



**FÜR SIE
GETESTET**
Wie gut sind die
neuen Gesichts-
Cremes?

Frau
im Leben

FREUEN SIE SICH AUF DIESE THEMEN

im nächsten Heft



**Die neue
Frau im Leben -
ab 5. Januar
im Handel**

Glück tanken

Sonnenlicht tut uns gut - gerade im Winter. Wie Licht gesund macht und mit welchen Lampen wir zu Hause nachhelfen können

Schatz der Erinnerung

Für die Enkel oder als richtiges Buch: Nur Mut, es ist gar nicht schwer, die eigene Geschichte aufzuschreiben



Grüße aus Fernost

Frisches Gemüse, dazu raffinierte Gewürze und Kräuter: Freuen Sie sich auf diese Rezepte!



Die Lunge stärken

Wieder frei atmen: Welche Therapien bei Asthma und anderen Erkrankungen helfen

Frau EXTRA-HEFT
im Leben

Daheim

SANFT ABNEHMEN
Die besten Strategien
FASTEN UND WANDERN
Das schenkt uns neue Energie!
LEICHTE REZEPTE
Wintergemüse und raffinierte Salate

+16
Seiten



LIEBE

Verliebt, verlobt, verheiratet: Mit 50 plus!

VITAMINE

Fertig-Säfte: So gesund wie frisch gepresst?

AUSSERDEM IM FEBRUAR · Bergdoktor: Schauspieler Hans Sigl im Interview · Mode: Dessous mit Spitze · Reise: Porzellan-Manufakturen in Thüringen · Lieblingssport: Gymnastik · Hafer: So gesund für den Darm · Kreativ: Neue Ideen zum Handarbeiten