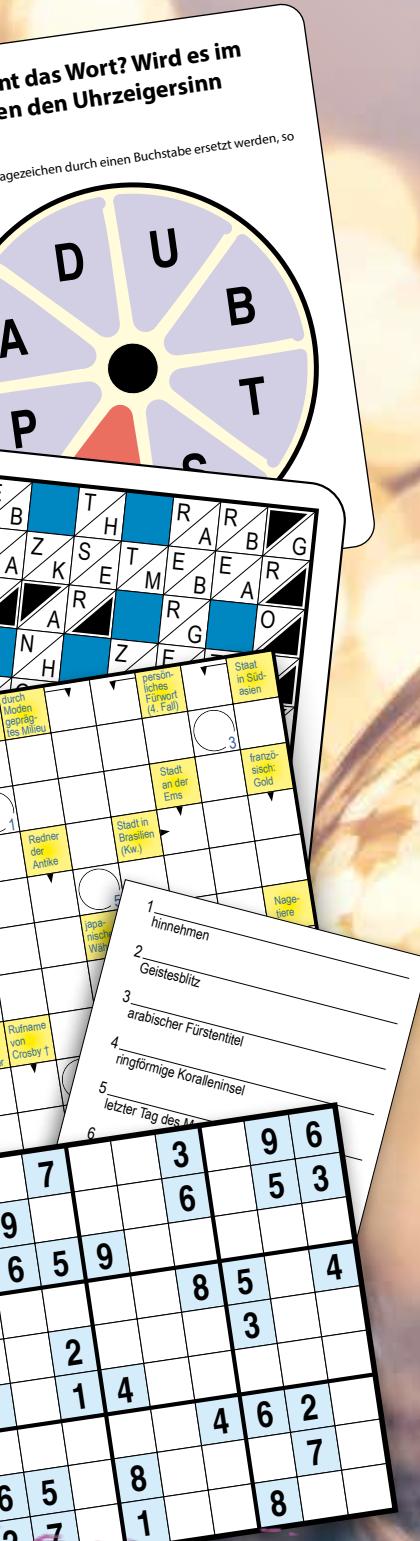


GESUND&VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselpass aus Ihrer Apotheke

**Gewinn-
spiele**

Mitmachen und
gewinnen!



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



INHALT

Schwedenrätsel	3, 5, 9, 13, 18-19, 24-25, 31, 32, 33
Verstopfung lösen	4
Stilles leiden - Wege aus der Einsamkeit	6/7
Silbenrätsel	22
Winterharte Balkonpflanzen	8
Alleskönner Nagellackentferner	8
Zug um Zug	8, 11
Schüttelschwede	10, 16, 21
Buchstabensalat	12, 43
Brückenrätsel	12, 14
Rätselkrimi	14
Buchtipps	22, 44
Rezepte	15
Einer zu viel	15
Gitterrätsel	17, 23, 26
Tipp der Apothekerin	
O Tannenbaum oder doch Fichte	20
Suchbilder	21
Weihnachtsquiz	27
Pärchenrätsel	28
Ziegelrätsel	28
Zahlenkreuzworträtsel	29
WARUM	32
Wortrad	32
Sudokus	34-41
RUBRIKEN	
Gewinnspiel/e	14-44
Horoskop	42
Impressum	44
Gewinnspielteilnahme	44
Auflösungen	45-47

EDITORIAL

Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!

In dieser Ausgabe erscheint neben den zahlreichen Rätseln ein Artikel zum Thema: „**Verstopfung**“, „**Einsamkeit**“ und der Tipp unserer Apothekerin. Unser Ziel ist es verständlich und verhältnismäßig kurz – in einer angenehmen Lesezeit – zu informieren. Um diese Richtlinien einzuhalten kann es vorkommen, dass gewisse Abläufe verkürzt und vereinfacht dargestellt werden, wenn diese zu kompliziert werden oder viel Text zur Erklärung benötigt wird. Unsere Artikel richten sich primär an den Laien. Falls Sie Fragen haben, etwas unverständlich ist oder auch wenn Sie etwas zum Artikel beitragen möchten, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Vielleicht gehen wir in der nächsten Ausgabe schon darauf ein. Wir freuen uns auf Ihre Meldung. Wir weisen darauf hin: Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie einen Arzt auf. Bleiben Sie GESUND!

Euer GESUND&VITAL RÄTSEL Team



Alessa Leonie Eichelmann
Redaktion und Produktion

Annette
Niggemann-Dollar
Schulte

Maik Dollar
Herausgeber

Nutzen Sie auch unseren **Online-Gesundheitsratgeber**
oder besuchen Sie uns auf Facebook:





Verstopfung lösen: Die 5 besten Sofort-Tipps

Wenn man auch nicht gerne darüber spricht – mit hartnäckiger Verstopfung haben viele Menschen zu kämpfen. Ein träger Darm löst nicht nur Unwohlsein aus. Im schlimmsten Fall kann er gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Wie Sie Ihren Darm ganz natürlich wieder in Schwung bringen, verraten wir Ihnen in diesem Beitrag.

Wie zeigt sich ein träger Darm?

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist individuell verschieden. Als Faustregel gilt: Findet der Stuhlgang weniger als dreimal pro Woche statt, ist der Stuhl zudem hart, die Entleerung deutlich erschwert und unvollständig, spricht man von Verstopfung (Obstipation). Völlegefühl, Bauchschmerzen, Übelkeit und Blähungen können unliebsame Begleiterscheinungen sein. Bestehen die Beschwerden länger als drei Monate, ist die Verstopfung chronisch.

2. Trinken Sie ausreichend

Eine Trinkmenge von eineinhalb bis zwei Litern pro Tag hält den Stuhl weich und regt die Verdauung an. Zudem ist es notwendig, ausreichend zu trinken, damit die Ballaststoffe im Darm quellen. Ein Glas warmes Wasser direkt nach dem Aufstehen ist übrigens ein echter Geheimtipp. Es unterstützt den gastrokolischen Effekt, bei dem der Dickdarm aufgrund einer Reizung des Magens angeregt wird.

3. Bleiben Sie in Bewegung

Bewegung wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus – und das bringt wiederum den Darm in Schwung. Sportliche Höchstleistungen braucht es dazu nicht. Die eine oder andere Radtour, regelmäßiges Walken oder gemütliche Spaziergänge reichen für eine positive Auswirkung auf den Darm vollkommen aus.

4. Unterstützen Sie die natürliche Darmentleerung

Mutter Natur hält so manches bereit, das die Darmentleerung anregt. So sind etwa Leinsamen, Chiasamen oder Weizenkleie besonders reich an Ballaststoffen. Damit sie im Darm gut quellen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Vor dem Genuss können sie außerdem in Wasser eingelegt werden. Sauerkraut und Trockenobst wie Pflaumen, Feigen oder Datteln haben ebenfalls eine stark abführende Wirkung. Nicht zuletzt kann eine Bauchmassage dabei helfen, den Darm in Schwung zu bringen. Dazu massieren Sie etwa zehn Minuten lang im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel – und das am besten regelmäßig.

5. Bewahren Sie Haltung

Ein kleiner Hocker vor der Toilette hilft dabei, die Beine in eine natürliche Hockstellung zu bringen. Das richtet den Dickdarm optimal für die Entleerung aus. Maßgeschneiderte Modelle sind im Handel erhältlich.



Nachfolger eines Herrschers	absichtlich stoßen	Musik-drama	amüsante Unterhaltung		Wenderuf beim Segeln	Gang-regler der Uhr			Volks-stamm im Iran		Doppel-gewebe	Kohle-produkt		Treue-bruch	Gelege-ausbrüten	nicht ausgeschaltet		
				17					innere Angelegenheiten				8	R				
Fremdwortteil: bei, daneben			Blütenstand		5				Kfz-Z. Hansestadt Lübeck		Nachlassempfängerin			10				
Staaten bildendes Insekt			schmal			9								Feinmechaniker		Abk.: ex officio		
wind-arm		Initialen Delons							Heilpflanze									
	4												2					
			14											Rufname d. Schauspielers Lingen		Spiel-einsatz		
Schluss	ugs.: in Ordnung	Frauen-gestalt aus 'Don Carlos'											M	Neid, Eifer-sucht				
Schriftsteller-verband (Abk.)																		
kleines Insekt						Frauen-name												
	3												6					
biblischer Priester														musika-lischer Halbton				
Vorname von Schweiger																		
Vorname der Hayworth		also dann (ugs.)												dt. Roman-cier † 1963		Wind-rich-tung		
	16																	
rasenbildende Pflanze	amerika-nische Vieh-farmen		Meeres-säuge-tier															
schmaler Durch-lass	lateini-sche Vorsilbe: ehemalig				Noten-schrift-zeichen (engl.)	Level, Ab-schnitt			Höllen-fürst	Staat in Hinter-indien			damals	be-stimmter Artikel				
	11				griechi-scher Käse				deutsche Endsilbe					13	Laut der Rinder			
Gelenk-erkrankung	Abk.: Euro-scheck		unterer Offiziers-dienst-grad															
nicht beleuch-tete Fläche						hervor-ragend												
	12																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Hohes Cholesterin: Was tun?

Herz-Spezialisten informieren umfassend über Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte und über die aktuellen Therapiemöglichkeiten.



Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar! Telefon: 069 955128-400 herzstiftung.de/bestellung



Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

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 Alkoholgenuss 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. Dementsprechend 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 Leidensdruck 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 auftreten. 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, Pfefferminze 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 Schneehoheide eine gute Wahl: Je nach Sorte blüht sie von Dezember bis April in Rosa, Weiß oder Pink.

ab/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

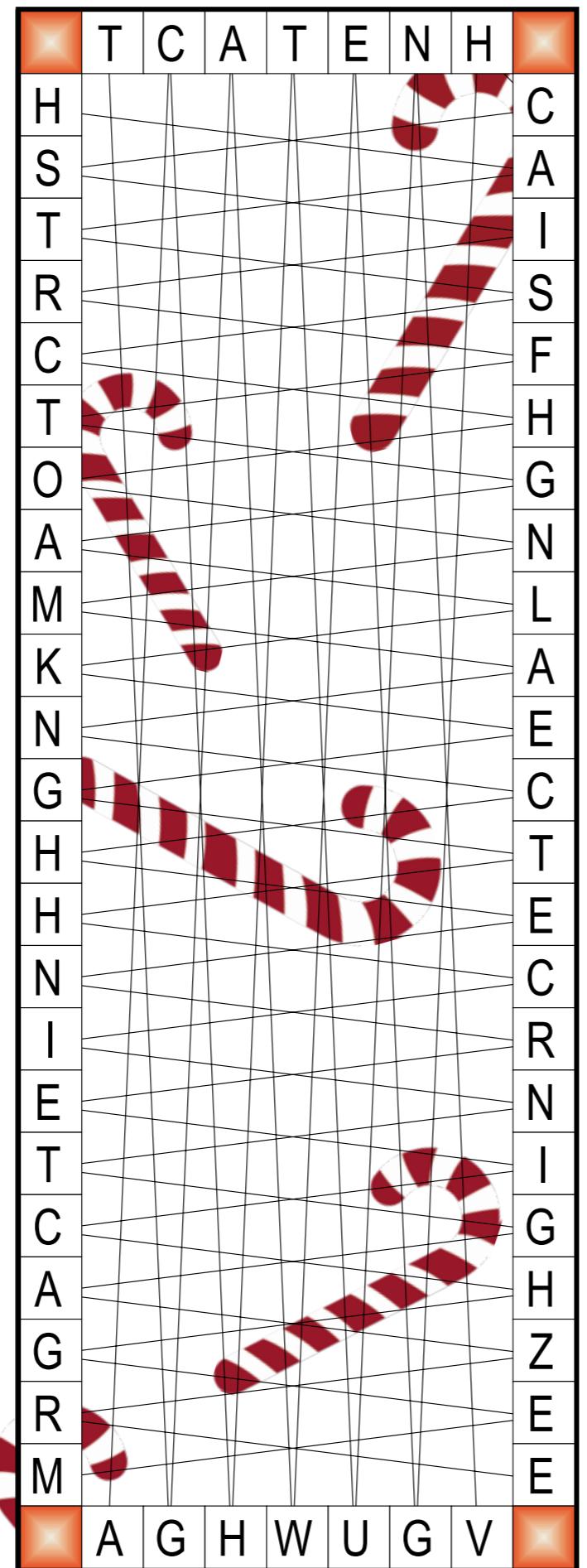
ALLESKÖNNER NAGELLACKENTFERNER

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



Foto: © Zimmer/DEIKE

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



Metallstecher	▼	▼	Pluspol	helle Sonnenhülle	▼	franz. Departementhpst.	biblischer Riese (A.T.)	▼	Unsitte	Wacholderbranntwein	Hafen des antiken Roms	▼	Missgunst	▼	US-Filmstar (Wesley)	ersatzweise
ein Boxhieb			Vulkan auf Sizilien	►					Körper teil			13				
Skilauftechnik	10	D	geschnittenes Holz			Medizin, Heilmittel	►		Abk.: zum Exempel		Hautfarbton		8	Glaslichtbild (Kw.)		
schmale Ver tiefung		deutsche Vorsilbe			Ablage ordner				1		ungarischer Würdenträger		Plünderer			
ein stellige Zahl	Stadt in Mähren (dt.)	Lehre der Wortbedeutung											Honigwein			
Himmelsrichtung	►												chem. Zeichen für Arsen			Chrysantheme
Binnenge wässer	►												Gerichtshof der Kurie			franz., span. Fürwort du
Polar schiff von Nansen		9	chem. Zeichen für Mendeleum										5			
Unter grund vieler Strände	A	ehem. italienische Währung											ein Tongeschlecht			
Unsinn (ugs.)	Anfangsbuch stabe												Schiffsfenster			ein Baumwoll gewebe
letzte öster. Kaiserin † 1989		Titel gestalt bei Goethe				goldge streifte Papstkrone	▼	flüssiger Kochrück stand		Kolben getreide	semi fischer Wettergott	Beschädig im Stoff	Schaum wein	►	E	
Spiel einsatz		afrika nische Holzart	►							Kern reaktor	►			7		
Pariser Stadt streicher	12	Initialen Hitchcocks		höchster Berg Ägyptens	►								Fluss durch N Italien		ägyptischer Sonnen gott	
		Bogen maß (math.)	►	4						Straßenbelag			14		Gewandtheit im Beneh men	

SUPER HERB
hat den Husten unter Kontrolle

Herblsland®
bei Reizhusten
ein Medizinprodukt

- Wirkstoff: Isländisch Moos
- Schon für Kinder ab 1 Jahr*
- Angenehmer Zitronengeschmack
- Ohne Zucker

Herbion®
bei produktivem Husten

- Wirkstoff: Efeu-Trockenextrakt
- Schon für Kinder ab 2 Jahren*
- Angenehmer Zitronenmelisse Geschmack
- Ohne Zucker

*Kinder bis zum 4. Lebensjahr sollten bei hartnäckigem und wiederkehrendem Husten generell beim Arzt vorgestellt werden

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

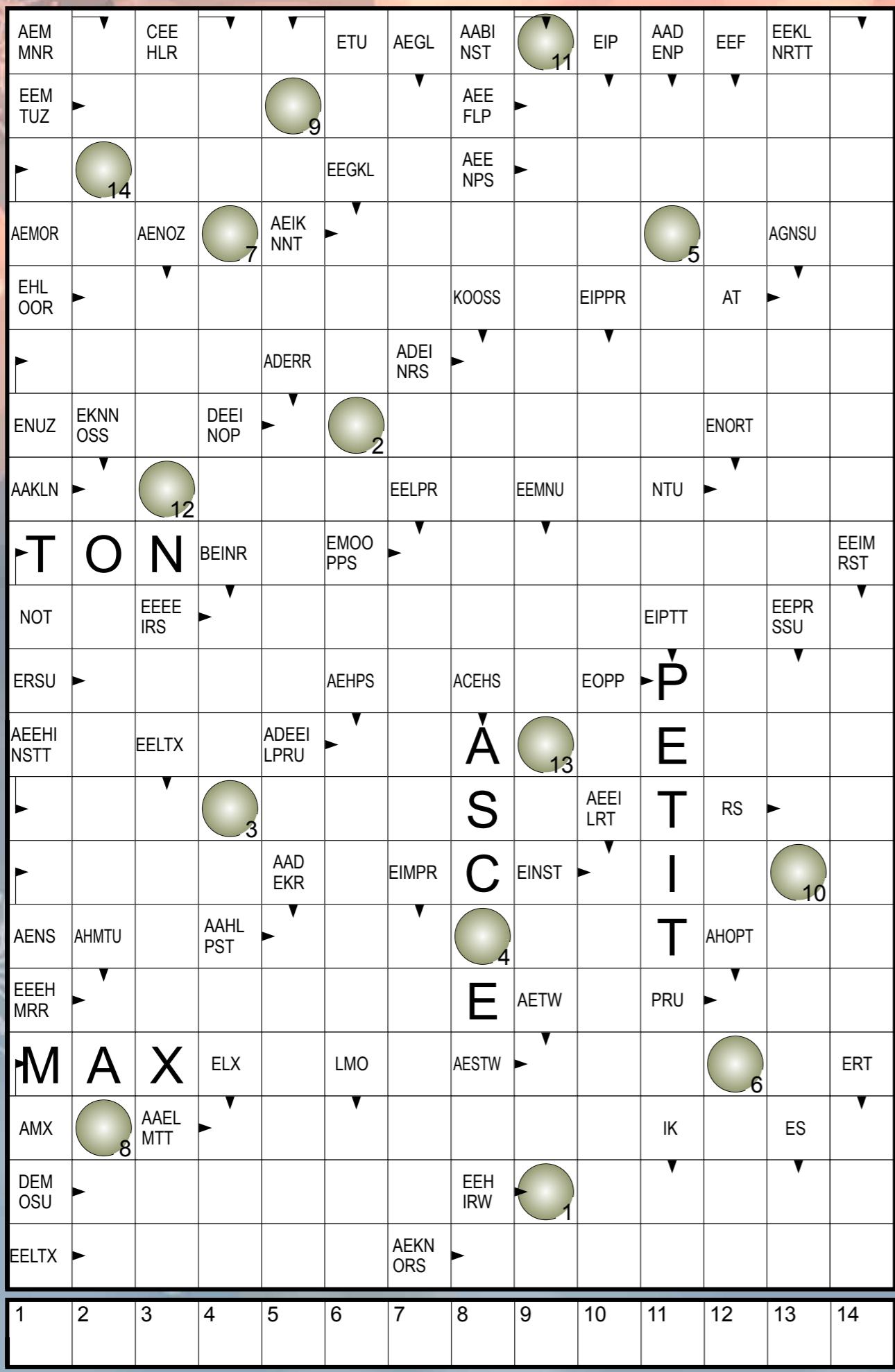
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsanleitung und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

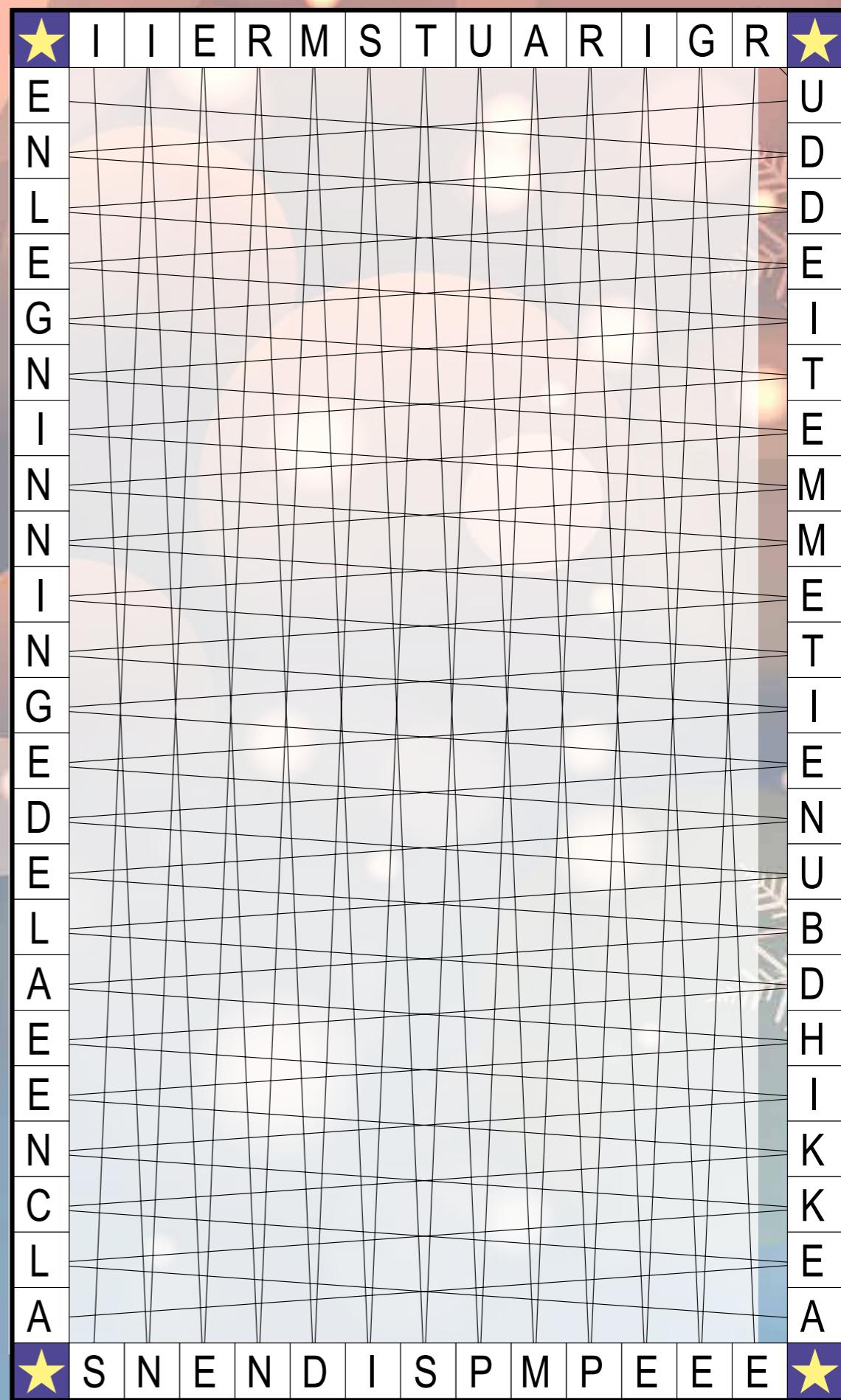
Stand: August 2021

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf.

Wirkstoff: Efeutrockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneim



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



CES, EDO, HEU, ION, OBACHT, PENSIONSKASSE, 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.

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

asiat. Hochland-rinder	Schutzgöttin von Athen	Teil des Stadt-teils	Lanzen	germanische Gottheit	▼	▼	ehem. finnische Münze	Dung	▼	Fremd-wortteil: drei	▼	▼	Disney-Rehkitz	Vorname des Autors May	▼	entfernen
►	▼	▼	▼	ugs.: Brei			britische Kolonie in Süd-europa	6								
Lotto spielen	►			▼			Jupitermond	Kfz-Z. Ennepe	S	Abk.: Eintritts-alter			japan. Autor (Nobel-Preis)	ägyptischer Sonnen-gott	►	
Bett' in der Kindersprache	►		3	Metall-verbindungs-stück	►	▼				starkes Brett			japanischer Winter-sportort	Heil-kraut, Artemisia		
Hotel-empfang		Laden-hüter											ältester Sohn Noahs (A.T.)			
Reim	histor. griech. Landschaft												Ab-schieds-gruß			
deutsch-franz. TV-Sender	▼			ältere physikal. Energie-einheit	▼								Schrift-stellerverband (Abk.)	5		
durchgekocht	►	8											Abk.: Plural	Ge-bäu-de-aufgang		
Lied (engl.)				Schreib-übungs-fläche									Stelle			
jüd. Priester in Babylon		Spiel-regeln	▼										selten			
blütenlose Wasser-pflanze	freie Verteidi-ger beim Fußball		4										Lebe-mann (franz.)	US-Schrifsteller † 1849	P	
Vorname Eulen-spiegels		kirchl. Musik-instrument		▼	kräftiger Schubs	▼	Sitz-bade-becken		▼	Mutter der Medea	Pferde-zuruf: links!	▼				
arabisches Fürsten-tum	►		7				US-Bundes-staat	9					sibir. Fluss zum Ob-Busen			
Quatsch, Unsinn		italie-nisch: ja		Wüste-nei	►					Che-rusker-fürst						
persönliche Hand-schrift	►		L	indische Laute	►		Tier-produkt			japanisches Längen-maß			Dienst-bezeichnung			
1	2	3	4	5	6	7	8	9								



www.comte.de

REGIONALER
GENUSS UND
HANDWERKLICHE
TRADITION AUS
DER REGION
FRANCHE-COMTE

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

Komm geniessen-Comté

RÄTSELKRIMI

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!“, wettert 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

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

Gewinnspiel

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

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

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!



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

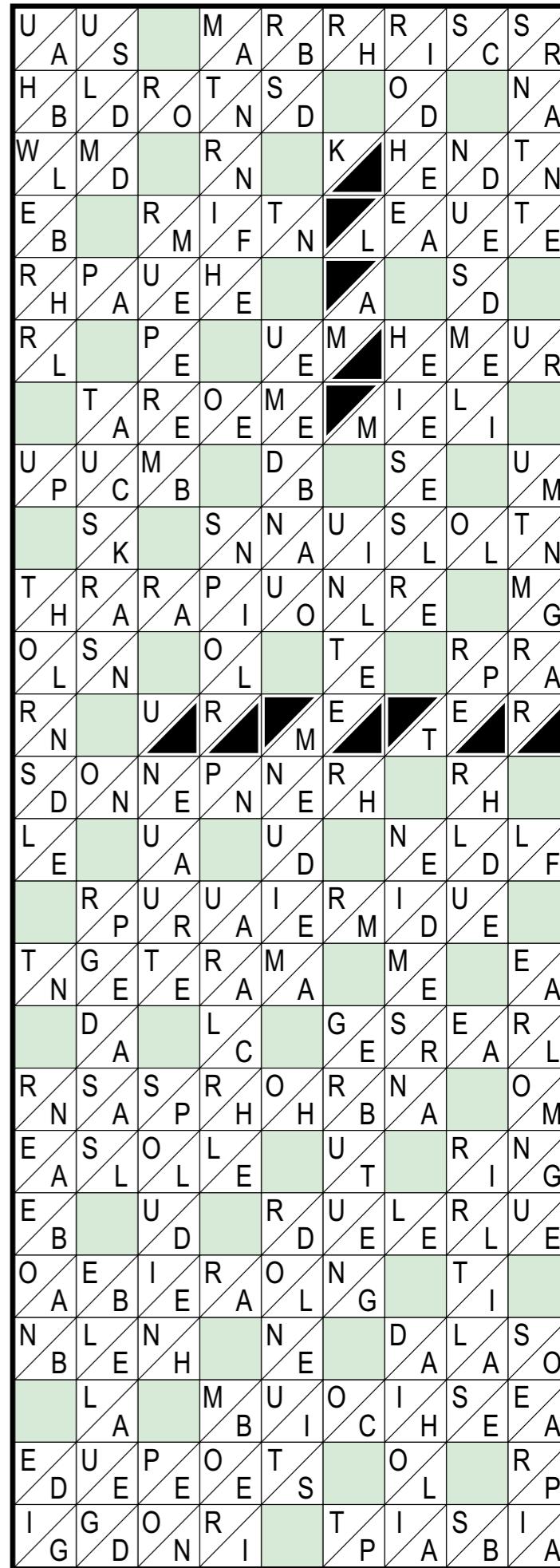


Zubereitung

Für das Chutney den Kürbis in Würfel schneiden. Öl in Topf erhitzen und Zwiebeln, Kürbis, Ingwer und Chilischote darin anschützen. 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: © Schallennmüller/DEIKE

Einer zu viel



Österreichisches Rezept
Arbeitszeit: ca. 40 Minuten
Ruhezeit: mind. 12 Stunden

Weihnachtlicher Schweinebraten

Zutaten für 4 Personen

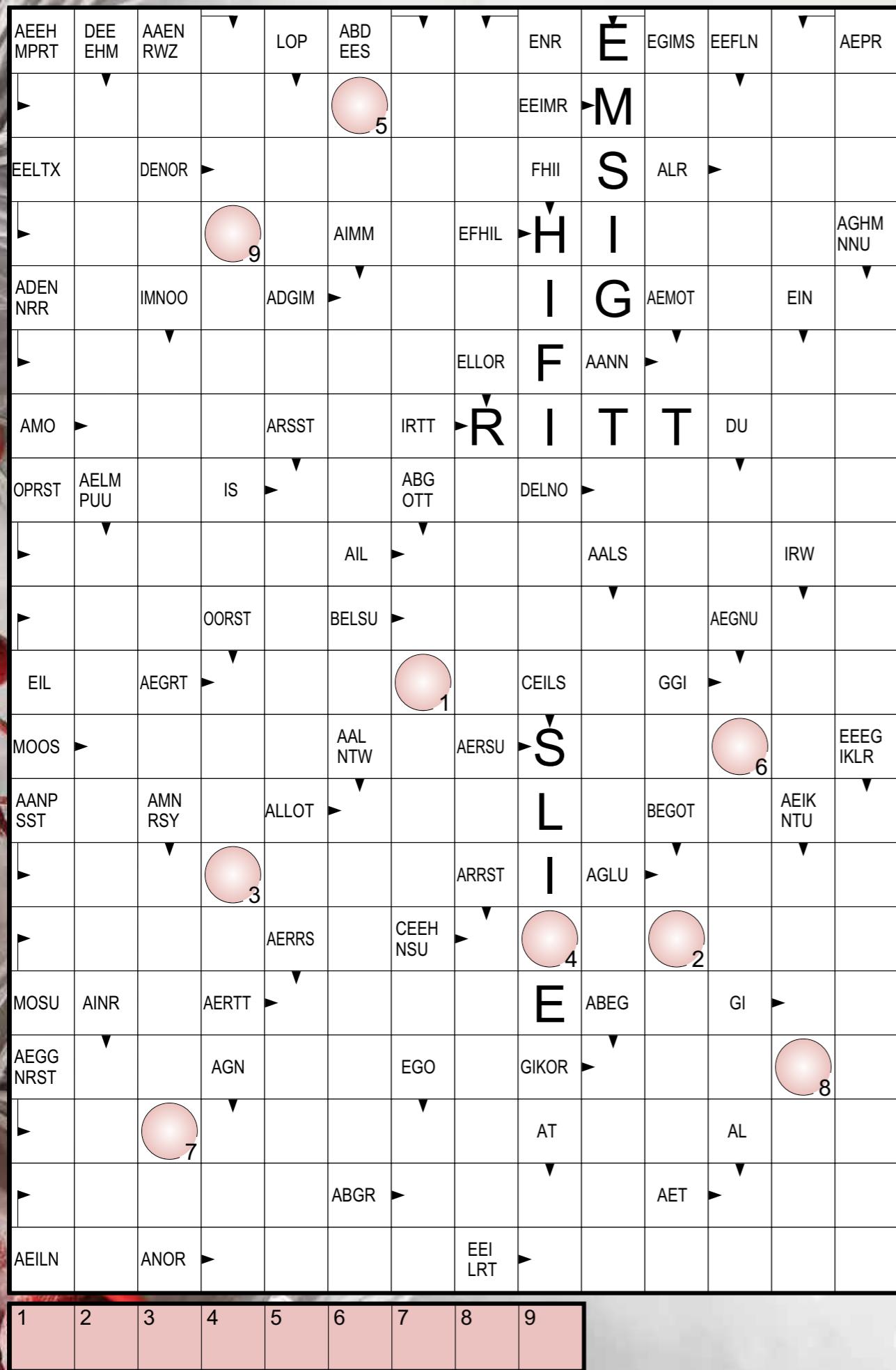
800 g Schweinerückenbraten, 100 g Honig, Saft von 0,5 Zitrone
1 TL Senf, 1 EL Lebkuchengewürz, Salz, Pfeffer, etwas Chili
1 EL Butterschmalz, 100 g Suppengrün, 3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel, 300 ml Gemüsebrühe, 250 ml Rotwein
1 EL Tomatenmark, 100 g Schmand
1 EL dunkler Soßenbinder
1 EL karamellisierte Walnüsse



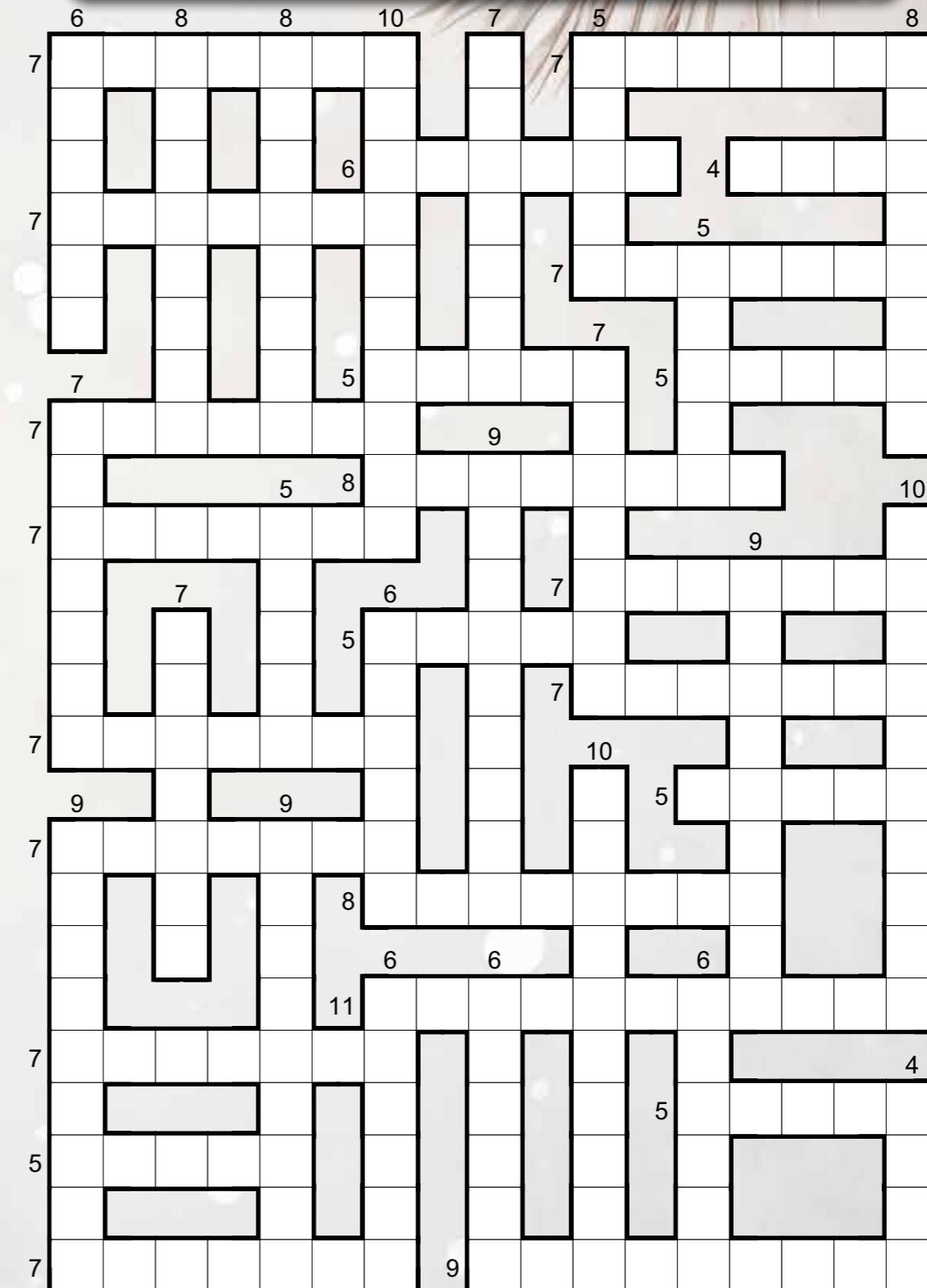
Zubereitung

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 einröhren. Mit Soßenbinder andicken. Braten in Scheiben schneiden und mit Walnüssen garnieren. Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE



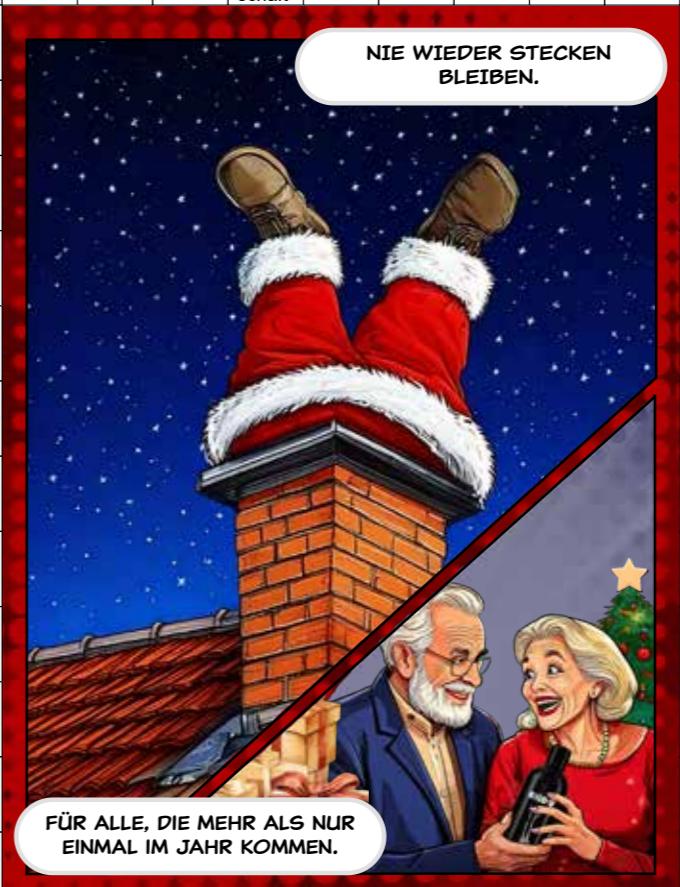
Beim beliebten Gitterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu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

Schwedenrätsel

Insel im Bodensee	Frauen-kurzname	franz. Departement	Pferde-zuruf: links!	Haut-entzündung	kirchl. Musik-instrument	Skat-begriff	Zier-gefäß	Stadt im Norden Alaskas	Fremd-wortteil: drei	Bild von da Vinci (... Lisa')	altgrie-chische Grab-säule	Peitsche	deutsch-franz. TV-Sender	brit. Chemi-ker † 1877	Blüten-stand	Freizeit-fischer	Hilfs-werkzeug zum Zeichnen	zentral-afrika-nischer Staat	Antillen-insel vor Vene-zuela	Land-wirtschaft betreff.									
Straße im alten Rom (Via ...)			10	Spott-bild					Haut-fleck						einmalig			14											
				Erd-körper-ideal-form	Beweis-stück	japa-nische Insel	7		deut-scher König † 1298	Begriff der Genetik	älteste lat. Bibel-überset-zung			seem.: Wasser-ablauf-loch	englisch: eins	Gegen-punkt des Zenits			Nutz-recht für Treue im MA.										
österr. Pferde-kutsche	Haupt-teppich orient. Festäle	Skelett, Gerippe			einge-dicker Frucht-saft	Zer-gliede-rung	11					Schlach-ter	Donner-geräusch				Abk.: loga-rithmus naturalis	spani-scher Artikel											
Fahndung, Auf-spüren	kleiner Kuchen-rest			eine Tonart	leichter Sommerschuh					Siegerin	Glet-scher-geröll-ablage			Aristo-krat					Koran-kapitel (Mz.) Klavier-stil des Jazz										
				Gleich-richter-röhre	Zier-pflanze	nicht schmal			Kalbs-brust-drüse	Stadt im Münster-land	belegt (Platz)	15		ost-preuß. Land-schaft															
barm-herzig	Beto-nung im Vers	mittel-amerik. Indianer-stamm	verfah-rene Situa-tion	13			Begriffe	alberner Clown				latei-nischer Hoch-ruf			Jäger-rucksack														
				Bank-schließ-fächer	kleiner Spiel-gegen-stand		12			weib-lisches Huftier	Abk.: Vor-zeichen																		
				Schlim-mes	freie Zeit	Segel-jacht			Flug-zeug-steuer-flächen	weißrus-sischer Name der Memel	steiler Berg-pfad						nord. Göttin d. ewigen Jugend	Winkel-funktion	schwe-dische Währung										
ein Kunst-leder	hoher Marine-offizier			US-Regis-seur (Sidney)	künst-lisches Gewässer	englisch: stehlen	Ertrag ange-legten Kapitals					8	Kauka-sus-hirsch				Schaum-wein												
Verrat													spanisch: Meer				Kreuzes-inschrift												
				Sitzbank im Boot	englisch: Dampf	mehrere Men-schen			franz. Schau-spieler (Alain)	Wieder-gutma-chung	großes Gemein-wesen						Untertan König Attilas	Schoko-laden-konfekt											
Gewohn-heit	zwicken	Damen-unter-wäsche					mongo- lischer Wildesel	längere Diskus-sion					drogen-unab-hängig (engl.)	be-geistern				Frauen-figur bei 'Dallas', ... Ellen		schräg									
Wund-schorf				Schla-ger-star (Ireen)	Staat in West-africa												tropische Schling- innerhalb	Wortteil: ostfrie-sisches Seebad											
christ- liches Fest	Strom durch Vorder-indien	Stadtteil von Köln	Haupt-stadt Süd-Koreas		Stadt in Zentral-Ägypten	Brot-röster																							
vertraut				Erd-zeit-alter	Gleich- gewicht																								
schein-heiliger Mensch		franz. Schrift-steller † 1924	3	Fakul-tätsvor- steher			eigentl. Name Seals-fields	Anfangs-buch-stabe	japa-nische Fecht-kunst	Teil des Hess. Berg-lands	5		Muskel- fort-setzung	italie-nisch: ja				Männer-name	Skat-aus-druck										
				indischer Staats-mann † 1964	Vor-kämpfer				Bienen-zucht	9								Rufname Völlers											
Land im Wasser	Auffor- derung zum Sprung	Sänger der 60er (Paul)	griech. Verwaltungs-bezirk	4	Sekun-därroh-stoffe (Kw.)	Stadt in Nord-Korea	Wahr-nehmungs-organe	in Salz einge-legtes Ei	Rachen- entzündung					spanisch: voll															
geduldig warten				scher-haft: USA (Onkel ...)	große Sport-anlage																								
				englisch: von, aus	griech. Unge-heuer (Sage)									an dieser Sache	sibirische Eichhörn-chenfelle	US-öster. Filmstar (Peter)													
Kapital-anlage-form				Gottes-urteil im MA.		indi-scher Dichter † 1913		Monats-mitte (kaufm.)	Initialen Bran-dos †	gläser-ner Schau-schrank	6		poetisch: flaches Wiesen-gelände	ärzt-liches Instru-ment				große Maria-nen-Insel	süd-norweg. Küsten-stadt	englisch: Bein Nicht-fach-mann									
kosmetischer Duft-stoff						Staat in Süd-amerika								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16



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

A QR code is located on the left side of the banner, with the text "HIER KOMMEN SIE ZU UNSERER WEBSITE! WWW.MEGASOL.DE" positioned to its right.



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 Tannenbüümchen 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 Saunauf-gussmitteln, in Franzbranntwein und Bädern. Vereinzelt findet man auch noch alte Rezepturen für Hustensaft 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.

Schüttelschwede

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

Finde die Fehler

Original & Fälschung

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



Original & Fälschung

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



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

Alles Wissen ist Erinnerung
1. EINIGE, 2. INNUNG, 3. PETRUS, 4. OSTERN, 5.
OSTSEE, 6. KIMONO, 7. WETIN, 8. ESPRIT, 9. GE-
PARD, 10. ALTOE, 11. PLERIT, 12. NAHOST

Aufgabe:

Wir alten Hasen

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



Dr. Angela Bechthold

Histamin-Irrtum Das Praxisbuch

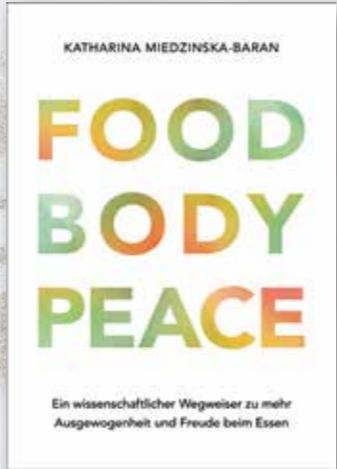
Paperback
224 Seiten
VAK
ISBN 9783867312899
24,- € (D)



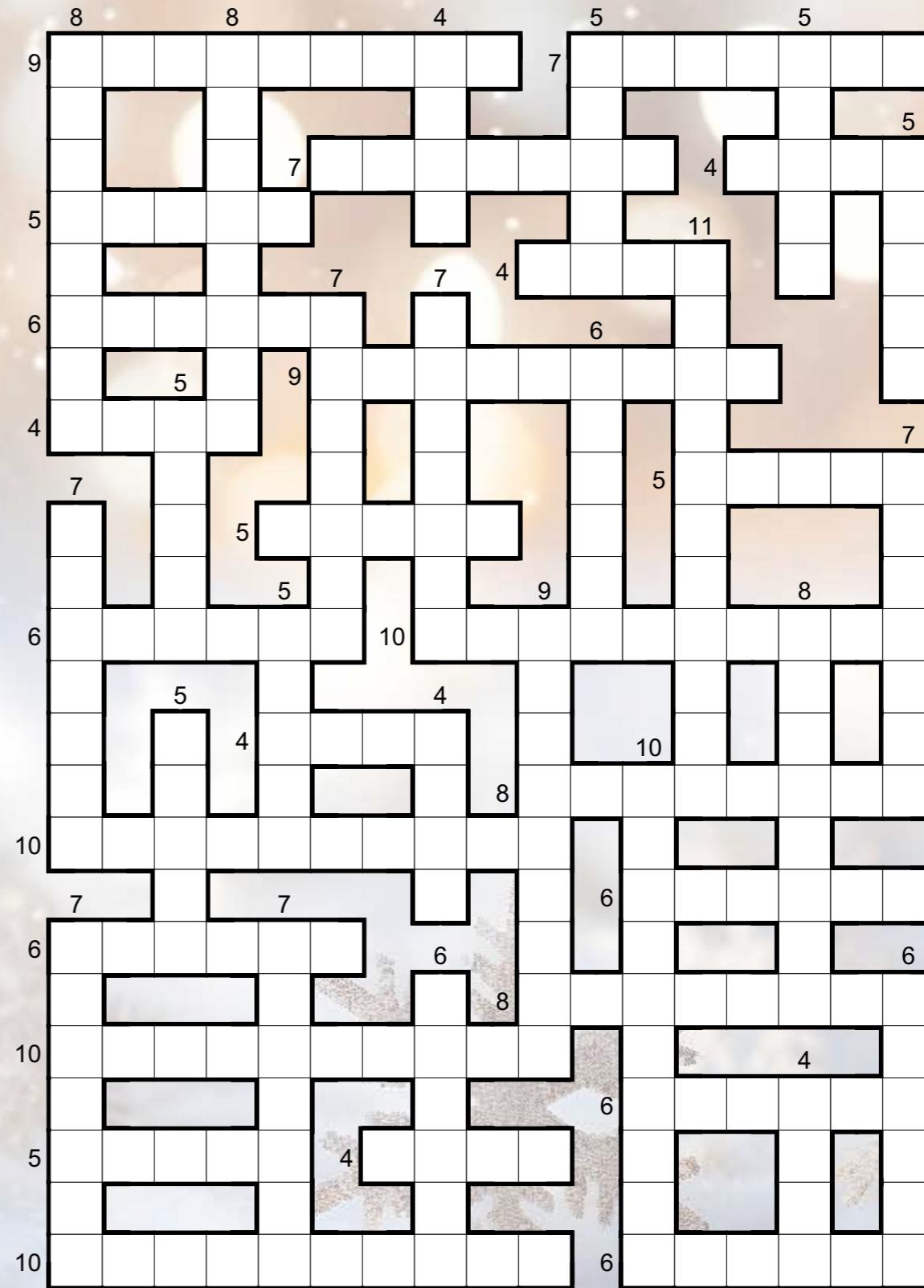
Katharina Miedzinska-Baran

Food Body Peace

Taschenbuch
352 Seiten
ISBN 978-3-695199433
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
GNOSTIK
LAPIDAR
LOURDES
SCHMUCK
SPASSIG
STUMMEL

8 ALHAMBRA
HESPERUS
OBERHAUS
RUNDGANG
SEEMEILE

9 GESONDERT
HAESSLICH
NATURPARK

10 ELLENBOGEN
GUTHEISSEN
HILFSKRIFT
LEGALITAET
URLAUBSORT

11 BERGSTEIGER



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

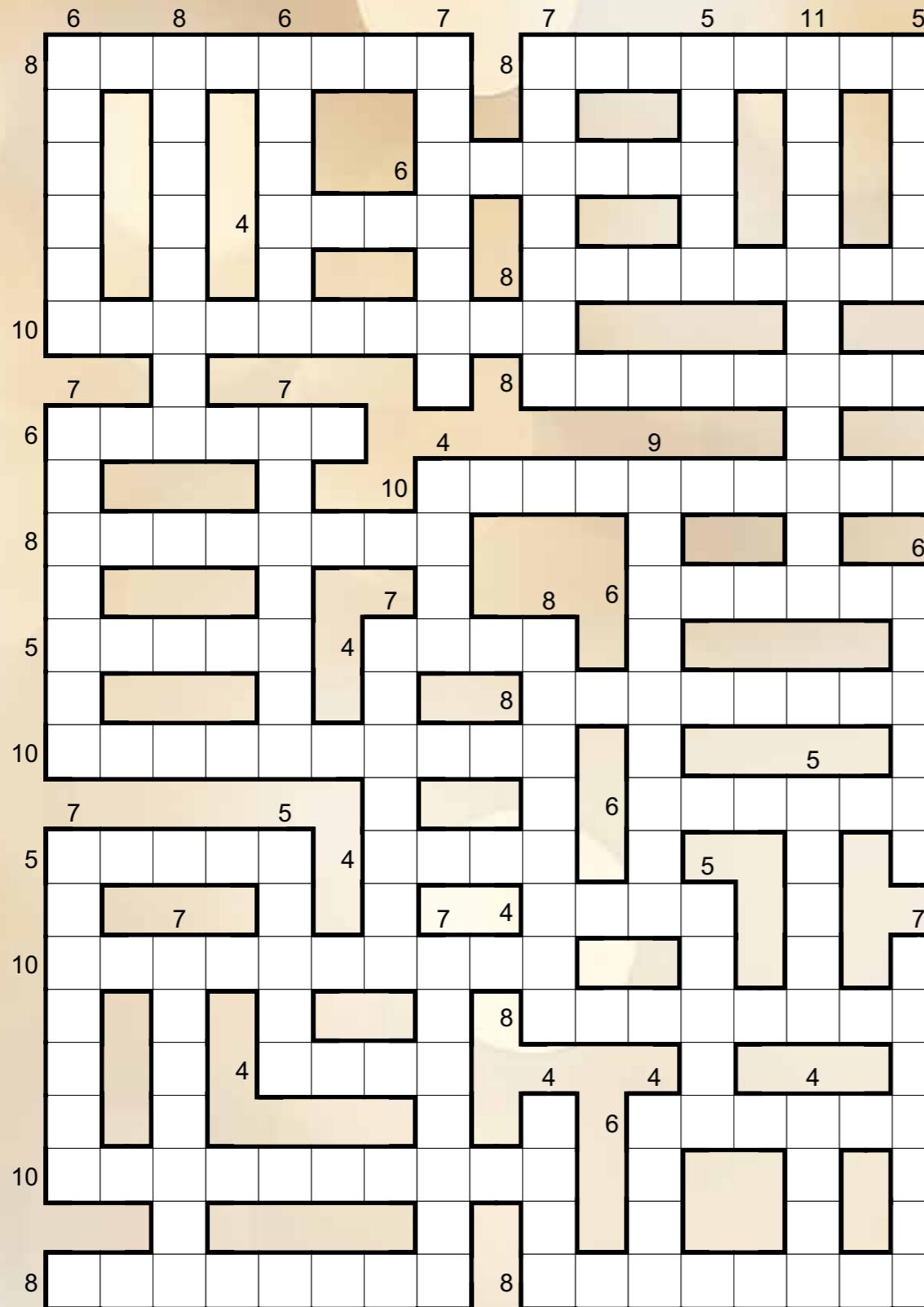
7 ABFLUSS
BRAUSEN
EILIGST
GEBAREN
GERICHT
LEITUNG
NIEMALS
PROTEST
SPRITZE

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

9 ERSTREBEN
10 ANGEMESSEN
GEISTREICH
HAMMERFEST
NACHHALTIG
WENDEKREIS

11 AUSGEPRAEGT

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.



* * *

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!

DAS GROSSE WEIHNACHTS-QUIZ

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

A Jerusalem
B Nazareth
C Bethlehem
D Jericho

6 Wie wird das Dreikönigefest auch genannt?

A Epiphanias
B Annuntiatio Domini
C Trinitatis
D Quadragesima

2 Welche weihnachtliche Gestalt ist vor allem im Alpenraum bekannt?

A Mantikor
B Undine
C Fengg
D Krampus

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 Roratemessen.

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“

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“

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

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

A Zürich
B Basel
C Bern
D Lausanne

5 Wem haben Elisenlebkuchen angeblich ihren Namen zu verdanken?

A Schönheitskönigin
B Königinmutter
C Bäckerstochter
D Wahrsagerin

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

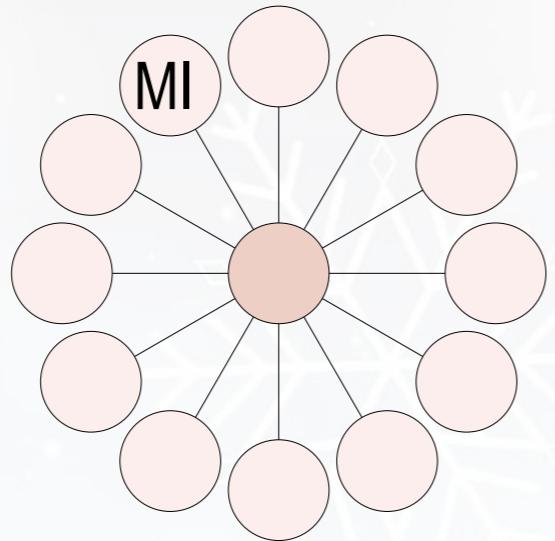
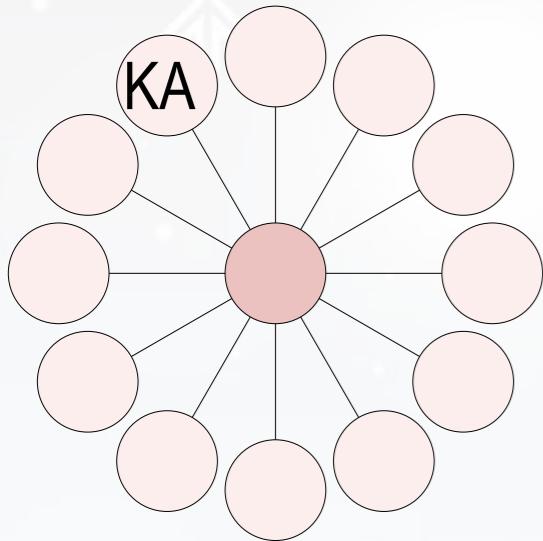
Pärchenrätsel

Zahlenkreuzworträtsel

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	1	ER	7	B	20	G	8	U	6	T			
				6	1	5	10	6		20	1	5	19	5	6	13		7	5	16					
5	4	9	1	18		1	4	9	5			18													
13		15	5	3	6	5		10	16	21	4	6	18												
6	18		6	5	18	2	12	19	11	13		21	9	11	13										
4	5	19	5	8		18			13		1	9	4												
13	4			17	1	13	6	6		18	15		13	8	3	13									
1	R	5	A	7	B	12		5	1	13	16	6	13	1	16	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													
		7	3	8	13	18			8	19	8														
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	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									



Bad Staffelstein, der Gottesgarten am Obermain

Es gibt in Franken einen Ort, der – ganz objektiv – fast alle Wünsche an ein Traum-Reiseziel erfüllt: Bad Staffelstein. Die historische Stadt am Obermain punktet gleichermaßen mit reicher Geschichte, Sehenswürdigkeiten, einer der schönsten Naturlandschaften im ganzen Land und als Heilbad und Ort der Gesundheit noch dazu mit der wärmsten und stärksten Thermalsole Bayerns.

Mitten im „Gottesgarten am Obermain“ liegt Bad Staffelstein. Auf der einen Seite erhebt sich das prunkvolle, von den Brüdern Dientzenhofer erbaute Kloster Banz auf einem Bergsporn, auf der anderen Seite die strahlend barocke Wallfahrtskirche Vierzehnheiligen, das berühmte Meisterwerk Balthasar Neumanns aus dem 18. Jahrhundert. Tausende von Gläubigen erbitten in der einzigartigen Basilika jedes Jahr die Fürsprache der 14 Nothelfer. Zwischen den beiden beeindruckenden Bauwerken fließt die Lebensader Main, und über allem erhebt sich der markante Staffelberg, auf dem sich einst ein keltisches Oppidum befand.

1492, am Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit, wurde Staffelsteins berühmtester Sohn geboren: Adam Ries(e), der sprichwörtliche Rechenmeister und Mathematiker. Durch seine Rechenbücher gab er dem einfachen Volk Einblick in die Bedeutung und Anwendbarkeit der Mathematik in vielen Bereichen des täglichen Lebens.

Im modernen Kurzentrum zeigt Bad Staffelstein ein ganz anderes Gesicht. Hier finden gesundheitsbewusste Besucher die vielfach ausgezeichnete Obermain Therme mit der wärmsten und stärksten Thermalsole Bayerns. Fast 3.000 m² Wasserfläche, verteilt auf 25 Innen- und Außenbecken und einen Naturbadeseen, warten darauf entdeckt zu werden.



Tourist Information Bad Staffelstein · Bahnhofstraße 2 · 96231 Bad Staffelstein · Telefon 09573/33120

E-Mail: tourismus@bad-staffelstein.de · www.bad-staffelstein.de

Übung, Vorarbeit	Angeh. eines german. Volks	schwachsinniger Mensch	spanische Anrede (Herr)	süd-amerik. Rüsseltier	Vorname der Anderen †	hinweisendes Wort	Babykost (Mz.)	griech. Mutter der Erde (Sage)	kosmet. Artikel für die Lippen	bestimmte Artikel	
				Pension, Rente			9				
Kraftfahrzeug		ein Alkaloid	Kosewort für Mutter	technische Störung			Initialen des dt. Sängers Petry		regelmäßige Vielecke		
rohes geschabtes Rindfleisch		10		Ausweisdokument	E				6	FIFA-Präsident	
Hochschulen (Kw.)		Trage für Könige					gleich, einerlei		Sendbote		
							7				
	11						Kosewort für Großvater				
deutsche Popsängerin	großer Respekt	Gestalt in ‚1001 Nacht‘					arge Lage	O			
Rang beim Karate							französisch: Osten				
zwei-stellige Zahl			4				unerzogenes Kind	Pizza-gewürz			
Präposition							Initialien der Luxemburg †		Borusse		
Hafenstadt auf Honshu (Japan)		Weinort in Ungarn					eine Kaiserpfalz		geziert (ugs.)		
griechischer Buchstabe	Sauerkirschenart						gräische Unheils göttin		3		
Wappentier							ungebraucht				
verrückt (ugs.)		Flüssig-gas					altröm. Göttin der Ernte				
	8						Fortbewegung zu Pferd	Süß-wasserbarsch		S	
				Hauptstadt der Malediven	Teil von Großbritannien	harzreiches Kiefernholz	heikle Situation	Luftreifen (Mz.)			
trostlos		Hohlnudelart						12	Tanzfigur der Quadrille		
Wirtshaus	2				Kfz-Z. Bochum	Abk.: Nachrichtendienst	Stockwerk				
		Zu-versicht			5				deutsche Airline (Abk.)		
Weltraum		außergewöhnlich						Landungsbrücke		Heimat Abrahams	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

W A R U M



**Warum gibt es in Island
13 Weihnachtsmänner**

In Island gibt es tatsächlich 13 Weihnachtsmänner! Sie werden Jólasveinar 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

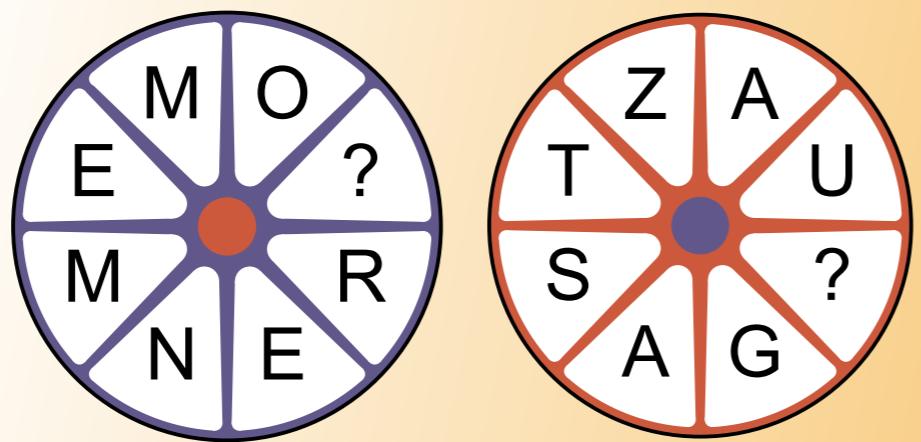
W A R U M



Warum wurde früher im Advent gefastet?

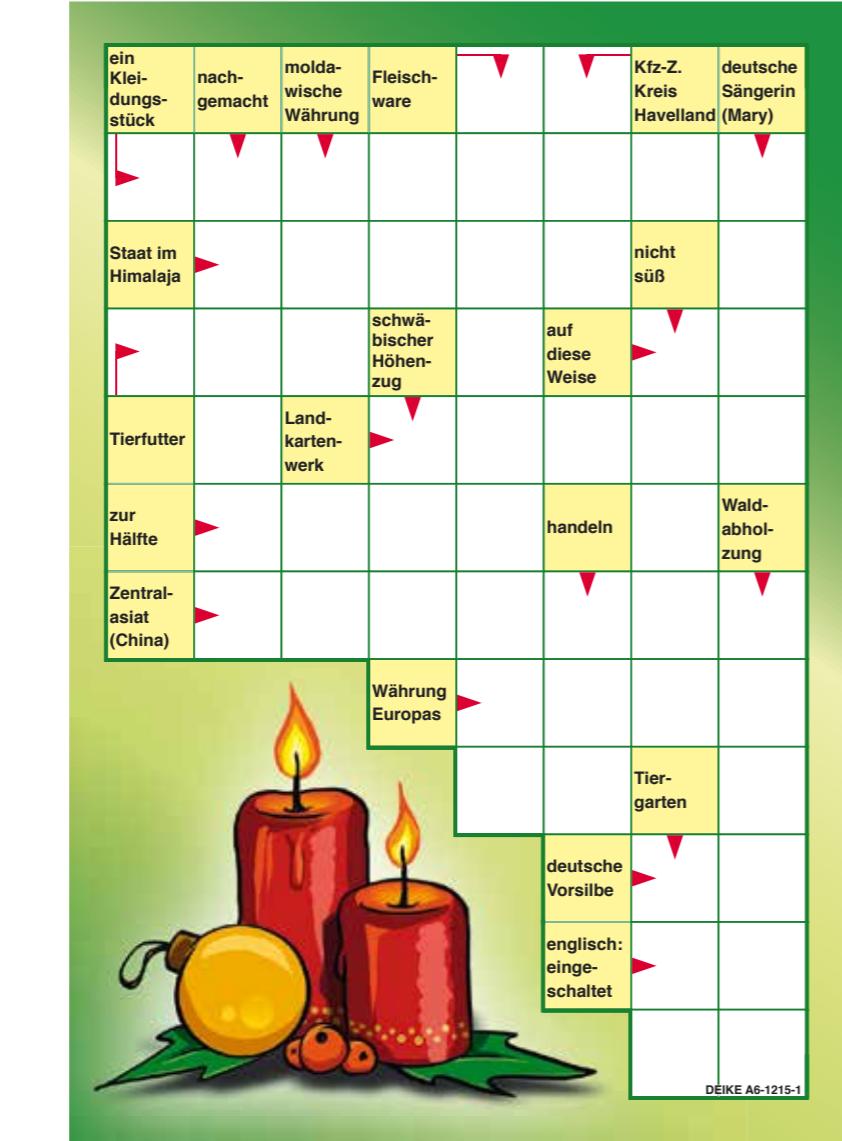
Heute ist der Advent eine von Musik, Lichtern und Plätzchen geprägte Zeit. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts hingenen ging es ruhiger zu, außerdem fasteten viele Menschen. Sie aßen also weniger und verzichteten auf Dinge wie Fleisch, Süßigkeiten oder Feiern. Dadurch wollten sie sich besinnen, an andere 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.

1



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	▼	brasiliatische Stadt am Atlantik	▼	Gottesurteil im MA.	▼	Sohn des Windes (griech. Sage)	Salz der Essigsäure	▼	Herr der Syrakus
Flugzeugsteuerflächen	►		3			Ur-sprache des A.T.			10						
▼			röm. Zahlzeichen: 950			kurz für: an dem		dt. Militär † „Des Teufels General“	D			Turnübung	Tierprodukt		
griech. Göttin der Jugend		Stadtburg von Granada	►						2		Feldertrag	►			langfristige Geldaufnahme
▼	5		Schutz für Frisuren		Bild von da Vinci	►									15
albanische Währung		Kicherlaut	▼												
Bergvölker in Laos	►											kaufm.: heute	Faultier		
▼												weiblicher franz. Artikel	►		Possenreißer
Bett' in der Kindersprache	Zirkusarena	französisches Kartenspiel	▼	R								6			
englisch: Männer	►											besitzanzeigendes Fürwort	Wohlgeruch		
Stadt in Mexiko	►											Pferdezuruf: links!	►		
engl. Männerkurzname	►	9										Bergstock der Albulalpen	►	7	
stark metallhaltiges Mineral	►											Prunk	undurchsichtig		starkes Brett
Ort im Allgäu		Anrufung Gottes	▼												
►	16														13
Tätigkeitswort	Staat in Ostafrika	tropische Holzart	▼									ein Halbedelstein	Warthe-Zufluss		
►			4												
Fort am Großen Sklavensee	I					österr. Stadt bei Salzburg	▼	japan. Roman-cier † 1923		Sternsteiner Wallenstein	▼	altjapanisches Brettspiel	▼	Windstoß	besitzanzeigendes Fürwort
geäußerter Wunsch		Gott der Haitianer	►			14	dunkelhafter Mensch						Labans Tochter (A.T.)	►	
Milchfettschicht	►				8	Düsseldorfer Flaniermeile				Teil der Bibel (Abk.)	den Mund betreffend				TV-Moderator (Kurzname)
►	12	100 qm in der Schweiz	►				Kennzeichnung	►				11	Rufname Laudas	►	Initialen von Hamsun
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 =

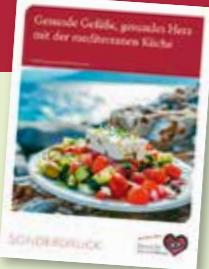
Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de



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

oder telefonisch unter
0800 - 200 400 1 (gebührenfrei)



Alzheimer Forschung
Initiative e.V.
www.alzheimer-forschung.de

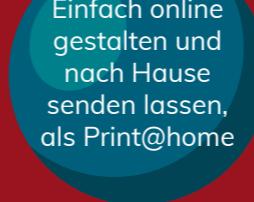
Unser Spendenkonto
SozialBank, Köln
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00
BIC: BFSWDE33XXX

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.



Bade Land
Wolfsburg

**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				

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			

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

Sudoku mittel

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.



			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					



Leckere Rezepte mit COMTÉ

z.B. Dinnete mit Kartoffel-COMTÉ-Creme



COMTÉ www.comte.de

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

Komm genießen - Comté

	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				
2	6	3						

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



GESCHENKE-STRESS?

Nicht mit unseren Hyaluron-Ampullen!

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			

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

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

Falten vom Grübeln?
Hyaluron regelt das!

Wir haben die Lösung.
HYALURON
HIGH PERFORMANCE AMPOULES
PZN: 14401079
www.megasol.de M

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	9		

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

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.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Jungfrugeborene in fester Partnerschaft handeln 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.

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.

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.

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.

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 passt wie von selbst. Kein Wunder also, dass Sie morgens mit einem Lächeln im Gesicht aufwachen und am Abend genauso wieder einschlafen.

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.

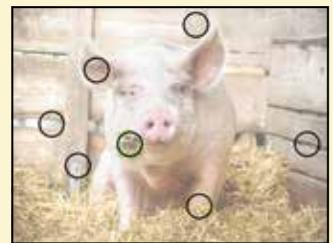
AAL, AKKORDEON, ARIANE, AXIOM, BUKETT, CHIP, DEM, DETEKTEI, EHRENWORT, ENID, ESCHE, ETC, GER, GRUPPIERUNG
HALBGOTT, HARREN, ICH, IVANHOE, JEANS, JETLAG, KAVALIERSDELIKT, KOJE, KONTINENT, KUEHLSCHRANK, LAO
LAPPEN, MADAGASKAR, NAEHE, OLE, PIER, POPULARITAET, RANCHER, REHPINSCHER, REIFENWECHSEL, RHEINLAND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





PRAEGUNG ABERMALSA
ALE E B I U E
NE H BEFEHL S H
K M ASTA L K G E
O A B R UNGEMEIN
WENDEKREIS P
N N SCHWARTE
LIEGEN A
E I HAMMERFEST
IDEOLOGE R G
T I SPATEN
UMZUG NASA T I
N S BARBECUE
GEISTREICH E V
M O BERBER
BATIK ADEL E E E
R A LURNE T
ANGEMESSEN L O P
U E I P GEWINNER
S R NOIR T O
E I O DEZENT
NACHHALTIG I L E
H Z A C K S
GETRIEBE MEHRHEIT



HAESSLICH SCHMUCK
E E A M R
S E LAPIDAR CATS
PALMA E R L U
EE STAB T
REILING S E K
U L NATURPARK Y
SAFE O U A G
L S M S SALMA
SI STAMM C T
PR SIE H E S
AUTARK LEGALITAET
SS U E G L O
SD SEEN S E H S
IAS A OBERHAUS
GUTHESISSEN L M
E A D LUEBKE
FAIBLE E E R E
L O K RUNDGANG
URLAUBSORT B
RN ORANGE
SOUND STIL G E T
C E R E I E
HILFSKRAFT NENNER

PRAEOONA ERBGUT
TRAKT GRANATE R
AHORN RH OA S BAI
EMALTA NICHTS E
TSTA SPENDE CODE
HANAU SE ROHIB
EH FRET SM EULE
RABEA REITERIN N
RAPUNZEL ULTIDE
MAMI KUEBRIG V
BLUES UNUESA
ANION TAUBE TORTE
HE GEFALLEN E S E
L RAUT DESHALB
ETHIK ESRAT ILLER
UA ADRIA BAUM D
GEHEN ESSE BEN
ERN NAAB DARE I S
RENTRUESTET E F I
NUN O NC ZERREN
FUENF REDEREI N
SPURT URIG B GEL
ISAUER BECKER GO
FASTI THERMO EROS
GOTTESGARTEN

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

„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: Epiphanias“, 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. Rotarmessen 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 „Weihnachtlied“.

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 Bercholdstag 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



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

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

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

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

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

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

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 **apotheke25** angeben und sparen!



**SCAN
MICH !**

www.voglnest.at