



6 **Jahresbeginn**  
Gute Vorsätze

18 **Gelenkgesundheit**  
Raus aus der Stube



24 **Küchen-Extras**  
Orangen

25 **Rezept**  
Rinderfilet in Orangen-  
Sahne-Sauce

29 **Arztbesuch**  
Ängstliche Männer



34 **Sturzgefahr**  
Vorsicht, Glatteis!

38 **Gewinnspiel**

43 **Buchtipp**  
Das Vorsorge-Handbuch

 Besuchen Sie uns auf Facebook unter:  
[www.facebook.com/SuDverlag](https://www.facebook.com/SuDverlag)

[www.raetsel-aktuell.com](http://www.raetsel-aktuell.com)

- 4 Schwede mit Zahlen ★★
- 5 Ratetausch ★★
- 8 Multi-Sudoku ★★★
- 9 Do-it-yourself-Kreuzworträtsel ★★★
- 10 Brückenrätsel ★★  
Zitat zwischen Zahlen ★★
- 11 Doppeldecker ★★★
- 12 Französisches Kreuzworträtsel ★★
- 13 Endlos-Kreuzworträtsel ★
- 14 Farbquadrat ★★★
- 15 Kreuzwort-Mosaik ★★★
- 16 Sudoku ★★★
- 17 Kreuzworträtsel ★
- 20 Symbol-Kreuzworträtsel ★★
- 21 Gitter-Kreuzworträtsel ★
- 22 Achterbahn ★★★ Logical ★★★
- 23 Kreuzwort-Chaos ★★
- 26 Fehler-Suchbild ★★ Brain-Jogging ★★★
- 27 Rätsel mit Eselsbrücken ★★★
- 28 Zahlen-Kreuzworträtsel ★★
- 30 Silbenrätsel ★
- 31 Einer muss weg ★★
- 32 Amerikanisches Kreuzworträtsel ★★
- 33 Kombi-Rätsel ★★★
- 36 Kinder-Rätsel ★
- 37 Bunt gemischt ★★
- 39 Preis-Rätsel

- 40 Brain-Jogging ★★★
- 41 Kreuzworträtsel ★
- 42 Wissens-Quiz ★★
- 44 Kreuzworträtsel ★
- 45 Auflösungen
- 46 Auflösungen
- 47 Auflösungen und Impressum

### Ach was:

## Ein Traum aus Schaum

Versinken in weißen Wolken, entspannen im warmen Wasser: Ein Schaumbad verwöhnt alle Sinne. Dieses unvergleichbare Gefühl feiern Badenixen und Wannenkönige mit dem Tag des Schaumbades am 8. Januar. Ein schöner Anlass für eine Wellnessseinheit zu Hause: Schließen Sie die Tür, zaubern Sie mit Musik und Kerzen aus Ihrem Bad eine Wohlfühloase und setzen Sie sich Ihr Schaumkrönchen auf.



Damit die Haut nicht unnötig austrocknet, peppen erfahrene Schaumschläger ihr Badewasser mit hochwertigen Ölen und rückfettenden Wirkstoffen auf. Sie finden entsprechende Hautschmeichler in Ihrer Apotheke.

