

Januar

ESSEN, TRINKEN

Hefeteigkuchen
Kuchen mit Obst aus dem Glas



W. F. Kaiser

Pasta
Vegetarische Küche

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik: Schön im Schlaf
Natürliche Schönmacher: Ginkgo

KREATIV

Bastelhits für Kids: Aus Eierkartons, Papier und Co.

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Zigarettenqualm
Freispruch für Omas
Erbsensuppe
Neue Nährwertregelung
Aktiv gegen Übergewicht

GARTEN, NATUR

Immergrüne Kletterpflanzen
Holzterrassen und Decks: Einsatzmöglichkeiten, Holzschutz, Konstruktionshilfen
Alle Jahre wieder: Gemüse mit Ausdauer

Februar

ESSEN, TRINKEN

Stärkung für Narren
Blätterteig süß und herzhaft
Pilaw, Paella und Jambalaya
Innereien international

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Die Wohlfühlkraft der Farben
Natürliche Schönmacher: Kokosnuss

KREATIV

Selbst genäht mit Schnittmusterbogen: Sommersachen, Kinderkram

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Fruchtzuckerunverträglichkeit
Aktiv gegen Migräne
Oolong-Tee



Fotolia

GARTEN, NATUR

Natürlicher Sichtschutz und Raumteiler aus Flechtwerk, Schilfrohmatten...
Feinwürziges aus Fernost: Aromatische Kräuter und Gemüse

März

ESSEN, TRINKEN

Käsekuchen
Backen zum Osterfest
Osterrezepte
Pfannengerichte
Eintöpfe

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik: Rund um den Mund
Natürliche Schönmacher: Sheabutter

KREATIV

Der Frühling kommt: Deko-Ideen zur Osterzeit



Kerzengüte

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Parodontitis
Zähne
Aktiv gegen Frühjahrsmüdigkeit
Warum Musik für Kinder wichtig ist

GARTEN, NATUR

Kiwi, Kaki und Co. – Obst für milde Lagen
Ziergräser in der Gartengestaltung

April

ESSEN, TRINKEN

Festliche Kuchen- und Tortenrezepte
Menüvorschläge für Festtage
Hackfleischgerichte

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Vom Zauber der Düfte: Es liegt was in der Luft
Natürliche Schönmacher: Ananas



Roger & Gallet

KREATIV

Kunterbunt durch den Regen: Gummistiefel und Schirme gestalten

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Verletzungen im Haushalt
Arzneimittel richtig einnehmen
Aktiv gegen Schmerzen
Fahrradfahren im Alter

GARTEN, NATUR

Gezähmt fürs Beet: „Halbwilde“ Kräuter und Salate
Blütenkirschen

Mai

ESSEN, TRINKEN

Backen zum Muttertag
Backen mit Erdbeeren und Rhabarber
Aus dem Ofen
Köstliches mit Spargel

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik: Kleine Creme-Küche
Natürliche Schönmacher: Grüner Tee

KREATIV

Floral Design: Gestalten mit Blumen

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Kranke Füße



Fotolia

Lymphödem
Aktiv gegen Venenschwäche

GARTEN, NATUR

Frisch, grün, knackig: Start in die Salat-Saison
Mulchen wirkt!

Juni

ESSEN, TRINKEN

Beerenstarke Kuchen
Kulinarisches Straßenfest



Tupperware

Salate und Salatdressings

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Schöner reisen
Natürliche Schönmacher: Rose

KREATIV

Sommerfest: Deko-Inspirationen für draußen

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Vorbeugung und Früherkennung
Muskeln
Aktiv gegen Blasen-schwäche

GARTEN, NATUR

In Hülle und Fülle – Köstliche Hülsenfrüchte

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

Juli

ESSEN, TRINKEN

Sommerliche Kuchen
Zarter Schmelz: Eis
Kalte Suppen für heiße Tage
Grillen



Outdoorchef

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik: Quickrezepte für ganz Eilige
Natürliche Schönmacher: Zitrusfrüchte

KREATIV

Strandgut (Dekorationen mit Muscheln und mehr)

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Gute Sonne – schlechte Sonne
Urlaub mit gesunden Reizen
Aktiv gegen Sonnenbrand

GARTEN, NATUR

Von der Hand in den Mund: Süß-saftiges Beerenobst
Obst veredeln

August

ESSEN, TRINKEN

Cupcakes, Muffins, etc.
Pflaumenkuchen
Mittelmeerküche
Gerichte mit Möhren

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Urlaub in den eigenen vier Wänden



tetesept

Natürliche Schönmacher: Melisse

KREATIV

Wohnideen aus Tausend-undeiner Nacht

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Schlüssellochchirurgie
Helicobacter pylori – Feind im Magen
Gallenblase
Aktiv gegen Verstopfung

GARTEN, NATUR

So schmeckt der Sommer: Mediterrane Würzkräuter
Rasen und Wiese anlegen

September

ESSEN, TRINKEN

Kuchen mit Nüssen, Äpfeln, Birnen und Quitten
Fischküche
Gerichte mit Blumenkohl, Romanesco, Brokkoli

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik: Rezepte mit Kürbis & Co.
Natürliche Schönmacher: Kamille

KREATIV

Selbst genäht (mit Schnittmusterbogen): Wintermode und -accessoires

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Tourette-Syndrom
Schultergelenk
Aktiv gegen Verspannungen

GARTEN, NATUR

Natürlich gesund: Wildobst im Garten



Schäffer

Pflegeleichte Kies- und Steinbeete

Oktober

ESSEN, TRINKEN

Rührteigkuchen



W. F. Kaiser

Brot backen
30-Minuten-Küche
Kürbisrezepte

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Kaffee, Tee oder Schokolade
Natürliche Schönmacher: Sanddorn

KREATIV

Happy Halloween (Gruseliger Bastelspaß)

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Sport
Muskelentspannung nach Jacobsen
Aktiv gegen Depressionen

GARTEN, NATUR

Von wegen „Arme-Leute-Essen“ – Kohlgemüse für jeden Geschmack
Kompost richtig aufsetzen
Dekorative Pflaster: Muster in Wegen und Plätzen, Gestaltungstipps

November

ESSEN, TRINKEN

Adventsbackerei
Rezepte mit Ente
Kartoffelgerichte

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Naturkosmetik: Meersalz, Milch & Mandelöl
Natürliche Schönmacher: Zaubernuss (Hamamelis)

KREATIV

Bastelhits für Kids: Kreativ in den Advent

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Sauna



Fotolia

Hydrotherapie
Bäder
Aktiv gegen Vergesslichkeit

GARTEN, NATUR

Aus aller Herren Länder – Exotische Kräuter und Würzpflanzen

Dezember

ESSEN, TRINKEN

Weihnachtsbackerei
Weihnachtsmenüs
Köstliches zu Silvester

SCHÖNHEIT, WELLNESS

Wellness-Rezepte gegen den Winterblues
Natürliche Schönmacher: Kakao

KREATIV

Schöner schenken: Selbst gemacht und toll verpackt

GESUNDHEIT, MEDIZIN

Hyperventilation
Verstopfte Nase
Chronische Nebenhöhlenentzündungen
Aktiv gegen Rückenschmerzen



Fotolia

GARTEN, NATUR

Vergessene Obstarten neu entdeckt
Fundamente für Gartenelemente aus Stahlblech
Zimmerpflanzen aus Obstkernen