

# Wohlfühlen

## THEMEN 2018

### 1/2018 – FRÜHLING

#### BALANCE

„Schlank und stark“. Was die Darmflora mit Gewicht und Immunsystem zu tun hat

#### REISEN

**Tu felix Austria.** Wie Österreich seine Gäste glücklich macht  
**Mallorca.** Wo sich die Insel von ihren edelsten Seiten präsentiert  
**Kreuzfahrten** für Individualisten

#### WOHNEN & LEBEN

**Lust auf Frühling.** 10 Lockmittel, die selbst Stubenhocker ins Freie ziehen  
**Die ganze Palette.** Die neuen Farbtrends des Jahres 2018  
**Sei mir grün.** Garten und Balkon frühlingsfit gemacht

#### SCHÖNHEIT

**Anti-Aging für sensible Haut.** Die Ansätze und Wirkstoffe der Naturkosmetik

#### GENIESSEN & ERNÄHREN

**Säfte, Salate und andere Vitamincocktails.** Die richtige Mischung für einen gesunden Alltag  
**Collagen trinken statt cremen?** Die Konzepte der neuen Nahrungsergänzungsmittel

#### MODE

**Leicht und zart.** Frühling-Fashion von Kopf bis Fuß

#### BUCHTIPPS

**Die interessantesten Frühjahrs-Neuerscheinungen** zu den Themen Wohnen, Reise, Psychologie

### 2/2018 – SOMMER

#### BALANCE

**Mehr als Weiß.** Wie man seine Zähne gesund hält

#### REISEN

**Europa im Herzen.** Großstadt-Destinationen und Hotels von Amsterdam bis Zürich  
**Den Norden entdecken**  
**Festung der Träume.** Luxus-hotels in Indien

#### WOHNEN & LEBEN

**Prima Klima.** Gut schlafen trotz Hitze. Tipps & Tricks  
**Und drinnen der Sommer.** Deko- und Einrichtungs-Tipps, um die Sonne auch ins Haus zu holen

#### SCHÖNHEIT

**Nicht nur ein kosmetisches Problem.** Was hilft gegen Krampfadern, Besenreißer & Co  
**Für die schönen Seiten des Sommers.** Produkt-News über sonnige Düfte, sinnvolle Haar-pflege und besten Hautschutz

#### GENIESSEN & ERNÄHREN

**Kleine Helfer für ein großes Detox-Programm.** Wie Wasser, Saft, Obst & Co wirken  
**Genuss statt Fernweh.** Kulinarische Reiseführer und ortskundige Kochbücher

#### MODE

**Strandfein.** Bademode, Sonnenbrillen und Taschen für den perfekten Tag an der See

#### BUCHTIPPS

**Urlaubslektüre.** Eine Auswahl aus dem Büchermeer

### 3/2018 – HERBST

#### BALANCE

**Besser sehen.** Augenpflege für Fortgeschrittene  
**Endlichkeit.** Tipps fürs Älterwerden

#### REISEN

**In die Ferne schweifen.** Exotische Welten für Wellness-Freunde  
**In der Nähe schwelgen.** Wandern, Radeln und Ausruhen im Alpenraum

#### WOHNEN & LEBEN

**Gut betucht**  
Edle Heimtextilien, für Wohn-, Schlaf- und Esszimmerzimmer

#### SCHÖNHEIT

**Hauptsache Haar.** Ob wilde Mähne oder glatt & glänzend  
**Naturkosmetik und wo sie her kommt.** Die Kräuterquellen bekannter Marken

#### GENIESSEN & ERNÄHREN

**Suppen-Gück.** Streicheleinheiten für Magen und Gemüt  
**Kräuter und Gewürze.** Traditionelle Wundermittel in der modernen Küche  
**Streuobst.** Die süße Ernte und was man daraus macht

#### MODE

**Bitte mehr kuscheln.** Naturmode im Herbsttrend  
**Auf allen Wegen.** Welches Schuhwerk uns gut durch den Herbst bringt

#### BUCHTIPPS

**Sachbuch-Neuerscheinungen** rund um das Wohlbefinden

### 4/2018 – WINTER

#### BALANCE

**Stress lass nach.** Ansätze von A wie Angsttherapie bis W wie Wellness-Therapie  
**Die 10 goldenen Mittel** und Wege der Erkältungs-Prävention

#### REISEN

**Eiskalt.** Hüttenzauber in den Bergen erleben  
**Exotisch.** Fernreiseziele für die Wintermonate

#### WOHNEN & LEBEN

**Geschmackvolle Dekorationsvorschläge** zum Fest  
**Es muss nicht immer Gutschein sein.** Weihnachtsideen

#### SCHÖNHEIT

**Schön wie Schnee.** Alles für ein festliches Styling mit makellosem Teint auch bei Rote-Nase-Wetter  
**Mit zarter Haut durch kalte Tage.** Pflegende Kosmetik für die Winterzeit zwischen Minusgraden und Heizungsluft  
**Der große Kosmetik-Adventskalender.** 24 Produkte auf dem Weg zum Weihnachtsfest

#### GENIESSEN & ERNÄHREN

**Wärme von innen.** Wie man sich mit Tee, Schokolade und Gewürzen selbst einheizt

#### MODE

**Die Masche kenn' ich.** Die pfiffigsten Ideen in Strick

#### BUCHTIPPS

**Die schönsten Coffee Table Books** und andere Geschenktips für Liebhaber der gepflegten Lektüre

## Erscheinungstermine

Frühjahrsausgabe	28.03.2018	(Anzeigenschluss 21.02.2018)
Sommerausgabe	27.06.2018	(Anzeigenschluss 23.05.2018)
Herbstaussgabe	26.09.2018	(Anzeigenschluss 29.08.2018)
Winteraussgabe	28.11.2018	(Anzeigenschluss 24.10.2018)

Unsere Mediadaten sind unter [www.sz-media.de/wohlfuehlen](http://www.sz-media.de/wohlfuehlen) abrufbar.