



Foto: istock.com

## Podcasts – unsere Empfehlungen

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

### Alkohol



«Ohne Alkohol – Interview mit Nathalie Stüben», Psychologie to go  
Nathalie Stüben beschreibt in diesem Podcast von Psychologie to go, wie sich der Alkohol in ihr Leben reingefressen hat, und wie sie ihn wieder losgeworden ist. Seit 2016 trinkt sie keinen Alkohol mehr, und hilft heute mit ihrem Podcast «Ohne Alkohol mit Nathalie» und ihren Onlineprogrammen Menschen, die abstinent werden möchten.



### Essstörungen



«Emotionales Essen – Oder wieso wir mit dem Kopf anstatt dem Bauch essen», Beziehungskosmos

In dieser Folge der Beziehungspodcasts «Beziehungskosmos» besprechen Journalistin Sabine Meyer und Psychotherapeutin Felizitas Ambauen, wie es zu diesen starren Glaubenssätzen in Bezug auf das Essen kommt, welche autoritären Stimmen da am Werk sind und auch, warum es unerlässlich ist, sich dem eigenen inneren Kind zuzuwenden, um sein Essverhalten zu verändern.



## Gesundheitsförderung



### «Achtsamkeit – Oder wie Pausen machen wirklich geht», Beziehungskosmos

In dieser Folge der Beziehungspodcasts «Beziehungskosmos» besprechen Journalistin Sabine Meyer und Psychotherapeutin Felizitas Ambauen warum es sich lohnt, Achtsamkeitsübungen in den Alltag einzubauen und warum es wichtig ist, seine Pausen gut zu planen.



## Glücksspiel



### «Der Traum vom grossen Gewinn», Süddeutsche Zeitung

Sportwetten sind überall. Die Wettanbieter kämpfen gerade um jeden Kunden, um jede Kundin. Sie wollen die Vormachtstellung auf diesem Milliarden-Markt. Der erst vor kurzem in Deutschland stark liberalisiert wurde. Was jahrzehntelang verboten war, ist jetzt legal. Sportwetten werden immer mehr zum Lifestyle-Produkt. Aber sie können auch süchtig machen und Existenzen zerstören. Wie ist es dazu gekommen? Wer gewinnt am Ende wirklich – und wer verliert?



## Lebenskompetenzen

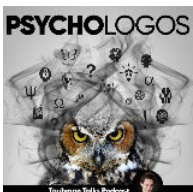


### «Tschüss Mama! Wie Ablösung gelingen kann», SRF 3

Die meisten von uns sind noch mit den Eltern verstrickt: In der Gegenwart der Mutter fühlen wir uns zum Beispiel oft wie ein kleines Kind. Ablösung ist ein lebenslanger Prozess, so Psychologin Sandra Konrad. Das Gute: «Es bedeutet nicht, die Eltern weniger zu lieben, sondern sie reifer zu lieben».



## Suizidalität



### «Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen», Psychologos

In diesem Podcast nimmt Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. med. Dagmar Pauli zur traurigen Thematik und angespannten Lage Stellung und gibt Ratschläge zum Thema Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen.



## 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](http://www.bernergesundheits.ch)

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne