

**DAS KINO  
IM KOPF**

Was Träume  
verraten



Die neue  
**Frau im Leben** -  
ab 9. Dezember  
in Ihrem Kiosk

# Endlich wieder vereint

Ob Jugendliebe oder  
vermisste Katze:  
Wie uns Wiedersehen  
glücklich macht



## Köstliches aus dem Ofen

Perfekt, wenn  
Gäste kommen:  
Leckere Aufläufe  
und Braten,  
die Sie auch gut  
vorbereiten  
können



## Au, das Kreuz!

⚠ Deutschland hat  
Rücken: Welche  
Übungen Ärzte  
empfehlen und  
wann eine Ope-  
ration sein muss



## Was fliegt da im Garten?

Jetzt lassen sich Vögel besonders gut  
beobachten. So können wir ihnen  
durch den Winter helfen

**AUSSERDEM IM JANUAR** · Lebensmittel: Wie lange sie wirklich haltbar  
sind · Erkältung: 10 Mittel, die Ärzte empfehlen · Prostata: Wenn Männer  
keine Lust haben · Grönland: Ein Nest für Inuitkinder · Test: Die besten Apps

**Frau** EXTRA-HEFT  
im Leben

## Daheim

### SANFTE MEDIZIN FÜR FRAUEN

Was uns guttut

**OSTEOPATHIE**  
Wann sie hilft

**5-ELEMENTE-KÜCHE**  
Gesund essen



**+16**  
Seiten

**GESCHENKE**

Schnelle  
Mitbringsel  
aus der Küche

**STRICKEN**

Warme  
Puschen zum  
Selbermachen