

Inhaltsverzeichnis

Prävention und Hilfe am Weg – Vorwort von Andreas Herz	9
Meine Seele hat geweint – Vorwort von Huberta Gabalier	11
Eine Ein- und Anleitung für Sie, liebe Leserinnen und Leser! – Franz Landerl	12

JÄNNER

Tipp 1	Warum wir an guten Vorsätzen oft scheitern	Franz Steinberger	17
Tipp 2	Wie war das mit den guten Vorsätzen?	Manfred Simonitsch	18
Tipp 3	Weniger Fleisch – mehr Wohlbefinden	Jutta Diesenreither	20
Tipp 4	Gut und gesund durch die Woche	Jutta Diesenreither	21
Tipp 5	Worte können Mauern oder Fenster sein	Andreas Urich	22
Tipp 6	Sportliche Betätigung ist friedensstiftend	Andreas Urich	24
Tipp 7	Warum tut uns Kuschneln so gut?	Doris Kaiser	26
Tipp 8	Ernährung für ein starkes Immunsystem	Erika Mittergeber	27

FEBRUAR

Tipp 9	Ist ein Seitensprung der Anfang vom Ende?	Klaudia Lux	31
Tipp 10	Nahrung für die Seele	Jutta Diesenreither	32
Tipp 11	Sport gegen schlechte Laune	Manfred Simonitsch	34
Tipp 12	Valentinstags-Menü	Erika Mittergeber	36
Tipp 13	Reden wir ab nun Klartext!	Franz Landerl	40
Tipp 14	Jetzt ist es Zeit, die Maske abzulegen	Gerlinde Stropek	41
Tipp 15	Der Morgen danach	Jutta Diesenreither	43
Tipp 16	Jogging: So starten Sie optimal	Mario Frei	44
Tipp 17	Macht mehr Eiweiß auch mehr Muskeln?	Jutta Diesenreither	45

MÄRZ

Tipp 18	Superfood, Dopamin und versteckte Fette	Erika Mittergeber	49
Tipp 19	Richtiges Essen ist ein Fall fürs Herz	Lisa Penn	52
Tipp 20	Entschlacken, fasten und abnehmen	Erika Mittergeber	53
Tipp 21	Resilienz – oder wie stehe ich wieder auf	Franz Landerl	55
Tipp 22	Ist frau wirklich schon gleichberechtigt?	Gerlinde Stropek	57

Tipp 23	Altes Brauchtum neu entdeckt	Eva Fauma	58
Tipp 24	Bleiben Sie nicht zu lange sitzen	Andrea Hütthaler	60
Tipp 25	Bewegung im Freien trotz Allergie	Andrea Hütthaler	61

APRIL

Tipp 26	Wie man ein positives Selbstbild entwickelt	Andreas Urich	65
Tipp 27	Schmerzen als steter Begleiter	Manfred Simonitsch	67
Tipp 28	Sinnvolle Freizeit hilft Jung und Alt	Gerlinde Stropek	68
Tipp 29	Wer frühstückt, ist ein Kaiser	Ariane Hitthaller	70
Tipp 30	Warmes Frühstück geht ganz schnell	Ariane Hitthaller	71
Tipp 31	Du bist, was du isst	Erika Mittergeber	72
Tipp 32	Schreiben Sie Diätgeschichte?	Erika Mittergeber	73
Tipp 33	Bewegung hilft bei Frühjahrsmüdigkeit	Andrea Hütthaler	75
Tipp 34	Kurz-Tipp zum Monatsende	Franz Landerl	76

MAI

Tipp 35	„Ab heute esse ich kein Fleisch mehr“	Jutta Diesenreither	79
Tipp 36	Wer eher das Gute oder Schlechte sieht	Maria Reischauer	80
Tipp 37	Geschenktes Lachen kehrt 100-fach zurück	Franz Landerl	82
Tipp 38	Macht uns Sex widerstandsfähig?	Doris Kaiser	83
Tipp 39	Sie tragen uns durchs Leben	Andrea Hütthaler	85
Tipp 40	Schöner streiten!	Christian Haider	87
Tipp 41	Mit gutem Beispiel voran	Jutta Diesenreither	88
Tipp 42	Die Wohnung als Spiegel der Seele	Helga Gumplmaier	90

JUNI

Tipp 43	Wenn Halbzeit ist!	Helga Gumplmaier	93
Tipp 44	Goldgräber nach dem Ich	Helga Gumplmaier	94
Tipp 45	Der Lust auf zwei Rädern freien Lauf lassen	Manfred Simonitsch	95
Tipp 46	In den Ferien Energie sammeln	Viktor Koch	97
Tipp 47	Sich Zeit nehmen fürs Kochen	Jutta Diesenreither	98
Tipp 48	Wie kann Urlaub gelingen?	Viktor Koch	101
Tipp 49	Sprache wirkt durch feine Nuancen	Franz Landerl	102

Tipp 50	Echte Bewegung statt Passivsport	Manfred Simonitsch	104
Tipp 51	Einkochen: aromatisch und gesund	Erika Mittergeber	105

JULI

Tipp 52	Dem Burn-out keine Chance geben	Gottfried Huemer	109
Tipp 53	Stress taugt nicht als Statussymbol	Franz Landerl	110
Tipp 54	Richtig essen bei Stress	Ariane Hitthaller	112
Tipp 55	Konkrete Ernährungshilfe in hektischer Zeit	Ariane Hitthaller	114
Tipp 56	Gezielt entspannen bei Stress	Margit Wachter	115
Tipp 57	Kurze Auszeiten im Alltag sind wie Urlaub	Esther Lehermayr	117
Tipp 58	Wie gelingt stressfreier, erholsamer Urlaub?	Andreas Urich	119
Tipp 59	Gemma gemma – nur nicht pausieren	Christian Haider	120
Tipp 60	Schokolade ist reine Medizin, was sonst?	Eva Fauma	123

AUGUST

Tipp 61	Bleiben oder gehen?	Christian Haider	127
Tipp 62	Ein Reiseführer durchs tiefste aller Täler	Klaudia Lux	128
Tipp 63	Tanzen: Rhythmus des Lebens	Manfred Simonitsch	130
Tipp 64	Warum Sex nicht von alleine funktioniert	Doris Kaiser	131
Tipp 65	Wie alle an der Pubertät wachsen	Andreas Urich	133
Tipp 66	Über VW-Regeln und Ich-Botschaften	Andreas Urich	134
Tipp 67	Burger, Pizza und Eis	Erika Mittergeber	136
Tipp 68	So verhindern Sie Stress nach dem Urlaub	Mario Frei	137

SEPTEMBER

Tipp 69	Mythen rund um Suizidgefährdete	Andreas Urich	142
Tipp 70	Im Moment bist Du der wichtigste Mensch	Andreas Urich	144
Tipp 71	Du bist was du denkst	Franz Steinberger	146
Tipp 72	Im Rausch der Gefühle	Andrea Hütthaler	147
Tipp 73	Gut drauf durch mentales Training	Andreas Urich	149
Tipp 74	Das gesunde Jausenquartett für die Schule	Jutta Diesenreither	150
Tipp 75	Pubertät im Wandel der Zeit	Günther Bliem	152
Tipp 76	So gelingt Erwachsenwerden	Günther Bliem	153

OKTOBER

Tipp 77	Was hat Schmerz mit der Seele zu tun?	Helga Gumpmaier	157
Tipp 78	Wie geht man mit einer Hiobsbotschaft um?	Franz Landerl	159
Tipp 79	Die Kunst des Zuhörens	Esther Lehermayr	161
Tipp 80	Die Angst in uns	Helga Gumpmaier	163
Tipp 81	Knochen brauchen beides: Druck und Zug	Andrea Hütthaler	166
Tipp 82	Ersetzt Vitamin-D-Gabe tierische Nahrung?	Eva Fauma	167
Tipp 83	So stärken Sie Ihren Kalzium-Haushalt	Eva Fauma	169

NOVEMBER

Tipp 84	Wie lange bleibt Trauer noch ein Tabu?	Gerlinde Stropek	173
Tipp 85	Loslassen kann man lernen	Gerlinde Stropek	174
Tipp 86	Das Gefühl danach ist einfach saugut!	Andrea Hütthaler	176
Tipp 87	Wer hat in der Partnerschaft die Hosen an?	Klaudia Lux	178
Tipp 88	Die guten Seiten durch Lob befeuern	Franz Landerl	180
Tipp 89	Für Wintersport ist gute Vorbereitung Pflicht!	Manfred Simonitsch	181
Tipp 90	Welche Ernährung schützt vor Arthrose?	Erika Mittergeber	183
Tipp 91	Ticken Sie richtig?	Elfriede Zörner	184

DEZEMBER

Tipp 92	Advent als stillste Zeit	Franz Landerl	187
Tipp 93	Es weihnachtet sehr – mit gesunden Keksen	Jutta Diesenreither	188
Tipp 94	Die Liebe und das „liebe“ Geld	Christian Haider	191
Tipp 95	Weihnachten ohne Konflikt und Stress	Andreas Urich	193
Tipp 96	Mit Gewürzen fit durch den Winter	Eva Fauma	195
Tipp 97	Schnee ist ein vielseitiges Sportgerät	Andrea Hütthaler	198
Tipp 98	Die Kunst des Älterwerdens	Gerlinde Stropek	199
Tipp 99	Selbstwert als Lebensziel	Andreas Urich	201

Die Qualitätskriterien der Lebens- und Sozialberatung	Franz Landerl	203
---	---------------	------------

Autorenverzeichnis		206
--------------------	--	------------

Index		210
-------	--	------------

Bildnachweis		212
--------------	--	------------