

Leben & Gesundheit®

Jahresübersicht 2024 – Index aller erschienenen Artikel



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

1/3

NewstartPlus SCHWERPUNKTE

ERNÄHRUNG: ISS DICH GLÜCKLICH!

- 01 Gesund essen – schnell und günstig?
- 01 Wie krank ist unser Fleischkonsum?
- 01 Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Kinder
- 01 Pflanzliche Ernährung und unser Immunsystem

BEWEGUNG: SCHÖN DURCH BEWEGUNG

- 02 Bewegung ist gut – auch im Alter?
- 02 Zur Bewegung geschaffen
- 02 Neues Antidepressivum: Aktivität+, zu Risiken und Nebenwirkungen befragen Sie sich selbst!
- 02 Was bewegt uns, uns zu bewegen?

WASSER: SEHNSUCHT MEER

- 03 Sehnsucht Meer
- 03 Wasser – heilsame Wirkung von innen und außen
- 03 «Hast du deine Hände gewaschen?»
- 03 Wasser – natürliches Lebenselixier

SONNE: UMARME DIE SONNE

- 04 Umarme die Sonne
- 04 Im Schatten der Hitze – Wie die Klimaveränderung unsere Gesundheit beeinflusst
- 04 Die perfekte Sonnenbrille
- 04 Sonnenscheinstaat Florida?!
- 04 Lichtspiele, die uns ins Staunen versetzen

MÄßIGKEIT: ANDERS TUT GUT!

- 05 Gesellschaftliche Transformation zu einer Kultur der Mäßigung
- 05 Geht es auch ohne Medikamente? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!
- 05 Drei Schritte zur Balance
- 05 Mehr oder weniger? Raus aus der Maßlosigkeit

LUFT: HOLE TIEF LUFT!

- 06 Atmen ist nicht gleich atmen
- 06 Die Luft ist raus
- 06 Luft – wo findet sich dieses wertvolle Gut?
- 06 Die Atmung – ein Hauch der Ewigkeit

DIVERSE RUBRIKEN

DENK SPORT

- 01 Licht ins Dunkel
- 02 Musikfest
- 03 Johannistag
- 04 Flotter Sprinter
- 05 Mäßigkeit
- 06 Frische Luft

DIES UND DAS (INKL. HUMOR)

- 01 · DER Tipp: Trainieren wie Nasa-Astronauten
· Schon 4.000 Schritte zeigen Wirkung
· Acht Entscheidungen für ein langes Leben
- 02 · DER Tipp: Shampoo – schäumt, reinigt und ist gesundheitsschädlich!
· Kostentreiber im Gesundheitssystem
- 03 · DER Tipp: «Lachen ist die beste Medizin» – stimmt das?
· Wie wär's mit einem Energydrink?
- 04 · DER Tipp: Kräutersalz und Blütenzucker
· Kinderschutzfälle steigen wie noch nie zuvor!
· Berührungen lindern Schmerz und Angst
- 05 · DER Tipp: Zero Kalorien oder doch lieber mit Zucker?
· Schützt Gartenarbeit vor Demenz?
· Gemeinsam einsam
- 06 · DER Tipp: Öl im Mund? Gesund?
· Fitter durch mehr Schritte
· Gewinner Fotowettbewerb

EDITORIAL

- 01 Iss dich glücklich!
- 02 Das waren noch bewegte Zeiten!
- 03 Lebenselixier Wasser
- 04 Umarme die Sonne
- 05 Anders tut gut!
- 06 Hole tief Luft!

FIT MIT AMELIE

- 01 Das Knie – Balance-Akt zwischen Kräftigung und Flexibilität
- 02 Klassiker neu aufgelegt
- 03 Wasser-Gymnastik: Schonendes Ganzkörpertraining für das Wohlbefinden
- 04 Bewegung im Alltag – Jeder Schritt zählt!
- 05 Achtsamkeitsbasiertes Stretching
- 06 Asthma – sie Sport die Atmung stärkt

IM TREND

- 02 Auszeit über dem Thunersee
- 03 Gib den Blutsaugern keine Chance
- 04 Dopamin-Dekor – Streiche dein Leben bunt an!
- 05 Bist du nur am Leben oder lebst du wirklich? Teil 1
- 06 Bist du nur am Leben oder lebst du wirklich? Teil 2

MYSTERIUM GEHIRN SPEZIAL

- 01 Wunderwerk menschliches Gehirn
- 01 Frontallappen: Der Regisseur unseres Gehirns
- 01 Das Wunder der Neuroplastizität: Wie sich unser Gehirn selbst neu erfindet
- 01 Krankheiten des Gehirns

MOMENTE

- 01 Peter Reber: Cindy im Kampf mit Hurrikan Lilly
- 02 Christine Thürmer: Nicht Geld, sondern Zeit!
- 03 Silvio Germann: Ist das ein Scherz oder bin ich Koch des Jahres?
- 04 Patrick Oberholzer: Die Idee zur Graphic Novel
- 05 Peter Luisi: Wirklich? KI schreibt mein Drehbuch ...?
- 06 Gret Haller: EU: Auch die positiven Seiten sehen!

KINDER PLAUSCH

- 01 Unsere fünf Sinne
- 02 Unsere fünf Sinne: Ich sehe was, was du nicht siehst
- 03 Unsere fünf Sinne: Das fühlt sich aber ... an!
- 04 Unsere fünf Sinne: Der Hörsinn
- 05 Unsere fünf Sinne: Der Geschmacksinn
- 06 Unsere fünf Sinne: Der Geruchssinn

KOLUMNE

- 01 Denken in neuen Kategorien
- 02 Wie kommen die Eier in den Wald?
- 03 Darf's ein bisschen Service sein?
- 04 Die kleinen Freuden des Alltags
- 05 Bestechend unsympathisch
- 06 Zeit für Ruhe – und neue Kraft

KÖRPERWUNDER

- 01 Backstage mit der Leber
- 02 Amygdala: Durch den Dschungel der Gefühle
- 03 «Mama, ich muss mal!» – das Phänomen der Harnblase
- 04 Die Sonne im Blut: Vitamin D als Lebenselixier
- 05 Von süß bis bitter: Die Zunge und ihre Geheimnisse
- 06 Atemberaubend! Was die Nase alles kann

PRAXISFENSTER

- 01 Nachts in der Unfallchirurgie
- 03 Fettwegspritze oder Operation bei Übergewicht?

REZEPTE

- 01 Weekend-Brötchen / Die frische Marmelade
- 02 Gemüse-Chili / Dinkel-Baguettes
- 03 Linsen Dal / Naan-Brot
- 04 Linsen-Hummus / Cracker
- 05 Kichererbsen-Cookies / Snack-Kichererbsen
- 06 Gewürzkuchen / Lebkuchen «Overnight Oats»

STAUNEN UND ENTDECKEN

- 01 Natur und Stein: Wundervolle Kunstwerke
- 03 Der Moorfrosch
- 04 Wiesen-Salbei
- 05 Die Farben des Wassers
- 06 Klein, aber oho

SEHNSUCHT PARADIES

- 01 Namibia
- 02 Schritt für Schritt ins Glück
- 03 Von Alaska nach Hawaii
- 04 Griechenland – Sonne über den Oliven
- 05 Advents-Flusskreuzfahrt
- 06 Ägypten – Geschichte liegt in der Luft

HEILPFLANZE

- 01 Thymian: Ein Kraut für Küche und Hausapotheke
- 02 Gundermann – «Heil aller Welt»
- 04 Tausendgüldenkraut – Wertvolles Bitterkraut
- 05 Die Weinrebe: Alte Kulturpflanze – Tausende verschiedene Sorten
- 06 Roter Sonnenhut – Echinacea purpurea

NATÜRLICHE HEILMITTEL

- 01 Wickel und Auflagen – Linderung, die durch die Haut geht
- 02 Erkältungen gekonnt (ab)wickeln
- 03 Bärenstarke Wirkung für unsere Kleinsten
- 06 Tee-Rapie: Wellness in der Tasse

VITAMINE, MINERALSTOFFE & CO.

- 05 Fluoride: Schutz oder Bedrohung?

HEILKRAFT WASSER

- 05 Wasserschloss Schweiz

FOKUS KRANKHEIT

- 02 Gelenkschmerzen – warum und was tun?