


6



Foto: Syda Productions/stock.adobe.com

6 **Entspannt im Advent**
Tipps für turbulente Tage

18 **Leukämie muss
heilbar werden!** 
Immer und bei jedem.
Star-Tenor José Carreras
lädt zur Gala

18

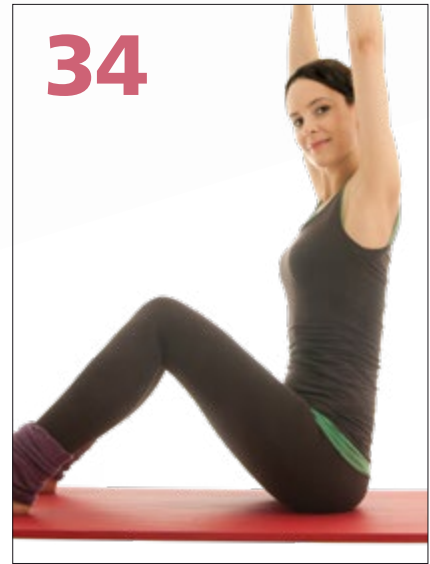


Foto: J. Zehentmayer/Wolffpromotion/Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung

24 **Weihnachtsgewürze**
Gesunder Geschmack

29 **Serie: Diabetes im Griff**
Wenn Zucker
ins Auge geht

34



Fotos: SPORTART Verlag

34 **Harmonie für
Körper und Seele**
Anti-Stress-Training

38 **Gewinnspiel**

43 **Schön fürs Fest**
Glänzender Auftritt

 Besuchen Sie uns auf Facebook unter:
www.facebook.com/SuDVerlag
www.raetsel-aktuell.com



Rätsel

- 4 Großes Wabenrätsel ★★
- 5 Zahlen-Kreuzworträtsel ★★
- 8 Amerikanisches Kreuzworträtsel ★★
- 9 Farbquadrat ★★★
- 10 Wissens-Quiz ★★
- 11 Doppeldecker ★★★
- 12 Kreuzworträtsel ★
- 13 Endlos-Kreuzworträtsel ★
- 14 Symbol-Kreuzworträtsel ★★
- 15 Schwede mit Zahlen ★★
- 16 Querdenker ★★★
- 17 Wörtersuchen ★
- 20 Multi-Sudoku ★★★
- 21 Do-it-yourself-Kreuzworträtsel ★★★
- 22 Zitat zwischen Zahlen ★★
Brückenrätsel ★★
- 23 Silben-Kreuzworträtsel ★
- 26 Kinder-Rätsel ★
- 27 Bunt gemischt ★★
- 28 Achterbahn ★★★ Logical ★★★
- 30 Silbenrätsel ★
- 31 Das Rätsel mit Witz ★★
- 32 Kreuzwort-Chaos ★★
- 33 Kreuzwort-Mosaik ★★★
- 36 Gitter-Kreuzworträtsel ★
- 37 Fehler-Suchbild ★★ Brain-Jogging ★★★
- 39 Preis-Rätsel

- 40 Rätselbaukasten ★★
- 41 Doppel-Kreuzworträtsel ★★★
- 42 Kreuzworträtsel ★
- 44 Französisches Kreuzworträtsel ★★
- 45 Auflösungen
- 46 Auflösungen
- 47 Auflösungen und Impressum



Freude schenken

Schenken ist eine Kunst. Und es macht glücklich: Nicht nur den Beschenkten, sondern auch den Schenkenden selbst. Voraussetzung: Das mit Liebe ausgesuchte und hübsch verpackte Präsent sorgt beim Empfänger für ehrliche Freude, vielleicht sogar für leuchtende Augen. Individuelle und rundum gesunde Geschenkideen für die ganze Familie gibt es in Ihrer Apotheke vor Ort. Und die kompetente Beratung natürlich kostenlos dazu. Schauen Sie in den nächsten Tagen doch einmal vorbei und stöbern Sie in aller Ruhe nach originellen Weihnachtsüberraschungen für die Partnerin, den Neffen, die Tochter, das Enkelkind und alle anderen lieben Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.

Die Sternchen geben den Schwierigkeitsgrad der Rätsel an: ★ leicht ★★ mittel ★★★ schwer