schmerzen meist von einem verspannten Nacken her und ziehen wie eine «Kapsel» zur Stirn, so dass zum Teil ein gesamter Kopfbereich schmerzen auftreten können. Typisch für den Spannungskopfschmerz sind drückende, beengende Schmerzen an Stirn und Schläfen.

Auslöser für die Schmerzen sind Stress, Schlafstörungen, Belastung des Auges oder Verspannungen in den Muskeln. In häufigen Fällen sind die Nacken- und Hinterkopfmuskulatur, Kaumuskeln sowie die Muskulatur für Mimik und Sprechbewegung überbelastet. Egal ob die klassische Büroarbeit, der auf der Tastatur tippt, der Handwerker, der die Brücken baut oder der Schüler, der fleissig lernt - unsere Bewegungsgewohnheiten sind tag für Tag dieselben. Nehmen wir immer die gleichen Bewegungsverhalten, fehlt dem Körper der Ausgleich. Ein solches einseitiges Bewegungsverhalten im Alltag und Stress führt jedoch mit der Zeit zu einer Muskelspannung. Muskeln und Fasern werden immer unelastischer und unflexibel. Inflexibilität hat Folgen für den ganzen Körper und ist entscheidend bei der Kopfschmerz-Entstehung.

Der Clusterkopfschmerz

Clusterkopfschmerzen sind äusserst heftige, streng einseitige Kopfschmerzattacken, die gehäuft über Monate auftreten. Betroffene stechen es wie mit einem Messer ins Auge und sind auf der Seite des Schmerzes von verschiedenen Symptomen begleitet. Das kann ein tränenreiches Auge sein, ein gerötetes Auge, ein geschwollenes Lid oder auch eine laufende oder verstopfte Nase. Die Cluster-Attacken dauern üblicherweise 15 Minuten bis maximal 3 Stunden und treten oftmals immer zur selben Uhrzeit auf wie z. B. ein bis zwei Stunden nach dem Einschlafen, morgens oder mittags.

Im Unterschied zu den Migränapatienten besteht kein Ruhebedürfnis, sondern die Betroffenen sind während der Attacke motorisch aktiv und haben Bewegungsgenuss. Sie laufen daher und neigen dazu mit dem Oberkörper zu schaukeln. Der Entstehungsmechanismus von Clusterkopfschmerzen ist bis heute nicht restlos geklärt. Diskutiert werden eine genetische Komponente und hormonelle Beteiligung. Man weiss, dass bestimmte Hormone, wie der Hypophysenhormon, eine bedeutende Rolle spielt.

Der Hypophysenhormon stimuliert Nerven, die wiederum mit Blutgefässen im Gehirn verbunden sind. Dadurch wird das sogenannte trigeminovaskuläre System (Blutgefässe der Hirnhaut und des Gehirns, die mit dem dreitägigen Nerven Trigeminus verbunden sind) aktiviert. Diese Aktivierung des trigeminovaskulären Systems würde insbesondere das rhythmische Auftreten der Attacken nach dem Tag-Nacht-Wechsel erklären. Als Auslöser für Cluster-Attacken werden unter anderem Alkohol, Nikotin, hormonelle Lebensmittel, der Aufenthalt in Höhen, Flimmertisch (TV Hand), die Einatmung von Nitrat und Glutamat sowie giftig-wirksame Medikamente angesehen.

Migräne

Migräne ist eine neurologische, chronische Erkrankung mit unbekannter Ursache. Typisch für eine Migräne sind pochende pulsierende Schmerzen, oft einseitig. Die Betroffenen sind licht- und geräuschempfindlich, sehr oft ist ihnen übermüdet. Aufgrund der erhöhten Reizempfindlichkeit haben sie das Bedürfnis nach Ruhe und Dunkelheit. Die Migräne wird grundsätzlich in zwei Haupttypen (mit und ohne Aura) unterschieden. Wenn Betroffene von Sehproblemen, Gesichtsfeldausfällen und Wahrnehmungsveränderungen sprechen, leiden sie an einer Migräne mit Aura.

Bei der Migräne mit Aura können zusätzlich Störungen des Geschmackssinns, Gleichgewichtsstörungen, Sprachstörungen oder

andere neurologische Ausfälle auftreten. Die Aura wird von Person zu Person anders wahrgenommen. Genies des Kopfzentrum der Schweiz leiden 1 Million Menschen in der Schweiz an Migräne. Dabei sind Frauen etwa doppelt so häufig betroffen, wie Männer. Sie haben im Durchschnitt stärkere Attacken und müssen längere Attacken erdulden. Bei Frauen gehören hormonelle Schwankungen zu den Auslösefaktoren. Über die Hälfte aller weiblichen Migräne-Erkrankten gibt den Menstruationszyklus als Auslöser einer Migräne an.

Eine genaue Untersuchung ist wichtig, denn Kopfschmerzen können auch vom Nacken, den Augen oder dem Kiefer ausgehen. Wie zum Beispiel stehen die Zähne, wie ist der Biss? Doch nur wenige Hausärzte kennen sich mit der Diagnostik und Behandlung der vielen verschiedenen Kopfschmerzarten aus. Im Studium wird das Beschwerdebild kaum thematisiert. Die aufwendige Diagnostik bei Kopfschmerzen kostet einen normalen niedergelassenen Arzt viel Zeit und bringt kein Geld - Kopfschmerzen sind also wirtschaftlich nicht sehr interessant!

Kopfschmerzen kennen fast alle Menschen - auch die Kleinsten. Sie bleiben nicht verschont. Neben den zehnjährigen und jugendlichen Kindern leiden regelmässig unter Kopfschmerzen. Jeder sollte sich dazu informieren, doch in der Bevölkerung werden Kopfschmerzen als nicht ernstzunehmende Beschwerde angesehen.

Die Diagnostik bei Kopfschmerzen ist sehr aufwendig. Um die Ursache für den Kopfschmerz herauszufinden ist ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten fundamental. Kommen die Kopfschmerzen bei

stressigen Situationen? Beim Arbeiten unter Druck? Oder hat man zu wenig geschlafen oder dem Körper Genies des Kopfzentrum der Schweiz Nahrung geschenkt? Kopfschmerzen können wie alle «dämonischen» Frauen etwa doppelt so häufig auftreten, wenn der Körper mehr Saugkraft, Nahrung oder Flüssigkeit benötigt. Wenn wir eine Pause einlegen sollten oder wir uns wieder mal bewegen sollten.

Kopfschmerzen lassen die Kasernen von Hausarzt nicht klingeln - die Folgen?

Kopfschmerzen können auch vom Nacken, den Augen oder dem Kiefer ausgehen. Wie zum Beispiel stehen die Zähne, wie ist der Biss? Doch nur wenige Hausärzte kennen sich mit der Diagnostik und Behandlung der vielen verschiedenen Kopfschmerzarten aus. Im Studium wird das Beschwerdebild kaum thematisiert. Die aufwendige Diagnostik bei Kopfschmerzen kostet einen normalen niedergelassenen Arzt viel Zeit und bringt kein Geld - Kopfschmerzen sind also wirtschaftlich nicht sehr interessant!

Kopfschmerzen kennen fast alle Menschen - auch die Kleinsten. Sie bleiben nicht verschont. Neben den zehnjährigen und jugendlichen Kindern leiden regelmässig unter Kopfschmerzen. Jeder sollte sich dazu informieren, doch in der Bevölkerung werden Kopfschmerzen als nicht ernstzunehmende Beschwerde angesehen.

Die Diagnostik bei Kopfschmerzen ist sehr aufwendig. Um die Ursache für den Kopfschmerz herauszufinden ist ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten fundamental. Kommen die Kopfschmerzen bei



DISTRIBUTION

HEILKUNDE ist mit seinen hochwertigen Beiträgen informativ für die Leser. Es bietet seinen Anzeigekunden, vorgestellten Unternehmen und Produkten eine überdurchschnittlich hohe Sichtbarkeit im exklusiven Lesermarkt der einkommensstarken und interessierten Lesernaturheilkundlicher Themen.

Um das Potenzial beim Endkunden voll auszuschöpfen, betreiben wir einen gezielten, mehrspurigen Vertrieb, der die Werbeeffizienz optimiert und Streuverluste minimiert – der Nachhaltigkeit für unsere Kunden und der Natur zuliebe gibt es das HEILKUNDE Magazin als E-Paper Version, sowie Online.

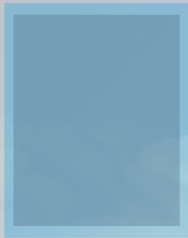
HEILKUNDE erscheint viermal jährlich und ist damit jeweils für drei Monate publiziert. Jede Ausgabe erreicht inklusive des E-Magazins eine Leserschaft von ca. 40'000. Die Printausgabe geht in 13'500 Gesamtauflage an ca. 12'000 personalisierte Abonnenten und ca. 1'500 an Kioskkäufer.





FORMATE UND PREISE

EDITORIAL / 2. Umschlagseite innen



Ganze Seite (links)
165x230mm
CHF 2.800,00

Werbung in der Mitte des Magazins



Doppelseite
330x230mm
CHF 2.800,00

Ganze Seite
165x230mm
CHF 1.600,00

Halbe Seite quer
165x115mm
CHF 800,00

Halbe Seite hoch
82x230mm
CHF 800,00

1/3 Seite quer
165x77mm
CHF 600,00

Werbung am Ende des Magazins



Umschlagseite innen
Ganze Seite rechts
165x230mm
CHF 2.800,00

Umschlagseite aussen
Ganze Seite
165x230mm
CHF 3.200,00



Eintrag erscheint
1 Jahr (in 4
Magazinen)
bis zu 5 Zeilen
CHF 100,00

Mengenrabatte bei mehreren Schaltungen



Bei 2 Ausgaben
5% Rabatt
Bei 3 Ausgaben
10% Rabatt
Bei 4 Ausgaben
15% Rabatt

IN VIELEN LEBENSLAGEN SINNVOLL!



NEU
Kapselhülle aus
zertifizierter Fischgelatine

Qualität
wird garantiert
durch die Zertifizierungen:

MIT NUR
2 KAPSELN
TÄGLICH
FISCHÖL 2000mg
OMEGA 3 1464mg



Mehr Informationen finden Sie unter
www.lindarenmed.ch



DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

LESERSCHAFT

ca. 40.000 inkl.
E-Ausgabe

UMFANG

80 bis 120 Seiten Inhalt
+ 4 Seiten Umschlag

DRUCKMATERIAL

Bilder: TIFF, JPEG
Inserate: PDF, AI, TIFF, JPEG
Beschnitt: +3 mm
Bildgrösse: 300 dpi
Texte: Word / TXT-Datei
Farbmodus: CMYK

ONLINE-PRÄSENZ

als E-Magazin für PC,
Tablet und Smartphone
Website, Facebook,
Instagram

AUSGABE

Frühling 01/23
Sommer 02/23
Herbst 03/23
Winter 04/23

FORMAT

praktisches Taschenformat
Satzspiegel: 165 x230 mm

ERSCHEINUNGEN

4 x jährlich zu jeder
Jahreszeit
Jahresabo Schweiz: CHF 25.00
Jahresabo Ausland: CHF 55.00

SATZ

Verlag für Wissenschaft
& Medizin GmbH,
Altenrhein

IM KIOSK

Einzelausgabe:
CHF 9.50

INSERATESCHLUSS

05.01.2023
16.03.2023
15.06.2023
15.09.2023

QUALITÄT

Papier aus Recycling-
material CO₂ Neutral
by Swiss Climat im Bund
geheftet

ZIELPUBLIKUM

35 - 99 Jahre
Gesundheitsthemen &
Komplementärmedizin
interessierte Zeit-
genossen

DRUCK

OSTSCHWEIZ DRUCK,
Wittenbach

BERATERPROVISION

5%

ERSCHEINUNGS- DATUM

16.02.2023
27.04.2023
27.07.2023
26.10.2023





KONTAKT

Haben Sie noch Fragen, oder möchten Sie mehr über die Werbung in unserem Magazin wissen? Dann wenden Sie sich bitte an uns:

Verlag für Wissenschaft und Medizin GmbH

Seestrasse 16

CH-9423 Altenrhein

Telefon 0848 959 959

E-Mail: info@vwm.swiss

Geschäftsführer/Anzeigenleitung

Roland De Vallier, Tel. 079 660 63 17

E-Mail: roland.devallier@vwm.swiss

Redaktion

Chefredaktion: Selda Tatli

E-Mail: selda.tatli@vwm.swiss

Redaktionsassistentin: Ylenia Frei

E-Mail: ylenia.frei@vwm.swiss

Art Direction: Michael Zigerlig

Druck

Ostschweiz Druck, Wittenbach

Mehr Infos unter: www.vwm.swiss

