



**NewSTARTPlus® Schwerpunktthemen**

**«Ernährung»**

- 01 Ganzheitliche Gesundheit mit System
- 01 Was esse ich heute?
- 01 Sinn oder Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln
- 01 Psychologie des Essens
- 01 Süße ohne Reue – Zucker und Alternativen unter der Lupe

**«Bewegung»**

- 02 Ganzheitliche Gesundheit mit System
- 02 Alles in Bewegung – unser Körper, einfach zum Staunen
- 02 Smarte Gesundheit und smarter Mensch – Wearables und Gesundheits-Apps auf dem Prüfstand
- 02 «Sport ist Mord» ... wirklich?
- 02 Wer es nicht im Kopf hat, hat es auch nicht in den Beinen

**«Wasser»**

- 03 Ganzheitliche Gesundheit mit System
- 03 Durch Wasser zum Leben
- 03 Wasseranwendungen – einfach, natürlich und effizient
- 03 Trinkwasser für eine ganze Stadt!
- 03 Wasserhype – Wasser wirkt

**«Sonne»**

- 04 Ganzheitliche Gesundheit mit System
- 04 Vitamin D-Mangel – auch im Sommer ein Thema
- 04 Von Strahlung umgeben
- 04 Was macht der Mond mit uns?
- 04 So gesund ist Sonnenlicht

**«Mäßigkeit»**

- 05 Ganzheitliche Gesundheit mit System
- 05 Das Ziel bestimmt das Maß
- 05 Von 38 auf 5 Prozent – das Alkoholproblem unter Jugendlichen in Island
- 05 Alkohol – Der globale Rausch
- 05 Extrem, extremer und dann?
- 05 Cannabis – einfach nur ein bisschen Entspannung

**«Luft»**

- 06 Ganzheitliche Gesundheit mit System
- 06 Wenn einem die Angst den Atem raubt
- 06 Waldluft – Die Heilkraft der Bäume
- 06 Wenn die Winde wehen ...
- 06 Aromatherapie

**Editorial**

- 01 Es ist angerichtet ... auf nach Dzanga-Sangha!
- 02 Das BEWEGT mich!
- 03 Durch Wasser zum Leben
- 04 Einfach strahlend
- 05 Viel komplexer als ein Radlager!
- 06 Atemberaubend ...

**Mosaik (inklusive Humor)**

- 01 - DER Tipp: «An apple a day keeps the doctor away»  
- Werbeverbot für Kindernahrungsmittel?  
- 7 Lebensmittel, die Entzündungen bekämpfen
- 02 - Der Tipp: Prä- & Probiotika  
- «The Game Changers»  
- Bewegt arbeiten, um gesund zu bleiben  
- Leitungswasser statt Süßgetränken  
- Wenn Eltern zu oft lügen
- 03 - Der Tipp: Was blubbert denn da?  
- Buchtipps «Dement, aber nicht bescheuert – Für einen neuen Umgang mit Demenzkranken»  
- Tierische Therapeuten helfen im Heilungsprozess  
- Gelotologie
- 04 - DER Tipp: Apfelessig – ein Wundermittel?  
- Die große Grippe von 1918 in der Schweiz  
- Immunonutrition  
- Online-Casinos und Lockdown
- 05 - DER Tipp: Frischkäse, so frisch wie noch nie!  
- HEALTH POWER – Einfach gesund!  
- Macht «Glauben» gesund?  
- Europäische Daten zu Kindern mit COVID-19
- 06 - DER Tipp: Mr. und Mrs. Jo-Kurt (Joghurt)  
- Mit Arzneipflanzen gegen Viren  
- Entspannende Ohrenkerze  
- «Liga Leben und Gesundheit» – Seminare und Vorträge  
- Jahresübersicht Leben & Gesundheit 2020 Sie haben

**Lebensweisheiten**

- 01 Liebe, ein kostbares Gut!
- 02 Nicht nur hören, sondern auch recht tun
- 03 WasserKRAFT
- 04 Freundschaft
- 05 Mäßigkeit
- 06 Geduld

**Hope Channel**

- 01 «Refresh – einfach, natürlich, gesund»

### **Basteln, Deko & Co.**

- 01 Let it snow, let it snow, let it snow ...
- 02 Ab ins Beet!
- 03 Summ, summ, summ ... Mit Bienenwachstüchern nachhaltig leben!
- 04 Upcycling mit Tetrapack-Tüten
- 05 Sprudelndes Badevergnügen
- 06 Originell verpackt

### **Interview**

- 02 The Silver Bullet – Marcel Hug
- 03 Promenz statt Demenz! Im Interview mit Dr. med. Beatrix Gulyin
- 06 (Winter)gäste im Garten

### **Praxisfenster**

- 04 Präventiv – kurativ – palliativ
- 06 Warum Reha wichtig ist

### **Fokus Krankheit**

- 06 Das Schlafapnoesyndrom

### **Unsere Heilpflanzen**

- 01 Die Zwiebel – eine Power-Knolle
- 02 Die Birke – bekannt durch ihre reinigende Wirkung
- 03 Der Ackerschachtelhalm
- 04 Einführung: Essbare Wildpflanzen (1)
- 05 Einführung: Essbare Wildpflanzen (2)
- 06 Flohsamen-Schalen

### **Lebenslügen**

- 01 Ich will Gerechtigkeit!
- 02 Ich habe Vorfahrt!
- 03 Ich will und kann nicht
- 04 Mir kann keiner was
- 05 Du musst tun, was ich sage
- 06 Niemand nimmt mich wahr

### **Digitalisierung**

- 01 Digitalisierung – aus psychologischer Sicht
- 02 Digitalisierung – eine phänomenologische Betrachtung

### **Fitness**

- 01 Fitness für unterwegs
- 02 Mach dich fit für den wichtigsten Job der Welt – «Mama sein»
- 03 Übungen für zwischendurch
- 04 Übungen als Bewegungsablauf
- 05 Volkskrankheit Kopfschmerzen
- 06 Die Hand – ein Wunderwerk

### **Staunen und entdecken**

- 02 Verborgene Welten, unbekannt und wunderschön!
- 03 Bienenfreuden – Bienenleiden
- 04 Wundersame Libelle
- 05 Schlangen mit anderen Augen betrachten
- 06 Orchideen

### **Vitamine, Mineralstoffe & Co.**

- 01 Magnesium – ein beliebter Mineralstoff Teil 2
- 04 Eisen, ein wichtiges Spurenelement

### **Corona-Spezial**

- 03 Corona Krise: Die erweiterte COVID-19 Prävention
- 04 Nach der Krise ist vor der Krise
- 05 Zerreißprobe Corona

### **Denksport**

- 01 Preisrätsel: Kräuterkunde
- 02 Preisrätsel: Am Stock gehen
- 03 Preisrätsel: Wasserspiele
- 04 Preisrätsel Schattenspiel
- 05 Vom rechten Maß
- 06 Tief durchatmen

### **Lauras Tagebuch**

- 01 Claire und Jamal ...
- 02 Menschen unterscheiden sich!
- 03 Das Ende des afghanischen Kapitels
- 04 Afghanistan-Kapitel abgeschlossen
- 05 Besser keine Vorurteile ...
- 06 Freundschaft mit den Nachbarn

### **Auf der Gewürzstraße**

- 01 Kostbar, symbolträchtig und anregend
- 02 Götterspeise und Gewürzkönig
- 03 Gut für Körper und Geist – Chili
- 04 Tamarinde – die süßsaure Zitrone der Tropen
- 05 «Scharfe Bergstockrose»?
- 06 Der «Punische Apfel»

### **Kinderseite**

- 01 Die Weltreise: China
- 02 Die Weltreise: Willkommen in Dänemark!
- 03 Die Weltreise: Spanien
- 04 Die Weltreise: Das Amerika der Indianer
- 05 Die Weltreise: Das Amerika der Indianer
- 06 Huhuuuuu, liebe Kinder!

### **Körperwunder**

- 01 Das Pankreas – Die Zucker-Schaltzentrale
- 02 Der Dreh- und Angelpunkt der Bewegung
- 03 Die «Birne» unter der Leber – Die Gallenblase
- 05 Zurück ins Gleichgewicht
- 06 Die Speiseröhre

### **Rezepte**

- 01 Gekeimte Kraft
- 02 Pflanzliche Proteinbomben
- 03 Frühsommerlich leicht ...
- 04 Eierspeisen ohne Ei
- 05 Bunte Gemüsegerichte
- 06 Für festliche Gelegenheiten

### **Kolumne**

- 01 Hunger ist der beste Koch!
- 02 Endlich fit – Schritt für Schritt
- 03 Let it flow! Oder: Alles fließt!
- 04 Das setzt dem Ganzen die «Krone» auf!
- 05 Alles in Maßen – oder doch nicht?
- 06 Der Kopf in den Wolken