

AZ 17.01.25 EVT 27.02.25



LEBEN

Wo wächst der Pfeffer inkl. Farne Kunde
Wunderstoff Piperin: **Was kann Pfeffer wirklich?** **TEST: Pfeffer**

TEST: Berliner + Warenkunde

TEST: Karottensaft

Rezept: Schnelle Suppe mit Karottensaft

TEST: Proteinriegel

Wir nehmen **Eiweißprodukte**

unter die Lupe

+ KOSMETIK & MODE



TEST: Augenpflegecremes

+ Gesundheitsserie

Diabetes Typ 2 und

endokrine Disruptoren:

Wie Chemikalien wie BPA in Plastik-

verpackungen den Stoffwechsel beeinflussen



WACHSEN + EXTRA Schwangerschaft & Baby

Iss' gut: **Die ersten 1.000 Tage des Kindes.**

Wie die Ernährung von Schwangeren die Gesundheit der Kinder beeinflusst.

TEST: Beikostöle

Brei versus Fingerfood für Babys

Die natürliche & schmerzarme Geburt von Akupunktur bis Hypnobirthing.



MACHEN

Ihr Recht als Mieter bei Schimmel in der Wohnung

TEST: Anti-Schimmelfarbe

Gartenplaner: Slow Gardening: Der entspannte Weg zum naturnahen Küchengarten.

+ **Ein Naschbeet anlegen:** Nach dem Frost ziehen neue Beerensträucher und Obstbäume ein.



BEWEGEN

Beratung Finanzplanung – wie plant man gut, wieviel sparen, wieviel anlegen, wie den Überblick behalten? usw.



+ Outdoor & Reise

Im **Nachtzug durch Europa:**
Strecken-Tipps

+ *Grüne Reisetipps*

