

| 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