

**EVT** 02.01.2019 **AZ-/DU-Schluss** 14.12.2018

**2** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Mit diesen Tricks schummeln sich die Promis schlank!

**BEAUTY** Die Beauty-Vorsätze der Stars

**HEALTHY LIFE** Geschlechtskrankheiten – diese Krankheiten sind wieder im Kommen  
Wie gefährlich ist Sport bei Infekten?

**EVT** 20.02.2019 **AZ-/DU-Schluss** 05.02.2019

**9** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Das Lieblings-Basic der Stars – der Blazer

**BEAUTY** Die besten Beauty-Tricks der Hollywood-Schönheiten

**HEALTHY LIFE** Endometriose, Myome & Co. Typische Frauenkrankheiten kurz erklärt.  
Alleskönner Zitrone – Wirkungen der Wunderfrucht

**EVT** 09.01.2019 **AZ-/DU-Schluss** 21.12.2018

**3** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Let it snow! Mit diesen Moonboots behalten die Stars warme Füße

**BEAUTY** Auf diese Pflegeprodukte schwören die Celebrities bei kalten Temperaturen

**HEALTHY LIFE** Schlank im Schlaf – geht das wirklich? Antibiotika – das müssen Sie wissen

**EVT** 27.02.2019 **AZ-/DU-Schluss** 12.02.2019

**10** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Dies sind die neuen Must(er)-haves! Prints für den Frühling

**BEAUTY** Pump up the Volume! Produkte für fülliges Haar

**HEALTHY LIFE** Zehn wichtige Regeln für eine gesunde Ernährung. Das hilft gegen Muskelkater

**EVT** 16.01.2019 **AZ-/DU-Schluss** 28.12.2018

**4** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Dicke Daune! Die wärmsten Jacken für jede Temperatur

**BEAUTY** Bye, bye strohiges Haar! Mit diesen Promi-Tricks kommt man glänzend durch den Winter

**HEALTHY LIFE** Blasenentzündung – weg in 24 Stunden  
Das kleine Heilpflanzen-Lexikon

**EVT** 06.03.2019 **AZ-/DU-Schluss** 19.02.2019

**11** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Jeans, Jeans, Jeans! Die neuen Trends

**BEAUTY** Maskenball! Der Feuchtigkeits-Kick fürs Gesicht

**HEALTHY LIFE** Innere Unruhe – das steckt dahinter. Wie viele Kalorien verbrauche ich eigentlich beim ...  
Joggen, Schwimmen, Radfahren, Sex?

**EVT** 23.01.2019 **AZ-/DU-Schluss** 08.01.2019

**5** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Hut ab! Die schönsten Mützen-Schal-Kombis

**BEAUTY** Die Lieblingslippenstifte der VIP-Ladys

**HEALTHY LIFE** Bauch weg über Nacht – so wird Ihre Körpermitte schnell schlank

**EVT** 13.03.2019 **AZ-/DU-Schluss** 26.02.2019

**12** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** So bequem – die neuen Sneakers

**BEAUTY** Pimp my hair! Auf diese Haar-Accessoires stehen die Stars jetzt

**HEALTHY LIFE** Heuschnupfen – das sagt die neue Forschung

**EVT** 30.01.2019 **AZ-/DU-Schluss** 15.01.2019

**6** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Neue Sweater-Vorhersage! Die Pulli-Trends der Stars

**BEAUTY** Heavy Metal! Glänzender Eyeshadow

**HEALTHY LIFE** Verhütung – diese neuen Methoden gibt es.  
Krebsvorsorge – diese Untersuchungen sollten sie wahrnehmen

**EVT** 20.03.2019 **AZ-/DU-Schluss** 05.03.2019

**13** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Singing in the Rain! Outfits für regnerische Tage

**BEAUTY** Die besten Tipps für ein Hollywood-Lächeln

**HEALTHY LIFE** Angst. Was tun bei Angststörungen, Panikattacken & Co.  
Nehmen Sie zu viele Schmerzmittel?

**EVT** 06.02.2019 **AZ-/DU-Schluss** 22.01.2019

**7** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Auf diese Styling-Tricks schwören die Promis

**BEAUTY** Diese Nagellacke sind bei den Stars angesagt

**HEALTHY LIFE** Erste Hilfe – so versorgen Sie kleine Verletzungen richtig  
Sind Superfoods wirklich so gesund?

**EVT** 27.03.2019 **AZ-/DU-Schluss** 12.03.2019

**14** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Ticktack – die schönsten Trenduhren

**BEAUTY** Mit diesen Mascaras trücken sich die Promi-Ladys schöne Wimpern

**HEALTHY LIFE** Knieschmerzen – Gründe und Übungen dagegen

**EVT** 13.02.2019 **AZ-/DU-Schluss** 29.01.2019

**8** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Trench ist Trend! Die schönsten Mäntel für den Übergang

**BEAUTY** Sexy Body! Reichhaltige Cremes für den Körper

**HEALTHY LIFE** Mobbing – so wirkt sich Stress mit den Kollegen auf Ihre Gesundheit und Psyche aus

**EVT** 03.04.2019 **AZ-/DU-Schluss** 19.03.2019

**15** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Die besten Taschen-Trends für jede Gelegenheit

**BEAUTY** Die Tipps der Star-Visagisten

**HEALTHY LIFE** Reizdarm – das hilft gegen entzündliche Darmerkrankungen. Bin ich sportsüchtig? Test

**EVT** 10.04.2019 **AZ-/DU-Schluss** 26.03.2019

**16** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Die neuen Lieblingslabels der Stars

**BEAUTY** Echt duftet! Die schönsten Frühjahrs-Parfums

**HEALTHY LIFE** So lösen Sie Muskelverspannungen (2 DS)

**EVT** 16.04.2019 **AZ-/DU-Schluss** 02.04.2019

**17** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Auf diese Schmuck-Trends schwören Promis

**BEAUTY** Traum-Teint – Das beste Make-up für jeden Hauttyp

**HEALTHY LIFE** Wie ernähre ich mich richtig bei Durchfall, Erkältung, Gicht, PMS?  
Das beste Training für den Beckenboden

**EVT** 24.04.2019 **AZ-/DU-Schluss** 08.04.2019

**18** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Die Hochzeitskleider der Promis fürs kleine Budget

**BEAUTY** Die schönsten Ruckzuck-Frisuren

**HEALTHY LIFE** Homöopathie – Grundsätze einfach erklärt  
Was ist das Toxische Schocksyndrom (+ andere Frauen-Krankheiten)

**EVT** 30.04.2019 **AZ-/DU-Schluss** 12.04.2019

**19** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Accessoires-Special! Mit diesen Teilen pimpen die Stars ihre Outfits auf

**BEAUTY** Im Farbrausch! Die heißesten Nagellacktöne für den Sommer

**HEALTHY LIFE** 7 Kilo weg mit Low Carb – jetzt schon an der Sommerfigur arbeiten

**EVT** 08.05.2019 **AZ-/DU-Schluss** 23.04.2019

**20** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Die Sonnenbrillen-Trends der Stars

**BEAUTY** Ciao Cellulite! So zaubern sich die Stars eine glatte Kehrseite

**HEALTHY LIFE** Schlafen – Schlafstörungen und Wege heraus

**EVT** 15.05.2019 **AZ-/DU-Schluss** 29.04.2019

**21** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Mit diesen Bikini-Trends stürzen sich die Stars in die Wellen

**BEAUTY** Das hält und hält und hält – wasserfestes Make-up!

**HEALTHY LIFE** Hausmittel gegen Alltagsbeschwerden.  
Rückengymnastik am Arbeitsplatz

**EVT** 22.05.2019 **AZ-/DU-Schluss** 07.05.2019

**22** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Die schönsten Sommerkleider unter 100 Euro

**BEAUTY** Die besten Tricks für einen Schmolllmund-Effekt

**HEALTHY LIFE** Burnout – erste Anzeichen und Wege heraus

**EVT** 29.05.2019 **AZ-/DU-Schluss** 14.05.2019

**23** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Summer-Shoes! Coole Sandalen für jedes Outfit

**BEAUTY** Auf diese Sonnencremes schwören die Promi-Ladys

**HEALTHY LIFE** So trinken Sie richtig. Durst erkennen und die richtigen Durstlöcher  
Wie belastend ist Lärm für die Seele?

**EVT** 05.06.2019 **AZ-/DU-Schluss** 20.05.2019

**24** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Die schönsten Shirt-Shorts-Kombis

**BEAUTY** Die Promi-Liebliche aus der Drogerie

**HEALTHY LIFE** Das Bauch-Beine-Po-Workout

**EVT** 12.06.2019 **AZ-/DU-Schluss** 24.05.2019

**25** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Die Promi-Must-haves für den Sommer

**BEAUTY** Die besten Selbstbräuner

**HEALTHY LIFE** Ernährung – was Experten heute empfehlen.  
So baden und schwimmen Sie im Sommer sicher

**EVT** 19.06.2019 **AZ-/DU-Schluss** 03.06.2019

**26** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Schmucker Sommer! Die schönsten Ringe, Halsketten und Armreife

**BEAUTY** Haare hoch! Frisuren für heiße Temperaturen

**HEALTHY LIFE** UV-Schutz im Urlaub. Das müssen Sie wissen.  
Zehn Tipps bei Hitze

**EVT** 26.06.2019 **AZ-/DU-Schluss** 07.06.2019

**27** **DIE IT-LOOKS ZUM NACHSHOPPEN**

**MODE** Diese 5 Fashion-Pieces müssen mit an den Strand

**BEAUTY** So fresh! Mit diesen Produkten erfrischen sich die Promis im Sommer

**HEALTHY LIFE** Lebensmittel richtig lagern und verarbeiten – so vermeiden Sie eine Lebensmittelvergiftung  
Verletzungen im Urlaub: So behandeln Sie Stiche, Quallenverbrennungen etc. richtig



Bitte haben Sie Verständnis, dass sich die Themen aus redaktionellen Gründen kurzfristig ändern können.



## Wir sind für Sie da!

MEDIENGRUPPE KLAMBT  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

### GESCHÄFTSFÜHRER SALES

Kai Rose  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Gänsemarkt 21-23, 20354 Hamburg  
Telefon: 040 411 88 25-201  
E-Mail: kai.rose@klambt.de

### BRAND DIRECTOR MEDIA SALES

Carmen Kleinfeldt  
Im Neudeck 1, 67346 Speyer  
Telefon: 0 62 32 - 3 10 - 250  
E-Mail: carmen.kleinfeldt@klambt.de

### BRAND DIRECTOR MEDIA SALES

Jan Magatzki  
Gänsemarkt 21 - 23, 20354 Hamburg  
Telefon: 0 40 - 4 11 88 25 - 211  
E-Mail: jan.magatzki@klambt.de

### DISPOSITIONSLEITERIN

Annette Becker  
Im Neudeck 1, 67346 Speyer  
Telefon: 0 62 32 - 3 10 - 275  
E-Mail: annette.becker@klambt.de

### NIELSEN I

Andreas Hansmann/Jan Logemann  
mediabüro NORD UG (haftungsbeschränkt)  
Goldbekplatz 3  
22303 Hamburg  
Telefon: 0 40 - 60 91 88 - 02  
Telefax: 0 40 - 60 32 135  
E-Mail: info@mediabuero-nord.de  
Internet: www.mediabuero-nord.de

### NIELSEN II

Kolja Kraus  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer  
Telefon: 0 62 - 32 310-255  
Telefax: 0 62 - 32 310-273  
E-Mail: kolja.kraus@klambt.de  
Internet: www.klambt.de

### NIELSEN III A

Oliver Ehle / Hans Joachim Rummel  
Partners Concept Media  
Wildunger Straße 10  
60487 Frankfurt  
Telefon: 0 69 26 02 40 80  
Mobil: 01 72 3 55 04 15  
E-Mail: Ehle@partners-concept-media.com  
Internet: www.partners-concept-media.com

### NIELSEN III B

Martin Schaible / Diana Stark  
Schaible MedienPartner  
Südwest GmbH  
Friedrichstraße 8  
70736 Fellbach  
Telefon: 0 7 11 25 94 34 - 3  
Telefax: 0 7 11 25 94 34 - 44  
Mobil: 01 70 90 88 242  
E-Mail: bawue@medienpartner.net

### NIELSEN IV

Martin Schaible  
Schaible MedienPartner GmbH  
Kommunikationsloft  
Pasinger Straße 2  
82152 Planegg  
Telefon: 0 89 - 17 30 07 - 0  
Mobil: 01 71 - 7 85 59 92  
E-Mail: bayern@medienpartner.net  
Internet: www.medienpartner.net

### NIELSEN V, VI, VII

Katja Herbst  
media am südstern  
Körtestraße 3  
10967 Berlin  
Telefon: 0 30 - 61 28 66 00  
Mobil: 01 72 - 3 22 65 22  
E-Mail: kh@media-am-suedstern.de

MEDIENGRUPPE  
KLAMBT

**OK!**  
**THEMENPLAN**

**1. HALBJAHR 2019**