



Foto: istock.com

Podcasts – unsere Empfehlungen

Ausgewählte, spannende Podcasts zu Themen aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik sowie Sucht

Digitale Medien

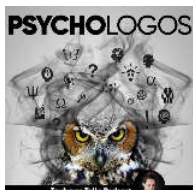


«Wie machen Smartphone und Co süchtig?», SWR 2

Die sogenannte Smartphone-Sucht betrifft viele Handynutzende. Aktuelle Forschungen zeigen, was man dagegen tun kann. Nadine Zeller im Science Talk mit dem Psychologen Christian Montag.



Essstörungen



«Essstörungen erfolgreich behandeln», Psychologos

Dagmar Pauli teilt in diesem Podcast ihre Erfahrungen in der Behandlung von Betroffenen und ordnet die Krankheit ein.



Gesundheitsförderung



«Wie geht's? Wunderwaffe Spazieren», SRF

Bewegung bringt Ideen zum Fliessen. Dass Gehen gesund ist, ist bekannt. Die Input-Folge zu diesem Thema geht der Frage nach, wie Gehen und Denken zusammenhängen und das Potential des Gehens noch bewusster genutzt werden kann.



Sexualität



«Jakobs Weg – Das Fitnessstudio für die Seele», Auf die Ohren

Ab wann ist man Porno süchtig? Was können Pornos mit dem Gehirn machen - und mit dem Leben? Darüber spricht Psychologe Lukas Klaschinski mit Dr. Heike Melzer, Prof. Dr. Rudolf Stark, der ehemaligen Darstellerin Lou Nesbit und Jeremy, einem «trockenen Pornosüchtigen».



Sexualpädagogik



«Kindern kann man nicht mehr sagen: Sex ist, wenn zwei sich lieb haben.», Zeit Online

Wann und wie erkläre ich Kindern Sex, Gefühle und den Körper. Das Aufklärungsbuch «Von wegen Bienchen und Blümchen» von Carsten Müller wird erklärt und es wird über Sexualaufklärung gesprochen



Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheits.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne