

AZ 15.08.25 EVT 25.09.25



### LEBEN

**TEST: Melatoninspray**

**Titelthema: Besser schlafen**

Übersicht **Schlafhilfen** – Was hilft?

Kann man **Einschlafen lernen**? Wenn ja, wie?

Lichtverschmutzung und **Schlaf** – Wie künstliches Licht unsere Nachtruhe stört



### + ESSEN

**TEST: Gnocchi**

**TEST: Grünes Pesto**

+ **Rezepte (glutenfrei)**



### + KOSMETIK



**TEST: Zahnseide**

Fragen & Antworten zur richtigen Anwendung

**Mundpflegegeräte** im Fokus

**TEST: Flüssigseife**

**TEST: Silbershampoo**



### WACHSEN

**Gesunde Hygiene-Routine** – Wie oft sollten Kinder Haare waschen und Duschen?

**Sanfte Tipps für stressfreie Körperpflege** – So machen Sie das Waschen und Duschen bei Kindern zum Kinderspiel

**TEST: Duschshampoos für Kinder**



### MACHEN

**Schlafzimmergestaltung** – Ihre Oase für erholsame Nächte

**Gartenplaner: Herbst ist Bodendecker-Zeit** – So lassen sich große Flächen mit winterharten Pflanzen pflegeleicht begrünen



### BEWEGEN + Outdoor & Reise

**Sternenparks** – Licht aus, Sterne an

+ Interview: **Klimakrise & Auswirkungen auf den Schlaf**

+ *Grüne Reisetipps*

**Neu: Unsere Mobilitätsserie**

Mobilität von morgen – nachhaltig, smart, gemeinsam!

**E-Roller und Fußgänger**