

JAHRESÜBERSICHT 2016 – INDEX DER ERSCHEINENEN ARTIKEL

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

ADRA

- 6 Staatenlos hängt Sai in der Luft

Alltagstipps

- 1 Gesichtspflege
Masken in allen Farben – aber nicht für die «Fasnacht»!

Basteln, Deko & Co.

- 3 Nostalgische Mini-Sonnenschirme für die romantische Tafel & Co.
- 4 Sonne, Fröhlichkeit & Genuss für alle Sinne
- 5 Kreative selbstgemachte Tischlämpchen im Romantik-Look
- 6 «Upcycling» Dosen für Kekse, Pralinen & Co.

Buchtipps

- 1 Phytotherapie
- 4 Sommerlesespaß

Der Darm - Teil 2

- 2 Der intelligente Darm und seine Billionen Freunde – Teil 2

Die Arche

- 2 Basenfasten, die erquickende Alternative!

Editorial

- 1 Auch schon an die falsche «Raube» gewöhnt?
- 2 «Bewegung»
- 3 Was bleibt vom Höhepunkt?
- 4 Lebenslicht
- 5 «Mach auch mal blau»
- 6 NUR der Nase nach ...?

Erziehung

- 1 Vertrauen im Alltagsgewand – Gemeinsam wertvoll leben
- 2 Wie steht es um Achtung und Respekt?
- 3 Vermittlung von Werten: Friedfertigkeit und Demut
- 4 In deinen Schuhen gehen – Gemeinsam wertvoll leben
- 5 Eine Frage des Zufalls? Ehrliche und aufrichtige Kinder
- 6 Weniger ist manchmal mehr – Wie lernen Kinder sich zu beherrschen und zu verzichten?

Fitness

- 1 Jedem das Seine – Rumpfübungen für Fortgeschrittene
- 2 Der Vierfüßlerstand – einfach und vielseitig
- 3 Richtige Haltung: Kampf um Millimeter
- 4 Unser Fundament beim Gehen: Fußstabilität
- 5 Testen Sie Ihre Beinkraft
- 6 Übungsmöglichkeiten im Schulterbereich – Teil 1

Fokus Krankheit

- 1 pAVK
- 2 Anorexia nervosa – Hunger nach Liebe
- 3 Schlafstörungäääh

- 4 Vorhofflimmern
- 5 Der Herzinfarkt – Teil 1
- 6 Der Herzinfarkt – Teil 2

HOPE Channel

- 3 Ein Wasser, bitte!

Interview

- 1 Peter Regli – Experte für Leistung und Energie
- 2 «Spitzensport ist nicht generell ungesund»
- 3 «Emil – no einisch»
- 4 Lebenslicht – Interview mit Wolfgang Fasser
- 5 Gelassenheit gewinnt!
Interview mit Christian Bremer
- 6 Pioniere des biologisch-organischen Landbaus in der Schweiz

Kinderseite

- 1 Schnee, Schnee, Schnee
- 2 Bunte Welt
- 3 Gänseblümchen, Löwenzahn, Rotklee & Co. – Teil 1
- 4 Gänseblümchen, Löwenzahn, Rotklee & Co. – Teil 2
- 5 Herbstüberraschung
Basteln mit Blättern – Teil 1
- 6 Weihnachtsüberraschung
Basteln mit Blättern – Teil 2

Kolumne

- 1 «Wunder über Wunder»
- 2 Von Stubenhockern, Zappel-Philippinen und Bergbauern
- 3 Exklusive Tropfen
- 4 Na dann, gute Nacht!
- 5 Mäßigkeit – Genuss ohne Verdross
- 6 Das etwas andere Lüftchen

Körperwunder

- 1 Blutzucker in Balance
- 2 «Stillstand ist Rückschritt»
- 3 Auf Herz und Nieren prüfen
- 4 «Sinnvoll»
- 5 Die goldene Mitte
- 6 Immer der Nase nach

Mosaik

- 1 DIE Tipps: Topfit durchs ganze Jahr
- 1 Übergewicht
- 1 Weltmeere – Fischbestände in Gefahr
- 1 ICH präsentiere MICH
- 1 Aufgeschnappt
- 2 DER Tipp: Keimlinge & Sprossen
- 2 E-Zigarette?
- 2 «Essen wegwerfen ...»
- 2 Leserbeitrag
- 3 DER Tipp: Vegane Butter selber machen
- 3 Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag
- 3 Leserbeitrag
- 3 Klein, aber oho!
- 3 Orthorexie – Was ist das?
- 4 DER Tipp: Hilfe: Sonnenbrand!
- 4 Warum Frauen länger leben
- 4 Hereingefallen – «Fitness Food»
- 4 Kleine Umstellung – große Wirk-

- kung!
- 4 DvdTipp: «Nel giardino dei suonini» («Im Garten der Klänge»)
- 5 DER Tipp: Hausmittel gegen Sodbrennen
- 5 Atmen Sie «langsam»
- 5 Schlafzimmer-Pflanzen
- 5 Vorteile klassischen Lesens
- 6 DER Tipp: Avocado, lecker und gesund!
- 6 Neue psychoaktive Substanzen
- 6 Kokosöl: Riecht gut, schmeckt gut, tut gut!
- 6 Brustkrebs
- 6 10 Jahre Jubiläum: «Fitness for Kids»

Nebenbei erzählt

- 1 Zu viel und weg damit?
- 2 Zu Fuß?
- 3 ... kann man nicht austrinken!
- 4 «Grottenolm» oder Sonnenkind?
- 5 Gute Grenzen, gibt's das?
- 6 Das unsichtbare Korsett

Praxisfenster

- 1 Endometriose – «Wenn der Regelschmerz zur Regel wird»
- 2 Gegen die «Wohlstandsverwahrlosung» unseres Körpers
- 3 Die dunkle Seite der Nacht
- 4 Der Holzesel
- 5 Loslassen!
- 6 Gibt es dafür nicht eine Tablette?

Rezepte

- 1 Chinakohlsalat mit Sauerkraut
- 1 Sellerie-Karotten-Salat
- 1 Rotkrautsalat mit Orangen
- 1 Grünkohlsalat
- 1 Süßkartoffelsalat
- 1 Grünkernsalat
- 2 Dinkel-Frühstücksgericht
- 2 Chia-Delight
- 2 Brotauflauf
- 2 Hirse-Ananas-Creme
- 3 Ananas Delight
- 3 Apfel-Gurke Mix
- 3 Erdbeeren Pleasure
- 3 Mango-Orange Wunder
- 3 Grapefruit Treat
- 3 Birne-Orange Traum
- 3 Himbeeren Vergnügen
- 4 Couscous-Kichererbsen-Salat
- 4 Pesto-Brötchen
- 4 Pizza-Schnecken
- 5 Sauerkrauttaschen mit Paprikasauce
- 5 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Erdnüssen
- 5 Zwetschgen-Crumble
- 6 Tomatensuppe mit Kichererbsen-CROUTONS
- 6 Gelbe Spalterbsensuppe
- 6 Karottensuppe mit Dinkelsticks

Stauen und entdecken

- 1 «Wilde» Tiere im Winter ...
- 2 Faszinierende Funde am Bergbach
- 3 SPEZIAL: Was würden Sie für

- das perfekte Foto tun?
- 4 Die Leichtigkeit des Seins – Sommervögel
- 5 Die zauberhafte Welt der Flechten
- 6 Tiere, die uns nahe sind!

Unsere Heilpflanzen

- 1 Cranberry
- 2 Bacopa – Kleines Fettblatt
- 3 Indischer Weihrauchbaum «Salai guggal»
- 4 Arganbaum – eine hautfreundliche Pflanze
- 5 Açaí-Beere
- 6 Tragant

Zeitgeschehen

- 5 Brexit ...

NewSTARTPlus

Schwerpunkthemen:

«Ernährung»

- 1 Gute Nahrung für Körper und Geist
- 1 Übergewichtige Kinder – wie weiter?
- 1 Kann man Gesundheit essen?
- 1 Pflanzliche Ernährung boomt
- 1 Der intelligente Darm und seine Billionen Freunde – Teil 1

«Bewegung»

- 2 Munterwegs – Die Wohltaten der Bewegung erfahren
- 2 Bewegung ist nicht gleich Bewegung!
- 2 Ins Gleichgewicht (zurück)finden
- 2 Bewegung im Gehirn

«Wasser»

- 3 Nahe am Wasser gebaut
- 3 Wasser: natürlich und heilsam – Das ansteigende Fußbad!
- 3 Wasser – unseres Planeten kostbarstes Gut
- 3 Wasser – erquickt und belebt

«Sonne»

- 4 Licht am Horizont – Eine Krise ist nicht das Ende
- 4 Umwelt bewahren – (m)ein Tropfen auf den heißen Stein
- 4 Sonne und Augen – AMD
- 4 Künstlich beleuchtet, rund um die Uhr

«Mäßigkeit»

- 5 Maß halten – Leben gestalten
- 5 Ein Plädoyer für Mäßigkeit
- 5 Ein Klick zum Kick?
- 5 Wie perfekt muss perfekt sein?
- 5 Cannabis: Wie weiter?

«Luft»

- 6 Wenn die Luft «dünn» wird
- 6 Hurra, ich bin rauchfrei!
- 6 Von «Duftig & Luftig» und anderen Wortspielen
- 6 Luft holen – Atempausen einbauen