



Apfel-Rezepte zum Verlieben

Kuchen, Suppe, Braten-Soße – diese wunderbaren Apfel-Rezepte werden Sie einfach lieben.



Oft schwindelig?

Dann sollten Sie zum Ohrenarzt. Denn häufig steckt hinter Schwindel etwas Ernstes.



Ganz schön flauschig

Ob Poncho oder ultralanger Schal – für die ersten kühleren Tage sind diese wunderbaren Accessoires ideal.

SELBER STRICKEN
– und für viele Mode-Ideen gibt es die Anleitungen



Die neue Frau im Leben – ab 12. September an Ihrem Kiosk

Frau EXTRAHEFT Daheim

KOCHEN

Wunderbare Rezepte aus der Auflaufform

HAUSHALT

So halten Töpfe länger

SPAREN

Gerichte mit ganz wenigen Zutaten



+16
Seiten

MIGRÄNE

Wie gut ist die neue Arznei zum Schutz vor Kopfschmerz?

REISE

Reise des Lebens:
Auf dem Weg nach Santiago

Wie viele Dinge brauchen Sie?

Volle Schränke und Schubladen, ständige Dinge, um die man sich kümmern muss. Doch benötigt man all diese Dinge wirklich? Wahrscheinlich nicht. Kein Wunder, dass immer mehr Frauen sagen: Weniger ist mehr! Weil es befreit und innere Freiheit schenkt.

AUSSERDEM IM OKTOBER Homöopathie – hier hilft die natürliche Medizin garantiert • Geschwister – warum sie mit den Jahren wichtiger werden • Hegebutten – romantische Deko-Ideen • Neue Arbeitswelt – was tun, damit man den Anschluss nicht verliert? • Einkauf – wie gut sind Vollkorn-Produkte? • Mode – die neuen bequemen Stiefel • Medizin – das hält die Knochen fit