

Leben & Gesundheit®

Jahresübersicht 2025 – Index aller erschienenen Artikel



Die Zahlen vor den Titeln weisen auf die Ausgabe hin, in welchem der jeweilige Beitrag erschienen ist.

1/3

NewstartPlus SCHWERPUNKTE

RUHE: RUH DICH AUS!

- 01 Rattengift zum Frühstück
- 01 Die Sache mit dem Gleichgewicht – vom Umgang mit Hochsensibilität
- 01 Schlafen wie ein Murmeltier?
- 01 Schlaflos durch die Nacht – zur Ruhe finden
- 01 So finden Tiere Ruhe

VERTRAUEN: VERTRAUEN SCHENKEN

- 02 Vertrauen – der Sprung ins Leben
- 02 Hoffnung säen!
- 02 Vertrauen in die Medien heute
- 02 Glaube – Vertrauen – Gesundheit: Geht das zusammen?

PRIORITÄTEN: AUF KURS?!

- 03 Lebenstiefen – Belastung oder Bereicherung?
- 03 Gesunde Psyche trotz verrückter Welt
- 03 Die Kunst, das große Ganze nicht aus den Augen zu verlieren
- 03 The power of choice

OPTIMISMUS: LEBE BEGEISTERT!

- 04 Wenn ich groß bin, werde ich ... Optimist!
- 04 Wenn Freude fliegt und Optimismus trägt ...
- 04 Durch Optimismus erfolgreicher altern
- 04 Zu viel Nachdenken führt zu Grübelkeit

INTEGRITÄT: EHRlich SEIN – ECHT BLEIBEN

- 05 Die Macht der Gesundheit – und wie sie sich verändern lässt
- 05 Du schlimmer Narzisst!
- 05 Morgen bin ich sicher ein Vorbild – ich verspreche es!
- 05 Deals statt Prinzipien – die versteckte Gefahr scheinbar harmloser Kompromisse

BEZIEHUNGEN: HALT MICH FEST!

- 06 Bröckelnde Bande
- 06 Berührungen – ein Ausdruck der Liebe
- 06 Meine Mutter muss doch trinken, sonst stirbt sie!
- 06 Monogamie – ein Auslaufmodell oder die beste Gesundheitsversicherung?

DIVERSE RUBRIKEN

DENK SPORT

- 01 Nur die Ruhe?
- 02 In Eierlauner!
- 03 Rose ohne Dornen
- 04 Sternstunde
- 05 «Anstandsbewusst»
- 06 Szene einer Ehe

DIES UND DAS (INKL. HUMOR)

- 01 · Gedankenblüten: Inspiration für die Seele
· DER Tipp: Schwung fürs Leben
- 02 · Gedankenblüten: Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser!
· DER Tipp: Barfußlaufen: Gut für die Psyche
· So ist es korrekt ...
- 03 · Gedankenblüten: Sprache ohne Worte
· Rheumatische Gelenkschmerzen: Störungen im Darm als Ursache?
- 04 · Gedankenblüten: Über die Brücke ...
· DER Tipp: Augentraining verbessert die Sehkraft
- 05 · Gedankenblüten: Warmherziger Wirbelwind
· DER Tipp: Omega-3-Fettsäuren bremsen Alterung
- 06 · Gedankenblüten: Besondere Singvögel
· DER Tipp: So schön war Brot noch nie

EDITORIAL

- 01 Ruh dich aus!
- 02 Vertrauen schenken
- 03 Auf Kurs?!
- 04 Lebe begeistert!
- 05 Ehrliche sein – echt bleiben
- 06 Fünf Würmer fürs Glück

FIT MIT AMELIE

- 01 Entspannte Kiefer- und Nackenmuskulatur
- 02 Partnerübungen – gemeinsam stark!
- 03 Der «Core»-Trainingsplan
- 04 Einbeinstand – die Basis für Stabilität
- 05 Stark durch den Alltag – mit Kurzhanteln
- 06 Achtsamkeit und Körperbewusstsein – Die Beziehung zum eigenen Körper stärken

IM TREND

- 01 Bist du nur am Leben oder lebst du wirklich?
- 02 So wunderbar Plantiful
- 03 Hülsenfrüchte: Top oder Flop?

MACHT ZUCKER KRANK? SPEZIAL

- 01 Weniger ist mehr
- 01 Zucker und Kohlenhydrate: Freund oder Feind?
- 01 Was Sie über die Zuckerkrankheit wissen müssen
- 01 Süchtig nach Süßigkeiten? Teil 1
- 02 Süchtig nach Süßigkeiten? Teil 2

KINDERPLAUSCH

- 01 Berufe – Wenn ich groß bin, werde ich ...
- 02 Berufe: Zentralleitstelle
- 03 Berufe: Gärtner
- 04 Berufe: Maurer
- 05 Berufe: Apotheker
- 06 Berufe: Astronaut

KOLUMNE

- 01 Wettrennen der Buchstaben
- 02 Geh mir nicht auf den Wecker!
- 03 Brötchen backen mit KI
- 04 Fröhliche Marotten-Schau
- 05 Seemannsgarn und Netzfunde
- 06 Mensch bleibt Mensch

KÖRPERWUNDER

- 02 Ohne Muskeln läuft nichts
- 03 Schlag für Schlag – die Welt des Herzens
- 04 Gutes Essen – und was dann?
- 05 Auch ein Rücken kann entzücken: die Wirbelsäule
- 06 Mehr als ein natürliches Kinderzimmer: Die Gebärmutter

PRAXISFENSTER

- 03 Der Wund(er)kleber

REZEPTE

- 01 Eintöpfe mit richtig viel Aroma
- 02 Tofu Ground Meat / Pflanzenbasierte Bolognese
- 03 Apfel «Baked Oats» / Haferschnitzel
- 04 Kidneybohnen Burgerpatties / Dinkel-Vollkorn-Burgerbuns
- 05 Asia-Suppe / Pinsa
- 06 Seitan selbst herstellen / Seitan «Chicken»-Wings / Süßkartoffeltürmchen

STAUNEN UND ENTDECKEN

- 01 Wundersamer Schnee
- 02 Das Ende der Winterstarre
- 03 Wespen als wertvolle Helfer der Natur
- 04 Pilze: die heimlichen Helden unserer Wälder und Wiesen
- 05 Kleiner Sänger im Rampenlicht
- 06 Der sanfte Abschied des Sommers – Farben des Herbstes

SEHNSUCHT PARADIES

- 01 Perlen Südamerikas
- 02 Oman: Land Sindbads und 1001 Nacht
- 03 Nepal – Das Dach der Welt
- 04 USA – der Wilde Westen
- 05 Uganda – «Fruchtkorb Afrikas»
- 06 Antarktis – Reise zum weißen Kontinent

HEILPFLANZE

- 03 Die Linde: Heilpflanze 2025
- 04 Zitronenmelisse
- 05 Oregano – Mediterranes Würzkräut mit Power
- 06 Sanddorn: Goldener Helfer im Winter –
Stärkung von innen

NATÜRLICHE HEILMITTEL

- 01 Tee-rapie – Wellness in der Tasse
- 03 Hauapotheke A-Z / Teil 1
- 04 Hauapotheke A-Z / Teil 2
- 05 Hauapotheke A-Z / Teil 3
- 06 Hauapotheke A-Z / Teil 4

FOKUS KRANKHEIT

- 06 Wenn der Magen Alarm schlägt

MOMENTE

- 01 Durch Zufall Pilot
- 02 SOS: Rettung aus der Luft

HÜSLER NEST-REPORTAGE

- 01 Wo liegt der Schlüssel für guten Schlaf?

SUPERFOOD

- 04 Schwarzer Holunder

INTERVIEW

- 04 Peter Maffay
- 05 Rettungssanitäter Thomas Meier

GARTEN UND GESUNDHEIT

- 05 Wintervorrat – lecker und gesund

WEIHNACHTSGEDANKE

- 06 Geheimnis an Heiligabend