

AZ 20.06.25 EVT 31.07.25

### + KOSMETIK & MODE



**Gesichtsreinigung**

**Kleine Warenkunde:** Gesichtswasser, Mizellenwasser, Reinigungsmilch-/Öl?

Die richtigen Mittel gegen

**Scheidenpilz**

Fragen & Antworten



### LEBEN

**Schmerzsalben** – Welche Alternativen gibt es & was hilft wirklich?

Wir schauen uns **Thunfisch** an & welcher Fisch ist wirklich gesund für uns? Omega 3 & Co.

Grünes Wunder **Spinat**: Reich an Mineralstoffen, Vitaminen & Ballaststoffen

**Rezept:** Leckeres mit Spinat



### WACHSEN

**Hafer, Hirse, Reis** – Über die Vor- und Nachteile der einzelnen Getreidesorten für Babys

**Getreidebrei** – nahrhaft, lecker & leicht zubereitet

### + EXTRA Bauen, Wohnen & MACHEN Renovieren

Wir stellen das **Gemeinschaftsbau-/Wohnprojekt StadtNatur** in München vor + **Interview:** "Wie wollen wir wohnen?"

**Bauen im Bestand:** Garagenaufstockung für mehr Wohnraum

**Dachbegrünung**, außerdem: **Erbpacht:** Was ist das? Was, wenn der Vertrag ausläuft? Lohnt sich das Modell noch?

**Küchenrollen:** praktische Alltagshelfer?

**Gartenplaner:** **Saatgutgewinnung** ist leicht und bringt einige Vorteile. Wie es funktioniert und was Initiativen für die Erhaltung von Nutzpflanzensorten leisten.



### BEWEGEN Outdoor & Reise

Seen für Daheimgebliebene + *Grüne Reisetipps*

**Neu: Unsere Mobilitätsserie**

Mobilität von morgen – nachhaltig, smart, gemeinsam!  
Das Flugzeug

