



Sonderheft

Die monothematische Ausgabe richtet sich an alle, die die **Vielfalt der pflanzlichen Ernährung** entdecken möchten.

Spannende Einblicke, fundiertes Wissen zu gesunder Ernährung und tolle Rezepte laden die ganze Familie zum Entdecken, Ausprobieren und Genießen ein – denn...

Essen ist Familiensache!



🍁 **Gesund essen & genießen**

Ernährungstrends im Check – mit praktischen Tipps
Darmgesundheit im Fokus – was können wir für ein gesundes Mikrobiom tun und welche Rolle spielen Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel dabei?

Experten-Interview + *Rezepte*



Sekundäre Pflanzenstoffe – wie sie unsere Gesundheit schützen
Gesund würzen – auf was ist zu achten?

Snacks, Knabbereien, Naschwerk, Zwischenmalzeit – die große Auswahl an kleinen „Häppchen“



🍁 **Gesund & nachhaltig einkaufen**

Was macht richtig gutes Brot aus? + **Glutenfreie Alternative**
Nahrungsergänzungsmittel – was ist beim Supplementieren wichtig?
Frisches Gemüse oder aus der Dose? – **Nährstoffe im Check!**



🍁 **Gesundes selber machen**

Kochen und Zubereiten betrifft die ganze Familie!
Inspiration und Tipps zum Selbermachen mit *Buchtipps und Rezepten*
Den Garten nutzen: Lebensmittel anbauen und Pilze selbst kultivieren

Wir bieten unsere eigenständigen Spezialhefte in kombinierter Auflage Print und Digital an:

Die Spezialhefte drucken wir in einer Auflage von 30.000 Stück.

Die Printauflage wird über Lesezirkel, Kooperationen sowie Marketingaktionen verbreitet und darüber hinaus im Einzelverkauf angeboten.

Die verbreitete digitale Auflage beträgt 20.000 Stücke.

Die Digitalauflage wird über ÖKO-TEST Bestandsleser, unsere Newsletter, Kooperationen und Marketingaktionen verbreitet sowie mindestens 12 Monate im Einzelverkauf angeboten.