

AZ 18.09.2026 EVT 29.10.2026



mit den **EXTRAS**

Baby & Kleinkind + Bauen & Wohnen



🍁 **LEBEN**

Titelgeschichte: Longevity & Ernährung – Was steckt hinter dem Trend und welche Rolle spielen Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel für gesundes Altern?

+ **ESSEN + TRINKEN**

Pflanzendrinks im Check –
Wie unterscheiden sich
Milchalternativen?

Grünes Gold – was macht es
zum Superfood?

+ Warenkunde Tee



🍁 **WACHSEN + EXTRA Baby & Kleinkind**

Erkältungen bei Kindern – Wie man Erkältungen vorbeugen kann, welche Mythen es gibt und wie Familien gut durch das erste Kita-Jahr kommen

Babypflege für unterwegs – praktisch und schnell zur Hand



🍁 **MACHEN + EXTRA Bauen & Wohnen**

Alles Wichtige rund um Heizen & Energie:

– **Vergleich** zwischen den wichtigsten Energieträgern (Wärmepumpe, Gas, Öl, Fernwärme, Pellets)

– **Fördermöglichkeiten** im Bereich **Energetisches Sanieren** (z.B. Heizungstausch)

– **Kühlen ist das neue Heizen:** Wie man mit Hilfe der **Wärmepumpe** das Haus kühl halten kann

Gartenplaner: Winterschutz für Haus und Garten



Heimtiernahrung – Wie kann man Hunde und Katzen richtig ernähren?
Barfen versus vegan

+ **Outdoor & Reise**

Städte zum Verlieben – Charmante Kleinode abseits des Trubels

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

