



Hauptstadt in Europa	Radmittelstück	von der Vorderseite kommend	Wiederkäufer	längliche Vertiefung	Vergeltung für eine Wohltat	Bindewort (je - ...)	chemische Verbindung	Tageszeit	berufliche Laufbahn	ein Kohlenwasserstoff	Anstieg, Höhenveränderung	japan. Kaisertitel
Fehde, Zwist, Streit		1				gesunde Nahrung						
in dieser, in diesem				Be-wohner eines Erdteils				Samm-lung von Unter-lagen			15	
regelm. Leser einer Publikation		12				sich in Bewegung setzen; abheben						
				Halb-inset Ost-asiens		14		Ort nord-westlich v. Luzern				
Schenkung, Gabe	leis-tungs-fähig		Apostel Jesu	 <p>Zu gewinnen: 10 Kuhn-Rikon-Geschenkkarten im Wert von je 100 Franken für den Kuhn-Rikon-Webshop und die Kuhn-Rikon-Läden, www.kuhnrikon.ch</p>								7
lästige E-Mail-Flut (engl.)								Landes-fremder in Süd-amerika	scharfe Gewürz-sauce	weibl. Vorname	abge-sondert, einzeln	
								Vorsil-be: jen-seits (lat.)				
Schulter-umhang	un-befugt jagen		Digita-lisier-gerät (EDV)							8		
Wind-richtung				Dauer, Ausdehnungs-begriff	läng-licher Hohl-körper		ein erwach-sener Mensch					
anglo-amerik. Längens-mass		10		Geruch; Ge-schmack								
	6			Spiel-requisit	Wort-gefecht	frz.: dich, dir	ugs.: rohes Fussball-spiel	Schall-ortungs-gerät				
sibir.-mongol. Grenz-gebirge	Stadt in Israel							Volks-republik in Ost-asiens		11		
				Hecke	Mittel gegen Körper-geruch							
lässige Hose	sagenh. Insel im hohen Norden		Trauben-ernte			Schweizer Schlager-sängerin (Lys) †	schlech-te An-gewohn-heit	 <p>Lösung aus Nummer 20/2022 Vertragsspieler</p>				
				2	oben-drein							
bewe-gende Kraft	Zeitab-schnitt	Abk.: Südsüd-west	rau-schendes Meeres-geräusch			3						
Zeichen-tinte					4	Buch im Alten Testa-ment						
ein Binde-wort			Künst-ler-werk-statt									9
riskant						frz.: Milch						5

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

Schwierigkeitsgrad: mittel

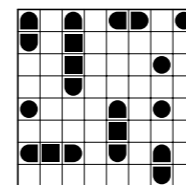
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Es gilt:

- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal noch vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben.
- Tipp: Markieren Sie 0-Zeilen und 0-Spalten als Wasser. Zeichnen Sie um die Schiffe herum das Wasser ein. Streichen Sie gefundene Schiffe ab.



5	1	3	3	2	1	3	2
4							
1			■				
2							
1							
6							
0							
2				●			
4							

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



Auflösungen aus Heft Nr. 20

So können Sie an der Verlosung teilnehmen, Teilnahmechluss ist der 24. Oktober:
Per Telefon: 0901 908 196 (1 Franken/Anruf ab Festnetz). Nennen Sie das Lösungswort und geben Sie Ihre vollständige Adresse an.
Per SMS: Senden Sie eine SMS mit BEO, gefolgt vom Lösungswort, an die 797 (1 Franken/SMS).
Via Internet: www.beobachter.ch/kreuzwortraetsel

Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit den AGB und Datenschutzbestimmungen auf www.beobachter.ch/datenschutz einverstanden. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt und sind ab 28. Oktober unter www.beobachter.ch/gewinner ersichtlich.

WUNDERWELT IM KOPF: Die beste Hirnnahrung

Das Gehirn kann keine Energie speichern. Deshalb ist es auf eine stetige Zufuhr angewiesen. Die 100 Milliarden Hirnzellen brauchen viel Energie. Allerdings kann das Gehirn nur reine Glukose (Zucker) verwerten. Der Körper muss daher die Makronährstoffe – Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate – zuerst in einfachen Zucker umwandeln. Bei den Kohlenhydraten ist es sinnvoll, die guten von den schlechten zu unterscheiden: Die schlechten Kohlenhydrate (unter anderem Weissmehlprodukte, Süssigkeiten, Chips, Softdrinks und Bier) lassen den Blutzucker rasch ansteigen, und der rasante Anstieg des Insulins schickt den Zucker direkt in die Fettdepots. Die guten (komplexen) Kohlenhydrate dagegen bewirken einen kontinuierlichen, langsamen Anstieg des Blutzuckers.

FITNESS FÜRS GEHIRN: Magisches Quadrat

- Ordnen Sie die Zahlen von 1 bis 9 so im Quadrat an, dass die Summe in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jeder Diagonalen 15 ist.
- Wie sieht die Lösung aus, wenn man nur gerade Zahlen verwenden darf und die Summe 30 ergeben muss?

B: Ergänzen Sie die aufgelisteten Wortteile vorn, so dass jeweils sinnvolle Begriffe entstehen.

Beispiel: ...pfanne ...kartoffel **Brat**pfanne - **Brat**kartoffel
 Die Anfangsbuchstaben der gesuchten Begriffe ergeben ein Lösungswort.

- ...gold
- ...beere
- ...wurm
- ...tasche
- ...schlüssel
- ...arzt
- ...bremse
- ...creme
- ...berater
- ...bogen
- ...salat
- ...geschoss
- ...feige
- ...freund
- ...bahn
- ...sache
- ...arbeit
- ...licht
- ...vertrag
- ...zeit

Mehr Denksport in: «Der Schlüssel zum Gehirn – nutze dein Potenzial»; Beobachter-Edition, Telefon 058 510 73 08, www.beobachter.ch/buchshop

Auflösung aus Heft Nr. 20
A: 35 105 : 3 = 35 19 + 16 = 35 7 × 5 = 35

B: Heute Morgen fahren wir nach Schaffhausen und trinken am Flussufer einen Schwarztee mit Milch

C: ZUMALVE