

AZ 16.01.26 EVT 26.02.2026



### LEBEN

**Titel: Effizient waschen, Ressourcen sparen** – für reine Wäsche und eine reine Umwelt



### + ESSEN

**Frühstück** –  
Ein vitaler Start in den Tag  
+ Rezept

**Salzige Snacks** – für den  
Hunger zwischendurch



### + KOSMETIK

**Frische-Kick für die Haut** – strahlend,  
weich, belebt

Schleifkörperkunde

**Hairstyling** – Power für jeden Look

Warenkunde zu **Hairstylingprodukten** –  
Welches Produkt für was?

### WACHSEN

**Süßes für Kinder** – Was steckt wirklich drin?



### + EXTRA Schwangerschaft & Baby

Endlich schwanger: **Vorbereitung auf die Geburt**

Ideen & Tipps zu Anschaffungen wie Stillkissen (auch als Schlafhilfe),  
**Wickelkommode, Kinderwagen** usw.

**Ernährung in der Schwangerschaft:** Nahrungsergänzungsmittel –  
Folsäure, Omega 3, Jod, Vitamine usw.

**Das Rundum-Sorglos-Paket!**



### MACHEN + Outdoor & Reise

**Haushaltsreiniger** – Wie kann man den Durchblick behalten?

Frühlingsputz leicht gemacht – günstig, clever und bewusst

Sommer, Sonne, Ferien – **Planung des Sommerurlaubs**

**Gartenplaner: Kräuterliebe** – gesunde und heilende Gewächse  
auswählen, pflanzen, nutzen

+ *Grüne Reisetipps*

### BEWEGEN

**Zukunft des Bodens** – Genossenschaften kaufen Land für Öko-  
Bauern vs. Konzerne kaufen Ackerland als Vermögensanlage

+ Interview

