

AZ 19.09.25 EVT 30.10.25



LEBEN

Titelthema: Omega-3 – Was sie wirklich leisten können
Wir beleuchten Chancen und Risiken
TEST: Leinöl



+ ESSEN

TEST: Maultaschen
TEST: Sauerkraut
TEST: Vanillepudding
Warenkunde: Internationale Teigtaschen
+ Rezept



+ KOSMETIK

TEST: Gesichtscreme für Männer
TEST: Lippenpflegestifte
TEST: Binden/Slipeinlagen



WACHSEN + EXTRA Baby

TEST: Knete
Spiele, 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