

JAHRESÜBERSICHT 2015 – INDEX DER ERSCHEINENEN ARTIKEL

Die Zahlen vor den Titeln weisen auf das Magazin hin, in welchem der Beitrag erschienen ist.

ADRA

- 3 Syrien-Krise: In Jordanien in die Schule gehen
- 6 Thailand: «Ich möchte einen Laden für Hochzeitskleider»

Alltagstipps

- 1 Ein Fußbad – mehr als nasse Füße
- 2 «Unkraut»- und Blumensalate gegen Frühjahrsmüdigkeit
- 3 Teenager-Alarm! Akne, Pickel, «Bibeli», Mitesser
- 4 Ringelblumen und Beinwell-Salbe selbst hergestellt
- 5 Mundwasser, Zahnpasta und Co.
- 6 «Bäuchlein tut weh!» Erste Hilfe für Kinder mit Bauchschmerzen

Altertum und Bibel

- 4 «... dann werde ich dir keine Krankheiten auferlegen»

Buchtipps

- 2 Natürlich glücklich – Das Geheimnis ganzheitlicher Gesundheit

Burnout-Syndrom

- 1 Das Burnout-Syndrom Teil 1
- 2 Das Burnout-Syndrom Teil 2

Editorial

- 1 Jeder Tag eine neue Gelegenheit!
- 2 «Vertrauen schenken»
- 3 Der Esel, der Vater und der Sohn
- 4 Heiter geht's weiter!
- 5 Ganz statt Glanz – Schritte zum Echtsein
- 6 Liebe, die wertvollste Gabe!

Erziehung

- 5 Kinder zu verantwortungsvollen Menschen erziehen
- 6 Dankbar und zufrieden – Gemeinsam wertvoll leben

Fitness

- 1 Thera-Band – Der kleine elastische Trainer
- 2 Frühgymnastik
- 3 Verhebe-Trauma: Das Leid mit dem Kreuz
- 4 Entspannung und Beweglichkeit durch Dehnen
- 5 Nackenschmerz ist wie Schnupfen
- 6 Vorbereitung auf den Wintersport

Fokus Krankheit

- 3 Ausweg aus der Depression
- 4 Wie kann man sich vor Demenz schützen? Teil 1
- 5 Wie kann man sich vor Demenz schützen? Teil 2
- 6 COPD – eine Krankheit, die sich schleichend entwickelt

HOPE Channel

- 1 Am Leben interessiert
- 5 Fit in den Herbst

Interview

- 1 Interview mit Luise Waldecker

- Leben mit Multipler Sklerose
- 2 Exklusivinterview mit «Blind Climber» Andy Holzer
- 3 Interview mit Lydia Hierzer – Zweifaches Schädel-Hirn-Trauma (SHT) ... wie weiter?
- 4 Interview mit dem Führungsexperten Boris Grundl – Werde der Beste, der du sein kannst
- 5 Interview mit Markus Alt, Geschäftsführer von ADRA Schweiz – Hilfe für Menschen in Not
- 6 Im Gespräch mit Allan Guggenbühl – Psychologe, Psychotherapeut und Experte für Jugendgewalt

Kinderseite

- 1 Massagegeschichte vom Schlittenfahren
- 2 Wie du Vertrauen lernen kannst
- 3 Prioritäten
- 4 Optimismus ...
- 5 Integrität???
- 6 «Ich hab dich lieb!»

Kolumne

- 1 «(K)eine Frage des Glücks»
- 2 Leben lernen
- 3 Träume – oder Schäume?
- 4 Ein reich gedeckter Tisch
- 5 «Grenzenlose Freiheit – Grenzen der Freiheit»
- 6 Die Kunst des Liebens

Körperwunder

- 1 Schlaflos durch die Nacht
- 2 Wunderwerkzeug Hand
- 3 Nutzlose Organe?
- 4 Lachen ist gesund
- 5 Im Dienst der Integrität
- 6 Faszination des Lebens

Mosaik

- 1 DER Tipp: Die Zwiebel
- 1 Das Immunsystem der Seele
- 1 Leserrückmeldung
- 1 Gesundheit ist wichtiger als Tabakgeschäft
- 1 Fettleber
- 1 Buchtipps
- 2 DER Tipp: «Budwig Frühstück»
- 2 Energy Drinks – neues Factsheet klärt auf
- 2 Buchtipps
- 2 Eisenmangelprophylaxe geht auch fleischlos
- 2 Liga Leben und Gesundheit
- 2 Länger leben
- 3 DER Tipp – Die Kraft der «Tannenwipfel»
- 3 Alkohol und Krebs – ein weitgehend unbekannter Zusammenhang
- 3 Zucker – ein Suchtmittel?
- 3 Rapsöl: Hoher Gesundheitswert
- 3 Von Herzen lachen
- 4 DER Tipp – Sauerteigbrot
- 4 Zu wenig Schlaf ...
- 4 Bienen. Bedrohte Wunderwelt
- 4 Buchtipps
- 5 DER Tipp: Bäder mit Zusätzen
- 5 Samen der Gesundheit säen
- 5 Aufgeschnappt

- 5 Doppelbelastung durch Sehbinderung im Alter
- 6 DER Tipp: «A lemon a day ...»
- 6 Buchtipps
- 6 Mädchen achten auf Gewicht, Knaben auf Muskeln

Nebenbei erzählt

- 1 So ist Erholung perfekt!
- 2 Niemals allein?
- 3 Brandlöcher
- 4 In Zukunft investieren?
- 5 Weniger ist mehr ...
- 6 «Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt ...»

Partnerschaft und Ehe

- 3 Duell oder Duett?

Praxisfenster

- 1 Gib auf dich Acht!
- 2 «Staubsauger-Seele»
- 3 Eine Vision macht den Unterschied
- 4 «Von der Diktatur des Harn-drangs» oder «Wenn die Blase das Leben bestimmt»
- 5 Die Eintrittskarte
- 6 Liebe – einmal ganz anders!

Rezepte

- 1 Pita-Brot mit Falafel und Joghurtsauce
- 1 Hummus mit getrockneten Tomaten
- 1 Corn Chowder
- 2 Tofu-Stangensellerie-Sandwich
- 2 Paprika-Bohnen-Sandwich
- 2 Sauerkraut-Sandwich
- 3 Haystack
- 3 Erdbeer-Avocado-Creme
- 4 Rote Beete-Suppe mit Aprikosen
- 4 Nudelsalat mit Spinat und Cashewnüssen
- 4 Birnen-Beeren-Creme
- 5 Chinakohl-Eintopf
- 5 Pumpkin Pie (Kürbiskuchen)
- 6 Beeren-Pie
- 6 Schokolade-Leckerbissen
- 6 Fruchtbrot

Staunen und entdecken

- 1 Winterblumen
- 2 Das große Frühlingserwachen
- 3 Eine eindrucksvolle Welt entdecken!
- 4 Von der Raupe zum Schmetterling
- 5 Herbststimmung
- 6 Winterfreuden einmal anders!

Unsere Heilpflanzen

- 1 Schlafbeere – ein Hilfsmittel aus Indien gegen Stress
- 2 Stevia – Ein natürlicher Süßstoff ohne Kalorien
- 3 Rosenwurz – ein sicheres Tonikum, das antidepressiv wirkt
- 4 Guaraná
- 5 Katzenkralle – Ein beliebter Verstärker des Immunsystems
- 6 Rooibos – Eine gesunde Alternative zu Schwarztee oder Kaffee

NewstartPlus

Schwerpunkthemen:

- #### «Ruhe»
- 1 Lebenskunst Ruhe – den gesunden Rhythmus finden
 - 1 Von Schlaf und regelmäßiger Erholung
 - 1 Genuss – ein Muss! Ich darf genießen
 - 1 Von der Kunst, sich zu erholen
- #### «Vertrauen»
- 2 Wer vertraut, gewinnt!
 - 2 Macht «Glauben» gesund? Eine Standortbestimmung
 - 2 GANZ Mensch – ganz gesund sein
 - 2 Tut Religion der Psyche gut?
 - 2 Vertrauen – in die Wiege gelegt?
- #### «Prioritäten»
- 3 Was sind unsere Werte wert?
 - 3 Entscheidungen fürs Leben
 - 3 Die Macht der Werbung – Wie wir verführt werden und wie wir uns schützen können
 - 3 Herausforderung Erziehung – Verhalten steuern oder Werte vermitteln?
 - 3 Welcher Entscheidungstyp sind Sie?
- #### «Optimismus»
- 4 Die Bedeutung des Optimismus für unsere Gesundheit
 - 4 Resilienz ...
 - 4 Humor als Schwimring auf dem Strom des Alltags
 - 4 Wie man Optimismus lernen kann
 - 4 Optimismus tut gut
- #### «Integrität»
- 5 Integrität – Die Treue zu mir selbst
 - 5 Ein reines Gewissen – ein sanftes Ruhekissen
 - 5 Ich sehe dich – Über den Weg persönlicher Veränderung
 - 5 Man kann Werte nicht weitergeben ... man muss sie «weiterleben»
 - 5 Integrität – Was habe ich davon?
 - 5 Es betrifft uns alle – sexuelle Ausbeutung
- #### «Beziehungen»
- 6 In Verbindung mit Menschen, die mich brauchen. Menschen in Not begegnen
 - 6 In Verbindung mit sich selber. Die Krux mit dem Selbstwertgefühl und wie es Beziehungen beeinflusst
 - 6 In Verbindung mit der Familie. Großfamilie? Familie? Festhalten – es gelingt!
 - 6 In Verbindung bleiben mit Freunden. Dranbleiben zahlt sich aus
 - 6 In Verbindung mit Facebook & Co. Es gibt auch Vorteile