

AZ 16.01.26 EVT 26.02.2026



### LEBEN

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

**TEST:** Waschmittel



### + ESSEN

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

**TEST:** Porridge

+ Rezept

**Salzige Snacks –** für den Hunger zwischendurch

**TEST:** Salzstangen



### + KOSMETIK

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

**TEST:** Körperpeeling

Schleifkörperkunde

**Hairstyling –** Power für jeden Look

**TEST:** Haargel für Männer

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

### WACHSEN

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

**TEST:** Zucker in Kinderdesserts



### + 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

**TEST:** Glasreiniger

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

