

# Frau von Heute

TV-Nonne

**Janina Hartwig**

Wir Frauen ab 50 sind sexy wie nie! S. 16



## Blitz-Tricks für mehr Power

- Vitamin D macht gute Laune
- Kurzschlaf stärkt die Abwehr

Mit „Schlank im Schlaf“

# 23 Kilo weg



Früher: 79 Kilo



Heute: 56 Kilo

Nina (28): Endlich habe ich meine Traumfigur S. 18



Von edel bis deftig

## Ofen-Hits



### Die haben Biss Nusskuchen

Ab S. 61

SHOPPEN, URLAUB, STEUER: S. 36

So holen Sie 2013 mehr für sich raus



SCHULDEN-REPORT: S. 10

**HILFE!** Plötzlich wollte die Bank 115 000 Euro von mir

SINNVOLL ODER DANEBEN: S. 65

Wie viel Schadenfreude ist erlaubt?



In 25 Minuten fertig

# Schnelle Diät-Rezepte

S. 20



Mode: Das hält jetzt schön warm S. 6



**Job-Umsteigerin:** Meine Möbel sind echte Hingucker S. 50



**Karten-Orakel:** Das wird ein super Jahr S. 44



**Beauty-Ratgeber:** Die beste Pflege für Winterhaut S. 12

0 2  
A € 1,00; CH 1,90 CHF; B € 1,40;  
NL € 1,20; LUX € 1,10; I € 1,30; F € 1,40;  
4 1 9 6 1 8 8 1 6 0 0 8 9 0

# MITMACHEN & GEWINNEN!

nordfriesische Insel	vorwärts	Niederwild	sich täuschen	dreist, schneidig, flott	Nährmutter	geschickte Täuschung											
Baumwollstoff (frz.)	Feuerwerkskörper	Honigwein	Damenhutform (span.-frz.)	Initialen des Supermodels Campbell	franz.: Salz	Abk.: Tankwagen	griech. Jagdgöttin	Systematik zur Gewichtsreduktion	13	heftiger Kopfschmerz							
Abk. für einen Bibelteil	bringt gutes Wetter	Spaßmacher anhänglich	Trinkgefäß	Bestürzung	7	schriftl. Botschaft per Handy (Abk.)	hauchdünne Pfannkuchen	orient. Pflegezeremonie									
Sinn für Schallwahrnehmungen	Kopfbedeckung	11	Hindernis, Sperre	juteähnliche Faser	italienisch: Liebe	Geliebter der Dalila	Glück bringender Gegenstand	dt. Modeschöpferin (Gabriele)	Berliner Original								
Bi-schöpfung	Fluss überschreiten	engl.: Auto	Winter Sportgerät	12	Kriechtier	Mineral, Speckstein	4	kleinste Stadt Deutschlands	Abk.: Aktiengesellschaft	Zeichen für Ruthenium	Abk. für einen Bibelteil	Abk.: Messerspitze (Rezepte)	Schulterstück vom Rind	Abk.: very important person	Gemahlin des Zeus	franz.: nein	bestimmter Artikel
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	in Rechnung stellen	6	

## 3 x Winter-Familienpaket

Da können sich Groß und Klein freuen! BALLISTOL, Erfinder und Namensgeber des legendären Universalöls, verlost unter allen Teilnehmern drei Winter-Familienpakete mit je einem hochwertigen Holzschlitten, einem Wellness-Pflegeset mit rein pflanzlichen Körperölen der Duftnoten „Romantic Rose“, „Tropical Dream“, „Sandorn vital“ und „Granatapfel“ zum Wohlfühlen und Entspannen. Dazu gibt es ein streng limitiertes BALLISTOL Universalöl-Set plus ein Wandkalender 2013 des bekannten Illustrators Haralds Klavinus. BALLISTOL wünscht viel Glück und Erfolg! Mehr Infos: [www.ballistol.de](http://www.ballistol.de)



### So können Sie teilnehmen

Nennen Sie die Lösung unter der TELEFONNUMMER 0 13 79/60 20 60 (0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer!). Sie können auch per SMS teilnehmen: Senden Sie eine SMS mit folgendem Text: HEUTE, LÖSUNGSWORT, NAME, ANSCHRIFT an die Kurzwahl 40400 (0,50 €/SMS). Das hat viele Vorteile: Sie brauchen nur zum Telefon zu greifen und sparen Zeit. Ihr Anruf/Ihre SMS geht sofort bei uns ein, und die elektronische Datenerfassung ist sicher und zuverlässig.

Teilnahmeschluss: 10. Januar 2013. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Teilnahme nur aus Deutschland möglich. Mitarbeiter der Axel Springer AG dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Lotterieschein	Europäerin	Vorspeisen (frz.)	engl.: Erbse	Flirt, Techtelmechtel	Stadt an der frz. Riviera
Drama von Grillparzer	Wirkstoff im Tee	5	eingedickter Saft	Vorname des Schauspielers Becker	Wegnahme
Astwerk	leere Redensart	Schönling (frz.)	Farbe in der frz. Trikolore	nicht diese oder jene	
löst abgestorbene Hautschuppen	14	Zahlungsfähigkeit	dt. Sprachforscher (Konrad) † 1911	Laubbaum	
10	rinnen, strömen	Hunderasse	Kanton der Schweiz	Wacholderbranntwein	
10	ein Bindewort	Hafenstadt in Niedersachsen	Ausblick	dumm-lustig	
zylindr. Glas für Altbier, Kölsch	indian. Pfeilgift	Geldinstitut	Berg, Hügel	Musikauf-führung	
8	längl. Vertiefung, Fuge	süddt.: Knoten, Auswuchs	Havel-Zufluss	Liebesbeweis	aus gebranntem Ton
1	tapsiger Bär aus „Das Dschungelbuch“	Prophet	Berliner Spitzname	2	9
Kurort an der Lahn (Bad ...)	deutsche Vorsilbe	1			

## Knifflig! Gitterrätsel mit Spruch

Die unten stehenden Wörter sind so einzusetzen, dass alle ihren richtigen Platz erhalten. Das Foto gibt einen Hinweis auf das Wort für die gelb unterlegten Felder. Die Buchstaben in den nummerierten Feldern ergeben einen Spruch.

10	5	9	7	10	8	10
9	E	4	8	17		
	N	6	11	5	3	
	O	20	6			
8	21	M	9	1		
	7	6	18	19		
5	5	6	8	9	5	
5	7	6	10			
6	6	15	7	9		
10	5	13	16			
10	6	12	1			



- 5 Buchstaben: ERNTE – IMKER – REIBE – SOCKE – UBAHN
  - 6 Buchstaben: GESUCH – KOKETT – MANTEL – MUESLI – REZEPT – SCHNEE – STYLEN
  - 7 Buchstaben: ARMREIF – GEMUESE – GETOESE – TRISTAN
  - 8 Buchstaben: HERRLICH – LIMONADE – RASIEREN
  - 9 Buchstaben: BESENREIN – SCHANDTAT – TREIBJAGD
  - 10 Buchstaben: CHEMIKERIN – EINZELHEIT – ERDTRABANT – HOELDERLIN – TIROLERHUT
- Wörter pro Länge:  
 5 Buchstaben: 6  
 6 Buchstaben: 7  
 7 Buchstaben: 4  
 8 Buchstaben: 3  
 9 Buchstaben: 4  
 10 Buchstaben: 5

### AUFLÖSUNGEN HEFT 1

**Sudoku leicht**

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

**Sudoku schwer**

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

**Bilder-Puzzle**

**Silbenwurm**

Schneeschieber, Bodenfrost, Schlitten, Ankerlift, Bindung, Skibrille

**Fehler-Such-Spiel**

**Labyrinth**

**Gitterrätsel**

Acht Stunden sind kein Tag

Rätselauflösung aus Heft 1  
Lösungswort: Schokostern

**Gewinner aus Heft 49**

I. Oepen, 53844 Troisdorf

Zu gewinnen gab's ein Luxus-Wochenende in Hamburg von „Edle Tropfen in Nuss“



**Glücks-Schmetterling:** In Heft 1 waren xx Schmetterlinge versteckt. Gewinnerin aus Heft 51 (xx Schmetterlinge): N. Nachname, xxxxx Ort

### Finden Sie den richtigen Weg

