

Unsere Themen 2018	BODY & BEAUTY	SPIRIT & SOUL	FITNESS & FOOD	WELLNESS & TRAVEL
April (05.04.18)	Kinderwunsch – Fit fürs Baby? Das Keto-Prinzip Enthaarung für jeden Typ	Einfach – Happy: Im hier & jetzt leben	Laufen – Vorbereitung für den Wettkampf Bikram-Yoga Blitz-Ofengerichte	Medical Spas
Mai (03.05.18)	Vitamin-Guide: was brauche ich ? Straffe Haut Schutz vor der Sonne	Muttertag: Was sich Mütter wünschen Alles neu in Haus & Wohnung: Tipps zum Renovieren	Bauch, Bein Po: Blitzübungen für den Sommer-Body Raffinierte und gesunde Grill- Rezepte	Triest – der Hafen Mitteleuropas Urlaub für die ganze Familie
Juni (07.06.18)	Starker Rücken Heilpflanzen für Frauen Test: Trinken Sie genug? Schöne, gesunde Füße	Die Kraft der Meditation Tipps für Urlaub in „Balkonien“	Kochen mit Kaffee Richtig Schwimmen	Zürich – for Women only Urlaub am Bauernhof
Juli /August (05.07.18)	Gesund durch den Sommer SOS-Schlank-Tricks Was die Haut im Sommer braucht	Vom Nutzen des Nichtstun	Urlaubs-Special: Das große Beach-Workout Schlank bleiben im Urlaub Summer-Party-Snacks	Wellness am See Radrouten durch Österreich
September (06.09.18)	Endlich besser schlafen Brustkrebs: neue Therapien Gesundes Herz in jedem Alter	Schönste Anti-Aging-Methode: Sex Back im Job: Fit für die Karriere	Soulfood: Suppen & Eintöpfe Die besten Fatburner	Südtirol
Oktober (04.10.18)	Immunfahrplan Ganz einfach jung bleiben Muntermacher Kaffee	Ausgeliebt? Refresh für die Beziehung! Zu wenig Platz? Die besten Tipps, um mehr Wohnraum zu schaffen	Pilates oder Yoga, Laufen oder Radfahren, Crossfit oder Geräte: welcher Typ bin ich? Gesunde Frühstücks-Ideen (Plus: Top- Frühstücks-Lokale)	Wanderparadies Österreich Kreuzfahrten
Wohn- Spezial 18.10.18	Wie mache ich mir mein Zuhause gemütlich & gesund?			
November (08.11.18)	Bin ich depressiv? Was hilft Grippe-Impfung: Ja oder Nein? Anti-Stress-Quickies	Family-Life: Erziehungs-Tipps	Ofengerichte Das schmeckt Kindern	Die schönsten Wellness-Adressen Weihnachten woanders verbringen Spa-Knigge
Dezember (06.12.18)	Blasenentzündung: was hilft? Kinderapotheke Nie mehr verspannt	Die schönsten Weihnachtsbräuche Sinnvoll schenken	Wärmende Gewürze Backen mit Liebe – Rezepte von Profiköchen und Bloggern	Winterzauber: Wellness neben der Piste Fernweh: Ab in die Wärme!

Ein Auszug unserer THEMEN