

FREUEN SIE SICH AUF DIESE THEMEN
im nächsten Heft



Die neue
Frau im Leben -
ab 11. September
in Ihrem Kiosk

Brauchen wir Extra-Vitamine?

Ärzte raten dringend, dass ab 50 jeder bestimmte Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich einnehmen sollte. Doch welche und wie viel?



Esst mehr Grünes!

Mangold, Wirsing, Grünkohl, Brokkoli - grünes Gemüse gilt als das gesündeste überhaupt. Und mit diesen wunderbar überraschenden Rezepten schmeckt es sogar jeden Tag ganz neu.

Mode hält mich jung

Ob moderner Schnitt oder mutige Muster wie Animal Print - Mode kennt keine Altersgrenzen mehr, sondern nur das eigene Wohlgefühl.



Frau EXTRAHEFT Daheim

EIN ZIMMER FÜR MICH
Was aus einem alten Kinderzimmer wurde

MUT ZU FARBE

Das stärkt unsere Seele

SCHNELL GEMACHT

Die 10 wichtigsten Einrichtungs-Tricks



FALSCHER LIEBE

Wie ich mit 55 auf einen Schwindler hereinflief

FRAUENARZT

Diese Untersuchungen lohnen wirklich ab 50

Wir lieben unsere Heimat

Die Welt global, jeder reist gern. Und doch haben traditionelle Vereine, die sich um Heimat und Brauchtum kümmern, so viel Zulauf wie nie. Vor allem Ältere engagieren sich.

SERDEM IM OKTOBER Was Ihre Haut nachts benötigt • Bequeme Winterstiefel Rückenschmerz stoppen • So wirken Medikamente besser • Zaubhafte Havel - ser besser pflegen • Sanfte Pflege für gefärbte Haare • Wie Venen stark bleiben •

Die Kultur der Heide-Dörfer bewahren

Regionale Dialekte pflegen

Altes Handwerk lebendig halten

Trachten moderner gestalten