

Vorschau

Gemütliche Winterzeit

Irene zeigt uns ihre zauberhaften Deko-Ideen in Pastell



Pure Lebensfreude

Wir verraten, wie Sie viel mehr **GLÜCKSHORMONE** ausschütten

Silvestergruß

Grüne **GLÜCKSBINGER** bringen jeden zum Lächeln



Gesundheits-Bildung für junge Frauen

Die Schülerinnen in Malawi (Afrika) versammeln sich aufgeregt im Klassenzimmer. Gleich beginnt der Gesundheits-Workshop von Dr. Chisomo Tumeo. Gespannt hören die Mädchen zu, als über Pubertät, Menstruation und mentale Gesundheit gesprochen wird. Themen, die sonst tabu sind. Seit 2024 ermöglicht die Christian-Liebig-Stiftung diese Workshops an Schulen im Land. Dort lernen Mädchen, wie sie ihren Körper schützen können, bekommen einfache Untersuchungen wie Seh- und Hörtests und erhalten wiederverwendbare Stoffbinden und Seife – wichtig, damit sie auch während der Periode am Unterricht teilnehmen können. Unterstützen kann man das Projekt über das Online-Spendenformular unter: christian-liebig-stiftung.de



Plus:

Mode

→ Eine Prise Glamour
Pailletten und Glitzer für alle!

Beauty

→ Make-up mit Durchblick
Tipps für Brillenträgerinnen

Gewusst wie

→ Praktische Helfer
Welche Küchengeräte Sie wirklich brauchen

Wunderbare Ziele

Das sind die coolsten
REISE-TRENDS 2026



Auflösungen aus Heft 49

Gesamtlösungswort: Partei

Seite 53, Lösung: Altersheim

10x Blumenstrauß: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 54, Lösung: Passage

10x Gutscheine Cewe: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

10x Lebkuchen-Paket: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 53



Lösung: Altersheim

Seite 54



Lösung: Passage



Neue Ideen

So haben Sie **PIZZA** noch nie gegessen!



Guter Start

POWER-FRÜHSTÜCK für mehr Energie



Natürlich süß

BANANENKUCHEN mit tropischem Flair