

JAHRESÜBERSICHT 2018 – INDEX DER ERSCHEINENEN ARTIKEL

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

ADRA

- 6 Glücksmomente

Basteln, Deko & Co.

- 1 Vogelfütterung im Winter – Selbstgemachter Vogelfutter-Pavillon und appetitanregendes Naschfutter zum Aufhängen
- 2 Bunte Eierkartons als Nähstübchen, Schmuckkästchen & mehr
- 3 Hey, Sommer! Schaukelmomente unter freiem Himmel
- 4 «Blumenampel» mit einer einfachen Makramee-Knotentechnik
- 5 Meine persönliche Kreativ-Werkstatt mit puren Naturprodukten (Teil 1)
- 6 Meine persönliche Kreativ-Werkstatt mit puren Naturprodukten (Teil 2)

DVG-News

- 2 Bergerlebnis – «Präventiv aktiv»

DER Tipp

- 1 DER Tipp: Fit durch den Winter mit Kurkuma
- 2 DER Tipp: Kokosöl – vielseitig und gut für die Gesundheit
- 3 DER Tipp: Was hilft bei Sommergrippe?
- 4 DER Tipp: Kristallsalz – ein Lebenselixier
- 5 DER Tipp: Taiga-Wurzel gegen Müdigkeit und Konzentrationsstörungen
- 6 DER Tipp: Flohsamenschalen für einen gesunden Darm

Editorial

- 1 Bewusst!?
- 2 Lebenselixier Bewegung
- 3 Regelmäßige Kleinigkeiten fallen ins Gewicht!
- 4 NewstartPlus Sonne EXTRA
- 5 Ein Tempel der Verschwendung
- 6 Luft zum Leben

Fitness

- 1 Pezziball-Übungen
- 2 Ein gesunder Rücken kann auch entzücken
- 3 Hilfe bei Nackenschmerzen!
- 4 Parkbank Workout
- 5 Locker vom Hocker – Gymnastik im Sitzen
- 6 Eine Sache der Balance – Gleichgewichtsübungen

Fokus Krankheit

- 1 Osteoporose – wenn der Knochen immer brüchiger wird
- 3 Gicht – Harnsäure als Problem
- 5 Gewogen und für zu schwer befunden – Adipositas

Heilkraft Getränke

- 3 Mit Getränken das Immunsystem stärken

HOPE Channel

- 5 Alles in Maßen! Tipps für ein maßvolles Leben

Interview

- 2 Im Interview mit Peter Goetschi, Zentralpräsident TCS Schweiz

Kinderseite

- 1 Bäume
- 2 Bäume: Die Birke
- 3 Bäume: Die Linde
- 4 Bäume: Die Fichte
- 5 Bäume: Die Tanne – ein natürlicher Wetterprophet
- 6 Bäume: Die Buche – Knister, knister ...

Kolumne

- 1 Nieder mit den Sojaschnitzeln!
- 2 Parteiparade!
- 3 Welche Farbe hat Ihr Pipi?
- 4 Im Stockdunkeln ist gut munkeln
- 5 Wenn Berge keine Berge sind
- 6 Schnell! Halten Sie Ihren Atem an!

Körperwunder

- 1 Potente Ernährung
- 2 Race for space
- 3 Überflüssige Fragen
- 4 Von Geweben und vom Zusammenleben
- 5 Die gezügelte Zunge
- 6 Expedition: Nasennebenhöhlen

Lauras Tagebuch

- 1 Teil 1
- 2 Teil 2
- 3 Im Fernsehband ...
- 4 Wir lernen Verantwortung ...
- 5 Wir lernen Verantwortung ... (Teil 2)
- 6 Von Weihnachtszeit und Schwiegermüttern ...

Lebenslügen

- 1 Ich nehm' doch nix ab!
- 2 Ich muss hier raus!
- 3 Ich werde niemals schwimmen können!
- 4 Ich bin nicht intelligent
- 5 Das lerne ich nie!
- 6 Mein Gefühl betrügt mich nicht

Mosaik

- 1 Ingwer: Die Heilpflanze des Jahres 2018
- 1 Tipps gegen «Winterblues»
- 2 Fastfood macht Immunsystem aggressiver
- 2 Langes Leben durch Gene oder Lebensstil?
- 2 Tabakkonsum: Jugendschutz mangelhaft
- 3 Asthma verstehen für Kinder
- 3 Power Früchte «Camu-Camu» und «Lúcuma»
- 3 Smartphones: Eine Gefahr für Teenager-Gehirne
- 3 Kundenrückmeldung
- 4 Finden Sie den passenden Kurs oder Vortrag
- 4 Alkoholkonsum und Demenz
- 4 Fliehen kaum möglich: Jetzt blühen die Gräser
- 4 Kanada: neue Ernährungsgrundsätze

5 Sehverlust und Psychosomatik

- 5 Iss wie ein Okinawer und lebe, bis du 100 bist
- 6 Magnesium gegen Schlaflosigkeit
- 6 Wer 120 werden will...
- 6 Verbindung zwischen Darmmikrobiom und arterieller Gefäßsteifigkeit

Partnerschaft

- Von der berauschten Verliebtheit zur vertieften Liebe – Die Phasen einer Liebesbeziehung:
- 1 (Teil 1)
 - 2 (Teil 2)
 - 3 (Teil 3)
- Liebe auf den zweiten Blick – Was Liebesbeziehungen lebendig erhält:
- 4 (Teil 1)
 - 5 (Teil 2)
 - 6 (Teil 3)

Praxisfenster

- 1 Lachen: Das «Aspirin» für die Seele
- 2 Bis dass der Stress uns lahmlegt
- 3 EXIT ...
- 4 Der Strich durch die Rechnung – Vom Minus zum Plus

Rezepte

- 1 Radieschen-Salat
- 1 Kichererbsen-Braten in Blätterteigkörbchen
- 2 Pasta mit Avocado
- 2 Spaghetti mit Rucola-Pesto
- 2 Mac 'n «Cheese»
- 2 Pasta mit rotem Paprika und Mandeln
- 2 Gemüse-Spaghetti mit «rucki-zucki»-Tomatensauce
- 3 Ananas-Mango Smoothie Bowl
- 3 Schokolade-Erdnussbutter Smoothie Bowl
- 3 Himbeeren Smoothie Bowl
- 3 Apfel Smoothie Bowl
- 3 Heidelbeeren Smoothie Bowl
- 4 Süßkartoffeln-Kichererbsen-Bowl
- 4 Mais-Linsen-Bowl
- 4 Regenbogen-Bowl
- 5 Gebackener Butternut mit Gemüse
- 5 Gebackene Zucchini mit Basilikumsauce
- 6 Nussbraten mit Sauce, Kartoffelpüree, Lauchgemüse, gebackene Karotten, Rote Beete- und Chorizée-Salat
- 6 Dattel-Ananas-Cake mit Passionsfrucht-Sauce und Mandelcreme

Staunen und entdecken

- 1 Die Welt neu entdecken!
- 2 Die kleinen Raupen nimmersatt! (Teil 1)
- 3 Die kleinen Raupen nimmersatt! (Teil 2)
- 4 Eine kleine Ameise bewundert ihren Wald!
- 5 Faszination Moos
- 6 Licht und Schatten

Unsere Heilpflanzen

- 1 Bärlauch
- 2 Karitébaum
- 3 «Amla» – Indische Stachelbeere
- 5 Camu-Camu
- 6 Lúcumá

Weihnachtsgedanken

- 6 Nach Hause

NewstartPlus

Schwerpunktthemen:

«Ernährung»

- 1 Bewusst essen – Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?
- 1 Lebensmittelunverträglichkeit, Lebensmittelallergie oder Reizdarmsyndrom?
- 1 Kann man Glück essen?
- 1 Unglaubliche Vorteile des Fastens
- 1 Fleisch und Krebs?

«Bewegung»

- 2 Vielseitig. Positiv. Aktiv.
- 2 E-Bikes auf dem Prüfstand
- 2 Bewegung und Hirngesundheit
- 2 Unser Schulgarten
- 2 Vom Umgang mit permanenten körperlichen Einschränkungen

«Wasser»

- 3 Wasser fassen...
- 3 Wasser lassen ...
- 3 «Sprengkraft Wasser» – Eindrücke aus Wüstenreisen
- 3 Die heilende Wirkung von Wasseranwendungen
- 3 Bisphenol A betrifft uns alle

«Sonne»

- 4 Richtig belichtet
- 4 Unser Sonnensystem
- 4 Bodyclock – unsere innere Uhr (Teil 1)
- 4 Sonnenenergie
- 4 Wenn Schatten gesünder ist
- 4 Wie viel Sonne braucht der Mensch?

«Mäßigkeit»

- 5 Im Umgang mit meinem inneren Schweinehund ...
- 5 Wie lernen Kinder und Erwachsene den maßvollen Umgang mit Medien?
- 5 Faszination Bildschirm – Kinder zu verantwortungsbewussten Nutzern heranwachsen lassen
- 5 Genügsamkeit genießen
- 5 Die Sehnsucht hinter der Sucht

«Luft»

- 6 Durchatmen belüftet
- 6 Saubere Luft durch E-Zigaretten und Co.?
- 6 Die Atmung: Der sensibelste Parameter
- 6 Allergie – eine Epidemie in der westlichen Welt?