

vorläufige Themenvorgaben 2026

Essen & Trinken

Änderungen vorbehalten

Inspirierende Reportagen, fundierte **Hintergrundanalysen**, **praxisnahe Tests** sowie **Rezepte** geben Orientierung und Anregung im Bereich Essen & Trinken und Gesundheit.

Magazin 2/26 mit E X T R A Allergie

Weißes Gold – zwischen übermäßigem Salzkonsum und Salzangel ist ein bewusster gesunder Konsum das A und O

Futter für's Gehirn – Knabberklassiker stammen immer häufiger aus Deutschland.

Alternative Süßungsmittel

Wissenswertes rund um **Lebensmittelallergien**.

Magazin 3/26 mit E X T R A Schwangerschaft & Geburt

Frühstück – Ein vitaler Start in den Tag + Rezept

Salzige Snacks – für den Hunger zwischendurch

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

Gartenplaner: Kräuterliebe – gesunde und heilende Gewächse

Magazin 4/26

Ostern feiern! Backwaren

Frühstück – Ein vitaler Start in den Tag

Nahrungsergänzung – konzentrierte Nährstoffquellen

Magazin 5/26

Speiseöl – die Grundlage zum kochen

Tiefkühlgemüse

Magazin 6/26

Gemeinsam genießen – **Die Grillsaison ist eröffnet!**

Die Welt erschmecken: **Reisen für Genießer!**



Magazin 7/26

Sommerzeit, **Getränkezeit!**

Salatgemüse

Snack für Kinder – gesund und nachhaltig

Lecker schmeckende **Abkühlung bei der Hitze!**

Magazin 8/26

Nahrungsergänzung – konzentrierte Nährstoffquellen

Snacks für die Kleinen – wie gesund sind sie?

Magazin 9/26

Gewürze – für Geschmack, Aroma und Bekömmlichkeit

Suppen

Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft

Jahrbuch 2027 (EVT am 28.8.26)

100% Produkttests – Verbraucherwissen auf einen Blick: Produkttests zu Nahrungsmitteln, Kosmetik, Gesundheit, Haushalt & Wohnen – fundiert, aktuell und kompakt zusammengestellt.

Magazin 10/26

Teigwaren – Bella **Pasta!**

Gewürze – für Geschmack, Aroma und Bekömmlichkeit

Magazin 11/26 mit E X T R A Kinder

Milchprodukte & Milchalternativen

Tiefkühl-Obst

SPEZIAL Vegetarisch & Vegan (EVT am 5.11.26)

Genussvoll und gesund pflanzlich essen: Leckere vegetarische und vegane Rezepte und fundiertes Wissen über pflanzliche Ernährung.

Magazin 12/26

“In der Weihnachtsbäckerei” mit tollen **Rezepten**

Konserven – was ist zu beachten?

Änderungen vorbehalten

*Motive aus ÖKO-TEST Magazinen 2018-2025