

**FREUEN SIE SICH AUF DIESE THEMEN**

im nächsten Heft

Das wärmt  
Körper & Seele



## Löffel für Löffel ein Genuss

Besonders lecker im Winter: feine Suppen mit Gemüse und Gewürzen



## Wenn die Haut Hilfe braucht

Neue Therapien gegen Neurodermitis. Extra: Dieses Essen tut gut



# Leichter abnehmen

Intervall-Fasten oder lieber eine Saft-Kur? Welche Diät bei Frauen ab 50 am besten wirkt und was Ärzte raten



## Deutschland

## bei Nacht

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und lernen Sie Deutschland von oben kennen. Die Luftbilder zeigen magische Orte und Städte



Die neue  
**Frau im Leben** -  
ab 6. Januar  
in Ihrem Kiosk

**Frau** EXTRA-HEFT  
im Leben

## Daheim

**GESUND IM WINTER**

Heilen mit Kälte

**ABWEHR-KRÄFTE**

Jetzt stärken

**WANDERN IM SCHNEE**

Die schönsten Touren für Einsteiger

**+16**  
Seiten



**NEUE SERIE**

Gesund  
dank Sport.  
Teil 1: Yoga

**FAMILIE**

Was uns mit  
Geschwistern  
verbindet

**AUSSERDEM IM FEBRUAR** • Dankbarkeit: Neues Training macht glücklich • Frühlingsboten: So schön sind Schneeglöckchen • Getrennte Schlafzimmer: Paare erzählen von einer anderen Nähe • Mut zur Farbe: Tipps vom Friseur • Im Test: Apps fürs Handy • Kaffee: Die besten Sorten • Zähneknirschen: Was dann hilft • Mode: Wir lieben Strick • Leserreise: Kommen Sie mit ins Baltikum!