

# JAHRESÜBERSICHT 2019 – INDEX DER ERSCHEINENEN ARTIKEL

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

## **Auf der Gewürzstraße**

- 3 Heilkraft aus dem Supermarkt-regal
- 4 Kleines Korn mit großer Wirkung
- 5 Königliche Gewürze – Die großen 3
- 6 Königin, Prinz & Herzogin

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

- 1 Kuschel-Ecke für Hunde & Katzen
- 2 Es werde Stauraum – mit viel Charme
- 3 Pinboard & Magnete – Marke «DIY»
- 4 Zum Trocknen kleiner Wäschestücke & mehr!
- 5 Den Sommer konservieren – DIY-Trockengestell
- 6 Recycling Weihnachtskugeln

## **DER Tipp**

- 1 DER Tipp: Pestwurz
- 1 DER Tipp: Hinterfragen ...
- 3 DER Tipp: Warum Omega-3-Fettsäuren?
- 4 DER Tipp: Kostbares Leinöl
- 5 DER Tipp: Zähneputzen gegen Müdigkeit
- 6 DER Tipp: Achtung, Gifte durch Wurzelbehandlung!

## **Digitalisierung**

- 6 Digitalisierung – eine psychologische Perspektive

## **Editorial**

- 1 Ruhe im Sturm
- 2 Vertraue mir!
- 3 Auf Kurs? Zielgerichtet leben.
- 4 «Die 33»
- 5 In der Waage?
- 6 Connected ...

## **Fitness**

- 1 Glücksgefühle durch Bewegung
- 2 Wirbelsäulen – Flexibilität
- 3 Fit in der Schwangerschaft
- 4 Im Kampf gegen Cellulite
- 5 Faszination Faszien, Teil 1
- 6 Faszination Faszien, Teil 2

## **Fokus Krankheit**

- 3 Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) – Träumer und Zappeler gibt es auch unter Erwachsenen

## **HOPE TV**

- 4 Du bist wertvoll!

## **Interview**

- 1 Interviewfragen zu die Piiplothek (Judith Fockner)
- 2 Interviewfragen zu die Piiplothek – Teil 2 (Anna Donska)
- 4 Wir sind schon wertvoll, einfach weil wir sind! Im Interview mit Samuel Koch
- 5 Lebenssinn mit Behinderung Interview mit Schweizer Nationalrat Christian Lohr

## **Kinderseite**

- 1 Die Weltreise
- 2 Die Weltreise: Honduras
- 3 Die Weltreise: Indien
- 4 Die Weltreise: Australien
- 5 Die Weltreise: Afrika
- 6 Die Weltreise: Island

## **Kolumne**

- 1 Wenn die Ruhe unerträglich wird
- 2 Das 10-Cent-Vertrauen
- 3 Die richtigen Dinge tun
- 4 Ein Hoch auf die Passt-schon-Mentalität!
- 5 Dem Wiener ein Wiener, dem Deutschen ein Deutscher!
- 6 So retten Sie nicht nur das Fest der Liebe!

## **Körperwunder**

- 1 1236 km/h schnell hören
- 2 Was macht eigentlich die Milz?
- 3 Was ein Stuhl so alles verrät!
- 4 Kleine Drüsen mit großer Wirkung!
- 5 Immunsystem Teil 1: Trilogie der Abwehrkräfte
- 6 Immunsystem Teil 2: Stärkung der Abwehrkräfte

## **Lauras Tagebuch**

- 1 Ein neues Jahr
- 2 Grete, Grete, Grete ...
- 3 Hinhören, wenn Grete von früher erzählt ...
- 4 Demenz mit tragischen Folgen ...
- 5 Von Trauer, Vergebung und «Gedankenhygiene»
- 6 Claire ist verliebt!

## **Lebenslügen**

- 1 Ich bin der Größte!
- 2 Ich will so bleiben, wie ich bin
- 3 Das trifft mich nicht!
- 4 Mein Leben ist ein Desaster!
- 5 «Ich bin klug und weise!»
- 6 Die anderen sind schuld

## **Mosaik**

- 1 Verwendung mobiler Geräte auf der Toilette
- 1 Leserbeitrag
- 2 Wie viele Tierleben rettet mein Fleischverzicht?
- 2 Schreib doch einmal eine Dankesbotschaft!
- 2 Eine 4-tägige Arbeitswoche? Ein Testlauf zeigt ein überraschendes Ergebnis
- 2 Der Vorteil von Nüssen in der Ernährung
- 3 Veganismus und Männlichkeit
- 3 Sorgentelefon für Kinder
- 3 Der unsichtbare Elefant im Raum
- 4 Isst du zu gesund, um gesund zu sein?
- 4 Krankmachend süß
- 4 Vermindere das Krebs-Risiko
- 5 Buchtip: «KrebsLeben» – Die Kombination der Möglichkeiten

- 5 Leserbeitrag zu «Lauras Tagebuch» (Ausgabe Jul/Aug 19)
- 5 Schlechter Schlaf kann den Gewichtsverlust behindern
- 6 In eigener Sache
- 6 Arbeitssucht? Workaholic?
- 6 Leitungswasser, der beste Durstlöscher!

## **Nebenbei erzählt**

- 3 Never Give Up!

## **Partnerschaft**

- 1 Liebe auf den zweiten Blick – Was Liebesbeziehungen lebendig erhält (Teil 4)
- 2 Streiten Sie konstruktiv!
- 3 Wege aus Pattsituationen
- 4 Gestalten Sie bewusst sinnstiftende Momente

## **Praxisfenster**

- 1 Noch zwei Monate zu leben ...
- 2 Mach das Beste daraus!
- 5 Kinderarzt und Werbeindustrie

## **Rezepte**

- 1 Bananenbrot
- 1 French Toast
- 1 Süßkartoffel-Pancake
- 2 Maisbrot
- 2 Süße Sonnenblumenkern-creme
- 2 Würzige Buchweizenbrötchen
- 2 Grünkernaufstrich
- 3 Quiche mit Spargel
- 3 Sellerie-Karotten-Salat
- 4 Grünkernsalat mit Räuchertofu
- 4 Weißkohlsalat mit Mie-Nudeln
- 4 Quinoasalat mit Süßkartoffeln
- 5 Shepherd's Pie
- 5 Gemüse in Erdnuss-Kokossauce mit Reis
- 6 Himbeer-Schokoladekuchen
- 6 Heidelbeer-Limette-Törtchen

## **Staunen und entdecken**

- 1 Wassermakros: Sehen, was das bloße Auge erblickt!
- 2 Metamorphosen
- 3 Plädoyer für die Langsamkeit
- 5 Auch Fliegen haben eine Aufgabe zu erfüllen...
- 6 Holz-Kunstwerke, in der Natur entdeckt

## **Unsere Heilpflanzen**

- 1 Aronia
- 2 Die Brennnessel
- 3 Kurkuma – Eine wahre Wunderwurzel!
- 4 Lavendel
- 5 Lein – eine der ältesten Nutzpflanzen
- 6 ALFALFA-Sprossen (Luzerne) – ein Vitalstoffwunder

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

- 6 Magnesium – ein beliebter Mineralstoff Teil 1

## **NewstartPlus**

### **Schwerpunktt Themen:**

#### **«Ruhe»**

- 1 Warum wir Schlaf brauchen
- 1 Unruhe im Sturm – wenn die innere Ruhe das Steuer übernimmt
- 1 Body Clock 2 – Alles hat seine Zeit!
- 1 Wenn die Ruhe ausbleibt – Entspannung für Seele und Geist

#### **«Vertrauen»**

- 2 Kränkungen entmachten – wie ein Heilungsprozess möglich wird
- 2 Vertrauensvoll in die Geburt
- 2 Vertrauen währt am längsten
- 2 Gut gebunden? Durch Vertrauen geborgen!

#### **«Prioritäten»**

- 3 24/7 – Wie nutzt du deine Zeit?
- 3 Mythos Multitasking
- 3 Priorität ICH: Was stärkt das Bewusstsein meiner Einzigartigkeit?
- 3 Hätte, wenn und aber – Wie entscheiden wir?

#### **«Optimismus»**

- 4 Lebenswürze Optimismus
- 4 Von (unnötigen) Sorgen befreit leben
- 4 Die Klage- und Nörgelfalle Vom Umgang mit chronischer Unzufriedenheit
- 4 Optimismus mit Geschichte

#### **«Integrität»**

- 5 Online mit sich selbst – Integrität, was ist das?
- 5 Fehler. Was sie mit mir machen. Was ich mit ihnen mache.
- 5 Durch Pornografie verletzte Integrität
- 5 Kongruenz und warum Annahme so wichtig ist

#### **«Beziehungen»**

- 6 Gute Beziehungen machen glücklicher und gesünder!
- 6 Tiefe Intimität und Sexualität erleben
- 6 Die Heilkraft der Vergebung
- 6 Beziehung zu Tieren? «Johns kleine Farm»!