

# GESUND&VITAL RÄTSEL

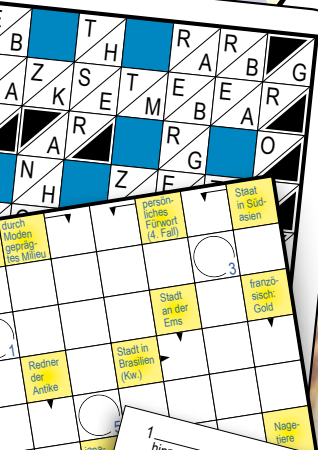
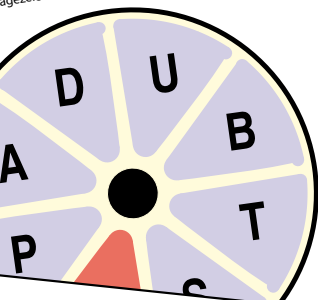
Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke

**Gewinn-  
spiele**

Mitmachen und gewinnen!

nt das Wort? Wird es im  
en den Uhrzeigersinn

agezeichen durch einen Buchstabe ersetzt werden, so



1. hinnehmen  
2. Geistesblitz  
3. arabischer Fürstentitel  
4. ringförmige Koralleninsel  
5. letzter Tag des Monats



## Verstopfung

Die 5 besten  
Sofort-Tipps

## Einsamkeit:

## Die stille Gefahr

So schützen Sie Ihre  
körperliche und seelische  
Gesundheit

**Tipp der Apothekerin**

*„O Tannenbaum... oder doch Fichte?“*

So erkennen Sie den Unterschied









# STILLES LEIDEN

## WEGE AUS DER EINSAMKEIT

**Sie ist quälend, betrifft Menschen jeden Alters und macht im schlimmsten Fall sogar krank – Einsamkeit. Was tun, wenn das Gefühl innerer Leere erbarmungslos zuschlägt? In diesem Artikel finden Sie Antworten!**

### Was versteht man unter Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein durch und durch subjektives Gefühl und nicht mit tatsächlichem Alleinsein zu verwechseln. Vielmehr geht es darum, dass die gewünschten sozialen Beziehungen nicht mit den tatsächlichen übereinstimmen. Das reicht von weniger sozialen Kontakten, als man eigentlich möchte, bis hin zum Gefühl, dass es an engen emotionalen Bindungen fehlt. Eine zeitweise Einsamkeit kennen wir wohl alle. Zum Problem wird sie, wenn sie chronisch wird. Im schlimmsten Fall macht sie sogar krank!

Dabei ist festzuhalten, dass Einsamkeit kein Problem Einzelner ist. So weist eine EU-weite Erhebung zum Thema (EU Loneliness Survey 2022) darauf hin, dass 13 % aller Befragten in den letzten vier Wochen immer oder öfter an Einsamkeit litten. 35 % fühlten sich manchmal einsam. Eine Umfrage der Bertelsmann Stiftung mit 2.532 jungen Menschen zwischen 16 und 30 Jahren aus dem Jahr 2024 zeigt zudem auf, dass sich knapp 45 % aller Befragten einsam fühlen – zehn Prozent stark, 35 % im moderaten Rahmen. Damit wird deutlich: Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft kein Randphänomen und betrifft alle Altersgruppen gleichermaßen.

### Was verursacht Einsamkeit?

Es gibt eine Vielzahl von Umständen und Faktoren, die das Gefühl von Einsamkeit begünstigen können. Solche sind etwa einschneidende Lebensereignisse wie Arbeitslosigkeit, der Verlust geliebter Menschen oder ein Umzug. Aber auch Krankheiten, Unfälle sowie der Eintritt ins Rentenalter können zu Einsamkeit führen. Darüber hinaus gelten eine eingeschränkte Mobilität, das Alter, Armut, Migration und soziale Isolation als Risikofaktoren. Nicht zuletzt begünstigen Erfahrungen wie Ausgrenzung und Mobbing das Gefühl der Einsamkeit ebenso wie hormonelle Umbrüche (etwa in der Pubertät, der Schwangerschaft oder den Wechseljahren) sowie allgemeine Abweichungen von geltenden „Normen“ (etwa durch Behinderung).

### Einsamkeit kann krank machen

Einsamkeit macht sich körperlich und seelisch bemerkbar und kann auf Dauer sogar die Gesundheit gefährden. So zeigen sich etwa körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Verspannungen, Magen-Darm-Probleme, ein Gefühl von Unruhe sowie Herzrasen oder Schwindel. Chronische Einsamkeit führt zudem zu einem Anstieg des Stresshormons Cortisol, was sich negativ auf unseren Stoffwechsel, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen steigt dadurch an. Darüber hinaus können gesundheitsschädigende Verhaltensweisen – etwa eine schlechte Ernährungsweise, übermäßiger Zigaretten- und Alkoholkonsum oder Drogenkonsum – zunehmen.

Auch die seelische Gesundheit leidet unter chronischer Einsamkeit. Innere Leere und Verzweiflung begleiten viele Betroffene. Da das Gefühl sozialer Wertschätzung ausbleibt, nimmt der Selbstwert langfristig Schaden. Es kommt zu vermehrtem Rückzug und zu Ängsten. Auch Depressionen können sich einstellen. Dass Betroffene ihren Schmerz mit Alkohol oder Drogen betäuben, ist keine Seltenheit. Dem entsprechend erhöht sich das Suchtrisiko. Nicht zuletzt gilt Einsamkeit als Risikofaktor für Suizidalität.

### Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit im Überblick:

- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen und Verspannungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herzrasen und Schwindel
- Chronischer Stress
- Negativer Einfluss auf Immunsystem, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System
- Psychische Erkrankungen (Angststörungen, Depressionen ...)
- Erhöhte Suizidalität
- Gesundheitsschädigende Verhaltensweisen (schlechte Ernährung, erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum ...)
- Erhöhte Suchtgefahr

### Wie lässt sich Einsamkeit überwinden?

Einsamkeit ist häufig mit Scham verbunden, weshalb Betroffene mitunter lange warten, um aktiv zu werden und sich Unterstützung zu suchen. Dabei reichen schon kleine Schritte, um den Leistungsdruck zu mildern und das Gefühl innerer Leere langfristig zu überwinden.

### Fünf Wege aus der Einsamkeit möchten wir Ihnen abschließend gerne vorstellen:

#### 1. Mischen Sie sich unter Menschen

Sich von Zeit zu Zeit aus seinem Schneckenhaus zu trauen, wirkt dem Gefühl von Einsamkeit entgegen. Ob ein Stück Kuchen im Café, ein Museumsbesuch oder ein Spaziergang im Park – mischen Sie sich unter Menschen! Hier ergeben sich viele Möglichkeiten, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

#### 2. Vernetzen Sie sich in der Nachbarschaft

Gute Kontakte in der Nachbarschaft lassen Einsamkeit gar nicht erst aufkommen. Von Smalltalk zwischendurch über den Besuch von Gemeinde- oder Stadtteilzentren bis hin zu gemeinsamen Aktionen wie Festen oder Freizeitunternehmungen – hier bietet sich eine Fülle von Möglichkeiten.

#### 3. Strecken Sie die Fühler nach Gleichgesinnten aus

Ob Verein, Stammtisch oder ein Kurs an der Volkshochschule – gemeinsame Hobbys verbinden und beugen Einsamkeit effektiv vor. Nutzen Sie gerne auch neue Medien, um sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

#### 4. Engagieren Sie sich ehrenamtlich

Ehrenämter und Vereinstätigkeiten sind ein echter Geheimtipp gegen Einsamkeit. Von Lesepatenschaften und Besuchsdiensten über kulturelle Tätigkeiten bis hin zu Umwelt- oder Tierschutz – hier ist für jeden etwas Passendes dabei.

#### 5. Scheuen Sie sich nicht, externe Hilfe in Anspruch zu nehmen

Manchmal fallen die ersten Schritte auf dem Weg gegen Einsamkeit schwer. Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auf externe Hilfe zurückzugreifen. Neben Psychotherapie, Beratung oder Coaching bieten sich auch Selbsthilfegruppen an. Letztere schaffen zudem Möglichkeiten, sich – ganz nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ – mit Gleichgesinnten zu vernetzen.





**Kräuter  
wie verschiedene  
Thymiansorten, Pfeffer-  
minze oder Waldmeister  
sehen nicht nur hübsch aus,  
sie können sogar im  
Winter geerntet  
werden.**

## WINTERHARTE BALKONPFLANZEN

Als winterharte Balkonbepflanzung eignen sich besonders Stauden und kleinere Gehölze wie die Japanische Azalee, der Buchsbaum oder ein kompakter Rhododendron. Sie halten Frost aus, es schadet jedoch nicht, die Töpfe mit Luftpolsterfolie und Leinen zu isolieren. Der Irische Efeu sorgt für eine schöne Begrünung in der grauen Jahreszeit und kann zusätzlich als Sichtschutz dienen. Temperaturen unter dem Gefrierpunkt können dem robusten Gewächs nichts anhaben. Wer auch im Winter Farbe auf dem Balkon möchte, trifft mit der Schneeheide eine gute Wahl: Je nach Sorte blüht sie von Dezember bis April in Rosa, Weiß oder Pink.

ab/DEIKE

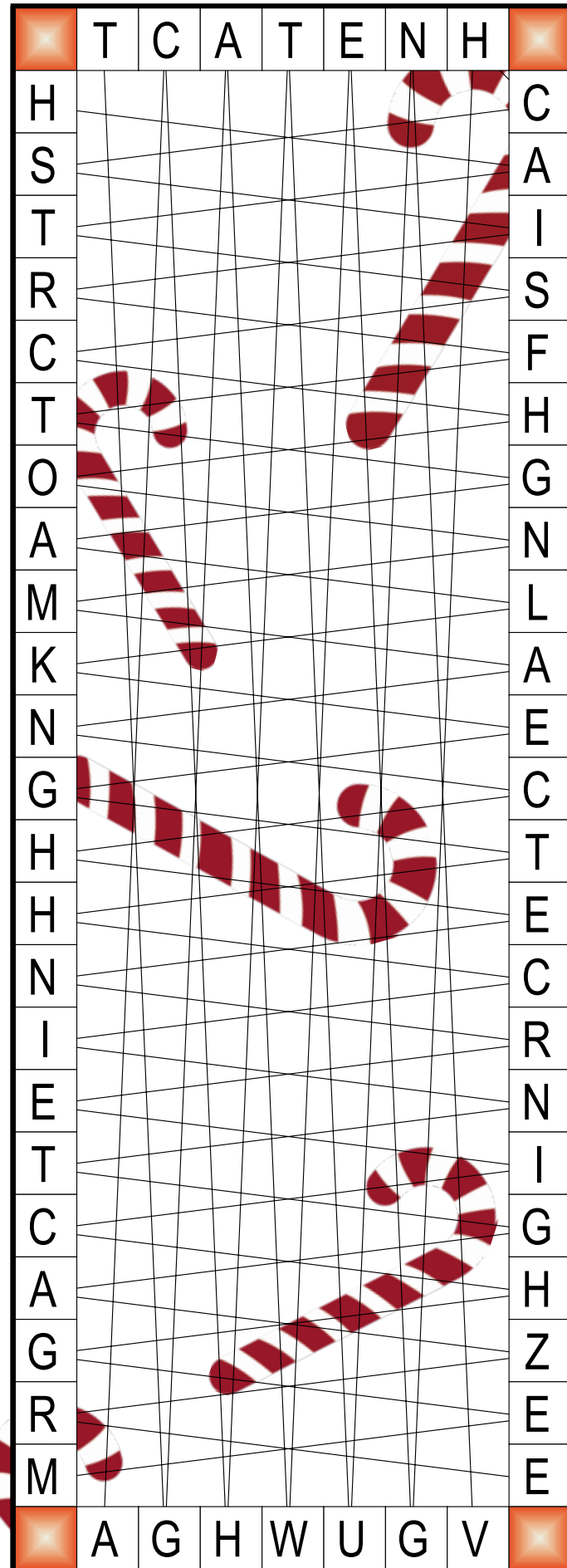
# ALLESKÖNNER NAGELLACKENTFERNER

Tauchen Sie ein Wattestäbchen in Nagellackentferner und reinigen Sie damit Ihre Computertastatur. Da Nagellackentferner hochkonzentrierten Alkohol enthält, wird so nicht nur der Schmutz entfernt, er wirkt auch desinfizierend. Kosmetikartikel wie Nagelscheren oder Pinzetten können Sie mit der Spitze in ein mit etwas Nagellackentferner gefülltes Glas stellen. Ist Ihnen Sekundenkleber auf den Finger getropft, können Sie diesen mit einem in Nagellackentferner getränkten Wattepad entfernen. Sogar eingetrocknete Kleberrückstände lassen sich damit beseitigen. ab/DEIKE



**Schwarze Striemen auf Schuhen lassen sich prima mit einem in acetonefreien Nagellackentferner getränkten Wattepad entfernen. Anschließend mit Wasser abwischen.**

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Sprichwort.

[illegible]



Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein französisches Sprichwort.

AEM MNR		CEE HLR			ETU	AEGL	AABI NST	11	EIP	AAD ENP	EEF	EEKL NRTT	
EEM TUZ				9			AEE FLP						
	14				EEGKL		AEE NPS						
AEMOR		AENOZ	7	AEIK NNT						5		AGNSU	
EHL OOR						KOOSS		EIPPR			AT		
				ADERR		ADEI NRS							
ENUZ	EKNN OSS		DEEI NOP		2						ENORT		
AAKLN		12				EELPR		EEMNU		NTU			
T O N	BEINR				EMOO PPS							EEIM RST	
NOT	EEEE IRS								EIPTT		EEPR SSU		
ERSU					AEHPS		ACEHS		EOPP	P			
AEEHI NSTT	EELTX		ADEEI LPRU				A	13		E			
			3				S		AEEI LRT	T	RS		
				AAD EKR		EIMPR	C	EINST		I		10	
AENS	AHMTU		AAHL PST				4			T	AHOPT		
EEEH MRR							E	AETW		PRU			
M A X	ELX				LMO		AESTW				6		ERT
AMX	8	AAEL MTT								IK		ES	
DEM OSU							EEH IRW	1					
EELTX						AEKN ORS							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

★	I	I	E	R	M	S	T	U	A	R	I	G	R	★
E														U
N														D
L														E
E														I
G														T
N														E
I														M
N														M
I														E
N														T
G														I
E														E
D														N
E														U
L														B
A														D
E														H
E														I
N														K
C														K
L														E
A														A
★	S	N	E	N	D	I	S	P	M	P	E	E	E	★

CES, EDO, HEU, ION, OBACHT, PENSIONS KASSE, PFLUG, PROTEKTION, SACHGEBIET, TATSACHE, TUECKE, UEBERMUETIG, WIRKLICHKEIT, WUERSTCHEN, ZWOELFKAMPF

E	S	S	A	K	S	N	O	I	S	N	E	P	K	C	E	E	N
U	E	A	Z	H	E	D	F	P	R	O	U	N	E	A	I	E	S
E	E	C	G	W	E	A	W	A	E	I	T	O	S	I	O	U	E
B	S	H	E	E	O	Z	O	U	H	I	B	I	L	H	B	K	T
E	E	G	W	I	S	E	N	S	E	T	A	T	S	A	C	H	E
R	K	E	P	E	E	C	L	P	E	R	T	K	C	E	C	E	S
M	E	B	R	E	L	B	E	F	U	B	S	E	U	A	O	E	N
U	W	I	R	K	L	I	C	H	K	E	I	T	B	O	C	E	M
E	P	E	E	I	C	E	K	A	A	A	E	O	C	E	E	G	T
T	L	T	U	K	C	T	O	A	E	K	M	R	H	H	F	W	E
I	W	E	U	S	R	W	W	E	S	E	I	P	R	P	E	K	E
G	U	L	F	P	L	C	S	O	S	U	N	T	F	C	E	N	S

Brückenrätsel

Beim Brückenrätsel müssen Brückenwörter gefunden werden, die die Begriffe in der linken Spalte ergänzen und neue sinnvolle Wörter ergeben und gleichzeitig den Begriffen in der rechten Spalte vorangestellt werden und diese ebenfalls zu neuen sinnvollen Begriffen machen.

KRAEUTER																		LOKAL
SCHNEIDE																		WALE
WASSER																		WERK
SCHLAG																		KARG
HAFT																		WURST
GUETER																		LADUNG
FLUSS																		STEG
ZENTNER																		AUTO
GAST																		WART
HALS																		STURM
LAGER																		SALAT

asiat. Hochlandrinder	Schutzgöttin von Athen	Teil des Stadteils	Lanzen	germanische Gottheit			ehem. finnische Münze	Dung		Fremdwortteil: drei			Disney-Rehkitz	Vorname des Autors May		entfernen
				ugs.: Brei			britische Kolonie in Südeuropa		6							
Lotto spielen							Jupitermond	Kfz-Z. Ennepe	S	Abk.: Eintrittsalter			japan. Autor (Nobelpreis)	ägyptischer Sonnengott		
Bett' in der Kindersprache			3		Metallverbindungsstück						starkes Brett					
	2									Opernsolo-gesang			japanischer Winter-sportort	Heilkräut, Artemisia		
Hotel-empfang		Ladenhüter											ältester Sohn Noahs (A.T.)			
													Ab-schiedsgruß			
Reim	histor. griech. Landschaft												Schrift-steller-verband (Abk.)	5		
deutsch-franz. TV-Sender				ältere physikal. Energie-einheit									Abk.: Plural		Ge-bäude-aufgang	
													Stelle			
durchgekocht		8											selten			
Lied (engl.)				Schreib-übungs-fläche									Lebe-mann (franz.)	US-Schrift-steller † 1849		P
jüd. Priester in Babylon		Spiel-regeln											Elan, Schwung			
													höchste einstellige Zahl	3./4. Fall von „wir“		
blütenlose Wasserpflanze	freie Verteidiger beim Fußball	4														
													schwed. Königs-ge-schlecht	Zirkus-akrobat		
Vorname Eulen-spiegels				kirchl. Musik-instrument		kräftiger Schubs		Sitz-bade-becken			Mutter der Medea	Pferde-zuruf: links!		Frauen-name	Lachs-forelle	
arabi-sches Fürsten-tum					7			US-Bundes-staat	9					sibir. Fluss zum Ob-Busen		
Quatsch, Unsinn				italie-nisch: ja		Wüste-nei					Che-rusker-fürst	1			franzö-sisch: er	
								Tier-produkt			japani-sches Längen-maß		Schnee-gleit-brett			
persönliche Hand-schrift					L	indische Laute						Dienst-bezeich-nung				

REGIONALER GENUSS UND HANDWERKLICHE TRADITION AUS DER REGION FRANCHE-COMTÉ

Unser Rätsel: **Wo gibt es COMTÉ?**  
Die Lösung: **An jeder guten Käsetheke**

*Komm genießen-Comté*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

GESUND&VITAL RÄTSEL 13



## Der Glühwein-Dieb

Kommissar Lux von der Kripo Köln muss ermitteln, wer das Rezept und die Geschmacksprobe für das „Rheinwasser“ aus der Brennerei Schmitz gestohlen hat. Mit dem neuen Glühwein will Schmitz bald die Weihnachtsmärkte erobern. „Dahinter steckt sicher die Konkurrenz!“, wettet er. „Die aus Köln oder die aus Düsseldorf. Die geheime Rezeptur und die Geschmacksprobe des Glühweins sind gestern aus meinem Büro gestohlen worden. Zu den Räumen haben nur meine Assistenten Jakob Klein und Marcus Hoffmann Zutritt.“ Lux ermittelt schnell, dass Marcus Hoffmann das Büro um 16:34 Uhr verlassen hat. Jakob Klein ist erst eine Stunde später gegangen. „Ich war gegen 18 Uhr daheim und habe dann nur noch ferngesehen“, erklärt Hoffmann. Sein Kollege Klein ist weniger auskunftsfreudig. „Ich hatte ein Date mit einer verheirateten Frau“, sagt er. Den Namen will er natürlich lieber nicht nennen. Im Präsidium erwartet Lux eine Nachricht seiner Kollegen aus dem etwa anderthalb Autostunden entfernten Düsseldorf. „Bei einer Verkehrskontrolle haben wir hier gestern um 18 Uhr einen Mann festgesetzt, dessen Papiere nicht in Ordnung waren. Er hatte eine Geschmacksprobe und die Rezeptur eines Glühweins namens ‚Rheinwasser‘ bei sich.“ Brenner Schmitz ist erleichtert, dass sein „Rheinwasser“ gerettet ist. Und Kommissar Lux weiß jetzt, wer den Glühwein gestohlen hat. Wer?



Manfred Mainau/DEIKE

Manfred Mainau/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

**3x zu gewinnen!**  
Stichwort: Haut-Pflege  
Teilnahme  
siehe Seite 44

**GESUND&VITAL**  
**RÄTSEL**  
Deutschlands beliebtester Rätselpass aus Ihrer Apotheke

## Gewinnspiel im Wert von ca. 450 Euro

## WEIHNACHTEN MIT WIRKUNG: DIE EUCERIN GESCHENKSETS FÜR DIE PERFEKTE PFLEGEROUTINE

**FREUDE SCHENKEN UND GUTES FÜR DIE HAUT  
TUN MIT PFLEGE, DIE VERBINDET**

**Jeweils 3 Sets zu gewinnen!**



## Brückenrätsel

Beim Brückenrätsel müssen Brückenwörter gefunden werden, die die Begriffe in der linken Spalte ergänzen und neue sinnvolle Wörter ergeben und gleichzeitig den Begriffen in der rechten Spalte vorangestellt werden und diese ebenfalls zu neuen sinnvollen Begriffen machen.

MAHL								PUNKT
LAUB								MANN
KAUF								MEISTER
ANTI								RATION
EINWAND								TREPPE
TANZ								GEHALT
EBEN								GABE
HOCH								PISTOLE
GARANTIE								HEILIGER
HAAR								MUSTER
ATOMKRAFT								HALLE



**Britisches Rezept**  
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

## Entenbrust mit Chutney

### Zutaten für 4 Personen

800 g Hokkaido, 2 EL Öl, 1 Chilischote (entkernt und fein gehackt)

4 Zwiebeln (gehackt), 40 g Ingwer (gerieben), 200 g brauner Zucker

Saft von 2 Orangen, 250 ml Weißweinessig, 200 ml Wasser

je 1–2 Prisen Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel (gemahlen)

2 Entenbrüste, Öl, 2-3 EL Orangenmarmelade

### Zubereitung

Für das Chutney den Kürbis in Würfel schneiden. Öl in Topf erhitzen und Zwiebeln, Kürbis, Ingwer und Chilischote darin anschwitzen. Sobald sie Farbe bekommen, Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Orangensaft, Essig und Wasser ablöschen und aufkochen. Gewürze und Salz zugeben und bei mittlerer Hitze rund 25 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Abschmecken und pürieren. Entenbrüste salzen, pfeffern und in feuerfester Pfanne auf der Hautseite in Öl anbraten, wenden und im vorgeheizten Ofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) 20 Minuten garen. Nach 15 Minuten das Fleisch mit der Marmelade bestreichen. Aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Mit Chutney servieren.

Schorten/DEIKE



Foto: © Schallenmüller/DEIKE



**Österreichisches Rezept**  
Arbeitszeit: ca. 40 Minuten  
Ruhezeit: mind. 12 Stunde

## Weihnachtlicher Schweinebraten

### Zutaten für 4 Personen

800 g Schweinerückenbraten, 100 g Honig, Saft von 0,5 Zitrone

1 TL Senf, 1 EL Lebkuchengewürz, Salz, Pfeffer, etwas Chili

1 EL Butterschmalz, 100 g Suppengrün, 3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel, 300 ml Gemüsebrühe, 250 ml Rotwein

1 EL Tomatenmark, 100 g Schmand

1 EL dunkler Soßenbinder

1 EL karamalisierte Walnüsse

### Zubereitung

Braten waschen und trocken tupfen. Aus Honig, Zitronensaft, Senf und Lebkuchengewürz eine Marinade rühren und Fleisch darin über Nacht im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Braten aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, den Sud auffangen. Fleisch salzen und pfeffern und in Butterschmalz anbraten. Gemüse grob hacken und mit Chili kurz mitschmoren. Tomatenmark, Rotwein, Marinade und die Brühe angießen. Abgedeckt etwa 1,5 Stunden im Backofen schmoren, gelegentlich mit der Soße begießen. Soße pürieren und Schmand einrühren. Mit Soßenbinder andicken. Braten in Scheiben schneiden und mit Walnüssen garnieren.

Schorten/DEIKE

Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

U	U		M	R	R	R	S	S
A	S		A	B	H	I	C	R
H	L	R	T	S		O		N
B	D	O	N	D		D		A
W	M		R		K	H	N	T
L	D		N			E	D	N
E		R	I	T		E	U	T
B		M	F	N		A	E	E
R	P	U	H				S	
H	A	E	E				D	
R		P		U	M	H	M	U
L		E		E		E	E	R
	T	R	O	M		I	L	
	A	E	E	E		E	I	
U	U	M		D		S		U
P	C	B		B		E		M
	S		S	N	U	S	O	T
	K		N	A	I	L	L	N
T	R	R	P	U	N	R		M
H	A	A	I	O	L	E		G
O	S		O		T		R	R
L	N		L		E		P	A
R		U	R		E		E	R
N								
S	O	N	P	N	R		R	
D	N	E	N	E	H		H	
L		U		U		N	L	L
E		A		D		E	D	F
	R	U	U	I	R	I	U	
	P	R	A	E	M	D	E	
T	G	T	R	M		M		E
N	E	E	A	A		E		A
	D		L		G	S	E	R
	A		C		E	R	A	L
R	S	S	P	O	R	N		O
N	A	A	H	H	B	A		M
E	S	O	L		U		R	I
A	L	L	E		T		I	N
E		U		R	U	L	R	U
B		D		D	E	E	L	E
O	E	I	R	O	N		T	
A	B	E	A	L	G		I	
N	L	N		N		D	L	S
B	E	H		E		A	A	O
	L		M	U	O	I	S	E
	A		B	I	C	H	E	A
E	U	P	O	T		O		R
D	E	E	E	S		L		P
I	G	O	R		T	I	S	I
G	D	N	I		P	A	B	A



[illegible]

Schüttelschwede

Gitterrätsel

Beim beliebten Gitterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu finden. Rätselbegriffe, die in das Gitterrätsel eingetragen wurden, werden von der Liste gestrichen.

4 LORI  
SATZ

5 ABGAS  
BARES  
BOEIG  
CHINA  
EMILE  
FEGEN  
GLATT  
STORY  
TAFEL

6 ALADIN  
BEDARF  
ITALER  
MUESLI  
SCHUTT  
TAUNUS

7 ABSICHT  
AUSLAND  
BAHAMAS  
BRUECKE  
EISFACH  
GEFOLGE  
GEOHFT  
HUSCHEN  
MONTAGS  
NARKOSE  
REDEREI  
ROULEAU  
SANGRIA  
STAUSEE  
SYNONYM  
TRAKTOR

8 ETIKETTE  
HAMSTERN  
METAPHER  
SPANNEND  
TASTATUR

9 AKROPOLIS  
ERZAEHLER  
GENERATOR  
KATAMARA  
STEINPILZ

10 HERSTELLER  
KLARINETTE  
SEIDELBAST

11 MITEINANDER

16 GESUND&VITAL RÄTSEL

GESUND&VITAL RÄTSEL 17

[illegible]

- [illegible]



[illegible]





Marianne Porsche-Rohrer  
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



„O Tannenbaum... oder doch Fichte?“  
So erkennen Sie den Unterschied

Bald singen wir wieder das schöne alte Lied „O Tannenbaum...“. So mancher eifrige Sänger nimmt dabei gar nicht zur Kenntnis, dass er vor einer Fichte steht. Das spielt auch in der Weihnachtszeit, abgesehen von der Haltbarkeit im Raum, keine so große Rolle.

Bei beiden Baumarten beeindruckt die Menschen seit jeher das ganzjährige Grün als Zeichen der Beständigkeit und auch der feine Duft des ätherischen Öles, das in den Nadeln beider Baumarten enthalten ist und bei Zimmertemperatur einen feinen Duft verströmt. Botanischforstwirtschaftlich gibt es bemerkenswerte Unterschiede. Die Fichte wird wegen ihres schnellen Wachstums auch als Brotbaum bezeichnet. Die Menschen sind froh, wenn sie bei dieser Baumart, schneller als bei anderen, Bau- und Brennholz ernten können. Allerdings bietet das flache Wurzelsystem der Fichte in unserer Zeit des Klimawandels mit zunehmend starken Winden wenig Standfestigkeit. Das konnte man in den vergangenen Jahren immer wieder auf sehr eindrucksvolle Weise beobachten.

Da ist eine Tanne mit ihrer Pfahlwurzel wesentlich standfester und robuster. In Bezug auf den Befall mit dem Bokenkäfer ist nur die Fichte ein Problembaum. Es ist allerdings nicht ganz einfach, Tannenbestände zu erziehen, denn die zarten jungen Tannenbäumchen sind für das Wild ein Leckerbissen. Die spitzen Fichtennadeln hingegen schmecken dem Wild weniger. In der Apotheke sind die ätherischen Öle beider Baumarten gebräuchlich und werden annähernd gleichwertig eingesetzt und zwar in Einreibungen bei Bronchitis, Gelenk- und Muskelschmerzen, in Inhalationen und Saunaaufgussmitteln, in Franzbranntwein und Bädern. Vereinzelt findet man auch noch alte Rezepturen für Hustensäfte und Hustenbonbons.

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer  
„Der Doktor Wald hilft Jung und Alt – Ein  
lyrisches Lexikon der reichen Heilwirkungen des  
Waldes“



**Der Doktor Wald hilft Jung und Alt**  
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer  
ISBN: 978-3-00-057528-0  
Ausgabe: Taschenbuch  
Seitenzahl: 130, Sprache: deutsch  
Zu beziehen über den Buchhandel  
oder die Verfasserin:  
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

**Tanne (Abies alba)**  
Die Tanne liebt der Förster sehr,  
Weil sie so standhaft ist bei Winden.  
Sie anzupflanzen, das ist schwer,  
Weil Tiere sie so schmackhaft finden.  
Zum Frühstück so ein kleines Tännchen,  
Froh schnabuliert ein Hasenmännchen.  
Die Tannenzweige sind ein Traum,  
Adventlich Räume auszuschmücken.  
Das Warten auf den Weihnachtsbaum  
Kann Tag für Tag uns neu beglücken.  
Zimtsterne, Mandarinen, Kerzen  
Stimmen uns friedlich, froh im Herzen.  
Das Harz, als Balsam angerührt,  
Um Rheumaschmerzen zu vertreiben,  
Hat früher oft dazu geführt,  
Dass Menschen ganz beweglich bleiben.  
Durch täglich gutes Einmassieren,  
Ließ Opas Knie sich schnell kurieren.  
Auch bei Erkältung ist die Tanne  
Sehr gut erprobt im Hustensaft.  
Und bei der hustelnden Susanne  
Zeigte sie ihre ganze Kraft.  
Der Förster Schmitt hat ganz besonnen  
Mit Hustensaft ihr Herz gewonnen.

AEEF GLLN	EEGNR	EEFNN	AMO	ELRU	EEGI LMMN	AESU	ELN NOS	
⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	
EEEG MSU	➡	<div>9</div>		<div>3</div>				
⬆				<div>3</div>				
ALMN NORU			EMSU	➡				
EER	➡		⬇	ACE KRT		ALOP		
AKLT	AIO ORS	ACNNO	➡		<div>6</div>	⬇		
⬆	⬇		<div>1</div>	AEEN RSU			EIN	
AAIRT		AAENS AENO	➡	⬇		<div>2</div>	⬇	
⬆		⬇			EL	➡		
⬆	<div>5</div>					EIRT		
EEL NOT			HRU	➡		⬇	AEEG LNZ	
⬆					EHLOS		⬇	
ADNOR	EEI RRV	CHI IRS	EELS	➡				
CIKM	⬇	⬇	ENOT	➡				
⬆				AAIP		EFIL OSTT		
EILN PPRT			AAFL	➡		⬇	<div>7</div>	
⬆								
ABDE GIR			AGHOT		OZ	➡O	Z	
⬆			<div>8</div>				BEET	
EEIN RTUZ	ESS	ENT		ETU	DER		⬇	
⬆	⬇	⬇		⬇	⬇			
EEHS STT	➡			<div>4</div>				
ADEE STT	➡							
1	2	3	4	5	6	7	8	9

**Original & Fälschung**  
Das obere Bild unterscheidet sich jeweils durch **sieben Veränderungen** von dem Bild darunter. Welche sind es?



© Clipdealer/africa-studio/DEIKE

**Original & Fälschung**  
Das obere Bild unterscheidet sich jeweils durch **sieben Veränderungen** von dem Bild darunter. Welche sind es?



© Clipdealer/DEIKE



Aus den folgenden Silben sind 12 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

ALT - EI - ES - GE - GE - I - IN - KI - MO  
- NAH - NI - NO - NUNG - OEL - OS -  
OST - OST - PARD - PE - PLEI - PRIT  
- SEE - TE - TERN - TRUS - WEIN

Bei richtiger Lösung ergeben die  
zweiten und die fünften Buchstaben -  
jeweils von unten nach oben gelesen  
- ein Zitat von Thomas Hobbes.

1. mehrere
2. Berufsverband
3. Patron der Angler und Fischer
4. Fest der Auferstehung
5. europäisches Meer
6. japanisches Gewand
7. Ritter der Artussage
8. Scharfsinn
9. schnelle Raubkatze
10. Schmierstoffabfall
11. bankrott
12. die orientalischen Länder

**Auf Lösung:**  
1. EINIGE, 2. INNUNG, 3. PETRUS, 4. OSTERN, 5.  
OSTSEE, 6. KIMONO, 7. WEIN, 8. ESPRIT, 9. GE-  
PARD, 10. ALTOEL, 11. PLEITE, 12. NAHOSE  
Alles Wissen ist Erinnerung

## Wir alten Hasen

Hardcover  
191 Seiten  
Mankau Verlag  
ISBN 978-3-86374-740-4  
18,- € (D)



Unsere Welt könnte so schön sein. Doch Kriege, Krisen, Inflation sowie gesellschaftliche Spannungen im Großen wie im Kleinen belasten uns schwer und wecken Zukunftsängste. Suchen wir Halt in der Informationschwemme, droht uns diese mitzureißen wie ein gewaltiger Erdbeben. Wie wohlthuend ist da die Vorstellung, schriftliche Mutmacher von denjenigen zu erhalten, die selbst bereits viel erlebt, bewältigt und bewegt haben. Mehr noch: ganz persönliche Worte von unseren „alten Hasen“ zu lesen, die in uns durch ihre Werke und ihr Schaffen längst die Sehnsucht nach dem Grundsätzlichen, nach Frieden, Liebe, Zusammenhalt, dem Essenziellen und Echten geschürt haben. Mit ihren Beiträgen vermitteln sie uns Geborgenheit im Leben, lassen uns teilhaben an eigenen Reflexionen, Gedanken und Erfahrungen und machen uns unsagbar viel Mut. Mit Willy Astor, Nomi Baumgartl, Anne Devillard, Prof. Dr. Gerald Hüther, Michaela May, Dr. Heribert Prantl, Pfarrer Rainer Maria Schiebler, Tilman Spengler und Konstantin Wecker.

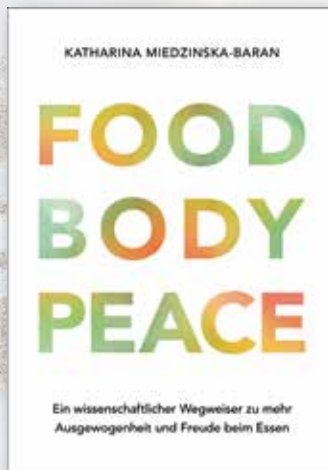
## Histamin-Irrtum Das Praxisbuch

Dr. Angela Bechthold  
Paperback  
224 Seiten  
VAK  
ISBN 9783867312899  
24,- € (D)

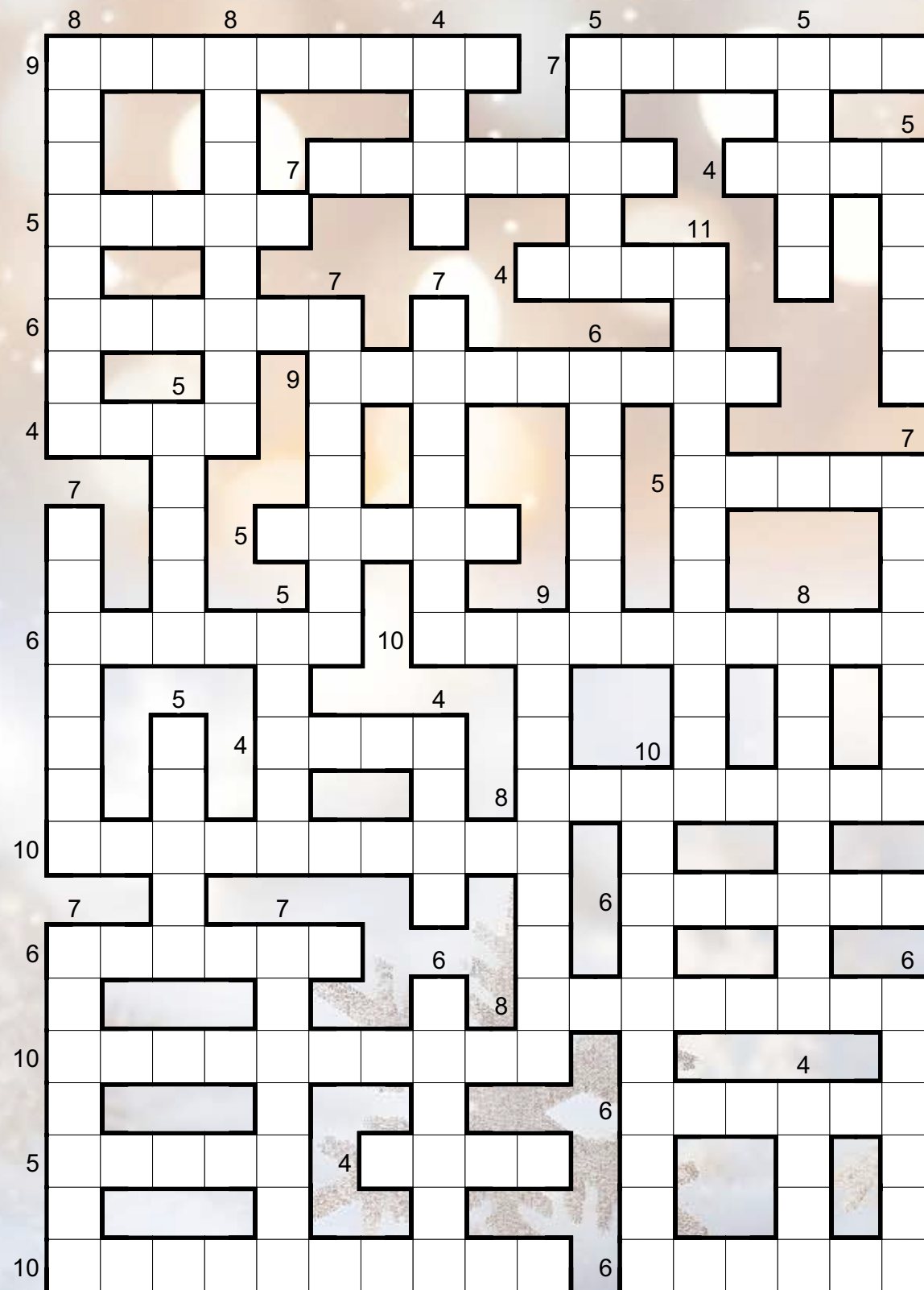


## Food Body Peace

Katharina Miedzinska-Baran  
Taschenbuch  
352 Seiten  
ISBN 978-3695199433  
21,50 € (D)



Beim beliebten Gitterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu finden. Rätselbegriffe, die in das Gitterrätsel eingetragen wurden, werden von der Liste gestrichen.



4. CAPE  
CATS  
NASA  
NEIN  
SAFE  
SEEN  
STAB  
STIL
5. DATEI  
FLIRT  
PALMA  
RUSSE  
SALMA  
SMART  
SOUND  
STAMM  
SULKY  
URALT
6. AUTARK  
FAIBLE  
GUETER  
KONTRA  
LUEBKE  
NENNER  
ORANGE  
PASCHA  
RELING
7. ANSTOSS  
FLUNSCH  
GHOSTIK  
LAPIDAR  
LOURDES  
SCHMUCK  
SPASSIG  
STUMMEL
8. ALHAMBRA  
HESPERUS  
OBERHAUS  
RUNDGANG  
SEEMEILE
9. GESONDERT  
HAESSLICH  
NATURPARK
10. ELLENBOGEN  
GUTHEISSEN  
HILFSKRAFT  
LEGALITAET  
URLAUBSORT
11. BERGSTEIGER



**RUTSCH GUT REIN – ABER RICHTIG.**



**EROS**  
BODYGLIDE  
SUPER CONCENTRATED LUBRICANT

PZN: 11665926

HIER KOMMEN SIE ZU UNSERER WEBSEITE!  
WWW.MEGASOL.DE



**EROS**  
THE TRUE LOVE

nicht exakt	Edelstein-imitation	Männerkurzname	erhaschen	griechische Unheils-göttin	europäisches Meer	Vorname der Riefenstahl	poln. Autor (Stanislaw) †	entgegen-gesetzt	Zukunft	Schrift	Anstand	Sänger der 60er (Paul)	israeli-scher Politik-er †	(Salz)	Duft	bayr. Männer-kose-name	Theater-spiel-zeit	feierliche Emp-fänge	Abk.: Oberin-spektor									
				arabi-sche Lang-flöte			ehem. europ. Rechen-währung		Jugend-licher (Kw.)	13	Strand-wegerich	Augen-farbe der Asiaten																
grob		böser Geist			12	blut-unter-laufener Streifen	ge-keimte Gerste		Teil von Spreng-körpern		ein-jährig		4		erzäh-lende Dicht-kunst	gewiefter Mensch (franz.)		persön-liches Fürwort (3. Fall)										
Nachlass-emp-fängerin				Stadt an der Elbe	Beschä-digung im Stoff		Vorname der Dago-ver † 1980	erlaubt sein			Rausch-gift-händler (engl.)	Eier im Vogel-nest					norweg. Maler † 1925	Held von Troja (Sage)	span., italie-nisch: eins									
törichtes Gerede		englisch: Osten, östlich	Winkel-maß			hervor-ragend			österr. Formel 1-Pilot (Niki)	math. Grund-sätze	altnord. Sagen-samm-lung	zum Ritter schlagen		trocken	knie-langer Anorak	17		ägypti-sche Stadt am Nil	franzö-sisch: Straße									
	10			franzö-sisch: auf		mittel-schwed. Küsten-stadt		Possen-reißer			Krieger im MA.	Figur in Frischs 'Andorra'				Metall-arbeiter		je (latein.)	Zwili-ngs-bruder Jakobs									
westl. Welt-macht (Abk.)		nicht lieblich		Ausweis-doku-ment	Schnee-hütte der Eskimos		dän. Regis-seur (Anders)	europäischer Insel-staat					griech. Vorsilbe: Erd ...	Dick-darm (med.)			indone-sische Küsten-stadt	US-Schrift-steller † 1849										
ein Indo-germane	früherer Name Tokios	Erzbis-chof v. Mainz † 786	Kosten, Aus-lagen			7	frech fordernd		Einheit der Flui-dität	Stadt im Depart. Haute-Savoie	eine Kaiser-pfalz	2	Ausruf vor Schreck	populär	früherer Beruf auf der Lok			spa-nisch: nein										
			Flächen-maß	eiszeit-licher Höhen-zug	Hptst. von New Mexico (Santa ...)		Fremd-wortteil: Luft	Alt-waren-händler					mit Enga-gement				Feuer-land-indianer											
Süß-wasser-fisch		ägypti-scher Sonnen-gott	voraus-gesetzt, falls				Abk.: nach Rück-sprache	Gerät zum Rasen-kürzen			Ver-einheit-lichung					Meer-enge in Skandi-navien		franzö-sisch: wo										
					Löwen-pfote				Vorname des Sängers Gildo †			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17



4 ADEL  
ASTA  
DICH  
ELKE  
HEIA  
NASA  
NOIR  
OGAM  
URNE

5 BATIK  
BETON  
ELITE  
KAMIN  
RILKE  
SEHEN  
UMZUG

6 BEFEHL  
BERBER  
DEZENT  
GEHABE  
LIEGEN  
NIEVRE  
PANKOW  
SPATEN

7 ABFLUSS  
BRAUSEN  
EILIGST  
GEBAREN  
GERICHT  
LEITUNG  
NIEMALS  
PROTEST  
SPRITZE

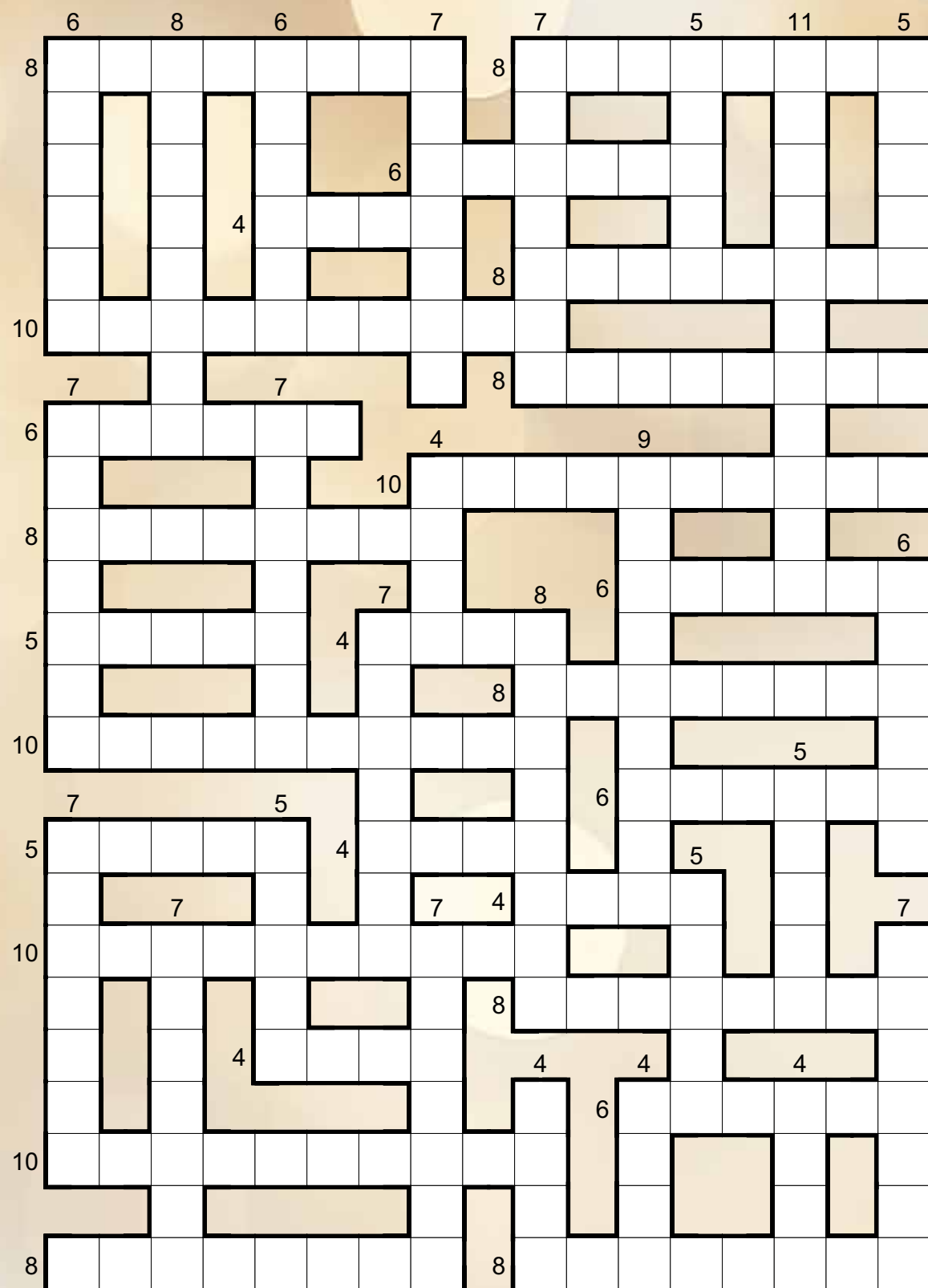
8 ABERMALS  
ABHOLUNG  
ALEMANNE  
BARBECUE  
GETRIEBE  
GEWINNER  
IDEOLOGE  
MEHRHEIT  
PRAEGUNG  
SCHWARZE  
UNGEMEIN

9 ERSTREBEN

10 ANGEMESSEN  
GEISTREICH  
HAMMERFEST  
NACHHALTIG  
WENDEKREIS

11 AUSGEPRÄGT

Beim beliebten Giterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu finden. Rätselbegriffe, die in das Giterrätsel eingetragen wurden, werden von der Liste gestrichen.



## DAS GROSSE

## WEIHNACHTS-QUIZ

\* \* \*  
Sind Sie ein Weihnachtsfan?  
Wie gut kennen Sie sich rund  
um das Fest der Liebe aus?

\* \* \*  
Testen Sie Ihr Wissen über  
die besinnlichsten Tage im  
Jahr mit unseren 15 Fragen!

**1** Wohin müssen sich Maria und Josef aufgrund der Volkszählung begeben?

- A Jerusalem
- B Nazareth
- C Bethlehem
- D Jericho

**2** Welche weihnachtliche Gestalt ist vor allem im Alpenraum bekannt?

- A Mantikora
- B Undine
- C Fengg
- D Krampus

**3** Aus welchem Lied stammt der Satz „I Wanna Wish You A Merry Christmas“?

- A „Christmas time“
- B „Rudolph, The Red-Nosed Reindeer“
- C „Do They Know It's Christmas?“
- D „Feliz Navidad“

**4** Wann wurde der heute als Heiliger verehrte Nikolaus von Myra geboren?

- A im 3. Jahrhundert
- B im 10. Jahrhundert
- C im 14. Jahrhundert
- D im 17. Jahrhundert

**5** Wem haben Elisenlebkuchen angeblich ihren Namen zu verdanken?

- A Schönheitskönigin
- B Königinmutter
- C Bäckerstochter
- D Wahrsagerin

**6** Wie wird das Dreikönigsfest auch genannt?

- A Epiphania
- B Annuntiatio Domini
- C Trinitatis
- D Quadagesima

**7** Welche Aussage über die Adventszeit stimmt nicht?

- A „Adventus“ bedeutet Ankunft.
- B Sie war ursprünglich Fastenzeit.
- C Sie dauert 20 bis 29 Tage.
- D Es ist die Zeit der Rorate messen.

**8** Welcher Weihnachtsklassiker beginnt mit den Worten „Marley war tot, ...“?

- A „Eine Weihnachtsgeschichte“
- B „Der kleine Lord“
- C „Die Schneekönigin“
- D „Wie der Grinch Weihnachten gestohlen hat“

**9** In welcher Schweizer Stadt findet ein Weihnachtsmarkt im Hauptbahnhof statt?

- A Zürich
- B Basel
- C Bern
- D Lausanne

**10** Wo findet man sogenannte Nordische Adventskalender?

- A an Rathäusern
- B unter der Erde
- C im Schnee
- D im Fernsehen und Radio

**11** Welches Gedicht Theodor Storms beginnt mit den Worten „Vom Himmel in die tiefsten Klüfte ...“?

- A „Das Weihnachtsbäumlein“
- B „Weihnachtslied“
- C „Der Stern“
- D „Knecht Ruprecht“

**12** Was liegt nicht im Dezember?

- A Stephanstag
- B Berchtoldstag
- C Luciafest
- D Unbefleckte Empfängnis

**13** Worum handelt es sich bei einem Pandoro?

- A spanischer Punsch
- B portugiesischer Wein
- C griechischer Pudding
- D italienischer Kuchen

**14** Wofür ist die österreichische Gemeinde Mariazell bekannt?

- A größter hängender Adventskranz
- B Weihnachtspostamt
- C „schwebender“ Weihnachtsmarkt
- D Weihnachtsball

**15** Wer schrieb die Buchvorlage des Weihnachtsfilms „Der Polarexpress“?

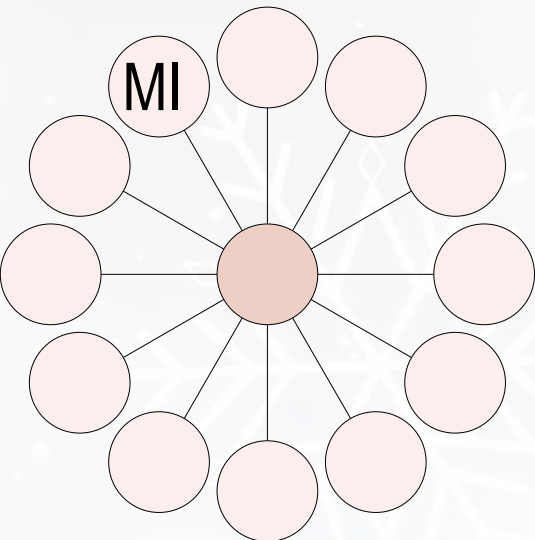
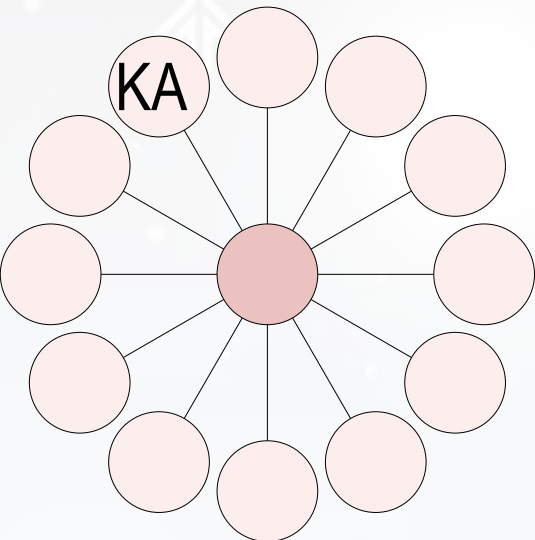
- A Otfried Preußler
- B Charles Dickens
- C Chris Van Allsburg
- D Astrid Lindgren



Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Bei richtiger Lösung ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort, wobei das Buchstabenpaar auf dem Mittelkreis stets für alle gefundenen Begriffe gleich ist.

BE - DA - EE - EE - EL - EN - IN - KA - LA - NT - OS - PA

AB - EI - EL - ER - ER - KU - MI - OS - PO - RN - SS - TE



Ziegelrätsel

Die „Rätselziegel“ des ursprünglichen Rätsels sind durcheinandergewürfelt. Durch Ausprobieren sind die Rätselziegel an die richtige Stelle zu setzen, so dass sich daraus wieder ein „normales“ Kreuzworträtsel ergibt.

E	L	I		E	S	N	A	P
	A		T	T	E	A		F
P	I	E		A	N	M	A	U
E		Z	E	N	T	O	N	
	B	I	S		O	B	E	O
N	E	L	T	U	N	A	U	
C		L	T	E		O	L	E
H	N	E	U		O		A	
T		A	T	A	E	S	G	R

			O	L	E			
				A				
M	A	U	S	G	R	A	U	
								L
								E
								A
								S
			B	I	T	T	E	
								N

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
																					*	*	*	*	*
2	1	5	13		9		19	5	A			12	E	R	B	20	8	U	T						
		6	1	5	A	10	6		20	1	5	19	5	6	13		1								
5	4	9	1	19			1	4	9	5			18		7	5	16								
13		15	5	3	L	6	5		19	16	21	4	6	18		13									
6	18		6	5	A		18	2	12	19	11	13		21	9	11	13								
4	5	19	5	8	U		18			13		1	9	4		16	7								
13	4			17	F	1	13	6	6		18	15		13	8	3	13								
1	5	7	12		E	5		1	13	16	6	13	1	16	19		19								
	1	5	2	8	19	12	13	3		8	3		6	16	11	13									
15	5	15	16		10		8	13	7	1	16	20		14											
		7	3	8	13	18			8		19	8		13	18	5									
5	19	16	9	19		6	5	8	7	13		6	9	1	6	13									
4	13		20	13	17	5	3	3	13	19		13		18	13										
3				1	5	8		6		11	13	18	4	5	3	7									
13	6	4	16	10		13	18	1	5		6		16	3	13	1									
	8	5		5	11	1	16	5		7	5	8	15			11									
20	13	4	13	19			13	18	18	13			7	13	19										
13	1	19		19	5	5	7			11	5	7	13	16		18									
1		13	19	6	1	8	13	18	6	13	6		13	17		16									
19	8	19			9		19	21			12	13	1	1	13	19									
		17	8	13	19	17		1	13	11	13	1	13	16		19									
18	2	8	1	6		8	1	16	20			7		20	13	3									
16		18	5	8	13	1		7	13	21	10	13	1		20	9									
17	5	18	6	16		6	4	13	1	15	9		13	1	9	18									









### Warum gibt es in Island 13 Weihnachtsmänner?

In Island gibt es tatsächlich 13 Weihnachtsmänner! Sie werden Jólasmennir genannt, was so viel wie „Weihnachtsgesellen“ bedeutet. Es handelt sich dabei um Troll-Brüder, die ihre Namen aufgrund ihrer Lieblingsbeschäftigungen haben. Einer heißt zum Beispiel „Wurststibitzer“, ein anderer „Türschlitzschnüffler“. Sie kommen nicht alle auf einmal, sondern einer nach dem anderen ab dem 12. Dezember. Deshalb hat der isländische Adventskalender nur 13 Türchen. Meist bringen sie kleine Geschenke. Kinder, die frech waren, bekommen allerdings eine faule Kartoffel in den Schuh gelegt oder in die Socke gestopft.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

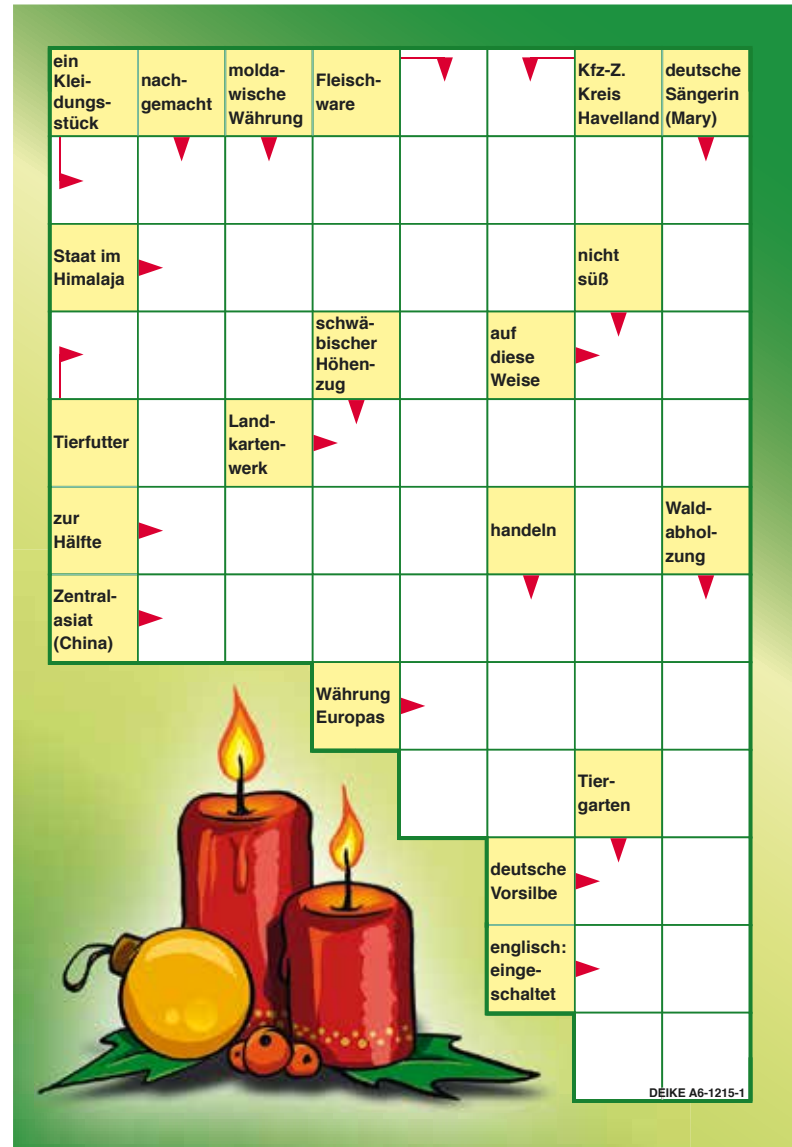


### Warum wurde früher im Advent gefastet?

Heute ist der Advent eine von Musik, Lichtern und Plätzchen geprägte Zeit. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts hingegen ging es ruhiger zu, außerdem fasteten viele Menschen. Sie aßen also weniger und verzichteten auf Dinge wie Fleisch, Süßigkeiten oder Feiern. Dadurch wollten sie sich besinnen, an andere denken und sich auf die Geburt Jesu konzentrieren. Heute wird im Advent nicht mehr oft gefastet, aber einige Menschen entscheiden sich noch immer dazu, etwas in ihrem Alltag wegzulassen, zum Beispiel Fernsehen. So haben sie in der Vorbereitung auf Weihnachten mehr Ruhe und Zeit für sich und andere.

Wagemann/DEIKE

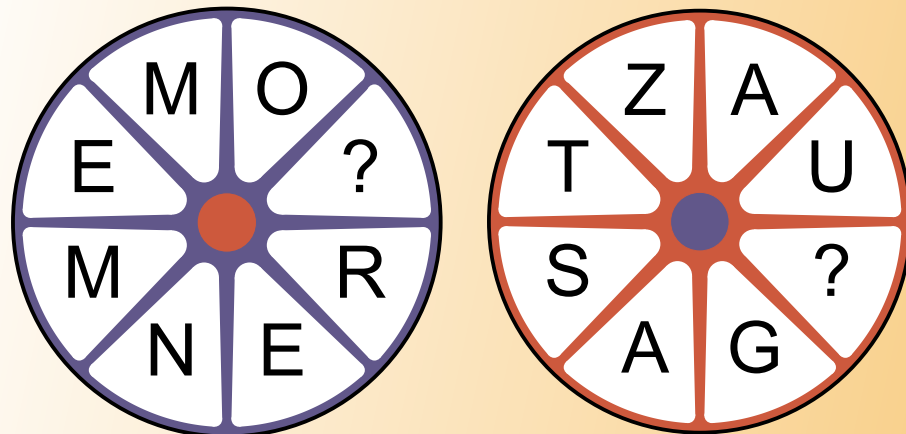
Illustration: © Hermenau/DEIKE



Illustrationen: © Michell Möhring/DEIKE

## Wort-Rad

Hier muss das Fragezeichen durch einen Buchstaben ersetzt werden, so dass ein sinnvoller achtbuchstabiger Begriff entsteht. An welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) es läuft ist variabel.



geometrische Figuren	englisch, spanisch: Idee	Kniff, Trick	Pilzgattung	brasilianische Stadt am Atlantik	Gottesurteil im MA.	Sohn des Windes (griech. Sage)	Salz der Essigsäure	Herrscher von Syrakus
Flugzeugsteuerflächen			Ursprache des A.T.					
		röm. Zahlzeichen: 950	kurz für: an dem	dt. Militär + „Des Teufels General“	D	Turnübung	Tierprodukt	
griech. Göttin der Jugend	Stadtburg von Granada							
	Schutz für Frisuren	Bild von da Vinci					langfristige Geldaufnahme	
albanische Währung	Kicherlaut							
Bergvölker in Laos								
„Bett“ in der Kindersprache	Zirkusarena	französisches Kartenspiel						
englisch: Männer								
Stadt in Mexiko								
engl. Männerkurzname								
stark metallhaltiges Mineral								
Ort im Allgäu		Anrufung Gottes						
Tätigkeitswort	Staat in Ostafrika	tropische Holzart						
Fort am Großen Sklavensee								
	I		östr. Stadt bei Salzburg	japan. Romaner 1923	Sterndeuter Wallensteins	altjapanisches Brettspiel	Windstoß	besitzanzeigendes Fürwort
geäußelter Wunsch		Gott der Haitianer		dunkelhafter Mensch				Labans Tochter (A.T.)
Milchfett-schicht			Düsseldorfer Flaniermeile		Teil der Bibel (Abk.)	den Mund betreffend		
		100 qm in der Schweiz		Kennzeichnung			Rufname Laudas	
niederländisch: eins	maßgebende Person							Ausdruck d. Überraschung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



# KREBS

+ FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe

ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de



Deutsche Krebshilfe  
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

## Genuss und Gesundheit!

Bestellen Sie Ihr  
kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400  
herzstiftung.de/ernaehrung



Gut fürs Herz.



Deutsche  
Herzstiftung





## Diagnose Demenz

Erfahren Sie, wie Demenz diagnostiziert wird. Bestellen Sie Ihre kostenlose Broschüre unter [www.alzheimer-forschung.de/dv](http://www.alzheimer-forschung.de/dv) oder telefonisch unter **0800 - 200 400 1** (gebührenfrei)



Alzheimer Forschung  
Initiative e.V.  
Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf  
www.alzheimer-forschung.de



Unser Spendenkonto  
SozialBank, Köln  
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00  
BIC: BFSWDE33XXX

Sudoku leicht

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

	7				9		2	8
		6	8					
	2		1					
	5							6
8		9	3		6	4		7
2							8	
					4		9	
					7	6		
1	9		2				4	

		8	9	7				
		4			1	3		9
				4			5	
6	3			5		4		
		9		2			7	8
	5			6				
4		6	7			9		
				3	5	7		

Einfach online gestalten und nach Hause senden lassen, als Print@home

... oder an unserer Kasse erwerben.



## Wasser, Wellen, Wohlfühlen verschenken

Unsere Mehrzweckgutscheine -  
das perfekte Weihnachtsgeschenk!

shop.badeland-wolfsburg.de

			6		7	3	2	
2								1
	3		2	1				
						8	9	6
		6				1		
5	7	8						
				4	2		6	
3								8
	1	7	5		3			

				5				
8						4	5	
	4	6	9	2		7		
		2	5					7
	3			1			5	
4				6	2			
		9		8	2	4	6	
2	1							3
				7				

	4		1				9	
		1	8					2
			4	9				3
7						2		1
		5				9		
3		2						6
6				1	4			
9					6	3		
	3				7		2	

4				9		2		8
			3	6	4			
	7						3	
		6	7		9	5		
	8						7	
		5	1		3	4		
	5						9	
			8	3	1			
6	7			5				3



Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

**MD MARK DOLLER & K. VERLAG**  
Medienberater:in  
u. Marketingassistent:in  
Print & Online (m/w/d)  
SCAN ME!  
BEWIRB DICH JETZT!



Leckere Rezepte mit COMTÉ

z.B. Dinnete mit Kartoffel-COMTÉ-Creme



www.comte.de

Unser Rätsel: **Wo gibt es COMTÉ?**  
Die Lösung: **An jeder guten Käsetheke**

Komm genießen-Comté

				9	3	4		
			4				7	8
			8		6		2	9
8					2	7	5	
2		1		8		6		3
	7	6	1					2
6	8		3		5			
5	9				7			
		7	9	6				

			6				2	
7			9		2	5	3	8
	8	4		3				6
6					1	2		
3				5				4
		8	7					3
1				6		8	4	
8	7	6	4		9			5
	3				7			

		9			8	2		
	5		4	6			9	8
3	6				7			
		6		3				
8	7	4		9		3	2	1
				8		4		
			3				5	7
6	1			5	2		4	
		5	1			6		

2		9	8			5		
3	5	4						
	1		9		4			
4				1			9	
5		7	2		9	6		3
	9			8				4
			7		8		3	
						8	7	9
		3			5	4		2

	4	8		1	7	3		
		7	6	3				4
6		3		4				
							4	2
4	2	1				9	5	8
7	8							
				9		2		5
3				7	2	1		
		2	3	8		4	9	

					3	9	8	
2			5	9	6	1	3	
					8		7	6
3	6	4					9	
				3				
	9					7	1	3
4	5		7					
	1	3	8	6	5			9
	2	6	3					

		3	2			5		
						8	1	4
8	4		6	7	1			
4				3			5	8
	3	2				7	4	
7	8			2				3
			7	6	2		8	1
9	6	8						
		1			4	6		

8	6	5		2	3			
3	7		9	8	1	5		
	9	2			4			
							7	4
				3				
2	8							
			1			8	4	
		6	8	5	9		3	7
			3	4		9	1	5



**Mark Döller & K. VERLAG**  
Medienberater:in  
u. Marketingassistent:in  
Print & Online (m/w/d)  
SCAN ME!  
BEWIRB DICH JETZT!



**GESCHENKE-STRESS?**  
Nicht mit unseren Hyaluron-Ampullen!



Feuchtigkeit, Strahlen, Entspannung - und  
ein Geschenk, das immer passt!

4		2			8		9	7
9	1	5	6					
		8	5					6
2					9	3		5
3				8				2
8		1	2					9
6					2	8		
					6	9	7	3
5	8		3			6		4

		8	6		1	2	9	5
				9				
	3	2	5	7		4		
3	5		2	1	6		8	
	2		9	4	3		5	7
		6		5	4	1	7	
				6				
7	8	3	1		9	5		

					2	6	9	1
8		5	1			3		
	1		6	4				7
6	8			2		1		
		7	3		4	9		
		9		1			4	2
4				3	9		6	
		6			8	2		5
2	7	8	5					

1	7		3					
		2	8			3	1	
	6		2	5		8		7
		5			6		9	4
3			1		8			6
4	1		9			7		
2		4		7	3		8	
	8	9			2	4		
					9		6	5

		7	8					3
1			7			8	4	
		8		4				
3		2		5		1	9	
	7						5	
	4	1		6		2		7
				7		9		
	1	5			6			8
2					1	7		

		7		5	2		3	
					6			
6	2	3		1				9
	7	9						3
1	3	5		7		4	2	6
2						7	9	
3				4		9	1	5
			5					
	5		9	6		8		

					3	8		
9		6		4		7	3	
7			9	5			1	
		7		9				3
4	3						5	2
6				1		9		
	9			3	1			7
	6	4		2		3		9
		2	4					

			8					2
9		3		2			5	8
		7		9	4		3	
3				4		5		
	6	2				8	9	
		9		3				7
	4		3	6		7		
7	9			8		3		5
1					9			



Falten vom Grübeln?  
Hyaluron regelt das!

Wir haben die Lösung.



PZN: 14401079  
www.megasol.de

2					5			
5	1			2		7		3
	7		8	3		4		
		1		8				7
	3	5				2	6	
4				7		3		
		4		6	7		8	
1		7		5			3	4
			3					9

		1			5			4
	5		9	6	1		7	
2	3				8		5	6
		4			7			9
5	6						4	1
3			1			8		
8	2		5				9	7
	1		3	4	9		2	
9			7			3		

	6		1			5	2	
7					8			
	2				6			
	9					1		
6		8	4		7	9		2
		7					3	
			5				1	
			9					7
	1	9			2		8	

2	3		1					
		7			3		5	9
		8				1		2
3		5		1				
	4						9	
				5		4		1
7		4				2		
8	6		7			9		
					9		7	6

					6		3	
8	1				2	4		
7		6						
		5	4	8	3	7		
		3	1	6	9	8		
						1		6
		4	6				5	8
	6		3					

			6	3		4		
6		8			5	2		
	7			2				
		2		7			8	1
4	3			9		6		
				1			7	
		6	3			1		2
		3		8	7			

2	9		6					8
8						5		
	7			2				
5			2	3				
6	2						4	5
				1	6			9
				5			6	
		7						4
1					7		8	2

	7	4		9				1
9					5			
8								7
		3	4	7		1		
	6						4	
		5		8	9	3		
	8							2
			6					3
4				1		5	6	



**WIDDER 21.03.–20.04.**



Singles aufgepasst: Der Kosmos heizt das Liebesfeuer an. Besonders in der ersten Monatshälfte kann es zu Begegnungen kommen, bei denen es knistert. Die Kombination von Leidenschaft und Romantik lässt die Schmetterlinge im Bauch Vollgas geben. Auch für Widder in fester Beziehung gilt: Der Monat wird aufregend schön.

**STIER 21.04.–20.05.**



Sie haben in diesem Monat sehr viel um die Ohren und sind angespannt. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich Ruhepausen gönnen und besonders auf Ihre Ernährung achten. Reduzieren Sie Fast Food und stellen Sie Ihre Ernährung auf natürliche, gesunde Produkte mit regionalem Gemüse und Obst um. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

**ZWILLINGE 21.05.–21.06.**



Dieser Monat könnte einiges von Ihnen abverlangen. Aber keine Sorge: Der Kosmos hat Sie wohlwollend im Blick und sorgt dafür, dass Sie auch schwierigen Herausforderungen die Stirn bieten und Ihre Interessen reibungslos durchsetzen können. Das stärkt nicht nur Ihr Selbstbewusstsein, sondern füllt auch Ihr Bankkonto.

**KREBS 22.06.–22.07.**



Sie haben schon seit einiger Zeit das Gefühl, auf der Stelle zu treten und nicht voranzukommen? Dann nutzen Sie in diesem Monat die Kraft der Sterne, geben Sie sich einen Ruck und werfen Sie Ihre Unsicherheit über Bord. Der Kosmos verleiht Ihnen den Mut, sich aus der Stagnation herauszubewegen. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten!

**LÖWE 23.07.–23.08.**



Gehören Sie zu den Löwen, bei denen sich aktuell eine gewisse Bewegungsträgheit eingeschlichen hat? Dann nutzen Sie in diesem Monat die kosmische Energie: Starten Sie durch! Regelmäßige Trainingseinheiten bringen nicht nur den Körper in Form, sondern stärken auch den Geist und die Widerstandskräfte.

**JUNGFRAU 24.08.–23.09.**



Jungfraugeborene in fester Partnerschaft haken zu Monatsbeginn gelegentlich mit ihrer Beziehung. Nutzen Sie die Kraft Ihres Planeten Merkur, der Sie die richtigen Worte und Impulse in einem klärenden Gespräch finden lässt. Zugewandt und ehrlich gelingt es Ihnen, Blockaden zu überwinden und Vertrauen neu aufzubauen.

**WAAGE 24.09.–23.10.**



In der ersten Monatshälfte sollten Sie unbedingt kritischer auf Ihre Finanzen schauen. Eine Investition scheint auf den ersten Blick sehr lukrativ zu sein. Aber nehmen Sie den Vorgang noch einmal genauer unter die Lupe, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Gelegentlich trügt der schöne Schein.

**SKORPION 24.10.–22.11.**



Ihren Stachel können Sie in diesem Monat getrost beiseitelassen: Beruflich wie privat läuft alles genau so, wie Sie es sich gewünscht haben. Und das ohne große Anstrengungen – es passiert wie von selbst. Kein Wunder also, dass Sie morgens mit einem Lächeln im Gesicht aufwachen und am Abend genauso wieder einschlafen.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**



Dieser Monat hat es in sich: Zahlreiche Veränderungen stehen an, einige davon kommen äußerst überraschend. Bleiben Sie positiv, denn es bieten sich Ihnen gleichzeitig neue Chancen und Möglichkeiten. Trauen Sie sich, einige mutige Schritte ins Ungewisse zu gehen – der Kosmos ist an Ihrer Seite und sichert Ihnen den Weg.

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**



Auch wenn es oft nicht so einfach ist: Lassen Sie sich auf keinen Fall von Ihrem Kurs abbringen und sich nicht dazu überreden, eine andere Richtung einzuschlagen. Vertrauen Sie auf Ihren Instinkt und die Kraft der Sterne, die Ihnen rechtzeitig lästige Hindernisse aus dem Weg räumen. Keine Sorge, Sie machen alles richtig.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**



Ein Streit bedrückt Sie, Sie möchten endlich Klarheit schaffen und die Situation bereinigen. Die Sterne stehen günstig für ein gutes Gespräch, allerdings sollten Sie an Ihrem Kommunikationsstil feilen. Klappen Sie den Dreizack ein und versuchen Sie es auf die sanfte Tour. Sie werden staunen, wie gut Sie das können.

**FISCHE 20.02.–20.03.**



Die Planeten wechseln den Kurs – Veränderungen können Ihr Liebesleben in nächster Zeit ziemlich auf den Kopf stellen und für viel positive Aufregung sorgen. Auch im Beruf bahnt sich ein neuer Kurs an, der zwar Ihrem Harmoniebedürfnis widerspricht, aber die Sterne stehen günstig, um ungewöhnliche Schritte zu gehen.

AAL, AKKORDEON, ARIANE, AXIOM, BUKETT, CHIP, DEM, DETEKTEI, EHRENWORT, ENID, ESCHE, ETC, GER, GRUPPIERUNG, HALBGOTT, HARREN, ICH, IVANHOE, JEANS, JETLAG, KAVALIERSDELIKT, KOJE, KONTINENT, KUEHLSCHRANK, LAO, LAPPEN, MADAGASKAR, NAEHE, OLE, PIER, POPULARITAET, RANCHER, REHPINSCHER, REIFENWECHSEL, RHEINLAND, SAGA, STUART, TRI, TRICK, WICHTIG

A	T	E	R	E	E	J	T	K	N	G	R	S	E	E	D	E	L
M	E	D	N	C	R	E	G	K	V	H	I	A	X	I	O	M	P
A	R	G	C	R	E	E	H	R	T	E	G	T	N	R	E	I	E
D	E	A	K	E	V	T	A	D	U	M	L	E	H	C	H	G	T
R	E	D	D	G	R	R	R	E	H	P	I	N	S	C	H	E	R
L	G	T	E	A	T	I	R	A	L	U	P	O	P	B	I	E	R
O	A	L	E	S	H	C	E	W	N	E	F	I	E	R	T	W	R
T	L	A	D	K	A	K	N	O	S	R	T	T	E	O	R	T	A
G	T	O	K	H	T	K	U	E	H	L	S	C	H	R	A	N	K
T	E	O	K	E	A	E	K	E	P	N	R	K	E	N	U	E	S
R	J	K	G	R	T	N	I	O	N	P	A	E	A	B	T	N	A
E	A	E	I	B	A	N	E	J	R	E	A	V	N	U	S	I	G
E	K	A	V	A	L	I	E	R	S	D	E	L	I	K	T	T	A
O	N	N	T	A	H	A	A	C	T	E	E	H	E	E	C	N	D
E	L	O	N	P	N	E	H	R	E	N	W	O	R	T	R	O	A
T	T	D	U	S	O	E	I	G	A	H	B	S	N	T	A	K	M

**FROHE**  
Weihnachten







GEFALLEN  
GEMUESE  
UNNORMALE  
UNEMUS  
REEIONO  
CANON  
TALKGP  
RASEAN  
TIARALE  
LOETENI  
SOUHR  
DONARIE  
ESEL  
VSNOTE  
MICKH  
MEHALFA  
TRIPPELN  
ERI  
OZ  
BRIGADE  
O  
TB  
ZENTURIE  
SEHTEST  
STAEDTE



HAESSLICH SCHMUCK  
EELAMR  
SELAPIDAR CATS  
PALMAERLUL  
EESTABTL  
RELINGS  
UENATURPARK Y  
SAFE O U A G  
SLI STAMM C T  
P R I E H E  
AUTARK LEGALITAE  
S U E G L O  
SD SEEN S E H S  
I A S A OBERHAUS  
GUTHEISSEN L M  
E A D LUEBKE  
FAIBLE EER  
L O K RUNDGANG  
URLAUBSORD B U  
N R N ORANGE  
SOUND STIL G E T  
C E R E I E  
HILFSKRAFT NENNER

TFKMGIPEEW  
OTTO NACHWEIS WUERDIGEN  
EUEAMARNIMM MATUREA  
LPISRAELITUEFAIRWEM  
OEFFNERSTRESSPADDELN  
EEDTREFFEYSTEIGEIE  
NEEDMRAUKIEZNCENTS  
MIKADOAKTIVARABAUKEE  
ETINATDGBRASSELKE  
RISCFAUNAULLASAUWE  
MUECKECRASILOBERGOU  
HHESTAU IHNNENRRL  
RAEUDESTEMPEL BORIS  
SUUN TUGENDERFLAME TM  
KONTRAERREHODEURSE  
UNSAFTNEIECU TEENAA  
GTDAEMONMALZERI  
ERBINRISSDUERFENK  
NAGRADTOLLEROEDDA  
FASELEISURIA NARR  
USANEENIEGLUDXIR  
SHSPESEN DREIST  
KELTEAA MA AERO  
DU RASO FERN FMA  
GOLDBRASSEPRANKE  
FEUERWERKSKOERPER

FEUERWERKSKOERPER

PRAEGUNG ABERMAL S  
ALEEBIU  
NEHBEFEHLSH  
KMASTALKE  
OABRUNGEMEIN  
WENDEKREIS P  
N SCHWART  
LIEGEN A  
E I HAMMERFEST  
IDEOLOGE R G  
TUMZUG NASAT  
N S I BARBECUE  
GEISTREICH E V  
M O BERBER  
BATIK ADEL E E  
R A L URNE T  
ANGEMESSEN L O P  
UE I P GEWINNER  
S R NOIR T O  
E I I O DEZENT  
NACHHALTIG I L E  
H Z A C K S  
GETRIEBE MEHRHEIT

PRAEONNAERBGUT  
AKTRAKTGRANATER  
AHORNRRHOA SBAI  
E MALTANICHTS E  
TS TASPENDECODE  
HANAU S EROHIB  
EH FRETTE SM EULE  
RABEAREITERIN N  
RAPUNZELUL TIDE  
MAMI KUEBRIG V  
BLUESUUNUESA  
ANIONTAUBETORTE  
HEGEFALLEN ESE  
L HRAUTTESHALB  
ETHIKESRAATILER  
UAADRIA BAUM D  
GEHENESSEBEN  
ERNNAABDABEIS  
RENTRUESTETEF  
NUNONNCZERRER  
FUENFREDEREIN  
SPURTURIGB GEL  
ISAUERBECKERGO  
FASTI THERMOEROS

1 = R, 2 = P, 3 = L, 4 = H, 5 = A, 6 = T, 7 = B, 8 = U, 9 = O, 10 = K, 11 = D, 12 = Z, 13 = E, 14 = V, 15 = M, 16 = I, 17 = F, 18 = S, 19 = N, 20 = G, 21 = C

KAFFEE, OSTSEE, LATEIN, PADDEL,  
DAUMEN, BETONT

MINUTE, ABRISS, OSTERN,  
EIGNER, POLIER, KUEBEL

NAPOLEON  
AFABEO  
MAUSGRAU  
ELITECL  
AUOHNE  
PIETAET A  
ENTEZES  
SOBITTE  
TUNNELAN

ISSTJBGG  
STUDIEALTERSGELD  
EIINPANNEAO  
AUTOMOBILEIWEISS  
TATARREISEPASS  
OXOB  
UNIS EGAL  
NENA OPA  
EENOT  
DANEST  
ELFTE  
MITGOER  
UBE RRL  
ETAEPP  
ABE EGER  
AARATE  
ML NEU  
GAGAOPS  
GRAUWKKPR  
ESMAKKARONIETE  
LOKALIIEETAGE  
ALLLEBENSMTLTU  
EBESONDERSPIER

GOTTESGARTEN

Lösungen

„Das große Weihnachts-Quiz“:

**1C** – Josef und seine schwangere Verlobte Maria reisen nach Bethlehem: Aufgrund der Volkszählung Kaiser Augustus' müssen sich alle Familien in den Geburtsort des Familienvaters begeben.

**2D** – Der Krampus treibt Anfang Dezember in Gegenden wie Südbayern, Österreich oder Slowenien sein Unwesen. Vielerorts werden Krampusumzüge veranstaltet, bei denen jede Menge Krach veranstaltet wird.

**3D** – Der beliebte und eingängige Weihnachtsklassiker „Feliz Navidad“ wurde 1970 von dem Puerto Ricaner José Feliciano geschrieben. Der Satz „I Wanna Wish You A Merry Christmas“ kommt insgesamt 18 Mal vor.

**4A** – Nikolaus von Myra wurde zwischen 270 und 286 nach Christus in Lykien geboren. Der Bischof soll unter anderem selbstlos Notleidenden geholfen und Seeleute gerettet haben.

**5C** – Laut Legende soll ein Nürnberger Bäcker die Lebkuchen für seine schwer kranke Tochter gebacken haben. Diese soll von dem Gebäck gekostet haben und dadurch genesen sein.

**6A** – Am 6. Januar feiert die evangelische Kirche das „Fest der Erscheinung des Herrn: Epiphania“, in der katholischen Kirche wird der Tag „Erscheinung des Herrn“ genannt.

**7C** – Die Adventszeit beginnt am Vorabend des ersten Adventssonntags mit der Vesper. Das ist frühestens der 27. November, spätestens der 3. Dezember. Daraus ergibt sich eine Dauer von 22 bis 28 Tage. Rorate-messen werden in der Adventszeit frühmorgens gefeiert.

**8A** – Die 1843 unter dem Originaltitel „A Christmas Carol“ veröffentlichte Erzählung des englischen Schriftstellers Charles Dickens beginnt mit den Worten „Marley was dead, ...“.

**9A** – Beim Zürcher Christkindlimarkt handelt es sich um einen der größten Indoor-Weihnachtsmärkte Europas. Die imposante Bahnhofshalle verleiht dem Event ein eindrucksvolles Flair.

**10D** – Einen Nordischen Adventskalender kann man im Fernsehen oder Radio bewundern. Es handelt sich dabei um eine Serie, von der vom 1. bis 24. Dezember jeweils eine Episode gesendet wird.

**11B** – Neben dem bekannten Gedicht „Knecht Ruprecht“ verfasste der deutsche Schriftsteller Theodor Storm zahlreiche weitere lyrische Werke, darunter „Weihnachtslied“.

**12B** – Der Stephanstag wird am 26. Dezember gefeiert, das in Skandinavien verbreitete Luciafest am 13. Dezember und das Hochfest Unbefleckte Empfängnis am 8. Dezember. Der Berchtoldstag ist der 2. Januar.

**13D** – Der Pandoro stammt aus Italien und ist ein traditioneller Weihnachtskuchen. Es handelt sich dabei um einen Hefeteig, der in einer sternförmigen Form gebacken wird.

**14A** – Das österreichische Mariazell hat sich international durch einen Adventskranz im XXL-Format einen Namen gemacht: Er hat einen Durchmesser von zwölf Metern und wiegt rund sechs Tonnen.

**15C** – Der mehrfach für einen Oscar nominierte Weihnachtsfilm geht auf das preisgekrönte Bilderbuch des US-amerikanischen Schriftstellers Chris Van Allsburg zurück.

Wortrad:  
MEMOIREN  
ZAUNGAST

RH  
PULLOVER  
NEPAL  
HEUSO  
C ATLAS  
HALBU  
TIBETER  
EURO  
FN  
ZU  
ON  
OG

7 2 8 | 5 9 3 | 4 1 6 | 9 5 3 | 6 7 8 | 4 2 1 |  
9 6 5 | 4 2 1 | 3 7 8 | 7 6 1 | 9 4 2 | 5 3 8 |  
1 3 4 | 8 7 6 | 5 2 9 | 2 8 4 | 1 3 5 | 9 7 6 |  
8 4 9 | 6 3 2 | 7 5 1 | 6 4 7 | 3 8 1 | 2 5 9 |  
2 5 1 | 7 8 9 | 6 4 3 | 3 1 9 | 2 5 6 | 7 8 4 |  
3 7 6 | 1 5 4 | 9 8 2 | 5 2 8 | 7 9 4 | 1 6 3 |  
6 8 2 | 3 4 5 | 1 9 7 | 1 9 2 | 5 6 3 | 8 4 7 |  
5 9 3 | 2 1 7 | 8 6 4 | 8 7 6 | 4 2 9 | 3 1 5 |  
4 1 7 | 9 6 8 | 2 3 5 | 4 3 5 | 8 1 7 | 6 9 2 |

2 4 8 | 5 1 7 | 3 6 9 | 6 4 1 | 2 7 3 | 9 8 5 |  
5 1 7 | 6 3 9 | 8 2 4 | 2 8 7 | 5 9 6 | 1 3 4 |  
6 9 3 | 2 4 8 | 5 7 1 | 5 3 9 | 4 1 8 | 2 7 6 |  
3 9 6 | 8 5 1 | 7 4 2 | 3 6 4 | 1 8 7 | 5 9 2 |  
4 2 1 | 7 6 3 | 9 5 8 | 1 7 5 | 9 3 2 | 6 4 8 |  
7 8 5 | 9 2 4 | 6 1 3 | 8 9 2 | 6 5 4 | 7 1 3 |  
8 7 4 | 1 9 6 | 2 3 5 | 4 5 8 | 7 2 9 | 3 6 1 |  
3 5 9 | 4 7 2 | 1 8 6 | 7 1 3 | 8 6 5 | 4 2 9 |  
1 6 2 | 3 8 5 | 4 9 7 | 9 2 6 | 3 4 1 | 8 5 7 |

2 4 3 | 7 9 5 | 8 1 6 | 6 7 1 | 2 3 5 | 9 8 4 |  
5 1 8 | 4 2 6 | 7 9 3 | 4 5 8 | 9 6 1 | 2 7 3 |  
9 7 6 | 8 3 1 | 4 2 5 | 2 3 9 | 4 7 8 | 1 5 6 |  
6 2 1 | 5 8 3 | 9 4 7 | 1 8 4 | 6 2 7 | 5 3 9 |  
7 3 5 | 1 4 9 | 2 6 8 | 5 6 2 | 8 9 3 | 7 4 1 |  
4 8 9 | 6 7 2 | 3 5 1 | 3 9 7 | 1 5 4 | 8 6 2 |  
3 5 4 | 9 6 7 | 1 8 2 | 8 2 3 | 5 1 6 | 4 9 7 |  
1 9 7 | 2 5 8 | 6 3 4 | 7 1 5 | 3 4 9 | 6 2 8 |  
8 6 2 | 3 1 4 | 5 7 9 | 9 4 6 | 7 8 2 | 3 1 5 |

5 4 2 | 8 7 6 | 9 3 1 | 2 5 9 | 6 3 8 | 4 1 7 |  
8 1 9 | 5 3 2 | 4 6 7 | 6 1 8 | 7 4 5 | 2 3 9 |  
7 3 6 | 9 4 1 | 5 8 2 | 3 7 4 | 1 2 9 | 8 5 6 |  
6 2 5 | 4 8 3 | 7 1 9 | 5 6 2 | 4 7 3 | 9 8 1 |  
9 8 1 | 7 2 5 | 6 4 3 | 8 9 1 | 5 6 2 | 7 4 3 |  
4 7 3 | 1 6 9 | 8 2 5 | 4 3 7 | 8 9 1 | 6 2 5 |  
3 5 8 | 2 9 4 | 1 7 6 | 9 4 5 | 2 1 6 | 3 7 8 |  
2 9 4 | 6 1 7 | 3 5 8 | 7 8 6 | 3 5 4 | 1 9 2 |  
1 6 7 | 3 5 8 | 2 9 4 | 1 2 3 | 9 8 7 | 5 6 4 |

D I O P A O Z  
R U D E R H E B R A E I S C H  
H E B E E O U D E T E I  
I A L H A M B R A E R N T E  
L E K M M O N A L I S A R  
C H D A T O  
K H A N N  
H E I A L A  
R D E I N  
M E N I A  
A K E H A R  
N A T H E R R  
E R Z O  
G T P O M P  
S E E G O P A L  
E E A A  
V E R B K O N  
R A E B K  
B I T T E T G I H R E  
T T L O A S N O B L E A  
R A H M K O E O R A L B  
E E N A R E N A M E N I K I  
A A U T O R I T A E T O H O

ERDBEERMARMELADE

7 4 9 | 5 1 8 | 2 3 6 | 2 6 9 | 8 3 1 | 5 4 7 |  
2 5 1 | 4 6 3 | 7 9 8 | 3 5 4 | 6 7 2 | 9 8 1 |  
3 6 8 | 9 2 7 | 5 1 4 | 7 1 8 | 9 5 4 | 3 2 6 |  
1 9 6 | 2 3 4 | 8 7 5 | 4 3 2 | 5 1 6 | 7 9 8 |  
8 7 4 | 6 9 5 | 3 2 1 | 5 8 7 | 2 4 9 | 6 1 3 |  
5 2 3 | 7 8 1 | 4 6 9 | 6 9 1 | 3 8 7 | 2 5 4 |  
9 8 2 | 3 4 6 | 1 5 7 | 9 4 6 | 7 2 8 | 1 3 5 |  
6 1 7 | 8 5 2 | 9 4 3 | 1 2 5 | 4 6 3 | 8 7 9 |  
4 3 5 | 1 7 9 | 6 8 2 | 8 7 3 | 1 9 5 | 4 6 2 |

1 9 3 | 2 4 8 | 5 7 6 | 8 6 5 | 7 2 3 | 4 9 1 |  
6 2 7 | 3 5 9 | 8 1 4 | 3 7 4 | 9 8 1 | 5 6 2 |  
8 4 5 | 6 7 1 | 3 9 2 | 1 9 2 | 5 6 4 | 7 8 3 |  
4 1 6 | 9 3 7 | 2 5 8 | 6 5 1 | 2 9 8 | 3 7 4 |  
5 3 2 | 1 8 6 | 7 4 9 | 9 4 7 | 6 3 5 | 1 2 8 |  
7 8 9 | 4 2 5 | 1 6 3 | 2 8 3 | 4 1 7 | 6 5 9 |  
3 5 4 | 7 6 2 | 9 8 1 | 5 3 9 | 1 7 2 | 8 4 6 |  
9 6 8 | 5 1 3 | 4 2 7 | 4 1 6 | 8 5 9 | 2 3 7 |  
2 7 1 | 8 9 4 | 6 3 5 | 7 2 8 | 3 4 6 | 9 1 5 |

9 6 3 | 1 7 4 | 5 2 8 | 2 3 9 | 1 8 5 | 7 6 4 |  
7 4 1 | 2 5 8 | 6 9 3 | 4 1 7 | 2 6 3 | 8 5 9 |  
8 2 5 | 3 9 6 | 7 4 1 | 6 5 8 | 4 9 7 | 1 3 2 |  
2 9 4 | 8 3 5 | 1 7 6 | 3 8 5 | 9 1 4 | 6 2 7 |  
6 3 8 | 4 1 7 | 9 5 2 | 1 4 2 | 6 7 8 | 5 9 3 |  
1 5 7 | 6 2 9 | 8 3 4 | 9 7 6 | 3 5 2 | 4 8 1 |  
4 7 6 | 5 8 3 | 2 1 9 | 7 9 4 | 5 3 6 | 2 1 8 |  
5 8 2 | 9 4 1 | 3 6 7 | 8 6 3 | 7 2 1 | 9 4 5 |  
3 1 9 | 7 6 2 | 4 8 5 | 5 2 1 | 8 4 9 | 3 7 6 |

2 9 5 | 6 7 3 | 4 1 8 | 3 7 4 | 8 9 2 | 6 5 1 |  
8 3 6 | 9 4 1 | 5 2 7 | 9 2 1 | 7 6 5 | 8 3 4 |  
4 7 1 | 8 2 5 | 6 9 3 | 8 5 6 | 3 4 1 | 2 7 9 |  
5 1 9 | 2 3 4 | 8 7 6 | 2 9 3 | 4 7 6 | 1 8 5 |  
6 2 3 | 7 9 8 | 1 4 5 | 1 6 8 | 2 5 3 | 9 4 7 |  
7 4 8 | 5 1 6 | 2 3 9 | 7 4 5 | 1 8 9 | 3 2 6 |  
3 8 2 | 4 5 9 | 7 6 1 | 6 8 9 | 5 3 4 | 7 1 2 |  
9 6 7 | 1 8 2 | 3 5 4 | 5 1 7 | 6 2 8 | 4 9 3 |  
1 5 4 | 3 6 7 | 9 8 2 | 4 3 2 | 9 1 7 | 5 6 8 |

3 7 1 | 6 4 9 | 5 2 8 | 2 6 5 | 8 3 4 | 9 7 1 |  
9 2 8 | 1 7 5 | 3 6 4 | 7 3 4 | 2 1 9 | 6 8 5 |  
7 5 3 | 4 9 8 | 2 1 6 | 8 1 9 | 3 2 6 | 4 5 7 |  
2 6 4 | 7 5 1 | 9 8 3 | 6 3 2 | 5 8 4 | 1 7 8 1 |  
6 3 2 | 5 8 4 | 1 7 8 1 | 8 5 9 | 1 4 2 | 7 6 3 |  
4 8 5 | 9 1 7 | 6 3 2 | 3 4 2 | 7 9 6 | 5 1 8 |  
1 9 7 | 2 6 3 | 8 4 5 | 6 1 7 | 5 8 3 | 2 4 9 |

5 6 8 | 9 7 3 | 2 1 4 | 2 7 4 | 5 8 1 | 3 6 9 |  
9 1 3 | 6 4 2 | 8 5 7 | 6 3 2 | 8 5 7 | 4 9 1 |  
7 8 5 | 1 9 4 | 6 2 3 | 1 4 9 | 3 2 6 | 5 7 8 |  
3 5 7 | 4 6 9 | 1 8 2 | 4 2 6 | 7 1 8 | 9 3 5 |  
8 9 1 | 2 3 5 | 7 4 6 | 6 8 3 | 1 7 4 | 5 9 2 |

3 9 7 | 4 5 8 | 1 2 6 | 4 6 3 | 5 9 7 | 2 1 8 |  
8 2 1 | 7 6 3 | 9 4 5 | 8 2 1 | 3 6 4 | 9 5 7 |  
5 4 6 | 9 2 1 | 7 3 8 | 5 7 9 | 2 1 8 | 6 3 4 |  
1 6 2 | 5 4 9 | 3 8 7 | 2 3 6 | 7 4 9 | 5 8 1 |  
9 3 8 | 2 1 7 | 6 5 4 | 1 8 4 | 6 2 5 | 3 7 9 |  
4 7 5 | 8 3 6 | 2 1 9 | 7 5 9 | 3 8 2 | 4 6 1 |  
2 1 4 | 6 9 5 | 8 7 3 | 9 4 2 | 8 3 1 | 7 6 5 |  
6 8 3 | 1 7 4 | 5 9 2 | 6 1 7 | 9 5 2 | 8 4 3 |

9 8 1 | 6 5 7 | 3 2 4 | 8 4 3 | 1 6 2 | 7 9 5 |  
2 6 5 | 8 3 4 | 9 7 1 | 5 9 1 | 8 7 3 | 4 6 2 |  
7 3 4 | 2 1 9 | 6 8 5 | 2 7 6 | 4 9 5 | 1 8 3 |  
1 2 3 | 4 7 5 | 8 9 6 | 7 6 9 | 5 3 8 | 2 4 1 |  
4 9 6 | 3 2 8 | 1 5 7 | 4 8 5 | 6 2 1 | 9 3 7 |  
5 7 8 | 9 6 1 | 4 3 2 | 3 1 2 | 7 4 9 | 8 5 6 |  
6 2 8 | 3 1 4 | 5 7 9 | 6 2 8 | 3 1 4 | 5 7 9 |  
3 4 2 | 7 9 6 | 5 1 8 | 9 5 7 | 2 8 6 | 3 1 4 |  
6 1 7 | 5 8 3 | 2 4 9 | 1 3 4 | 9 5 7 | 6 2 8 |

3 9 7 | 4 5 8 | 1 2 6 | 4 6 3 | 5 9 7 | 2 1 8 |  
8 2 1 | 7 6 3 | 9 4 5 | 8 2 1 | 3 6 4 | 9 5 7 |  
5 4 6 | 9 2 1 | 7 3 8 | 5 7 9 | 2 1 8 | 6 3 4 |  
1 6 2 | 5 4 9 | 3 8 7 | 2 3 6 | 7 4 9 | 5 8 1 |  
9 3 8 | 2 1 7 | 6 5 4 | 1 8 4 | 6 2 5 | 3 7 9 |  
4 7 5 | 8 3 6 | 2 1 9 | 7 5 9 | 3 8 2 | 4 6 1 |  
2 1 4 | 6 9 5 | 8 7 3 | 9 4 2 | 8 3 1 | 7 6 5 |  
6 8 3 | 1 7 4 | 5 9 2 | 6 1 7 | 9 5 2 | 8 4 3 |

3 9 7 | 4 5 8 | 1 2 6 | 4 6 3 | 5 9 7 | 2 1 8 |  
8 2 1 | 7 6 3 | 9 4 5 | 8 2 1 | 3 6 4 | 9 5 7 |  
5 4 6 | 9 2 1 | 7 3 8 | 5 7 9 | 2 1 8 | 6 3 4 |  
1 6 2 | 5 4 9 | 3 8 7 | 2 3 6 | 7 4 9 | 5 8 1 |  
9 3 8 | 2 1 7 | 6 5 4 | 1 8 4 | 6 2 5 | 3 7 9 |  
4 7 5 | 8 3 6 | 2 1 9 | 7 5 9 | 3 8 2 | 4 6 1 |  
2 1 4 | 6 9 5 | 8 7 3 | 9 4 2 | 8 3 1 | 7 6 5 |  
6 8 3 | 1 7 4 | 5 9 2 | 6 1 7 | 9 5 2 | 8 4 3 |

7 4 3 | 8 5 2 | 6 9 1 | 1 7 8 | 3 9 4 | 6 5 2 |  
8 6 5 | 1 9 7 | 3 2 4 | 5 4 2 | 8 6 7 | 3 1 9 |  
9 1 2 | 6 4 3 | 5 8 7 | 9 6 3 | 2 5 1 | 8 4 7 |  
6 8 4 | 9 2 5 | 1 7 3 | 8 2 5 | 7 3 6 | 1 9 4 |  
1 2 7 | 3 8 4 | 9 5 6 | 3 9 7 | 1 4 8 | 5 2 6 |  
5 3 9 | 7 1 6 | 8 4 2 | 4 1 6 | 9 2 5 | 7 3 8 |  
4 5 1 | 2 3 9 | 7 6 8 | 2 5 4 | 6 7 3 | 8 8 1 |  
3 9 6 | 4 7 8 | 2 1 5 | 6 8 9 | 5 1 2 | 4 7 3 |  
2 7 8 | 5 6 1 | 4 3 9 | 7 3 1 | 4 8 9 | 2 6 5 |

2 5 1 | 7 6 3 | 8 9 4 | 6 5 4 | 8 1 3 | 9 7 2 |  
9 8 6 | 1 4 2 | 7 3 5 | 9 1 3 | 6 2 7 | 4 5 8 |  
7 4 3 | 9 2 8 | 2 1 6 | 8 2 7 | 5 9 4 | 6 3 1 |  
8 1 7 | 2 9 5 | 6 4 3 | 3 7 1 | 9 4 8 | 5 2 6 |  
4 3 9 | 8 7 6 | 1 5 2 | 4 6 2 | 1 7 5 | 8 9 3 |  
6 2 5 | 3 1 4 | 9 7 8 | 5 8 9 | 2 3 6 | 1 4 7 |  
5 9 8 | 6 3 1 | 4 2 7 | 2 4 5 | 3 6 1 | 7 8 9 |  
1 6 4 | 5 2 7 | 3 8 9 | 7 9 6 | 4 8 2 | 3 1 5 |  
3 7 2 | 4 8 9 | 5 6 1 | 1 3 8 | 7 5 9 | 2 6 4 |

4 6 2 | 1 3 8 | 5 9 7 | 4 7 8 | 6 3 1 | 2 9 5 |  
9 1 5 | 6 2 7 | 4 3 8 | 1 6 5 | 4 9 2 | 7 3 8 |  
7 3 8 | 5 9 4 | 2 1 6 | 9 3 2 | 5 7 8 | 4 6 1 |  
2 4 6 | 7 1 9 | 3 8 5 | 3 5 7 | 2 1 6 | 9 8 4 |  
3 9 7 | 4 8 5 | 1 6 2 | 6 4 9 | 7 8 5 | 3 1 2 |  
8 5 1 | 2 6 3 | 7 4 9 | 8 2 1 | 9 4 3 | 6 5 7 |  
6 7 3 | 9 4 2 | 8 5 1 | 2 9 6 | 8 5 4 | 1 7 3 |  
1 2 4 | 8 5 6 | 9 7 3 | 5 1 4 | 3 6 7 | 8 2 9 |  
5 8 9 | 3 7 1 | 6 2 4 | 7 8 3 | 1 2 9 | 5 4 6 |

4 5 7 | 8 1 9 | 6 2 3 | 9 8 7 | 4 5 2 | 6 3 1 |  
1 2 6 | 7 3 5 | 8 4 9 | 5 1 4 | 3 9 6 | 2 8 7 |  
9 3 8 | 6 4 2 | 5 7 1 | 6 2 3 | 7 1 8 | 5 4 9 |  
3 8 2 | 4 5 7 | 1 9 6 | 8 7 9 | 6 2 4 | 1 5 3 |  
6 7 9 | 1 2 8 | 3 5 4 | 1 3 5 | 8 7 9 | 4 2 6 |  
5 4 1 | 9 6 3 | 2 8 7 | 2 4 6 | 1 3 5 | 7 9 8 |  
8 6 3 | 5 7 4 | 9 1 2 | 3 6 8 | 2 4 7 | 9 1 5 |  
7 1 5 | 2 9 6 | 4 3 8 | 7 9 2 | 5 8 1 | 3 6 4 |  
2 9 4 | 3 8 1 | 7 6 5 | 4 5 1 | 9 6 3 | 8 7 2 |

A T E R E E E J T K N G R S E E D E L  
M E D N O R E E K V H A T E G E M P  
A R G C R E E H A D T E G L E N C H E T  
S E A K E V I A D M L E N S C H G T  
S E D D G H R I E H L N S C H E R  
K E A E A L E L E W N E L E P B S E R  
O A L E A T L E W N E L E P B S E R  
K I A D K K K M S R T T T O R T A  
G O K H K A E S N R K E N E N A S  
T E K K E A E S N R K E N E N A S  
R A E G R A N E R E E V N N U S T I A  
E K O V A H A E R E E L E H E E C R O A  
O N N T A H A E R E E L E H E E C R O A  
T T O U P H E A E R E E L E H E E C R O A  
T T O U P H E A E R E E L E H E E C R O A





# vogl's nest.

AM FUSCHLSEE



## Willkommen im neu gestalteten Vogl's Nest – direkt am glasklaren Fuschlsee!

Entdecken Sie unser kleines Paradies in der Nähe der Stadt Salzburg – das Tor zum Salzkammergut in einzigartiger Lage und sichern Sie sich jetzt unser Kennenlern-Special:

### 10 % Kennenlern – Rabatt für Ihren 1. Aufenthalt So funktioniert's:

- Gültig für Ihren ersten Aufenthalt im Vogl's Nest
- Mindestaufenthalt: **3 Nächte**
- Buchbar bis **31. Januar 2026**
- Reisezeitraum: **01.–30. Juni 2026** sowie **07. Oktober – 30. November 2026**
- Nicht gültig für bestehende Buchungen, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen

Einfach bei der Buchung den Aktionscode  
**apotheker25** angeben und sparen!



## SCAN MICH!

[www.voglsnest.at](http://www.voglsnest.at)

vogl's nest.  
AM FUSCHLSEE

Dorfstrasse 14 • A – 5330 Fuschl am See  
+43(0)6226/8208 • [hotel@schuetzenhof.com](mailto:hotel@schuetzenhof.com)