

Leben & Gesundheit®

Jahresübersicht 2023 – Index der erschienenen Artikel



Die Zahlen vor den Titeln weisen auf die Ausgabe hin, in welchem der jeweilige Beitrag erschienen ist.

1/3

NewSTART*Plus* SCHWERPUNKTE

RUHE

- 01 Ruhe: Sehnsucht nach Ruhe
- 01 Finden Sie Ihr persönliches Rezept für Ruhepausen im Alltag!
- 01 «Unerträglich» – Wenn das Leben zu still wird
- 01 Eine Schere für die digitale Nabelschnur: Wie Abschalten mit und ohne Medien gelingt
- 01 Urlaub mal anders...

VERTRAUEN

- 02 Vertrauen: Hoffnungsvoll in Krisenzeiten
- 02 Mehr als Fitness-Studio und Kaffeekränzchen
- 02 Was passiert, wenn ich... mich zeige, wie ich bin?
- 02 Hoffnungsvoll in Krisenzeiten – mit Bussen in die Ukraine
- 02 Verlorenes Urvertrauen – wenn Kinder Heilung brauchen

PRIORITÄTEN

- 03 Prioritäten: Alles zu seiner Zeit
- 03 Andere Kulturen – andere Prioritäten
- 03 Zeitautonomie und Mobilmanie
- 03 Das Leben ist schön – aber leider nicht immer
- 03 Deine Beerdigung als Chance zum Leben?!

OPTIMISMUS

- 04 Optimismus: Auf den Rahmen kommt es an
- 04 Wie viel Optimismus darf es sein?
- 04 Trotzdem JA zum Leben
- 04 Weshalb ich (k)ein Optimist sein will
- 04 Dankbar bin ich meines Glückes Schmied

INTEGRITÄT

- 05 Integrität: Echt-Sein lohnt sich!
- 05 Eine Kultur der Integrität macht Leben lebenswert
- 05 Wie integer ist deine Partnerschaft?
- 05 Kollektive Integrität
- 05 Hallo Krise, goodbye Integrität?!

BEZIEHUNGEN

- 06 Beziehungen: Glücklich im Miteinander
- 06 Weil Begegnung glücklich macht
- 06 Unsere Worte: Heilmittel oder Gift?
- 06 Die Brille am Handgelenk – das Handy im Kühlschrank
- 06 Virtuell umarmt – geht das?

DIVERSE RUBRIKEN

BASTEL ECKE

- 01 Ein Licht zum Verschenken
- 05 Ein Licht für dunkle Herbsttage

DENK SPORT

- 01 Friedensbotin
- 02 Frühlingsexplosion
- 03 Unter Dampf
- 04 Babyglück
- 05 Wiederkehr
- 06 Abgewöhnungsprozess

DIES UND DAS (INKL. HUMOR)

- 01 · DER Tipp: Lies dich älter!
· Einweg-Ends – Gefährlicher Hype unter Jugendlichen
· Mit «Emmo» im Einsatz gegen Gewalt an Kindern
- 02 · DER Tipp: Entspannte Augen trotz Bildschirmarbeit
· Was ist Ergotherapie?
· HI-Virus und Aids
- 03 · DER Tipp: Positiv in den Tag starten
· Hope Hörbücherei für Blinde und Sehbehinderte
· Rund um den Schlaf
- 04 · DER Tipp: Endlich richtig Vitamin D tanken
· Gute Beziehungen stärken die Gesundheit
· Naturgeräusche tun der Gesundheit gut
- 05 · DER Tipp: Meersalz für einen gesunden Körper
· Ein fundamentales Körperteil
· Der Wert gesunder Ernährung
- 06 · DER Tipp: Wunderhausmittel Natron
· Buchtipp: Streitet euch!
· Buchtipp: The good life
· Seminare und Vorträge

EDITORIAL

- 01 Wo ist das gesunde Leben geblieben?
- 02 Woher kommst du? Wohin gehst du?
- 03 Für ein glückliches Leben
- 04 Auf den Rahmen kommt es an
- 05 Echt-Sein lohnt sich!
- 06 Wunder Begegnung

FIT MIT AMELIE

- 01 Hochintensives Intervalltraining
- 02 Übungsideen für ein Ganzkörpertraining
- 03 Die Wand als Trainingspartner
- 04 Stärker und definierter mit Kurzhanteln:
Effektive Übungen für zu Hause
- 05 Neue Stufen für Ihr Fitnesslevel:
Der Treppenlauf
- 06 Das Hüftgelenk

BIG FIVE PLUS SPEZIAL

- 01 Chronische Erkrankungen – bekannte Riesen in neuem Licht
- 01 Veränderung wagen – so kann es funktionieren!
- 01 Die Bedeutung eines guten Lebensstarts
- 01 Weniger ist mehr! Übergewicht im Griff?

INTERVIEW

- 01 Ein gesundes Hirn (Dr. med. Peter Zangger)
- 03 Liedermacher Peter Reber
- 06 Paarexperte Guy Bodenmann

KINDER PLAUSCH

- 01 Faszination Tiere: Ist dir nicht kalt, Pinguin?
- 02 Faszination Tiere: Die Jesus-Christus-Echse
- 03 Faszination Tiere: Fliegende Fische
- 04 Faszination Tiere: Leuchtkäfer
- 05 Faszination Tiere: Die Spinne und ihr Netz
- 06 Faszination Tiere: Zugvögel

KOLUMNE

- 01 Kindlich? – Logisch!
- 02 Vertrauen ist gut
- 03 Ein Freund, ein guter Freund
- 04 « Vaterunser » einmal
- 05 anders ... Stark wie... Papier!
- 06 Kabinett der Kuriositäten

KÖRPERWUNDER

- 01 Die Schmetterlingsdrüse
- 02 Ein Blick sagt mehr als tausend Worte (Teil 1)
- 03 Ein Blick sagt mehr als tausend Worte (Teil 2)
- 04 «Schlaf, Kindlein, schlaf...»
- 05 Larynx: Der unsichtbare Dirigent
- 06 Das Ohr: Gleichgewicht und Harmonie

LAURAS TAGEBUCH

- 01 Im Neuen Jahr wird alles besser!
- 02 Ein Hund? Nur über meine Leiche!
- 03 Knifflige Entscheidungen
- 04 Auf den Hund gekommen
- 05 Ausblick auf das Paradies
- 06 Freiheit oder Kontrolle?

PRAXISFENSTER

- 02 Zwischen Leben und Tod
- 04 Traumberuf Ergotherapie

REZEPTE

- 01 Gesunde Waffeln / Birnen-Creme Sauerteig
- 02 Anstellgut / Sauerteig-Brot Erdbeer-Kuchen /
- 03 Erdbeer-« Shake » Beeren-Nice-Cream / Tofu-
- 04 Grill-Spieße Bananen-Pfannkuchen / «
- 05 Kartoffel»-Püree Schoko-Bananenbrot /
- 06 Lebkuchen

STAUNEN UND ENTDECKEN

- 01 Schmetterlinge, die in der Nacht tanzen...
- 02 Ein Gepard ist eine lahme Ente gegen ihn...
- 03 Die Familie der Eulenfalter (Noctuidae)
- 04 Tarnspezialist Europäischer Laubfrosch
- 05 Tagaktive Nachtfalter: Widderchen
- 06 Fleischfressende Pflanzen

SUPERFOOD

- 04 Grünes Wunder: Moringa oder Grünkohl

HEILPFLANZE

- 01 Echte Aloe – der Arzt im Blumentopf
- 02 Das Gänseblümchen – ein unterschätztes
«Unkraut»
- 03 Rosmarin – das Gedächtnisgewürz
- 04 Kapuzinerkresse, die Antibiotikum-Pflanze
- 05 Die Weinrebe: Alte Kulturpflanze –
Tausende verschiedene Sorten

NATÜRLICHE HEILMITTEL

- 01 Einfach. Natürlich. Gesund!
- 02 Heilerde – ein echtes Allround-Mittel
- 03 Klein, schwarz, stark: Aktivkohle
- 04 Hydrotherapie – die Kraft des Wassers (Teil 1)
- 05 Hydrotherapie – die Kraft des Wassers (Teil 2)
- 06 Wickel und Auflagen – Linderung, die durch die
Haut geht (Teil 1)

IM TREND

- 02 Sauerteig – die Kunst, gutes Brot zu backen

FAMILIE & KINDER

- 05 Mit Essen wird nicht gespielt! Oder doch?

GESUNDE KÜCHE

- 06 Gesund backen: hart, trocken und
geschmacklos?