

# vorläufige Themenworschau 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 EXTRA Allergie

**Weißes Gold** – zwischen übermäßigem Salzkonsum und Salzmangel 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 EXTRA 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 EXTRA 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?