

AZ 19.09.25 EVT 30.10.25



LEBEN

Titelthema: Omega-3 – Was sie wirklich leisten können
Wir beleuchten Chancen und Risiken
Pflanzenöl – aus der Natur für die Gesundheit



+ ESSEN

Teigtaschen
Fermentiertes Gemüse
Süßspeise
Warenkunde: Internationale Teigtaschen
+ Rezept



+ KOSMETIK

Hautpflege für Männer – Worauf es ankommt
Lippenpflege für jeden Tag
Hygieneprodukte – unverzichtbar für Alltag, Gesundheit und Wohlbefinden



WACHSEN + EXTRA Baby

Bastelzubehör für kleine Künstlerhände
Spielen, staunen, wachsen: Wie Babys im ersten Jahr altersgerecht gefördert werden
Omega-3 in Schwangerschaft und Babyzeit
Welches Pflanzenöl ist ideal für kleine Genießer?

+ EXTRA Bauen, Wohnen & Renovieren

MACHEN

Bauen mit Stroh – Neue Einsatzchancen für das traditionelle Material
Deckenheizungen – Nachhaltig von oben heizen
Sicher bauen – mit Radonschutz von Anfang an
Gartenplaner: Was Pflanzenkohle kann – Ein altes Rezept für bessere Böden und Klimaschutz lebt auf



BEWEGEN + Outdoor & Reise

Die spannendsten Bahnstrecken Europas
+ Interview

+ Grüne Reisetipps

Neu: Unsere Mobilitätsserie

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