

AZ 19.12.25 EVT 29.01.2026



★ LEBEN

Titelgeschichte: Weißes Gold – zwischen übermäßigem Salzkonsum und Salzmangel ist ein bewusster gesunder Konsum das A und O
Warum politische Maßnahmen immer wichtiger werden und welche Tipps im Alltag angewandt werden können
TEST: Salz



+ ESSEN

Futter für's Gehirn –
Knabberklassiker stammen immer häufiger aus Deutschland
TEST: Studentenfutter

Alternative Süßungsmittel
TEST: Agavendicksaft



+ KOSMETIK

Trockene Haut – Damit sie auch bei kalten Temperaturen nach dem Duschen wieder weich und geschmeidig wird
FAQ: Trockene Haut
TEST: Körperöl

Hairstyling – Wie Volumen, Duft und ein sauberer Look in Sekunden gelingen
FAQ: Kopfhaut
TEST: Trockenshampoo

+ EXTRA Allergie

Wie uns Allergien den **Schlaf rauben** und was man dagegen tun kann
Tierhaare als Auslöser für Allergien und ihr Einfluss auf die Gesundheit
Wissenswertes rund um **Lebensmittelallergien**



★ WACHSEN

Trinkflaschen für die Kleinsten –
Alles, was Eltern über den sicheren Gebrauch und die richtige Pflege wissen sollten
TEST: Babyflaschen



★ MACHEN + Outdoor & Reise

Holzmöbel – Die richtige Pflege macht den Unterschied
FAQ: Natürliche Pflege
TEST: Holzpfliegemittel/-öl

Reisegeschichte: Übernachtungsmöglichkeiten in teuren Städten – zentrale Lage, Qualität und Komfort + *Grüne Reisetipps*



★ BEWEGEN

Finanzbildung für Kinder – Die Basis für eine verantwortungsbewusste Zukunft

+ Interview: Versalzung der Böden