



3,90

VielPfalz

Das Genießer-Magazin, u. a., mit den Themen:

- Pfälzer Wintergemüse: Renaissance der Rüben
- Farbrausch: Mandelblüten verwandeln die Pfalz in ein Paradies
- Weiß-Blaue Pfalz: Auf bayerischen Spuren Historie erkunden
- Weinetiketten: Design prägt Marken der Pfälzer Weinmacher



9,99

Der ultimative Nähkurs

Das ultimative Einsteigerbuch! Damit klappt das Nähen lernen ganz bestimmt. In diesem Buch finden Sie alles, was Sie als Anfängerin über das Nähen wissen müssen: Eine ausführliche Einführung in die Grundlagen lässt keine Frage offen.



9,99

Der ultimative Strickkurs

Dieses Buch begleitet Strick-Einsteigerinnen auf dem Weg von der ersten Masche bis zum neuen, selbst gestrickten Lieblingsmodell. Ein komplett bebildeter Grundlagenteil bietet Ihnen eine ausführliche Einführung in die Technik.



7,99

Mini-Muffins

Klein, aber oh! Jeder liebt Muffins, und jetzt gibt es sie für kleine und große Naschkatzen in Pralinenformat. Da macht das Zugreifen noch mehr Spaß. Mit dem beiliegenden Blech können Sie sofort loslegen.



9,99

Die Schoko-Box

Nutella ist Kult, doch die beliebte Nuss-Nougat-Creme kann weit mehr als nur als Brotaufstrich das Frühstück zu versüßen. Diese vielseitigen Rezepte werden auch Sie überzeugen - von Mandelbiskuits mit flüssiger Nutella-Füllung bis zu Honig-Crepes mit Nutella-Eis.



9,99

Heißluftfritteuse

Die Heißluftfritteuse revolutioniert unser Kochen! Knusprige Pommes und goldbraun panierte Schnitzel werden fast fettfrei und dadurch viel kalorienärmer und gesünder zubereitet. Außerdem kann dieses Gerät grillen, kochen, dünsten und backen - auf schonende, nahezu fettfreie Weise.



7,99

Kleine Schilddrüse, große Wirkung

Obwohl die Schilddrüse ein sehr kleines Organ ist, hat sie großen Einfluss auf den ganzen Organismus. Das merkt man spätestens dann, wenn sie nicht mehr richtig funktioniert. Zahlreiche Beschwerden und diffuse Symptome sind die Folge. Dieses Buch bietet hier Abhilfe.



8,99

Arthrose

Immer mehr auch jüngere Menschen leiden an Arthrose. Aber nur die wenigsten wissen: Hochwirksame Hilfe kommt direkt aus der Natur! Biostoffe regenerieren beschädigte Knorpel, wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Der Arthrose-Ratgeber für mehr Lebensqualität!



24,99

Mein großes Rückenbuch

Es ist ein Kreuz mit dem Rücken - denn Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer 1 in Deutschland. Schon die flotte Mittdreißigerin „hat Rücken“ und selbst Kinder klagen zunehmend über Schmerzen vom Hals bis zum Po. Nehmen wir eben eine Tablette, lassen uns ein paar Spritzen verpassen oder legen uns notfalls unters Messer, Oder, Herr Prof. Dr. Grönemeyer?



4,99

Die WM 2018 in Russland

Zehn Spiele, zehn Siege, 43:4 Treffer, die deutsche Nationalmannschaft hat sich so makellos wie eindrucksvoll für die WM 2018 in Russland qualifiziert, mit einer Rekordbilanz obendrein: Nie war eine Nation besser - inklusive Torverhältnis. Jetzt wollen Jogi Löw und seine Weltmeister nicht mehr und nicht weniger als die Verteidigung des Titels.



9,99

Oma, Opa, kann ich ein Eis?

Die Betreuung des Nachwuchses durch die Großeltern ist Alltag in Deutschland. Die Ansprüche der Enkelkinder (und deren Eltern) sind mittlerweile sehr hoch. Wie soll man als Großeltern also damit umgehen? Manche drücken sich vor dem Besuch der kleinen Quälgeister, andere sind frustriert.



9,95

Stress ist auch nur ein Gedanke

Einfach mal abschalten! Das scheint heute gar nicht mehr möglich: Das Gedankenkarussell um Stress und innere Unruhe dreht sich unaufhörlich. Wenn wir erkennen, dass vieles von dem, was uns vermeintlich stresst, hausgemacht ist, können wir handeln. Denn es sind vor allem innere Stressoren, die darüber entscheiden, wie wir das Außen wahrnehmen und darauf reagieren.



KundenService
 der Pirmasenser Zeitung
 Schachenstraße 1, Pirmasens

Mo.-Mi. und Fr. von 8 bis 16 Uhr geöffnet
 Donnerstag von 8 bis 17.30 Uhr

Postversand
 unter Bestellhotline
 06331/8005-22

Mit der



... mehr
 für mich!