

# Vorschau

## Gemütliche Winterzeit

Irene zeigt uns ihre zauberhaften Deko-Ideen in Pastell



## Pure Lebensfreude

Wir verraten, wie Sie viel mehr GLÜCKSHORMONE ausschütten

## Silvestergruß

Grüne GLÜCKSBRINGER bringen jeden zum Lächeln



## Plus:

### Mode

→ Eine Prise Glamour  
Pailletten und Glitzer für alle!

### Beauty

→ Make-up mit Durchblick  
Tipps für Brillenträgerinnen

### Gewusst wie

→ Praktische Helfer  
Welche Küchengeräte Sie wirklich brauchen

## Wunderbare Ziele

Das sind die coolsten REISE-TRENDS 2026



Neue Ideen  
So haben Sie PIZZA noch nie gegessen!



Guter Start  
POWER-FRÜHSTÜCK  
für mehr Energie



Natürlich süß  
BANANENKUCHEN mit tropischem Flair

## Gesundheits-Bildung für junge Frauen

Die Schülerinnen in Malawi (Afrika) versammeln sich aufgeregt im Klassenzimmer. Gleich beginnt der Gesundheits-Workshop von Dr. Chisomo Tumeo. Gespannt hören die Mädchen zu, als über Pubertät, Menstruation und mentale Gesundheit gesprochen wird. Themen, die sonst tabu sind. Seit 2024 ermöglicht die Christian-Liebig-Stiftung diese Workshops an Schulen im Land. Dort lernen Mädchen, wie sie ihren Körper schützen können, bekommen einfache Untersuchungen wie Seh- und Hörtests und erhalten wiederverwendbare Stoffbinden und Seife – wichtig, damit sie auch während der Periode am Unterricht teilnehmen können. Unterstützen kann man das Projekt über das Online-Spendenformular unter: [christian-liebig-stiftung.de](http://christian-liebig-stiftung.de)



## Auflösungen aus Heft 49

Gesamtlösungswort: Partei

Seite 53, Lösung: Altersheim

10x Blumenstrauß: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 54, Lösung: Passage

10x Gutschein Cewe: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

10x Lebkuchen-Paket: Die Gewinner wurden von uns bereits schriftlich benachrichtigt.

Seite 53

Seite 54

C	M	S	W	E	M	T
TAPSEN	ALARM	LASSO				
PENIBEL	HEUBAD	AL				
KIKI	ROSINE	FIEDEL				
TICK	SAN	SIRIRE				
ONKEL			KRANZ			
ILE	ME		PRAGA			
SIEG			Y	EFH		
TERRA			PFEIL			
SAIT			MTA	T		
RODEO			FAHRIG			
IRIS			PUSH			
FLUSE	G	F	OST	A		
GAEMSE	ÜMBLA	STERN				
AEMMER	AMATIA					
DENAR	ULTIMO	OLPE				
MASSVOLL	HERAN	AMT				
GSIEDELN	PREKAER					
FLAECHE	NACHT	ORNE				
EULER						

Lösung: Altersheim

B	L	D
RAKETE	AR	
RAMIDE	EE	
STIMME	EU	
ZIEGE	BPS	
ERIVEL		
ABGAS	TAB	
ANET	GU	
PARTYSER		
FRZHPAG		
OEDELAU		
SIELMANN		
ATEMMHD		

Lösung: Passage