

# JAHRESÜBERSICHT 2017 – INDEX DER ERSCHEINENEN ARTIKEL

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

## ADRA

- 6 Erste Erfahrungen in einem Beruf sammeln

## Basteln, Deko & Co.

- 1 Zierkissen mit Persönlichkeit
- 2 Eine «lovely» Tafel im Frühlings-Look
- 3 Recycling-Idee: Paletten-Regal
- 4 Fliegenhaube für Delikatessen
- 5 Seifen «do-it-yourself» Teil 1: Sanfte Peeling-Seifen mit Kokos
- 6 Seifen «do-it-yourself» Teil 2: Badevergnügen mit Kräuter-Badepräparaten

## Buchtipp

- 2 «Ich weiß, was du suchst! Ich weiß, was dir hilft!»

## DER Tipp

- 1 DER Tipp: Die Macht der Vergebung nutzen
- 2 DER Tipp: Entlastender Einlauf
- 3 DER Tipp: «Frühjahrsputz» mit Bärlauch
- 4 DER Tipp: Granatapfel – die Anti-Aging-Frucht
- 5 DER Tipp: Ghassoul – Wellness für Ihre Haare
- 6 DER Tipp: Edelkastanien – gesund schlemmen

## Editorial

- 1 Rundum die Ruhe
- 2 Dem Vertrauen auf der Spur
- 3 Was hat wirklich Priorität?
- 4 Leben freuen
- 5 Die Wahrheit – ein wesentlicher Bestandteil von Integrität
- 6 Wir. Du. Ich. Beziehungen gestalten

## Erziehung

- 1 Geduldig und beharrlich

## Fitness

- 1 Übungsmöglichkeiten im Schulterbereich – Teil 2
- 2 Meine Lieblingsgymnastik
- 3 ... wenn die Tür aus der Angel fällt
- 4 Theraband
- 5 Wie das Wohnzimmer zum Trainingsraum wird!
- 6 Partnerübungen

## Fokus Krankheit

- 1 Wenn jeder Schritt schmerzt – Aktiv Arthrose vorbeugen
- 2 «Epidemie Diabetes» – erkennen und vermeiden!
- 3 Bluthochdruck- arterielle Hypertonie
- 4 Hilfe, ich habe ein Loch im Darm – Divertikel
- 5 Schlaganfallprävention und Ernährung

## Heilpflanzen Spezial

- 3 Mit sieben Heilpflanzen fit durch den Sommer – Teil 1
- 4 Mit sieben Heilpflanzen fit durch den Sommer – Teil 2

## HOPE Channel

- 3 Weniger ist mehr

## Interview

- 1 Vom Himmel geschenkt – Interview mit Manfred Siebold
- 2 Im Vertrauen voran!
- 3 Interview mit Sara Salazar-Winter
- 5 Was Hoffnung bewirken kann! Interview mit Philipp Gurt
- 6 Mit 100 noch frisch und munter – was ist das Geheimnis?

## Kinderseite

- 1 Teebeutel mit viel Liebe
- 2 Recycling: Basteln mit WC-Papierrollen
- 3 Auf der Baustelle ...
- 4 Originelle Topfuntersetzer
- 5 Wenn unsere Finger zu stricken beginnen!
- 6 Ein Vogelhaus ein bisschen anders

## Kolumne

- 1 Stadtflucht(t)
- 2 Blinde und Nackte pflücken im freien Fall Blumen
- 3 Sekunden der Menschlichkeit
- 4 Optimisten retten die Welt!
- 5 Achtung! Fake News!
- 6 Beziehungen unter dem Gefrierpunkt

## Körperwunder

- 1 Adrenalin – im Ruhen liegt die halbe Kraft
- 2 Auf den Zahn fühlen
- 3 Auf die Halt(er)ung kommt es an
- 4 Dirigent des Lebens
- 5 Mut zur Stimme!
- 6 Schmetterlinge im Bauch

## Lebenslügen

- 2 Überzeugungen, mit denen wir uns selbst belügen
- 3 Ich schaff' das nicht!
- 4 Die Welt ist schlecht!
- 5 Das brauche ich nicht!
- 6 Es ist alles aus!

## Mosaik

- 1 Spendendatenbank für überschüssige Lebensmittel
- 1 Schützt Alkohol die Blutgefäße?
- 1 Tod wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 1 Unbeschwert leben im Alter
- 2 Vorlesen stärkt Familie
- 2 «Waldbaden» ...
- 2 Magnesiummangel
- 3 Suchtpanorama 2017
- 3 Depressionen – das sind die Warnsignale
- 3 Kohlenhydratzufuhr: Quantität und Qualität entscheidend
- 4 Woher kommt die Sojamilch?
- 4 Statine bekommen ihr Fett weg
- 4 Wieso lesen Sie eigentlich Bücher aus Papier?
- 5 Erfolgreicher Rauchstoppwettbewerb
- 5 Umweltschutz in der Mittagspause
- 5 AVISO: Welttag des Gehirns 2017 zu Prävention und Therapie des Schlaganfalls
- 5 Wir gratulieren zum 100. Geburtstag

## 6 Hochsensibel?

- 6 «Spotlight on»: Therapie von Krebserkrankungen
- 6 Wer singt, bleibt länger jung!

## Nebenbei erzählt

- 1 Erfüllte Stille
- 2 Den falschen Leuten vertraut
- 3 «Du kriegst die Motten!»
- 4 Erstens kommt es anders und zweitens, als man denkt
- 5 Jetzt einmal ganz ehrlich ...
- 6 Revanche nach vielen Jahren

## Portrait

- 4 «Es gibt etwas noch Schöneres»

## Praxisfenster

- 1 Unruhe des Herzens
- 2 Brustschmerzen und Weißkitel-Zombies
- 3 Unter Hochspannung
- 4 Von Perspektiven und ihren Chancen
- 5 Was ihr einem der Geringsten nicht getan habt ...
- 6 Gebärmuttermyome

## Rezepte

- 1 Roggen-Knäckebrot mit Kümmel
- 1 Kartoffelbrot
- 1 Vegetarische Pistazien-Wurst
- 1 Möhren-Mango-Aufstrich
- 1 Linsenaufstrich
- 2 Salad to go mexikanische Art
- 2 Salad to go fruchtig
- 2 Salad to go Kichererbsen-Rosinen
- 2 Salad to go Rote Beete-Mango
- 2 Salad to go Mango-Curry
- 3 Oliven-Tomaten-Brötchen
- 3 Mom's Kartoffelsalat
- 3 Möhren- und Gurkensticks mit Guacamole
- 3 Hirse-Erdbeercreme
- 4 Avocado-Burger
- 4 Gurken-Avocado-Röllchen
- 4 Reiswaffeln mit Avocado
- 4 Toast mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Avocado
- 4 Schokolade-Cupcakes mit Avocado-Glasur
- 4 Avocado-Joghurt-Eiscreme
- 5 Wirsinggericht mit Kokosmilch
- 5 Bagels mit Rote Beete-Burger und gebackenen Bananen
- 5 Gebackener Blumenkohl mit Kichererbsen-Stew und Couscous
- 6 Zimtschnecken
- 6 Yolos (You only live once)
- 6 Erdnussbutter Blondies

## Stauben und entdecken

- 1 Zaubhafte Funde bei frostiger Kälte!
- 2 Künstlerin Natur – sie ist die Beste! Teil 1
- 3 Künstlerin Natur – sie ist die Beste! Teil 2
- 4 Blumenfreuden
- 5 Standhalten oder nachgeben? Das Beispiel der Heu- und Fangschrecken
- 6 Einige von den dreitausend Wanzen Europas!

## Unsere Heilpflanzen

- 1 Mexikanische Chia
- 2 Sanddorn – eine nahrhafte Heilpflanze aus dem Osten
- 3 Garten-Senfrauke – heilt Magengeschwüre und schützt die Arterien
- 4 Moringa
- 5 Kornelkirsche
- 6 Andenbeere

## Vitamine, Mineralstoffe & Co.

- 6 Vitamin-B12-Mangel erkennen

## NewSTARTPlus

### Schwerpunkthemen:

#### «Ruhe»

- 1 Lass mir meine Ruhe!
- 1 Die letzte Ruhe
- 1 Endlich gut schlafen
- 1 Amsel-Achtsamkeiten
- 1 Altern – Herausforderung zwischen DEN Sorgen und DEM Sorgen

#### «Vertrauen»

- 2 Leben heißt Vertrauen
- 2 Kontrolle ist gut, Vertrauen ist menschlicher
- 2 Glaube, Lebensstil und Gesundheit – was wir von benediktinischen Nonnen lernen können
- 2 An der Mutterbrust Vertrauen lernen

#### «Prioritäten»

- 3 Alter Hut oder frischer Wind? Prioritäten im Wandel
- 3 Priorität: Ganzheitlichkeit
- 3 Meine Zeit und ich – Zeit zum Leben finden
- 3 Wie kriege ich mein Zeug erledigt?

#### «Optimismus»

- 4 Wer nicht vom (alten) Weg abkommt, bleibt auf der Strecke!
- 4 Dankbar trauern
- 4 ICH schaffe es! Ziele setzen und erreichen
- 4 Meine Gedanken und ich ...

#### «Integrität»

- 5 Hier stehe ich ...
- 5 Sexuelle Integrität
- 5 Was ist Wahrheit und wenn ja, wie oft?
- 5 Sicherheit gegen die Angst der Welt

#### «Beziehungen»

- 6 Bausteine erfolgreicher Beziehungen
- 6 Einsamkeit
- 6 Jede Zeit ist Reifezeit – Wie Klein und Groß miteinander wachsen
- 6 Investieren, reparieren und wiederherstellen statt wegwerfen
- 6 Die Egoismus-Falle – Macht Nächstenliebe krank?