

Pause für mich

Tipps, Trends & noch viel mehr ...

NEU

0,49€



Das wird ein schönes Fest! **Glamour-Mode** unter 40 Euro

Strafft die Haut, schützt vor Infekten

Wärme wirkt Wunder

Wellness-Rezepte zum Selbermachen S. 6/7



3 bewegende Geschichten über Engel auf Erden S. 8/9

„Weihnachten sind wir für andere da!“

Magendrücken & Sodbrennen S. 31

Was hilft, wenn der **Bauch** beleidigt ist?

Zauberhafte Advents-Deko



S. 34/35

Riesen-Rätsel-Spaß

Winter-Urlaub und viele tolle Preise zu gewinnen

AUF 11 SEITEN

NEU 10 Pfund weg mit der

Volumen-Diät

Sich sattessen und abnehmen – es geht wirklich!

S. 14/15



Endlich **weniger Heizkosten!**
8 Tricks, die sofort was bringen

Backen mit Liebe



Schokotatzen



Nuss-Makronen



Cherry-Kugeln S. 22/23

Himmliche Plätzchen-Rezepte



Kartoffel-Hack-Gratin

PLUS: Neue Auflauf-Hits

Für Rate-Füchse ...

SCHWEDEN-RÄTSEL

Bewohner eines Erdteils	Menge, Überfluss	verdrießlich	griechische Insel	ugs.: eingeschaltet	Futtergefäß	Kfz-Z. Ägypten	Sachbearbeiter
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Gegenteil von schwarz	mehrsätziges Tonstück ▶						
▶				Name Gottes im Islam		altes Hohlmaß für Wein	
Kolbenstange	Hast, überstürztes Drängen		Klettertier in den Tropen	2			
▶					Auerochse		
			Schubfach ▶		Schmerzenslaut		
entfernt	baltischer Staat ▶						
Abk.: negativ		1	fest, stabil, nicht weich ▶				

Trendige Hausschuhe für eine gute Figur

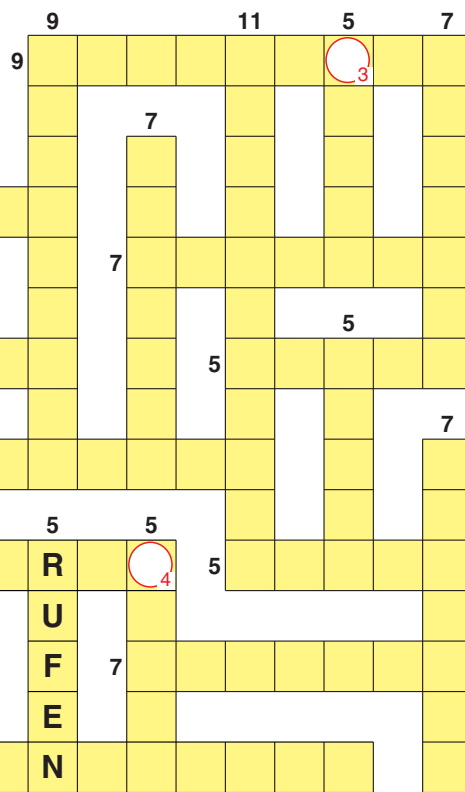
Sie sind kuschelig-swarm, bequem und zaubern eine klasse Figur: Dank einer speziellen Sohle formt der „FitWear Ultra Lounge“ Beine und Po schon beim Gehen! Wir verlosen 3 Paar (2 x 39, 1 x 40) im Wert von je 100 Euro. **So geht's:** Lösung bis zum 9.12.2009 an: **Pause für mich**, Stichwort: „Schuhe“ (Schuhgröße bitte angeben), Postfach 1555, 76405 Rastatt (oder Coupon auf Seite 37 nutzen).

3 X zu gewinnen



GITTER-BASTELRÄTSEL

So geht's: Die unten nach Buchstabenlänge aufgeführten Wörter sind so in das Gitter-Diagramm einzusetzen, dass Sie ein vollständig ausgefülltes Rätselgitter erhalten. Ein Wort haben wir Ihnen als Starthilfe vorgegeben. Viel Spaß beim Rätseln!



5 Buchstaben:

DEICH – DUENE – ERNTE – GESTE – KOGGE – REIHE – SAITE – SEIDE – TORTE

6 Buchstaben:

ARZNEI – HEIKEL – HOEREN – SILBER – TRAUFE

7 Buchstaben:

ABSPANN – HALUNKE – NIEDRIG – RAUCHER – STEUERN

9 Buchstaben:

ERNAEHRER – RADRENNEN – RUECKGRAT – THUNFISCH – TONLEITER

11 Buchstaben:

FINGERGLIED – HERBSTNEBEL – KURZBERICHT

GESAMT-LÖSUNG:

Das Gesamt-Lösungswort aus beiden Rätseln einfach hier in die entsprechenden Felder eintragen:

1	2	3	4
---	---	---	---