

AZ 14.08.2026 EVT 24.09.2026

mit dem **EXTRA Schlafen**



LEBEN

Titelgeschichte: Haut – Was Inhaltsstoffe wie Hyaluron und Kollagen in der täglichen Pflegeroutine bewirken und wie unsere Haut rundum gut versorgt ist



+ ESSEN + TRINKEN

Pulverisierter Geschmack – Der **Gewürz-Allrounder** für Geschmack und Bekömmlichkeit. Welche Wirkung hat er auf unseren Körper?

+ Rezept



+ KOSMETIK

Mit oder ohne Hormone?
Helfer in den Wechseljahren

Mehr Lust, weniger Reibung – Für ein besseres Gefühl beim Sex

Bye Bye Rasierpickel – **Was die Haut wirklich beruhigt**



WACHSEN

Juckende Haut bei Babys – **Wie die besonders empfindliche Haut reichhaltig gepflegt und geschützt wird**



MACHEN + EXTRA Schlafen

Gesund schlafen – Was unseren Schlaf stört, was wir dagegen tun können – Encasings & Raumtemperatur

Smarter Schlaf? Wie digitale Helfer (KI, Wearables und digitale Decken) unseren Schlaf verbessern wollen

Schlafentzug und Heißhunger – Wie hängen Schlaf und Ernährung zusammen?

Gartenplaner: Was ist diesen Monat zu tun? **Wilde, heimische Sträucher und Hecken**



BEWEGEN

Recycling als Investmentgrundlage: Wie entscheide ich mit?



+ Outdoor & Reise

Auf der Schiene – **Deutschlands schönste Bahnstrecken**

+ *Grüne Reisetipps:* **Urlaubsplanung leicht gemacht!** Ausgewählte Urlaubs- und Ausflugsreisen, Hotels, Attraktionen und Veranstaltungen in Deutschland und Europa

