

FREUEN SIE SICH AUF DIESE THEMEN

im nächsten Heft

**Grüezi,
Schweiz!**

Das Nachbarland
auf ungewöhnliche
Weise
entdecken.



Das gehört auf eine Käseplatte

Alle Informationen über
Sorten, die richtige
Mischung und warum
man ab 60 täglich Käse
essen sollte.



Nie mehr Rückenschmerz

Ärzte entwickelten ein
spezielles SOS-
Programm,
das akuten
Schmerz
stoppt und
neuen wirk-
sam verhindert.



Willkommen im Tulpen-Paradies

Nirgendwo leuchten die Blumen farbenfroher als in
Holland. Die gepflanzte Lebensfreude
ist ansteckend und eine Wohltat für Augen und Seele.

Zeit für kräftige Farben

*Stellen Sie sich
schon mal auf
Frühling ein –
zumindest in
Sachen Mode.
Denn die neuen
Farben sind
so wie diese
Jahreszeit:
klare Signale
zum Aufbruch!*



Die neue
Frau im Leben –
ab 13. Februar
in Ihrem Kiosk

Frau EXTRAHEFT Daheim

NACHHALTIG LEBEN
Wie groß ist Ihr Anteil
am Klimawandel?

REZEPTE
Genial: Leckere Rezep-
te aus Resten

GARTEN
Paradies für Tiere

**+16
Seiten**



FRÜHLING

Es gibt sie – die
Alternativen zu
Buchs. Und die
verzaubern
jeden Garten.

AUGENÄRZTE

Weg mit der
Brille – wieder
gut sehen!

AUSSERDEM IM MÄRZ Gesunde Ernährung: Wie wichtig ist sauer oder basisch? · Frühjahrsputz ganz entspannt · Engage-
ment für andere · Wanderparadies Hunsrück · Kosmetik mit gutem Gewissen kaufen · Trockene Haut an den Gelenken – was
tun? · Wie Farben unsere Gefühle steuern · Die Lieblingsbücher von TV-Star Sophie von Kessel · Knoten an der Schilddrüse