

Unsere Themen 2019:	BODY & BEAUTY	SPIRIT & SOUL	FITNESS & FOOD	WELLNESS & TRAVEL
<p><b>Februar</b> (07.02.2019*)</p>	<p>Schlank mit Kurzzeit Fasten Das Schmerz-ABC: Hilfe gegen Schmerzen: Tag der Zahnschmerzen Die 10 besten Tipps für die Schwangerschaft Mehr Glanz, mehr Fülle: endlich schöne Haare!</p>	<p>Erfolgs-Guide: Was wir von Gewinnern lernen können</p>	<p>Supergesund mit Superfood Kochen mit Gewürzen Wenig Kalorien, viele Nährstoffe: Dampfgaren leicht gemacht Yoga gegen schlechte Laune</p>	<p>Reiseguide 2019: die hippesten Destinationen Entspanntes Wochenende: Geheimtipps in Österreich</p>
<p><b>DETOX-Spezial</b> <b>März</b> (07.03.2019*)</p>	<p>Richtig entschlacken für jeden Typ: Ihr Programm für daheim Nie mehr Cellulite</p>	<p>Detox für die Seele: Großputz</p>	<p>Weichen stellen für eine gesünderes Essen: 7.3. Tag der gesunden Ernährung</p>	<p>Die schönsten Spas</p>
<p><b>April</b> (04.04.2019*)</p>	<p>Weltgesundheitstag &amp; Vorsorge Guide: Was hält uns wirklich gesund? Ihr Weg zum Wunschbaby Anti-Aging: so bleibt meine Haut länger jung</p>	<p>Lächeln statt hecheln: Atemtechniken für mehr Energie Die schönsten Wohntrends für Frühling &amp; Sommer</p>	<p>Laufguide für Ladies Die Wahrheit über Gluten. Plus: Glutenfreie Rezepte Schnell &amp; gesund: Gerichte aus dem Wok</p>	<p>Trip durch Marokko Trend Cruising: die besten Kreuzfahrten für jeden Typ Geheimtipp: Südtirol</p>
<p><b>Mai</b> (09.05.2019*)</p>	<p>Für immer schlank: die 99 besten Tricks Sonnen ABC: wie schütze ich mich? Welt Nichtraucher-Tag: Für immer nikotinfrei</p>	<p>Mein Kraftplatz: Tipps für den Garten Muttertag: die schönsten Geschenke</p>	<p>Yoga für jeden Typ Salate zum Schlank-Schlemmen Zero Waste Küche: Kochen ohne Abfall</p>	<p>City-Trip durch Lissabon Urlaub am Bauernhof Wellness im Mühlviertel</p>
<p><b>Juni</b> (06.06.2019*)</p>	<p>Gesundes Herz Das Geheimnis des gesundes Schlafes Verhütungsguide 3.0 Heilpflanzen für Frauen Schöne, gesunde Füße</p>	<p>Flirtschule: so beißt er an! Daheim ist es am schönsten: Tipps für Urlaub auf „Balkonien</p>	<p>Bauch, Bein Po: sommerfit Gutes vom Rost: Grillen für Gourmets Pasta für alle! Rezepte für jeden Geschmack</p>	<p>Wellness am See Radtouren durch Österreich</p>
<p><b>Juli / August</b> (04.07.2019*)</p>	<p>Gesund durch den Sommer Blasenentzündung: was hilft? Warum nehme ich nicht ab? Was wirklich hilft: zum schlank werden und bleiben Die schönsten Sommerfrisuren</p>	<p>Entspannung leicht gemacht: Aus Alt mach Neu: Tipps zum Renovieren</p>	<p>Workout für die Bikinifigur Best of Party-Snacks Backen mit Sommerfrüchten</p>	<p>Die schönsten Strände Urlaub in Österreich</p>

\*vorbehaltlich etwaiger Änderungen

Unsere Themen 2019:	BODY & BEAUTY	SPIRIT & SOUL	FITNESS & FOOD	WELLNESS & TRAVEL
<b>September</b> <b>(05.09.2019*)</b>	Besser Schlafen Die beliebtesten Behandlungen beim Beauty-Doc Brustkrebs: was die neuen Therapien können Nie wieder Kopfweh! Herzinfarkt: nicht nur eine Männerkrankheit!	Kränkungen: warum sie krank machen und wie wir uns schützen Bauen und Wohnen mit Holz	Lunch to go: schnelle & gesunde Rezepte Erntedank: genussvolle Herbstküche Fit mit Walking Trendsportarten 2019 Burger, Pizza & Wraps: schnell, günstig & gesund!	Wanderparadies Österreich Noch einmal Sonne tanken – die besten Destinationen
<b>Oktober</b> <b>(03.10.2019*)</b>	Gesund durch den Herbst: Ihr Immunfahrplan Starke Knochen: so beugen Sie Osteoporose vor Neuer Style: Haare färben, tönen oder strähnen – worauf geachtet werden muss. Muntermacher Kaffee	Zu wenig Platz? So schaffen Sie mehr Wohnraum!	Top-Body mit Pilates Die witzigsten Sportarten und wo man sie in Österreich machen kann Gesunde Frühstücks-Ideen Soulfood: Suppen & Eintöpfe	Auf Safari: ein Abenteuerbericht Wellness beim Nachbarn
<b>November</b> <b>(07.11.2019*)</b>	Magen-Darm-Extra: Die Kraft der Mitte „Movember“: Männer, geht zur Vorsorge! Anti-Stress-Guide: was vor Burnout schützt Grippe-Impfung: Ja oder Nein? Hausmittel gegen Erkältungen	Das Geheimnis der Seele Family: Die besten Erziehungstipps	Gesundes aus dem Ofen: die besten Rezepte Blitz-Backen: süß & salzig Was schmeckt Kindern?	Spa-Knigge: der Guide für Wellness-Fans Wintersport in Österreich: die besten Adressen
<b>Dezember</b> <b>(05.12.2019*)</b>	2020: Fit, schlank und gesund ins Neue Jahr! Tipps gegen Husten und Bronchitis Erste Hilfe gegen Verspannungen Bio-Kosmetik: was man wissen muss	Winterwohntrends & Weihnachtsdeko Die schönsten Geschenke für die Liebsten	Adventjause: so schmeckt's! Gesund durch den Winter mit Veggie-Küche Winterjogging: worauf Sie achten müssen	Fernweh? Ab in die Wärme! Von der Piste ins Spa: Wellness & Wintersport

Auszug unserer Themen\*

Lust aufs **LEBEN**

\*vorbehaltlich etwaiger Änderungen