

# Januar

## ESSEN, TRINKEN

Kuchen und Desserts mit Grieß  
Leichte Wintersalate  
Schätze im Glas:  
Winterkonfitüre  
Aufläufe

## SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik selbst gemacht:  
Wohlfühlen im Winter  
Schönmacher aus dem Garten: Kartoffel



## KREATIV

Shabby chic:  
Wohnen mit Fundstücken vom Flohmarkt  
Stricken für Hund und Katz

## GESUNDHEIT, MEDIZIN

Hildegard von Bingen-Medizin  
Nackenschmerzen  
Alleinlebende Senioren:  
Kontakte gegen Einsamkeit

# Februar

## ESSEN, TRINKEN



Bunte Pfannkuchen, Wraps, Frühlingsrollen  
Fastnachtsgebäck  
Lausitz

## SCHÖNHEIT, WELLNESS

Hormonänderungen und Hautpflege  
Schönmacher aus dem Garten: Fenchel

## KREATIV

Selbst genäht:  
Sommersachen für Groß und Klein  
Happy Valentine:  
Kleine Geschenke für die Liebsten

## GESUNDHEIT, MEDIZIN

Diagnose Krebs  
DKMS –  
Deutsche Knochenmarkspende  
Intermittierendes Fasten  
Kinder-Hausapotheke



# März

## ESSEN, TRINKEN

Kalorienreduziertes Backen (Stevia, Diabetes)  
Kochen mit und für Kinder  
Knödel  
Schätze im Glas: Kuchen

## SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik selbst gemacht:  
So sanft wie gründlich  
Schönmacher aus dem Garten: Petersilie

## KREATIV



Frühlingserwachen:  
Zarte Farben für Tisch und Tafel

## GESUNDHEIT, MEDIZIN

Hüftgelenksarthrose  
Neues Hüftgelenk  
Wundliegen

# April

## ESSEN, TRINKEN

Osterbacken:  
Glasuren & Dekorationen  
Frühlingssalate  
Appenzeller Gerichte  
Schätze im Glas: Desserts

## SCHÖNHEIT, WELLNESS



Im Element (Wohlfühl-Treatments mit Luft, Wasser, Erde und Feuer  
Schönmacher aus dem Garten: Basilikum

## KREATIV

Funny Eggs: Coole Eier, Eierwärmer & Co.

## GESUNDHEIT, MEDIZIN

Wetterfühligkeit  
Aktuelle Sportart  
Gesunde Schuhe  
Ellenbogenschmerzen

# Mai

## ESSEN, TRINKEN

Kuchen aus Spanien  
Spargel  
Zum Muttertag:  
Erdbeer- und Rhabarberkuchen

## SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik selbst gemacht: Hydrolate  
Schönmacher aus dem Garten: Minze

## KREATIV

Aber bitte mit Farbe:  
Knallbunte Deko-Ideen

## GESUNDHEIT, MEDIZIN

Arteriosklerose  
Fersenschmerzen  
Makuladegeneration  
Lebensqualität:  
80 Jahre und noch fit



# Juni

## ESSEN, TRINKEN

Kirschkuchen



Süßes mit Reis  
Kleine Braten für 2 Pers.

## SCHÖNHEIT, WELLNESS

Pickel, Mitesser & Co.:  
Was hilft gegen Hautunreinheiten?  
Schönmacher aus dem Garten: Malve



## KREATIV

Endlich Sommer:  
Wohnwelten im Garten  
Häkelhits

## GESUNDHEIT, MEDIZIN

Krankenhauskeime  
Tierhaarallergie  
Neurodermitis

Alle Angaben ohne Gewähr. Die Redaktion behält sich vor, einzelne Themen aus aktuellem Anlass zu ändern oder zeitlich zu verschieben.

# Juli

**ESSEN, TRINKEN**

Italienische Sommerküche  
Mangold



Kuchen mit Himbeeren  
und Brombeeren  
Kuchen aus Ungarn  
Vegetarisches Grillen

**SCHÖNHEIT, WELLNESS**

Naturkosmetik selbst  
gemacht:  
Erfrischung gefällig?  
Schönmacher aus  
dem Garten: Gurke

**KREATIV**

Mit Kindern basteln  
Schmuckatelier

**GESUNDHEIT, MEDIZIN**

Herzrhythmusstörungen  
Ohnmacht

# August

**ESSEN, TRINKEN**

Leckere Eistorten  
Kurzgebratenes aus  
der Pfanne  
Eistee, Limonade und  
alkoholfreie Bowlen  
Brombeeren

**SCHÖNHEIT, WELLNESS**

Beauty-Geheimnisse  
aus aller Welt  
Schönmacher aus  
dem Garten:  
Pfirsich & Aprikose

**KREATIV**

Durch die Blume:  
Zauberhafte Gestecke  
und Sträuße



**GESUNDHEIT, MEDIZIN**

Krampfadern  
Geschwollene Beine  
und Füße

# September

**ESSEN, TRINKEN**

Kuchen aus Polen  
Kochen mit Nüssen



Backen und Kochen  
mit Weintrauben

**SCHÖNHEIT, WELLNESS**

Naturkosmetik selbst  
gemacht: Gesunde Haut,  
schöne Haut!  
Schönmacher aus  
dem Garten: Himbeere



**KREATIV**

Selbst genäht: Lieblings-  
Looks für den Herbst

**GESUNDHEIT, MEDIZIN**

Psychopharmaka  
Tierliebe hilft heilen  
Magersucht und Bulimie

# Oktober

**ESSEN, TRINKEN**

Kuchen aus Nordafrika  
Gerollt und gewickelt –  
Rouladen  
Kürbiszeit  
Paradiesisches vom Apfel –  
süß und herzhaft

**SCHÖNHEIT, WELLNESS**

Happy Hours:  
Stimmungen steuern  
Schönmacher aus  
dem Garten: Salbei



**KREATIV**

Dekorationen mit Kürbis  
und Co.  
Laternenzauber

**GESUNDHEIT, MEDIZIN**

Thalasso-Power  
Aromatherapie



# November

**ESSEN, TRINKEN**

Adventszauber  
Jetzt wird's wild  
Frikadellen aus Fleisch,  
Fisch oder Gemüse  
Fertiggerichte aus dem  
Einkochglas

**SCHÖNHEIT, WELLNESS**



Naturkosmetik selbst  
gemacht: Pflanzenöle  
Schönmacher aus  
dem Garten: Beinwell

**KREATIV**

Warten auf's Christkind:  
Kleine Überraschungen  
für den Advent  
Warm eingepackt: Strick-  
sachen zum Verlieben

**GESUNDHEIT, MEDIZIN**

Hypnose  
Farben für das  
Wohlbefinden

# Dezember

**ESSEN, TRINKEN**

Weihnachtsbacken mit  
Tradition  
Adventsbrunch  
Weihnachtsgeschenke  
im Glas  
Festliches Menü

**SCHÖNHEIT, WELLNESS**

Hautpflege im Winter:  
Pflegethema  
Schönmacher aus  
dem Garten: Karotte

**KREATIV**

Winter-Wunderland:  
Deko-Ideen für  
alle Sinne



**GESUNDHEIT, MEDIZIN**

Antibiotika  
Fit in den Winter