



GESUND&VITAL RÄTSEL

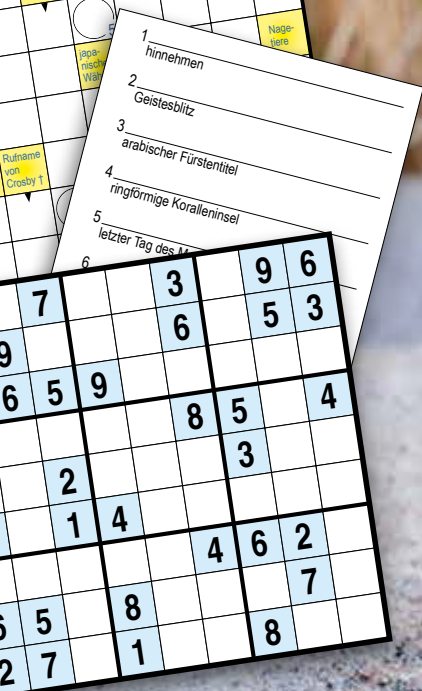
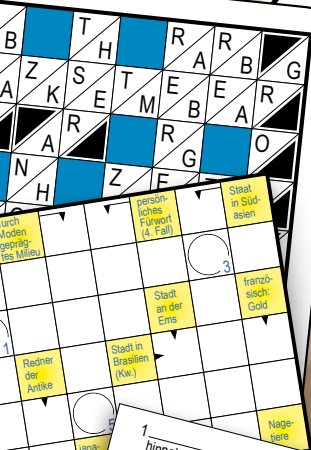
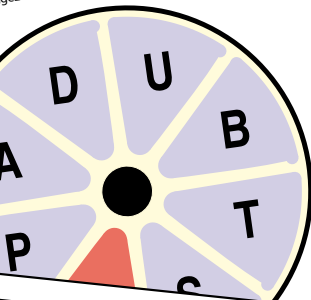
Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke

November 2024



...t das Wort? Wird es im
...n den Uhrzeigersinn

...gezeichnet durch einen Buchstabe ersetzt werden, so



GESUNDHEIT *im Norden*



Tipp der Apothekerin

So ein Saftladen – Obst und Gemüse im Glas

INHALT

November Ausgabe

Schwedenrätsel 3, 5, 9, 11, 13, 16, 17, 18-19, 23, 24, 25

Gesund im Norden6/7

Tipps gegen Juckreiz8
Alleskönner Kaffeesatz8

Buchstabensalat12
Brückenrätsel12

Schüttelschwede13, 21

Einer zu viel14
Rätselkrimi14
Treppenrätsel14

Rezepte15

Tipps der Apothekerin
So ein Saftladen - Obst und Gemüse im Glas20

Suchbilder21

Silbenrätsel22
Buchtipps22
WARUM24

Wortrad24

Sudokus26-27, 28-29, 30-31

RUBRIKEN
Gewinnspiel/e8, 26, 33
Horoskop32
Impressum33
Gewinnspielteilnahme33
Auflösungen34-35

EDITORIAL

Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!

In dieser Ausgabe erscheint neben den zahlreichen Rätseln ein Artikel zum Thema: „**Gesundheit im Norden**“. Unser Ziel ist es verständlich und verhältnismäßig kurz – in einer angenehmen Lesezeit – über eine spezielle Sache zu informieren. Sicherlich kann man noch viel mehr schreiben und manche vermissen sogar etwas. Aber um diese Richtlinien einzuhalten kann es vorkommen, dass gewisse Abläufe verkürzt und vereinfacht dargestellt werden, wenn diese zu kompliziert werden oder viel Text zur Erklärung benötigt wird. Unsere Artikel richten sich primär an den Laien. Falls Sie Fragen haben, etwas unverständlich ist oder auch wenn Sie etwas zum Artikel beitragen möchten, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Vielleicht gehen wir in der nächsten Ausgabe schon darauf ein. Wir freuen uns auf Ihre Meldung. Wir weisen darauf hin: Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie einen Arzt auf. Bleiben Sie GESUND!

MD VERLAG Maik Dollar e.K., Braugasse 4, 63695 Glauburg
redaktion@gesund-vital-online.de

Euer GESUND&VITAL RÄTSEL Team



Denis-Franz Heinrich; B.Sc.
Fachredaktion für Medizin und Informatik



Annette Dollar
Objektleitung



Maik Dollar
Herausgeber

Nutzen Sie auch unseren **Online-Gesundheitsratgeber** oder besuchen Sie uns auf Facebook:



Rauschmittel	still	ein Kartenspiel			Lebensgemeinschaft	Staat in Hinterindien
				4		
	12		S		sehr starker Wind	
Handmähgerät		afrikanische Getreidesorte		derart		
kurze Sporthose		9				
				undeutliches Vorgefühl haben		Pfeilwurfspiel
Männerkurzname	Hauptstern im Skorpion		deutsche TV-Anstalt (Abk.)			
Anfälle von Atemnot					7	
			Vorname d. Schauspielerinnen Berry		Flagge	
englisch: eins		Kladde				
Tropenfrucht					8	fressen (Rotwild)
Bedürfnis		Gedichte	deutsche Silbermünze (14. Jh.)		Erkundung	
					5	N
Geigenstimmgabel			3	verkürzte Unterschriften		ei-förmige Gebilde
kleine Schellentrommel	griech. Stadtstaat der Antike	freundliches Ersuchen		Südslawe		V
	10				japanischer Ringkampf	eh. russische Raumstation
		2	keineswegs (ugs.)		enge Treppe	
hochbetagt	Fernsehen (Abk.)	altrom. Priesterstirnbinde		13		L
Hauptstadt von Kanada				1	dt. Bundeskanzlerin	
ital. Schriftsteller † (Italo)	11				Teil der Telefonnummer	

Fotoquelle: Alessa Eichelmann, Kaiser Wilhelm Brücke



MD-V - SW 50

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

ANZEIGE



JETZT VORBESTELLEN!

Sichern Sie sich Ihr Exemplar des neuen „**Ratbers von A-Z TIERISCH GESUND&VITAL**“! Der Ratgeber über Pferd, Hund, Katze & Co.

Senden Sie einfach eine Mail mit dem Betreff „**INTERESSE**“ und Ihren Kontaktdaten an:
vorbestellung@tierisch-gesund-vital.de

Alle Details erhalten Sie als Antwort auf Ihre Mail.

Wie komme ich zu einer Radontherapie?

Seit mehr als 30 Jahren werden die radon- und kohlendioxidhaltigen Heilquellen zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder bei Nervenschädigungen im Sibyllenbad eingesetzt.



Die Radontherapie umfasst je nach Indikation sechs bis 12 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder. Jedes Einzelwannenbad dauert ca. 20 Minuten mit einer anschließenden Nachruhezeit von noch einmal 20 Minuten im angrenzenden individuellen Ruhebereich. Jeden Tag – außer an Sonn- und Feiertagen – werden Einzelwannenbäder abgegeben, in der Regel ein Bad pro Tag. Ob die Radontherapie für einen Patienten sinnvoll ist und wie viele Bäder angezeigt sind, kann jeder Patient kostenfrei und unverbindlich bei der Telefonsprechstunde des ärztlichen Leiters – Dr. (Almaty) Omparkash Raj – erfragen. Sie hinterlassen einfach Ihren Namen und Kontaktdaten sowie ggf. die Zeit, wann Sie am besten erreichbar sind unter Tel. 09638 9330. Dr. Raj ruft Sie gern zurück. Das Telefonat ersetzt nicht das Badearztgespräch vor Ort. Für Übernachtungsgäste ist die Zahl der Bäder für die Buchung des Aufenthal-

tes wichtig. Die Anzahl der Bäder bestimmt die Dauer des Kuraufenthaltes.

Radontherapie für Kassenpatienten
Als gesetzlich Versicherter haben Sie zwei Möglichkeiten:
1. Ambulante Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur)

Bei gesetzlich Versicherten wird eine Radontherapie nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur) von der Krankenkasse übernommen. Die ambulante Vorsorgemaßnahme dauert 21 Kalendertage und ist seit Juli 2021 wieder eine Pflichtleistung gesetzlicher Krankenkassen. Im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme werden vom Badearzt nicht nur Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder, sondern je nach Indikation noch weitere Anwendungen wie Naturfango, Krankengymnastik, Bewegungstherapie – auch im Heilwasser etc. verschrieben. Die Badearkosten sowie die Anwendungen werden mit der Krankenkasse anhand eines Kur- oder Badearktscheines, den Sie bei genehmigter Kur von Ihrer Krankenkasse erhalten, abgerechnet. Der Eigenanteil für den Patienten beträgt 10% aller Anwendungen sowie die Rezeptgebühr. Ggf. erhalten die Patienten auch einen Zuschuss von ihrer Krankenkasse für die Übernachtung. Dies ist jedoch von Kasse zu Kasse unterschiedlich. Patienten sollten vor Kurantritt mit ihrer Kasse klären, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe bezahlt wird.

2. Selbstzahler-Angebot

Als Selbstzahler gesetzlicher Krankenkassen können

Sie auf eigene Kosten eine Radontherapie machen. Sie erhalten als gesetzlich versicherter Selbstzahler den Sonderpreis von 21,50 € je Einzelwannenbad. Für das Badearztgespräch reicht die Versichertenkarte. Für Patienten, die Ihre Radonrezepte selbst von zuhause mitbringen, ist das Badearztgespräch vor Ort nicht obligatorisch. Selbstzahler-Angebote können NICHT über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Der Vorteil beim Selbstzahler-Angebot besteht darin, dass die Dauer auf die Anzahl der Tage mit Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad bzw. auf die Anwendungstage beschränkt ist. Zusätzlich zu den Einzelwannenbädern können die Patienten Kassenrezepte für Krankengymnastik, Bewegungstherapie etc. mitbringen. Eine vorherige Terminvereinbarung für alle Anwendungen ist notwendig. Tagesgäste können die Bäder zwei- bis dreimal pro Woche nehmen.

Radontherapie für Privatpatienten
Privatpatienten mit Privatverordnungen über Radonbäder bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern können Ihre Rezeptleistungen sowie die Einzelwannenbäder zum Privatpreis von 25,70 € bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Beratungsgespräche beim Badarzt werden nach GÖÄ abgerechnet. Im Rahmen des Badarztgesprächs erhält der Privatpatient sein Rezept oder bringt sein/e Rezept/e bereits von zuhause mit. Selbstzahler-Angebote werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet. Eine Terminvereinbarung für alle Anwendungen bzw. Anmeldung im Vorfeld der Privatkur ist ebenfalls notwendig.

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Beratung und Terminvereinbarung
unter Tel. 09638 933-0
info@sibyllenbad.de

www.sibyllenbad.de

Weitere Informationen und Prospektbestellung
Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Sibyllenbad

Kurallee 1
95698 BAD NEUALBENREUTH

Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Str. 14 · 93051 REGENSBURG · Tel. 0941 9100-0

Ehrenzeichen aus Metall	aufgebracht	weiblicher Artikel	propagieren	Glaslichtbild (Kw.)	Parlament Litauens	Altarräume orthod. Kirchen	Klosterleiterin	Perserteppich	Greifvögel	Domstadt in Polen	Ritter der Artusrunde	senkrechter Mauerstreifen	Vermerk in Notenschrift
16						Erdöl-förder-platt-formen		15					
Hauptstadt in Ost-europa			7	kleine Pflaume				E		brasil. Großstadt (Kw.)			
	3		niederl. Adels-prädikat		ägyptischer Sonnengott	Fluss durch Gerona (Span.)			feuer-festes Mineral	4			
unabhängig		kegel-förmige Papstkrone				Name der Europa-rakete	6			höchster Vulkan Hawaiis			
Segel-tau			wasser-durch-tränkt			Ruhr-gebiets-metro-pole	12			Nikolaus-begleiter (süddt.)	Kfz-Z. Nürtin-gen		
										entwä-sserter Schlick			
ein Tier-kreis-zeichen	ein Farbton	Skat-aus-druck			Sieger beim Wettlauf				weg, fort	nicht hinten	west-sibiri-scher Strom		
		F											
Gast-stätten-art		kurz für: eine											Strom durch Sibirien
Ruinen-stätte im Irak			uner-zogenes Kind									offene Autos (Kw.)	
			10										
Fremd-wortteil: jenseits (lat.)	Trage-vor-richtung		Achtung, Ansehen										
Künstler-honorar													
besitz-anzei-gendes Fürwort			17										
eine Lotterie (Abk.)				Kosten, Aus-lagen									
dauernd		Ver-fasser (Mz.)											
englisch: kleine, enge Straße		14											
				Binde-wort			miet-kaufen	ionische Insel	Gegner Luthers † 1543	kurz für: lecker	ein Kunst-leder		
ge-schwind	griechi-sche Göttin der Ehe		nach-mals		13			ein Möbel-stück			R		Samt-ober-fläche
US-Schau-spieler (Richard)			griechi-scher Buch-stabe	einhei-misches Raub-tier				eine Steuer, Abgabe (Kw.)		9	und so weiter (latein. Abk.)		Fluss in Peru
	8			ostdt. Sende-anstalt (Abk.)	englisch: nach, zu	eine Kranken-kasse (Abk.)	2		persön-liches Fürwort	himmlischer Bote			
gläser-nes Labor-gefäß						Mandant					med. Fach-bereich (Abk.)		
Fremd-wortteil: entspre-chend			japa-nischer Zwerg-baum					Beruf im Rechts-wesen					

Sibyllenbad
in Bad Neualbenreuth

Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Straße 14
93051 Regensburg · Tel. 0941 9100-0

www.sibyllenbad.de

■ langanhaltende Schmerzlinderung durch Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie in der Medizinischen Abteilung

■ Entspannen im 34 und 36° C warmen Kohlensäure-Mineralheilwasser

■ Wellnesslandschaft mit acht Saunen und orientalischem BadeTempel

Informationen und Prospekte:
Kurmittelhaus Sibyllenbad
Kurallee 1 · 95698 Bad Neualbenreuth
Tel. 09638 933
info@sibyllenbad.de

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17



Gesund im Norden

Dass Gesundheit nicht alles ist, aber ohne Gesundheit ist alles nichts, das wusste schon Arthur Schopenhauer. Im Norden lässt sich dahingehend aus dem Vollen schöpfen, denn die Natur bietet so einiges für Körper, Geist und Seele. So sorgt die heilende Kraft des Meeres für Wohlbefinden und Entspannung. Ob an der Ost- oder der Nordsee – nicht nur Heilbehandlungen und Wellness stehen hoch im Kurs, auch für kulturelles Angebot ist gesorgt.

Gesundheit und Wohlbefinden – die Heilkraft des Meeres

Seit Jahrtausenden setzen wir Menschen auf die Heilkraft des Meeres. Schon die alten Griechen, Römer und Ägypter wussten das Meer und seine gesundheitswirksamen Inhaltsstoffe für sich zu nutzen. Entsprechende Heilbehandlungen, in der Fachsprache als Thalassotherapie bekannt, erfreuen sich bis heute großer Beliebtheit. So sorgen die Anwendungen nicht nur für Entspannung und Wohlbefinden: Verschiedene Krankheiten und Beschwerden können auf diese Weise behandelt werden – und das ganz ohne störende Nebenwirkungen.

Meereswasser und Co. – gut für Körper, Geist und Seele

Die heilende Kraft von Meereswasser, Meeresluft, Algen und Schlick ist wohlbekannt und wird auch gerne genutzt. So wirkt sich das sogenannte Reizklima, wie es an der Nord- und Ostsee herrscht, positiv auf den gesamten Organismus aus. Es kurbelt den Stoffwechsel an, befreit die Atemwege, lindert Hauterkrankungen und wirkt entschleunigend und schlaffördernd. Darüber hinaus verbessert der Aufenthalt am Meer Gelenkbeschwerden und stärkt das Immunsystem.

Meereswasser und Meeresluft: eine Wohltat für Atemwege und Haut

Meereswasser und Meeresluft stecken voll gesundheitsfördernder Stoffe, die nicht nur ganzheitlich, sondern zudem langfristig wirken. Aus diesem Grund profitiert man von einem Aufenthalt an der Küste oftmals für viele Monate.

Folgende Mineralstoffe und Spurenelemente tragen zur Heilkraft des Meeres bei:

- Natriumchlorid (Kochsalz)
- Magnesium
- Kalzium
- Kalium
- Jod.

Die salzhaltige, feuchte Luft am Meer ist ein Wundermittel für unsere Atemwege. Sie regt die Durchblutung der Schleimhäute an, befeuchtet sie und wirkt schleimlösend und entzündungshemmend. Bei Beschwerden wie Asthma bronchiale, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen oder Allergien ist das ein wahrer Segen.

Darüber hinaus profitiert unsere Haut von den Salzen aus Meeresluft und -wasser. So fördern diese nicht nur die Durchblutung und Neubildung von Hautzellen, sie wirken zudem Entzündungen entgegen, versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und lindern unangenehmen Juckreiz. Kein Wunder, dass sich Erkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte durch einen Aufenthalt am Meer sichtlich bessern.

Meereswasser, Algen und Schlick hilft intensiv bei Rheuma und Verspannungen

Das Meer hat noch so einiges darüber hinaus zu bieten. Neben dem salzhaltigen Meereswasser wirken sich gezielte Anwendungen mit Algen und Schlick positiv auf Muskeln und Gelenke aus. Das lindert nicht nur Beschwerden bei rheumatoider Arthritis, sondern verbessert zudem Probleme mit dem Stützapparat sowie Verletzungen.

Thalasso: Anwendungen mit Meerwert

Das umfassende Potenzial von Meereswasser, Meeresklima, Schlamm und Algen wird in der Thalassotherapie („thalassa“ griechisch für „Meer“) genutzt, um Krankheiten vorzubeugen und sie zu therapieren. So sorgen Anwendungen im/mit Meerwasser, Inhalationen von Aerosolen, Packungen mit Schlick und Algen sowie Massagen und Bewegung für eine Besserung vielfältiger Beschwerden.

Wellness und Meer

Der Norden wartet mit einer Fülle von Gesundheitseinrichtungen und Wellnessresorts auf, die die Kraft des Meeres für sich nutzen. So stehen etwa beim **Gesundheits- und Therapiezentrum Friedrichskoog** (<https://www.gtz-friedrichskoog.de/index.html>) verschiedene seespezifische Gesundheits- und Wellnessbehandlungen wie Atemtherapie, Inhalationen, Fangopackungen oder Meeressalzmassagen im Fokus, die ganzheitlich für Wohlbefinden sorgen. Auch Kuren sind hier möglich.

Ganz im Zeichen von Thalasso und Wellness steht das **Gesundheits- und Wellnesszentrum St. Peter-Ording** (<https://www.st-peter-ording.de/gesundheits-wellnesszentrum/>). Hier erwarten den Gast nicht nur verschiedene Anwendungen und Wellnessbehandlungen mit Salzwasser, Schwefel, Schlick und Algen, auch physikalische Therapien werden angeboten.

Abseits von Wellness, Thalasso und medizinischen Therapien lockt die Region von November bis Januar mit vielseitigen Veranstaltungen für Jung und Alt. Während der lebendige Advent am alten Hafen in Friedrichskoog und die Grachtenweihnacht am Marktplatz in Friedrichstadt die besinnliche Zeit einläuten, ist mit der Ausstellung „Connected“ im Kunsthaus St. Peter-Ording für kulturelle Freuden gesorgt. Darüber hinaus laden Anti-Stress- und Achtsamkeits-Workshops zum Mitmachen ein. Auf Nordstrand kann man die Nordsee bei einer Nachtwanderung mit ganz anderen Augen erleben oder man nimmt bei Sonnenuntergang an einer literarischen Wanderung teil.

Sport trifft Meer an der Ostsee

Das **Ostsee-Resort Dampland** (<https://www.ostsee-resort-damp-land.de/>) weiß Wellnessbehandlungen mit der Kraft des Meeres sowie mit sportlichen Aktivitäten, wie Fitness und Wassersport, geschickt zu verbinden.

Demgegenüber lockt das **Kurmittelzentrum in Großenbrode an der Ostsee** (<https://www.appartement-grossenbrode.de/>) mit einem Meerwasser-Schwimmbad sowie einer Saunalandschaft. Es bietet vielseitige Anwendungen im Rahmen der Thalassotherapie sowie Krankengymnastik und Heilmassagen an.

Auch das kulturelle Angebot in der Region kann sich sehen lassen. So begeistert die Ausstellung „Jahrhundertsturmflut 2023“ (Rathaus in Kappeln, 20.10. bis 22.11.2024) ebenso wie das regelmäßig stattfindende philosophische Café in Kappeln, das kostenfrei ist und keiner Vorkenntnisse bedarf. Für besinnliche Stunden sorgt am 14. Dezember 2024 der Weihnachtsmarkt am Fischereihafen in Maasholm.





**TIPPS
GEGEN JUCKREIZ**

Stärken Sie Ihre Haut von innen heraus mit der richtigen Ernährung! Greifen Sie dafür zu Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie beispielsweise Chiasamen.

Gegen juckende Haut im Winter helfen folgende Tipps: Da Ihre Haut durch Heizungsluft und Kälte besonders strapaziert ist, sollten Sie die richtigen feuchtigkeitsspendenden Hautpflegeprodukte wählen. Diese sollten möglichst wenig Zusatzstoffe enthalten. Achten Sie beim Duschen oder Baden darauf, dass das Wasser nicht zu heiß ist, und benutzen Sie nur wenig Seife. Trinken Sie ausreichend – mindestens zwei Liter am Tag! Außerdem sollten Sie locker sitzende Kleidung tragen, um eine Hautreizung zu vermeiden. Des Weiteren ist es wichtig, auch im Winter an Sonnenschutz für die Haut zu denken.

amc/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE



ALLESKÖNNER
KAFFEESATZ

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit einem Kaffeesatz-Peeling: Das Pulver mit etwas Olivenöl mischen, die Haut unter der Dusche damit einreiben und mit warmem Wasser abspülen.

Kaffeesatz ist in Haus und Garten vielseitig einsetzbar: Als Allzweckreiniger rückt er verkrusteten Küchenutensilien und unschönen Wasserrändern zu Leibe. Kaminbesitzern hilft das noch feuchte Pulver, die Asche zu binden, um diese möglichst staubfrei entsorgen zu können. Unangenehme Aromen sind dank des Alleskönners ebenfalls passé. Ein Schälchen Kaffeesatz im Kühlschrank absorbiert beispielsweise Essenserüche. Im Garten großzügig um die Blumenstängel herum verteilt, düngt das Pulver Ihre Pflanzen und schützt nebenbei effektiv vor Schneckenbefall. Auch Ameisennester können damit bekämpft werden.

bss/DEIKE

Foto: © Begsteiger/Imagebroker/Creativ Studio Heinemann/DEIKE

Tchibo „Dolce Vita“ Duo in der Espressotasse: Lapressa Sieb- träger und Caffè Molinari



Original italienischen Caffè zu Hause genießen? Ein Hoch auf das Genuss-Duo Lapressa von Tchibo und Caffè Molinari!

Mit 15 bar bringt die kompakte Siebträgermaschine den richtigen Brühdruck auf den gemahlene Kaffee und sorgt mit der Pre-Infusions-Technologie für vollste Aromaentfaltung. In Kombination mit dem limitierten „Caffè Classico“ von Caffè Molinari ist das Ergebnis: Ein samtig-aromatischer Kaffee mit feinen, cremigen Noten von Karamell. Denn die Rezeptur und Röstung von „Caffè Classico“ sind so ausgelegt, dass sie sowohl als Caffè Crema als auch als Espresso verwöhnen. Und für beste Kaffeespezialitäten hat die Lapresa gleich eine Milchschaumdüse mit im Gepäck. Die Maschine gibt's ab ca. 250 Euro, den „Caffè Classico“ von Caffè Molinari

für ca. 8 Euro à 250 g in der eleganten Premiumdose exklusiv bei Tchibo.

www.tchibo.de/siebtraeger

Lust auf eine festliche Auszeit mit köstlichem italienischen Kaffee? Wir verlosen die Siebträgermaschine Lapressa und Kaffeevorrat wie „Caffè Classico“ von Caffè Molinari im Wert von ca. 270 Euro. Sie wollen wissen, ob eine Siebträgermaschine das richtige für Sie ist? Dann hören sie hier in den 5 Tassen täglich Podcast rein!



(QR Code <https://youtu.be/m3rp-WiE9T0?feature=shared>)

**Teilnahme
siehe Seite 33**

Stichwort: "Dolce Vita"

Puppen-spiel-figur	Rechts-anwalt	Lästerer		Laub-baum	süd-amerika-nisches Haustier		eng-lischer Seeheld	Freuden-ruf	Beto-nung, Aus-sprache	Tanz-figur der Quadrille	Jagd-gewehr	orienta-lische Kopfbedeckung	Kose-name e. span. Königin	Skat-aus-druck
franz. Mode-schöpfer † 1957					Frei-flächen	L	großes Flüssig-keits-maß			Gott eines german. Kults		franzö-sischer unbest. Artikel		
Stoff-kante		Prophet im A.T.					chem. Zeichen für Neodym	franzö-sisch: man	Fremd-wortteil: unter-halb					kirchliche Andacht
			9	Mitlaut					12		extrem		Männer-name	
folglich		Fast-nachts-ruf		Kunde eines Anwalts					Verbin-dung zweier Punkte					
										Back-gewürz				
	10			dupli-ziert						Brauch-tum		Ton-bezeich-nung		
Holz-raum-maß	Umwelt, Wirkungs-kreis	Gründer der SOS-Kinder-dörfer											4	
ge-körntes Stärke-mehl										Händler-viertel im Orient		dazu, oben-drein		holp-rires Zug-fahren
geliehen, auf ...											5			
extrem starke Neigung		Hühner-produkt												
										röm. Früh-lings-göttin	Pariser U-Bahn (Kw.)	Getreide-speicher (Mz.)		
schwei-zerische Fleischspeise		fressen (Rotwild)								Segel-stange				
										US-kanadischer Grenz-see				
			R	Sammling von Schriftstücken						schöner Jüngling (griech. Sage)	Autor von „Peer Gynt“			
Wasser-strudel	stoß-weise Ball-führung	ein dt. Bundes-präsident												
Schiffs-etage														ohne Bedeu-tung
			2							Arbeitsstellen	empfehlen	boshaft		
feierliche Amts-tracht	Wende-ruf beim Segeln				Besten-auslese	Heidis Freundin bei Spyri	Benom-menheit, Rausch	Hptst. West-australiens	Fluss durch Gerona (Span.)	Gründer von San Fran-cisco	munter, aktiv			
Hallen-kirche							Karakul-schafpelz					N	8	
von Wich-tigkeit	Glaslichtbild (Kw.)	Verteidiger beim Judo			Raub-tier-köder				bras. Völkergruppe	Sahara-gebirge	Abk.: Mitte			
							Kfz-Z. Nürtin-gen	Schau-der						
Box-hieb			1		Ruhegeld-empfän-gerin					11	Jupiter-mond			
Teil des Gesich-tes		einer der Heiligen Drei Könige									3./4. Fall von ‚wir‘			

Meine Lieblingszeit:

blähbauchfrei

Velgastin® Blähungen Kautabletten

- Wirken schnell und gezielt: mit dem bewährten Nr.-1-Wirkstoff Simeticon*
- Bisher keine Wechsel- oder Nebenwirkungen bekannt
- Milder Minzgeschmack
- Hergestellt in Deutschland

NEU

* Quelle: IQVIA Pharmatrend®, Q3A3 Antiflatulentia, MAT 10/23

Velgastin® Blähungen Kautabletten Wirkstoff: Simeticon 41,2 mg/ml Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl. Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z.B. Röntgen und Sonographie. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 10/2023
Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden

Für ein ausgeglichenes Bauchgefühl

velgastin | ENGELHARD

Rechtzeitig etwas für die Gesundheit tun



Heilbäder und Kurorte in Schleswig-Holstein

Legend:

- Seebad
- Seebad und Schwefelbad
- Seebad
- Kneippbad und heilklimatischer Kurort
- Kneippkurort

	altöm. Einzelwohnhaus	sich politisch verbünden	Früchte	kurz für eine	Sitz der Geschäftsleitung	ein Cocktail	Teil mechanischer Uhren	Männerkürname		andalusischer Tanz	Rufname von Guevara † 1967	Kirchengesang	Skandal	ugs.: nein	deutsche Schauspielerin
	Heiligenbild der Ostkirche				Kücheneinrichtung					S					
	offen anerkennen				Fremdwortteil: unterhalb				10	Bierzusatz				3	
	span. Mehrzahlartikel		8	früheres Druckmaß				Bienenzüchter				Märchen-gestalt Hochkon-junktur			
	Opfer-tisch				Vorname d. Schauspielers Barker †	dafür, für		germa-nische Gottheit		Vertei-diger beim Judo	orienta-lischer Woll-stoff			Raum-begren-zung	
	ein Kauf-mann	ein Monats-name		englisch: nein, kein	griechi-scher Buch-stabe				Moment		dt. Fußball-bundes-trainer			5	Pfand-flaschen
			4	fremd-artiger Mensch		2	kurzer Strumpf		Gesamt-heit der Christen		den Mund betref-fend				
	Währung Europas														
	machen	lateini-sch: ich													
	Tanz-figur der Quadrille	Vor-kämpfer													
	Fluss durch N-Italien														
	internationales Notrufzeichen		Dünkel												
	TV-Mo-de-rator (Kurz-name)														
				erd-farben	Lehrer Samuels	eine Nach-richt hören	US-Bundes-polizei (Abk.)	Vater und Mutter		ein-äugiger Riese	Salze der Brom-säure	griechi-sche Unheils-göttin	Verpa-ckungs-kunst-stoff (Abk.)		
			1				talen-tiert					ein pharm. Beruf (Abk.)			
Ozean			Gast-stätte (ugs.)	L	Werk-zeug				9	Zweig des Wein-stocks	E			Erd-umlauf-bahn	
Tinten-fisch-art	Stausee in Hessen	erst-klassig gezielte Haltung				12	griech. Küsten-land-schaft	drei Musizie-rende			Handel, Geschäft (engl.)	Einfahrt			
					Wortteil: global	Gär-stoff			englisch: Auge	ostdt. Sende-anstalt (Abk.)			Leicht-metall (Kurz-wort)	Heiß-getränk	
russi-scher Strom				engli-scher Graf				Lei-tung bei Film-aufnah-men				Kloster-vor-steher		11	
Frucht-äther		7			Hühner-produkt			griechi-scher Buch-stabe		Garten-blume	6				
Segel-kom-mando: wendet!			Nebel	13				Ver-heira-tete							

Heilbäder und Kurorte in Schleswig-Holstein

● Seebad
● Seeheilbad und Schwefelbad
● Kneippheilbad und heilklimatischer Kurort
● Kneippkurort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



ABHAERTUNG, ABRICHTUNG, GALICIEN, GEGENSTUECK, IHN
INSTABIL, LAUTSPRECHER, OEL, OST, RACHE, SCHOEN, STETHOSKOP
STOUT, WARNDREIECK, WORIN

G	I	H	H	S	O	L	H	U	I	N	N	G	K	A	R	R	C
N	I	T	E	C	H	S	E	G	T	N	N	E	K	O	L	U	W
U	E	K	I	O	E	H	A	O	S	U	I	R	S	G	U	C	A
T	U	O	T	S	S	L	A	U	T	S	P	R	E	C	H	E	R
H	N	S	H	G	I	I	T	R	E	I	I	N	W	O	R	I	N
C	R	R	T	C	K	C	E	U	T	S	N	E	G	E	G	K	D
I	N	L	I	O	S	A	H	R	H	E	S	O	R	E	I	I	R
R	A	E	S	P	H	G	H	E	O	R	T	T	O	N	T	E	E
B	N	R	R	B	A	O	O	E	S	S	A	A	U	I	H	W	I
A	U	I	A	H	I	S	O	I	K	L	B	C	O	A	E	L	E
W	U	A	B	H	E	P	S	C	O	O	I	U	H	T	H	E	C
E	I	I	N	E	N	S	T	G	P	C	L	S	K	E	E	H	K

Brückenrätsel

Beim Brückenrätsel müssen Brückenwörter gefunden werden, die die Begriffe in der linken Spalte ergänzen und neue sinnvolle Wörter ergeben und gleichzeitig den Begriffen in der rechten Spalte vorangestellt werden und diese ebenfalls zu neuen sinnvollen Begriffen machen.

GROSS																		TIER
KOPF																		FEST
BAHN																		BUEGEL
WARTE																		DECKE
DOPPEL																		RADE
FLUG																		LAUS
WUCHER																		GABE
SPEER																		KREIS
BERG																		KARTE
SALZ																		STOFF
KERNKRAFT																		TAGS

Schwedenrätsel

eng-herzig	afrika-nische Holzart	helle Bier-sorte	▼	eine Marder-art	▼	Tadel, Maß-regelung	▼	von einem Ort kom-mend
▶	▼						4	▼
▶						Stadt in York-shire (Engl.)		
Fahr-schein		Sonder-zulage		Kamm-macher-werkzeug	▶			
großer Land-schafts-garten		▼	Hautstier in Süd-europa	▶		6		vorher
P	A	R	K	Hotel-diener	Figur der Quadrille			▼
Diskus-sions-gegen-stand	einfache Behau-sung		Teil des Make-ups	▶				
▶	▼	2			ver-zerrtes Gesicht, Fratze			an der Oberflä-che von etwas
Violen-spieler			Kartoffel-sorte			englisch: bei		
▶			▼			orienta-lische Rohr-flöte		eine Hallig
▶				Kurzmit-teilung (Kw.)	▶			▼
Holz-raum-maß		Kinder-frau	▶					Urzeit-echse (Kw.)
▶				Oper von Verdi	▶			▼
drittes kath. Tages-gebet	latein-amerika-nischer Tanz	kurz für: an das	▶			Frei-heits-entzug		
▶			Körper-flüssig-keit	Baustoff	▶			
japani-scher Wall-fahrtstort	Ge-schäfts-raum		▼					Staats-ver-mögen
Hafen-schutz-damm			7		lauter Streit (ugs.)			Hinder-nis, Ab-sperrung
einer der Heiligen Drei Könige	Per-sonen-aufzug			Zweig des Wein-stocks	▶			
▶		▼						
Sitz-möbel	US-Film-trophäe		Wortteil: inner-halb		3			
▶		1	A	Haupt-schlag-ader		Initialen Red-fords		
Schulter-schal			O			Gehör-organ		Kummer
Gebiet d. Sprach-wissen-schaften		Initialen Ecos	R	dt. Fußball-bundes-trainer	▶			▼
▶		▼	T				5	
wirklich			A		scheues Waldtier	▶		
1	2	3	4	5	6	7		

Schnelle Hilfe bei Blähungen



Blähungen sind unter Erwachsenen keine Seltenheit - laut einer Umfrage* leidet jeder dritte Deutsche an Verdauungsbeschwerden.

Luft im Darm zu haben, ist völlig normal. Aber was passiert, wenn Blähungen dauerhaft vorkommen?

Dann sind sie vor allem eins: lästig. Gefragt sind praktische Helfer wie die Velgastin® Blähungen Kautabletten, die in jede Handtasche passen und überall hin mitgenommen werden können. Denn egal, ob im Restaurant, beim Sport oder im Kino – wenn der Bauch drückt und grummelt, muss eine schnelle und effiziente Lösung her.

Die Velgastin® Blähungen Kautabletten helfen dabei schnell und gezielt gegen Blähungen und Völlegefühl. Unangenehme Blähungen entstehen, wenn sich Luft im Verdauungstrakt anstaut und nicht entweichen kann. Durch den Wirkstoff Simeticon wird die Oberflächenspannung der Gasbläschen verringert, sodass sie zerplatzen. Simeticon wird dabei nicht vom Körper aufgenommen und ist sehr gut verträglich. Der Wirkstoff wird seit Jahrzehnten zur Behandlung von Blähungen eingesetzt – es sind bisher keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

*Statista Consumer Insights, Statista Global Consumer Survey, Dezember 2021.

Mehr Informationen unter: www.velgastin.com/produkte/velgastin-kautabletten.

Velgastin® Blähungen Kautabletten, Wirkstoff: Simeticon 41,2 mg/ml
Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl. Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z.B. Röntgen und Sonographie. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 10/2023, Engelhard Arzneimittel mbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden.

RÄTSELKRIMI

Kürbiskönig

„Wahrscheinlich war es in der Kürbissuppe.“ – „Und welches Gift?“, fragt Kommissarin Blum den Rechtsmediziner. „Liz, das hier ist eine Kleingartenanlage mit vielen Pflanzen, die giftig sein können. Mehr nach der Obduktion.“ Polizeireporter Luca Voß sagt: „Mir hat gerade ein Gartennachbar erzählt, dass er jemanden im Dunkeln bei den Kürbissen gesehen hat, als der Tote nicht da war. Er hat auch Licht in der Laube bemerkt.“ Der Vereinsvorsitzende seufzt: „Diese Kürbisse! Jeder will den größten haben und Kürbiskönig werden. Der Erwin hier hätte wahrscheinlich das fünfte Mal in Folge gewonnen, obwohl Paul, seinem erbitterten Gegner, immer nur Zentimeter zum Sieg gefehlt haben. Dabei waren die beiden mal Freunde!“ Blum will Paul befragen. Als sie an seinem Garten ankommen, gießt er einen Riesenkürbis und redet mit ihm. „Jetzt gewinnen wir!“ Blum geht mit ihm in seine Laube. Dort bezeichnet er seinen Kontrahenten als Betrüger, weil er seinen Kürbis gedüngt habe. Als Blum ihn fragt, woher er das wisse, schweigt Paul. Blum bemerkt einen Zollstock auf dem Tisch und eine Taschenlampe im Regal. Als Voß in die Hütte kommt, hat er Handschuhe an und hält einen Kanister weit von sich. Blum ist entsetzt. „Das ist doch schon lange verboten!“ – „Restbestand“, vermutet Voß. Paul schlägt die Hände vors Gesicht. „Er sollte doch nicht sterben! Aber ich hätte es schon wieder nicht geschafft. Dabei wäre ich endlich mal dran gewesen. Ich musste einfach gewinnen!“ Was hat Paul getan, um endlich Kürbiskönig zu werden?

Wagemann/DEIKE



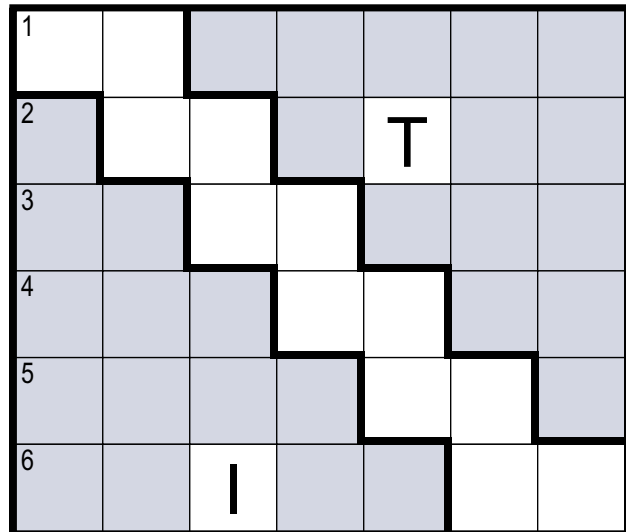
Illustration: © Hermenau/DEIKE

Treppenrätsel

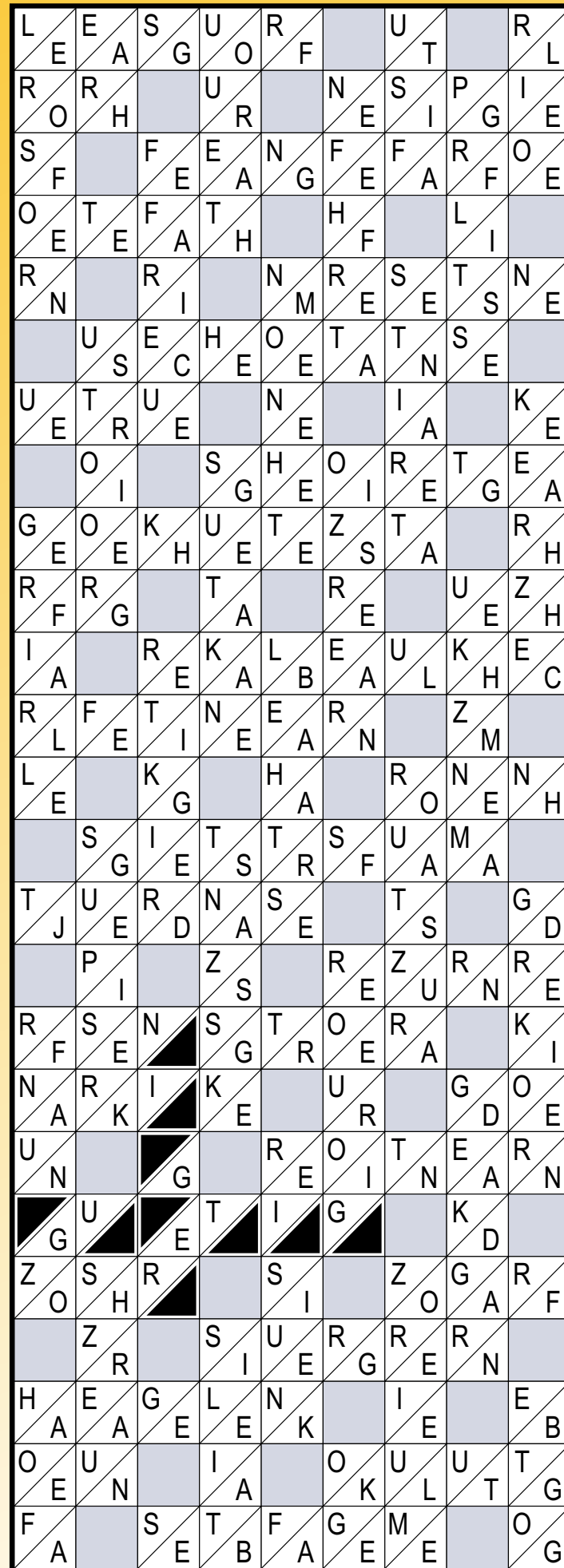
Die Fragetexte sind zu lösen und unter der jeweiligen Zahl waagrecht in der Grafik einzutragen. Aus den farbig oder weiß unterlegten Feldern ergibt sich zeilenweise von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Erkennungsmelodie, 2. weiblicher Nachkomme, 3. weiblicher Nachkomme, 4. Haltestelle von Z, gen, 5. Sitz der Stadtverwaltung, 6. Zutat

Die Buchstaben auf den Treppenstufen ergeben das Lösungswort.



Einer zu viel



Tschechisches Rezept
Vorbereitungszeit: ca. 40 Minuten

Kraut-Lachs

Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten, 1 Dose Sauerkraut (520 g), 2 EL Butter
2 Lorbeerblätter, 3 Pimentkörner, 300 ml Sahne
etwas Zucker, Salz, Pfeffer, 4 EL gehackte Petersilie, glatt
4 EL fein geschnittener Schnittlauch, 4 Lachsfilets (je ca. 180 g)
2 EL Öl, 1–2 EL heller Soßenbinder

Zubereitung

Die Schalotten fein würfeln. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten glasig dünsten. Sauerkraut, Lorbeerblätter und Pimentkörner dazugeben, kurz mitdünsten. Sahne zugießen und aufkochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Deckel gut 15 Minuten köcheln lassen. Den gewaschenen und trocken getupften Lachs salzen und pfeffern. Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten braten. Die Kräuter auf 4 Teller verteilen, den Lachs darin wälzen. Sauerkraut nochmals abschmecken, mit etwas Soßenbinder binden, Pimentkörner entfernen. Zusammen mit dem Lachs servieren. Dazu passen ein helles Bier und Salzkartoffeln.

Schorten/DEIKE

Foto: © Stefanie Schuler/DEIKE



Belgisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Schoko-Äpfelkuchen

Zutaten für 12 Stück

- 700 g säuerliche Äpfel, 120 g Walnüsse (gehackt), 250 g Butter
2 EL Zitronensaft, Abrieb von 1 Zitrone, 2 x 300 g dunkle Kuvertüre
180 g Mehl, 5 Eier, 250 g Rohrzucker, 1 TL Zimt (gestr.)
Prise Salz, 1 TL Backpulver, 25 g Kokosfett

Zubereitung

Äpfel schälen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eine Springform einfetten und leicht mehlen. Butter würfeln. Von 300 Gramm Kuvertüre 2 EL Späne herunterraspeln. Rest grob hacken, mit Butter im Wasserbad schmelzen. Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Zucker cremig rühren und die flüssige Schokobutter einrühren. Mehl, Zimt und Backpulver vermischen, über die Masse sieben und unterheben. Zuerst Eischnee, dann Äpfel, Zitronenabrieb und Nüsse einrühren. In die Form geben und bei 175 Grad Umluft rund 50 Minuten backen. Auskühlen lassen. 300 Gramm gehackte Kuvertüre mit Kokosfett im Wasserbad schmelzen. Die Torte mit der Kuvertüre überziehen und mit den Schokoraspeln dekorieren.

Schorten/DEIKE

Foto: © Usbeck/DEIKE

Rote Beete Power
ANTHOZYM®
PETRASCH
alkoholfrei

Nahrungsergänzungsmittel ...

- ... aufbauend bei und nach einer Erkrankung
... ist ein hervorragender Energielieferant in Zeiten erhöhter körperlicher Beanspruchung, macht leistungsfähiger
... bei Müdigkeit
... kann das Immunsystem und die Abwehrkräfte stärken
... in Stressphasen
... enthält Rote Beete, Rechtsdrehende Milchsäure, Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium
... ist alkoholfrei



Mr. Petrasch GmbH & Co KG
6850 Dornbirn, Austria
www.anthozym.at

PZN: 3712439

GESUND&VITAL
IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER



Gewinnspiele
Mitmachen und gewinnen!



gesund-vital-online.de

MD VERLAG & XL SERVICE Maik Dollar e.K.
Braugasse 4 • D-63695 Glauburg
Telefon: 06041 82251-00 • Telefax: 06041 82251-01
info@gesund-vital-online.de • www.gesund-vital-online.de
gesund-vital-online.de ist ein Gesundheitsratgeber des MD VERLAGES Maik Dollar e. K.
Sitz des Verlages: Glauburg, Inhaber: Maik Dollar, RG Friedberg | HRA 4588 | Amtsgericht Büdingen



Könige des Sommers

NEU: Ab 6. Februar 2025 kommt COMTÉ in die deutschen Kinos

Am 6. Februar 2025 startet in den deutschen Kinos der inzwischen preisgekrönte Film „KÖNIGE DES SOMMES“ mit COMTÉ als einem der Hauptdarsteller. Unbedingt ansehen!



„KÖNIGE DES SOMMERS“ ist eine hinreißende Komödie der französischen Regisseurin Louise Courvoisier. Ein Film über die Liebe, das Landleben in all seiner Schönheit, aber auch all seiner Rauheit. Ohne kitschige Überhöhung und mit großer Empathie für seine wunderbaren Charaktere, zeichnet dieser Film ein authentisches Bild vom Leben auf dem Land in der französischen Region Franche-Comté und den Tücken, einen guten COMTÉ herzustellen. Für ihren Debütfilm wurde Louise Courvoisier 2024 auf den Internationalen Filmfestspielen in Cannes mit dem Prix de la Jeunesse in der Reihe Un Certain Regard ausgezeichnet. Zur deutschen Premiere beim Filmfest Hamburg kamen Ende September 1.200 Zuschauer, die alle begeistert waren.

In der Story, die ausschließlich von Laiendarstellern aus der Region gespielt wird, spürt man die Liebe zum Käse und seiner Region zu jedem Zeitpunkt. Im Mittelpunkt der Tragikomödie steht der 18-jährige Totone - jung, temperamentvoll, unbekümmert. Seine Zeit verbringt er am liebsten mit seinen Kumpels, geht tanzen und flirten. Bis die Realität ihn einholt. Plötzlich muss er Verantwortung für seine kleine Schwester und den run-

Festivals & Auszeichnungen

Internationale Filmfestspiele Cannes 2024 · Un Certain Regard · Prix de la Jeunesse

Pressestimmen

« Der Film drückt sich nicht vor den Härten des Lebens, entlässt den Zuschauer aber dennoch mit einem Hochgefühl. Heilige Scheiße – was für eine Entdeckung! » SPOT

« Selten schmeckt und riecht man das Landleben so intensiv wie in diesem Film. Danach hat wohl jeder Lust auf einen guten Comté! » **filmstarts**

tergekommenen, elterlichen Hof im französischen Jura übernehmen. Um für den Lebensunterhalt zu sorgen, schmiedet er einen Plan: Er will den besten COMTÉ-Käse der ganzen Region herstellen. Immerhin winken dem Jahrgangssieger außer einer Goldmedaille 30.000 Euro Preisgeld. Unterstützt wird Totone bei diesem Unterfangen von seinen Freunden, seiner Schwester und von seiner großen Liebe Marie-Lise. Auch wenn die nicht immer ganz exakt in die fragwürdigen Methoden von Totone eingeweiht ist.

Diese Liebe zum COMTÉ fühlen auch die zweieinhalbtausend Bauern und die Mitarbeiter der 140 Käsereien und 14 Reifekeller, die täglich diesen ganz besonderen Rohmilch-Hartkäse herstellen. 400 Liter Milch werden für einen Laib Käse mit 40 kg benötigt. Danach wird COMTÉ in handwerklicher Tradition nach sehr strengen Vorschriften produziert. Mindestens vier Monate, zumeist jedoch 12 oder 24 Monate reift COMTÉ, während er fast täglich mit Salz abgerieben wird. So entwickeln sich die Aromen vom Gras und den Kräutern der Frühling-, Sommer- und Herbst-Wiesen in der Franche-Comté und dem Heu, das die Kühe im Winter bekommen.


Mit diesem Film bekommen Genießer, die COMTÉ bereits kennen, eine Geschichte, die die Liebe zu diesem Käse sicherlich noch steigern wird. Für Liebhaber französischer Filme, die COMTÉ noch nicht kennen sollten, wird dies eine Anregung sein, COMTÉ zu probieren.

Nach dem Film ist vor dem Genuss

Ein Stück COMTÉ, ein Glas Wein, die Augen schließen, den Film vor dem geistigen Auge nochmals passieren lassen und einfach nur genießen.

Affenart (... faktor)	Gegen- wart	▼	griechi- scher Meeres- gott	▼	um- werben
▶		5			
Roh- kost- speise			kleine Imbisse		Abk.: im Ruhe- stand
▶			▼	4	▼
Radio- emp- fänger (engl.)	▶				
▶					Laub- baum
hinteres Schiffs- segel	Folter, Qual	italie- nischer Adria- hafen		Harems- wächter (Mz.)	U
Schiffs- tau- spann- gerät	▶	▼		▼	L
▶					M
Verbrau- chen von Gütern			chem. Zeichen für Neon	▶	E
Soja- produkt	▶				von einem Ort kom- mend
P	U	N	S	2	H
heißes Alkohol- getränk			medizi- nisch: Unter- schenkel	▼	
eisern	sehr großer Mensch	ein weiches Metall	▶		
▶	3				kleiner Tumult
physika- lischen Daten ermitteln		alterper- sischer Statt- halter		Lebens- gemein- schaft	▼
▶		▼		▼	
loyal			Bank- ansturm		
▶			▼		
Aus- schnei- dewerk- zeug	Braun- algen (Mz.)			deut- scher Optiker † (Carl)	
▶	▼			▼	
▶					
Land- spitze		weib- licher Artikel	▶	dt. Normen- zeichen (Abk.)	franzö- sisch: Osten
weib- liche Ziege	▶			1	
früher, ehemals	▶	6			
1	2	3	4	5	6

Delikatessenliebhaber	Tristesse	Software-nutzer (engl.)	schwarzer Vogel	Gespräche mit Gott	größter Saturnmond	Violinenspieler	englisch: dieses	bayr. Ort am Inn	griechischer Buchstabe	Metzger	arabische Oase	Glanzpunkte	lateinischer Name der Schweiz
					11	erwerbbar							
europ. Welt-raumorg. (Abk.)				Staat in Ost-europa		Ausruf des Ekels			ein Gesetzbuch (Abk.)	früherer österr. Adels-titel		3	
erstes öffentli-ches Auf-treten			6			englisch: sein	G	kleine Mitar-beiter-gruppe		Abgott			
					4			männlicher franz. Artikel	eurasi-scher Staaten-bund		chinesi-sche Provinz		
nicht wirt-schaftlich		Stück vom Ganzen	all-gemein						Steck-dose	5			
										Geschäft der ehe-maligen DDR	franz. Stadt an der Isère		
europ. TV-Sa-telliten-system	Aus-stellung		sudane-sischer Volks-stamm						Ort bei Glarus, Schweiz	8			
Roman-figur von Twain				Agaven-blatt-faser									
Bär im ‚Dschun-gel-buch‘		Ton-bezeich-nung							Lärm um nichts	griech. Göttin der Hinterlist		franzö-sischer unbest. Artikel	
niederl. Tänzerin † (Mata)									alter Ton-träger (Abk.)	Moment	13		
italie-nische Hafen-stadt		zu keiner Zeit	nord-deutsch: Il-tis							Bass-sänger (ital.)	9		
									franz. Welt-geistlicher			US-Raum-fahrt-behörde	
kleine Deich-schleuse									Berg-ein-schnitt				
				kleiner Flug-platz in Berlin									
Haustier in Süd-europa		Unter-neh-mens-form							Geschöpf	artig, brav	deutsche Nordsee-Insel		
Wachs-salbe	Grund-stoff		Pädagoge										
		2							kosmet. Artikel für die Lippen		arktisches Raubtier	A	
ein Kamera-objektiv			Rumpf einer Statue		Firmen-zeichen	weißel-artiges Werk-zug		das Uni-versum	‚heilig‘ vor Namen	US-mexikan. Grenz-stadt (EI)	elektr. Informa-tions-einheiten	7	Marge, Differenz
								eh. japan. Formel 1-Pilot (Takuma)			Fluss in Italien		trocke-ner Hügel im Moor
Bergvolk im Süden Chinas	14			kath. Theo-loge † 1847		quälen-der Nacht-geist	Epos von Homer			Zuruf an Zugtiere: Halt!	ehem. schwed. Pop-gruppe		
soziale Aufgabe ohne Entgelt								weiblicher franz. Artikel			Stadt in der Vulkan-eifel	1	
grobes Baum-woll-gewebe			12				spani-scher Artikel	dünn-licher Mensch	Winter-sportart				
kleine Entschä-digung										R	deutsch-franz. TV-Sender		



Büsum



Büsum tut gut!

Deinen Urlaub direkt buchen unter:
www.buesum.de

Tourismus Marketing Service Büsum GmbH
Südstrand 11 • 25761 Büsum • 04834 909-0

1 2 3 4 5 6

7 8

9 10 11 12 13 14

[illegible]



Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

Getränke

Neu ist die Getränkeflasche
In der Kindergartentasche,
Denn der Samu, das ist wahr,
Hat häufig Durst, das ist ganz klar.

Seine Mama kauft ihm Säfte.
Darin stecken viele Kräfte.
Fruchtgehalt hundert Prozent.
Gut, dass das die Mama kennt.

Würde sie ihm Nektar geben,
Läge sie total daneben.
Fruchtgehalt, nur halbe Kraft.
Da kauft sie doch lieber Saft.

Wenn ich es genau bedenke,
Gibt 's auch noch Fruchtsaftgetränke.
Fünf bis zehn Prozent Natur,
Wasser reichlich, Zucker pur.

Limonade kann hingegen
Null Prozent von Frucht belegen,
Nur Zucker und Aroma drin,
Wenn ich wirklich ehrlich bin.

Im Saftladen

Ernährungsforschen empfehlen, täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen. Dabei entspricht eine Portion der Menge, die der jeweilige Mensch in einer Hand halten kann.

Eine Vereinfachung dieser Empfehlung lautet, dass zwei dieser fünf Portionen durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft (ca. 200ml) ersetzt werden können. Alle fünf Portionen als Saft zu genießen wäre nicht sinnvoll, weil dann die Ballaststoffaufnahme zu gering und die Vitaminaufnahme zu groß wäre. Die Ballaststoffe sind nämlich keineswegs unnützer Ballast. Sie sorgen für eine geregelte Verdauung und binden im Darm Giftstoffe und überschüssiges Cholesterin. Sie sind überwiegend in frischem Obst oder Gemüse enthalten. Beim Kochen geht der größte Teil von ihnen verloren. Wenn man also im Laden vor dem Saftregal steht, stellt man fest, dass eigentlich auf allen Packungen sehr appetitliche Bilder von Früchten zu sehen sind, dass aber die Bezeichnungen des Inhalts unterschiedlich sind, z.B. Saft, Nektar oder Fruchtsaftgetränk. Die Preise variieren zwar nur gering, der Qualitätsunterschied ist aber erheblich. Nur diejenigen Verbraucher, die die trickreiche Sprache der Industrie verstehen, können auf Anhieb

Qualität erkennen und minderwertige Produkte im Regal stehen lassen. Saft enthält 100% Frucht. Es dürfen maximal 15 Gramm Zucker pro Liter zugesetzt werden. Direktsaft wird direkt nach der Pressung in die Flaschen gefüllt. Bei Saft aus Konzentrat wird das Wasser zunächst nach der Pressung entzogen, um den Transport zu erleichtern und dann wieder zugesetzt. Der Qualitätsverlust ist relativ gering. Nektar besteht je nach Fruchtart aus 25-50% Frucht. Der Rest ist Wasser, Zucker, Farbstoffe und Aromastoffe. Fruchtsaftgetränke haben bei Apfelsaft 30% und bei Zitrusfrüchten 5% Fruchtgehalt. Der Rest ist wiederum Wasser, Zucker, Farb- und sonstige Zusatzstoffe. Limonade enthält nur Fruchtroma, Wasser und mindestens 7% Zucker. Nach oben ist der Zuckergehalt nicht begrenzt. In der Regel sind das mindestens 5 Esslöffel Zucker (100 g) pro Liter! Durch den Zusatz von Zitronensäure (stammt nicht aus Zitronen, sondern wird chemisch hergestellt) nimmt man den vielen Zucker nicht wahr.

Aus dem Buch „Heile, heile Segen, Natur kann viel bewegen – Ein Lyrisches Handbuch der Naturheilkunde für Kinder“ von Marianne Porsche-Rohrer

Wahrgenommen wird der Zucker allerdings von der Figur. 100 Gramm Zucker entsprechen 400 Kalorien. Da kommt ganz schön was zusammen, wenn der Durst groß ist!!!



Heile, heile Segen, Natur kann viel bewegen

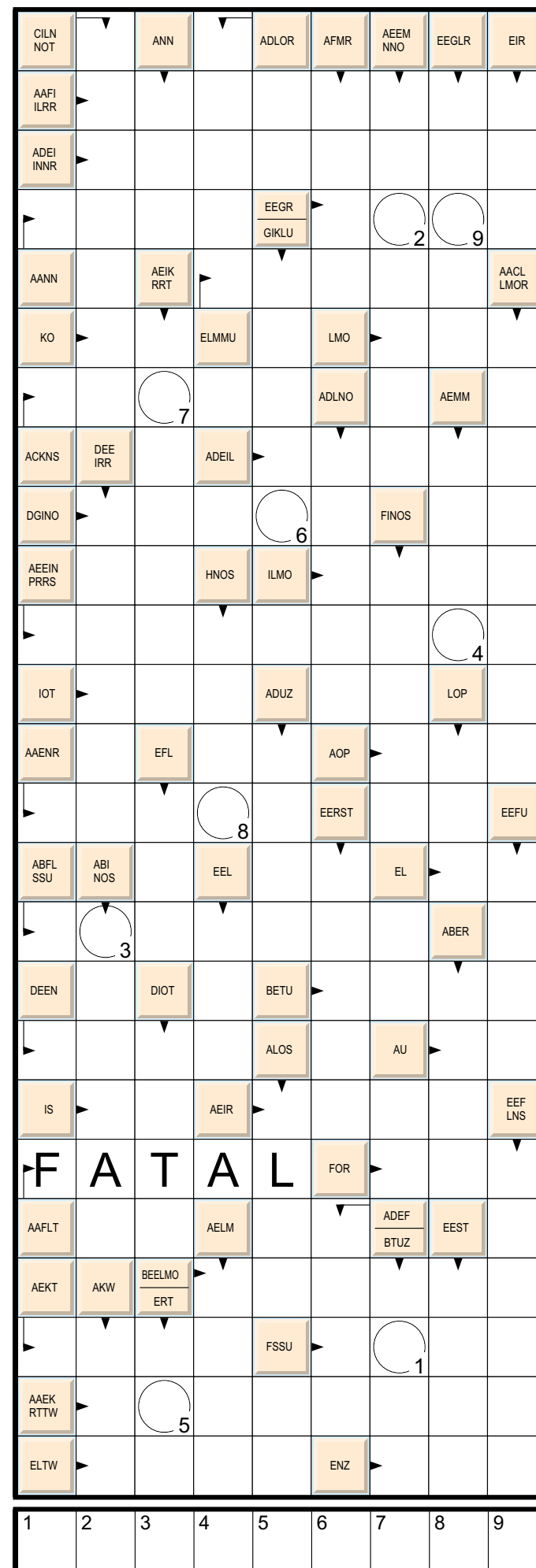
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-9821184-1-3

Ausgabe: Taschenbuch

Seitenzahl: 126, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:

porsche-rohrer.praxis@t-online.de

Schüttelschwede



Finde die Fehler

Original & Fälschung

Das obere Bild unterscheidet sich jeweils durch **sieben Veränderungen** von dem Bild darunter. Welche sind es?



© Pohl/DEIKE

Original & Fälschung

Das obere Bild unterscheidet sich jeweils durch **sieben Veränderungen** von dem Bild darunter. Welche sind es?



© Clipdealer/DEIKE

Terri Cole
Boundary Boss
Klappenbroschur
286 Seiten
Mankau Verlag
ISBN 978-3-86374-734-3
22,- € (D)



Befreie dich vom Überfunktionalisieren, Übererfüllen und Gefallenwollen! Viel zu oft bringen wir unsere Wünsche oder Tabus nicht zum Ausdruck, sondern verstecken unsere Bedürfnisse hinter passiv- aggressivem Verhalten oder verdrängen unsere Emotionen, bis wir explodieren. Für ein gesundes, glückliches und selbstbestimmtes Leben ist es unabdingbar, klare Grenzen zu ziehen und zu kommunizieren – ohne Schuldgefühle und Drama!

In „Boundary Boss“ zeigt dir die bekannte US-Psychotherapeutin Terri Cole, wie das geht. Du lernst zuverlässige Strategien und Techniken, um deine Bedürfnisse zu erkennen, deinen „Grenzplan“ neu zu gestalten und kraftvolle Abgrenzungsskripte anzuwenden. Außerdem erfährst du, wie du mit „Grenzerstörern“ umgehst, Co-Abhängigkeiten vermeidest und gesunde Beziehungen aufbauen kannst.

Für Frauen, die erschöpft sind vom Über-Erfüllen und Über-Empfinden: Werde ein Boundary Boss!

René Borbonus
Über die Kunst,
ein freundlicher Mensch zu sein
Gebundene Ausgabe
236 Seiten
Econ
ISBN 978-3-430-21124-6
15,- € (D)



Sandra Thomann

Einfach aus dem Ofen.

Schnelle Auflaufrezepte

Gebundenes Buch

80 Seiten

Bassermann

ISBN 978-3-8094-4954-6

9,99 € (D)



Silbenrätsel

Aus den folgenden Silben sind 12 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

A - AL - BERT - BIS - CA - CIR - E - HO - I
- KRET - LAR - LER - MER - MOK - MOT
- NE - PHA - ROR - SE - SEG - TA - TER -
TO - TRAE

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - und die vierten Buchstaben - von oben nach unten gelesen - ein Sprichwort bei vielen Völkern.

1. gewählter Reichspräsident
- blindwütiges Töten
- Augenflüssigkeit
- Drüsenabsonderung
- langes Amtskleid
- Wassersportler
- afrik. Storchenvogel
- Gewaltherrschaft
- Autor der ‚Odyssee‘
- ungefähr
- griechischer Buchstabe
- Leitspruch

Macht ist stärker als Recht

Auflosung: 1. EBERT, 2. AMOK, 3. TRAENE, 4. SEKRET, 5. TALAR, 6. SEGGER, 7. IBIS, 8. TERROR, 9. HOMER, 10. CIRCA, 11. ALPHA, 12. MOTTO

Auflösung:

[illegible]

WARUM



Warum drehen sich nicht immer alle Windräder eines Windparks?

Windparks werden dort gebaut, wo es sehr windig ist. Hin und wieder stehen Windräder still, obwohl der Wind bläst und andere sich fleißig drehen. Das passiert, weil der Wind in unterschiedlichen Höhen nie gleichmäßig stark weht. Es gibt daher oft verschiedene Arten von Windrädern. Auf diese Weise werden starke und schwache Winde perfekt genutzt, um Energie zu gewinnen. Manchmal stehen Windräder aber auch still, weil sie repariert oder gewartet werden müssen. Ein anderer Grund für die Abschaltung ist der Schutz von Tieren. Schließlich sollen Zugvögel oder Fledermäuse nicht in die Rotorblätter geraten.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

WIE



Wie finden Zugvögel den Weg in den Süden?

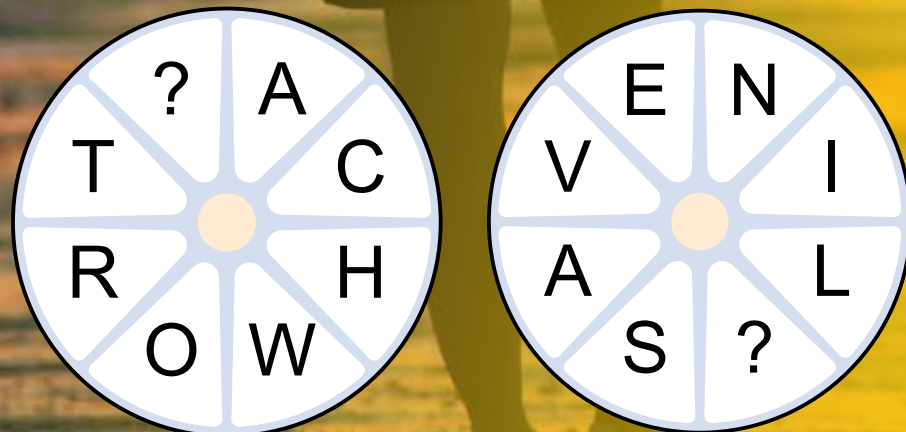
Zugvögel haben erstaunliche Fähigkeiten. Sie fliegen zielgenau Tausende Kilometer in wärmere Gebiete und dann wieder zurück. Lange Zeit war es ein Rätsel, wie sie den Weg dorthin finden. Inzwischen haben Forscher herausgefunden, dass viele Zugvögel Sonne und Sterne wie eine Art Kompass nutzen, um sich zu orientieren. Sie erkennen außerdem Flüsse, Berge und Städte und verwenden sie als Wegweiser. Es wird auch vermutet, dass sie das Magnetfeld der Erde spüren, was ihnen hilft, die Richtung zu bestimmen. Zudem lernen junge Vögel von den älteren und mit jedem Flug sammeln sie mehr Erfahrung, um sicher anzukommen.

Wagemann/DEIKE



Wort-Rad

Hier muss das Fragezeichen durch einen Buchstaben ersetzt werden, so dass ein sinnvoller achtbuchstabiger Begriff entsteht. An welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) es läuft ist variabel.



schwed. Fundort seltener Metalle	Krankenbahre	Frauenname	Fremdwortteil: alt	norweg. Autor † 1952 (Knut)	Zuruf an Zugtiere: rechts!	Südosteuropäer	Einheit der Strahlendosis	vorderer Teil des Halses	ital. Klosterbruder (Kw.)	Nervosität	eurasiischer Staatenbund
Lärm um nichts			Führerschein-test		14						N
Sprache in Südindien			ein Bundesland (Abk.)	James Bond-Darsteller (Roger)				persönliches Fürwort (4. Fall)		Mensch zwischen 20 und 29 Jahren	
heikel	ein Kartenspiel				3	röm. Statthalter in Judäa					9
			13	Vorname der Autorin Danella		arabischer Artikel		Vorname d. Schauspielers Ventura			Zuckerrohr-schnaps
Graf-schaft in Wales	ekelhaft, gemein	eigentlich. Vorname von „Mr. Bean“			Pep, Schwung			inhaltslos		2	
								innerhalb		Süßwasser-raub-fisch	
zuvor, zu-nächst	Händler von Diebesgut	eigenes Tun be-dauern		Initialen von Sänger Marshall				Ost-germane	kurz für: lecker		Gerücht
	6							öffentl. Ver-kehrsmittel	Reit-hose	Fremd-wortteil: mit	
Schalter am Com-puter	zwecks			franzö-sisch: ja				rote Filz-kappe	Abk.: Techni-scher Dienst		12
Strom zur Nordsee	englisch: nein, kein			franzö-sisches Kampf-flugzeug						Ver-geltung, Sanktion	
je (latein.)	weibliches Pferd	Tonsilbe						Haus-halts-plan			eine Berliner Uni (Abk.)
Winter-sport-gerät			japani-sches Heilig-tum					Kfz-Z. Crails-heim		ölig	
Vorname des Malers Cranach	japani-sches Längen-maß							Meeres-bucht mit Nehrung			
								Kletter-pflanze		7	U
								Satz			franzö-sischer unbest. Artikel
betriebsam	Schau-der							ein Sedi-ment-gestein	in best. Anzahl (zu ...)	franz., span. Fürwort: du	
			lautes Ver-gnügen	franz. Filmdol der 60er (Abk.)		König von León † 1284	Teile der Woche	völlig, auf ... und Verderb	Binde-wort	Gründer der Sowjet-union	
finnische Industrie-stadt	Heilige von Augsburg	konti-nuierlich	Figur bei Wilhelm Busch (Witwe)	1				ein Fach-arzt			5
			subark-tischer Hirsch	Fremd-wortteil: Gebirge	ein kurzes Stück Garn			griech. Vorsilbe: gleich		griechi-sche Unheils-göttin	Fremd-wortteil: neu
Zu-kunfts-forscher		4						Abstand			11
Schiffs-eigner			10	Absage			bayrisch: nein			Aufguss-ge-trränk	
Ideal jugendl. Schön-heit		I				Hof um eine Licht-quelle				Weltalter in der griech. Antike	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Sudoku leicht

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

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

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

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

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

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



ISBN 978-3-98810-046-7 | 19,95 € | Oktober 2024 | Softcover | 17 x 24 cm | 368 S.

5x zu gewinnen!
Teilnahme
siehe Seite 33

Stichwort: "KI"

KI im praktischen Einsatz
von Markt+Technik
im Wert von je 19,95 €

ANZEIGEN

Motorsport Arena
Oschersleben

**VERSCHENKE
GUTSCHEINE ZU WEIHNACHTEN!**



SPORTWAGEN SELBER FAHREN • FAHRSSICHERHEITSTRAININGS • OUTDOOR-KARTBAHN
RENTTAXI-FAHRTEN • ARENA TRAINING • FREIES FAHREN • WERT- UND HOTELGUTSCHEINE

www.motorsportarena.com/gutscheine

Hohes Cholesterin: Was tun?

Bestellen Sie Ihr
kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung



Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung

Diagnose Demenz.

Erfahren Sie, wie Demenz diagnostiziert wird. Bestellen Sie Ihre kostenlose Broschüre unter
www.alzheimer-forschung.de/dv
oder telefonisch unter
0800 - 200 400 1 (gebührenfrei)

Unser Spendenkonto
SozialBank, Köln
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00
BIC: BFSWDE33XXX

 Alzheimer Forschung Initiative e.V.
Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Sudoku mittel

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

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

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

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

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

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

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

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

ANZEIGE

Meine Lieblingszeit:
blähbauchfrei

Velgastin® Blähungen Kautabletten

- Soforthilfe bei Blähungen und Völlegefühl
- Milder Minzgeschmack
- Vegan, gluten- und lactosefrei

Velgastin® Blähungen Kautabletten Wirkstoff: Simeticon 41,2 mg/ml Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl. Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z.B. Röntgen und Sonographie. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 10/2023 Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden

velgastin® ENGELHARD

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Sudoku schwer

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

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

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

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

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

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

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

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

ANZEIGE

Falten vom Grübeln?
Hyaluron regelt das!

Wir haben die Lösung.



PZN: 14401079

www.megasol.de

WIDDER 21.03.–20.04.



Zu Beginn des Monats stehen die Sterne auf Konfrontationskurs. Es können sich Missverständnisse in der Partnerschaft einschleichen und dadurch könnte es häufiger zu nervigen Konflikten kommen. Stellen Sie jedoch nicht gleich Ihre Beziehung infrage. Ein Gewitter reinigt bekanntlich die Luft und bringt oft Klarheit.

STIER 21.04.–20.05.



In diesem Monat verspüren Sie die starke Kraft der kosmischen Liebe. Sie sprühen vor Leidenschaft, Zärtlichkeit und Sinnlichkeit. Dabei strahlen Sie eine Wärme aus, der man sich kaum entziehen kann und die Ihre Mitmenschen verzaubert. In Beziehungen wird das Liebesfeuer neu entfacht und Singles erobern im Flug ein Herz.

ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Sie haben das Gefühl, Ihnen bleibt kaum Zeit zum Atmen. Nehmen Sie unbedingt das Tempo raus und schaffen Sie Nischen der Ruhe in Ihrem Tagesablauf. Arbeit und Erfolg sind nicht alles im Leben. Gönnen Sie sich ausgiebigen Schlaf, Zeit für Ihre Ernährung, Ihre Gesundheit und für Ihre Lieben, um Kraft zu tanken.

KREBS 22.06.–22.07.



Kommunikation ist bekanntlich der Schlüssel zur Lösung von Problemen. Der Kosmos versorgt Sie in diesem Monat auf allen Gebieten mit einer gewitzten und klugen Redegewandtheit, die Ihnen Tor und Tür öffnen kann. Was immer Sie auch gerade ansteuern, es mangelt Ihnen nie an den richtigen Worten. Nutzen Sie das aus!

LÖWE 23.07.–23.08.



Zu Monatsanfang fühlen Sie sich antriebslos – könnte das an einem Bewegungsmangel liegen? Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund: Legen Sie zwischen Couch und Kühlschrank einen Umweg durch die frische Luft ein, treiben Sie Sport und spüren Sie, wie Ihre Energie und Ihre Lebensgeister wieder aktiviert werden.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Singles aufgepasst: Eine spannende Begegnung steht bevor, die Sie auf keinen Fall verpassen sollten – da ist mehr drin als nur ein belangloser Flirt. Ausgestattet mit einem besonderen kosmischen Charisma, werden Sie den Weg zum Herzen dieses einen Menschen finden, der Ihr Leben auf den Kopf stellen wird.

WAAGE 24.09.–23.10.



Auch wenn Sie am Monatsbeginn das Gefühl haben, sich im Kreis zu drehen und nicht von der Stelle zu kommen: Bewahren Sie Ruhe und geben Sie sich Zeit. In der zweiten Monatshälfte wendet sich das Blatt. Sie sprühen vor Kreativität und der Kosmos versorgt Sie mit der nötigen schöpferischen Kraft, um Ihre Ideen umzusetzen.

SKORPION 24.10.–22.11.



In diesem Monat bringen die Liebessterne Sie zum Leuchten. In der Partnerschaft vertiefen sich die Gefühle, Sie verspüren eine innige Verbundenheit, die Ihre Schmetterlinge im Bauch mächtig auf Touren bringt. Ihre positive Ausstrahlung zeigt auch in Ihrem Umfeld Wirkung: Man hält sich gern in Ihrer Nähe auf.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



So manches Angebot klingt mehr als verlockend. Seien Sie jedoch auf der Hut und lassen Sie sich nicht vom schönen Schein blenden – es ist nicht alles Gold, was glänzt. Prüfen Sie besser zweimal oder bitten Sie Freunde um Rat, wenn es um wichtige Entscheidungen geht. So vermeiden Sie es, auf eine Betrugsmasche hereinzufallen.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



Bleiben Sie gelassen, wenn es in der Karriere momentan nicht steil bergauf geht. Nicht alles, was nach einem Nachteil aussieht, muss auch einer sein. Manchmal ergeben sich aus einer ungünstigen Lage unerwartet Vorteile und alternative Chancen. Und die können sogar noch vielversprechender als die vorherigen sein.

WASSERMANN 21.01.–19.02.



Die gute Laune am kosmischen Himmel ist ansteckend und versetzt Sie in diesem Monat in allerbeste Stimmung. Sie managen Ihren Tagesablauf, die Arbeit geht Ihnen leicht von der Hand und Sie genießen die Zeit im Kreise Ihrer Lieben. Ihr Monatsspruch lautet ganz eindeutig: Das Leben ist schön! Genießen Sie es.

FISCHE 20.02.–20.03.



Dieser Monat ist günstig, um Pläne für die Zukunft zu schmieden. Auf zu neuen Ufern – die Segel sind gesetzt, Sie brauchen nur noch zu starten. Die Unterstützung von lieben Menschen und den Sternen an Ihrer Seite ist Ihnen sicher, Sie brauchen keine Zweifel zu haben. Leben Sie Ihre Träume – trauen Sie sich!

Wellcare-Package für ein positives Körpergefühl in der kalten Jahreszeit mit Prof. George Birkmayer NADH und Kloster Kitchen im Wert von € 440 Euro zu gewinnen!

Stichwort:
"KLOSTER KITCHEN"



Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 30.11.24

Der Anruf ist werbefrei und kostet Sie weniger als eine Postkarte. Die Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben. Pro Anruf 50 Cent aus dem deutschen Festnetz. (Mobilfunkgebühren können abweichen) Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GESUND&VITAL
RÄTSEL

24. Jg.

Herausgeber:

MD VERLAG Maik Dollar e.K.
Braugasse 4, 63695 Glauburg
Telefon: 06041 - 82251-00
Telefax: 06041 - 82251-01
kontakt@apotheken-raetsel.de
www.apotheken-raetsel.de

Redaktion:

Apothekerin Marianne Porsche-Rohrer
Annette Niggemann-Dollar
Maik Dollar
Denis-Franz Heinrich (Bachelor of Science B.Sc.)
Alessa Leonie Eichmann
redaktion@gesund-vital-online.de

Lektorat:

Maria Ullmann, 60488 Frankfurt am Main

Grafik/ Layout: MD VERLAG Maik Dollar e.K.

Rätsel/Illustrationen: DEIKE, MD VERLAG

Anzeigen- & PR-Beratung:

Denis-Franz Heinrich; B. Sc.
Telefon: 06041 - 82251-00
heinrich@gesund-vital-online.de

ISSN 2190-3468

Abonnementverwaltung:

MD VERLAG Maik Dollar e.K.

Titelbild, Fotos: Adobe Stock

Druckverfahren: Offset

Papier: PEFC- Zertifiziert

Erscheinung: monatlich

Bezug: Apotheken

Teilaufgaben mit individuellem Umschlag:
Verantwortlichkeit liegt bei der jeweiligen
Apotheke.

Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form reproduziert werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keine Gewähr. Rücksendung und Beantwortung von Leserbriefen erfolgt nur, wenn Rückporto beiliegt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlags wieder. Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt oder Streik kein Entschädigungsanspruch.

Aktuelle Informationen rund um das Thema Gesundheit,
Tipps & Ratschläge finden Sie auch unter:

www.gesund-vital-online.de

MD VERLAG

Medienberater:in

u. Marketingassistent:in

Print & Online (m/w/d)

SCAN ME!



BEWIRB DICH JETZT!

Seite 3

■■■■B■■■
 A L K O H O L
 S E N S E ■■A
 ■I■■T■S■O
 ■S H O R T S
 H E I N ■U■
 ■■R■A R D
 ■A S T H M A
 O N E ■N■R
 ■T■H E F T
 A N A N A S ■I■D■■■
 ■R■L■H■A N F R A G E
 V E R L A N G E N ■I■A D
 ■S E E L E ■S■O V A L E
 ■■I■B■S E R B E ■L■
 T A M B U R I N ■S■M I R
 G R E I S ■G■S T I E G E
 ■G■T■I N F U L ■K■E■
 O T T A W A M E R K E L
 ■S V E V O ■V O R W A H L

 W I L H E L M S H A V E N

Seite 5

■■■■D■■■S■A■■■M G■■■
 M E D A I L L E ■B O H R I N S E L N
 ■R I G A ■M I R A B E L L E ■R I O
 F R E I ■V■M■T E R ■A S B E S T
 ■E■T I A R A ■A R I A N E ■K E A
 ■G E I ■N A S S ■E S S E N ■N T
 ■S T I E R ■■■■K L E I
 ■■R■E■R■O
 C A F E ■■■■D A V O N
 ■Z■N■E■■■M O B ■
 ■U R ■R■■■P R L
 T R A N S ■■■■T U N K E
 ■B■T■■■A S E A N
 ■G A G E ■■■■B A
 ■E U E R ■■■■B A R ■
 ■S K L ■■■■S O M I T
 ■S T E T S ■■■■H O R
 ■E■U P■■■B R I S E
 ■L A N E ■■■■V
 F L U G S ■U L ■I■E■S K A I ■
 ■T■E R N E U T ■S C H R A N K ■
 ■H O N ■D A C H S ■K M Y I ■F
 G E R E ■O■S■A O K ■E N G E L
 ■R E T O R T E ■K L I E N T ■H N O
 ■A N A ■B O N S A I ■R I C H T E R

 V O R S O R G E M A S S N A H M E

Seite 9

■■■■S■■■A N■■■A E■F■■■
 K A S P E R L E ■H E K T O L I T E R
 ■D I O R ■P L A E T Z E ■I■U N E
 ■V■L E I A S ■I■E■I N F R A
 B O R T E ■K O N S O N A N T ■B■M
 ■K■T■M A N D A N T ■G E R A D E
 D A H E R ■■■■A N I S
 ■S T E R ■■■■D E S
 ■■L■K■■■S I T T E
 ■S A G O ■■■■K■M■
 ■P U M P ■■■■B A S A R
 ■H■E I■■■F L O R A
 M A N I E ■■■■G■T
 ■E■N R ■■■■M A S T
 B R A E T ■■■■E R I E
 N E E R ■■■■T■L R
 ■■S■A■■■O R I O N
 ■D E C K ■■■■J O B S ■
 O R N A T ■■■■S■S■W
 ■I■R E E ■■T■T■T■R E G E
 ■B A S I L I K A ■P E R S I A N E R
 ■B■T■I■L U D E R ■E■T■M T
 B E D E U T S A M ■R■G R A E U E L
 ■L I N K E ■R E N T N E R I N ■I O
 ■N A S E ■B A L T H A S A R ■U N S

 K A U T A B L E T T E N

Seite 11

■V■■■Z■■■C F■■■C■■■
 I K O N E ■K U E H L S C H R A N K
 ■L O B E N ■I N F R A ■H O P F E N
 ■L A S ■T O R R ■I M K E R ■F E E
 ■A L T A R ■U ■S E ■A B A ■F
 ■I■■■A L P H A ■N U ■L O E W ■
 H A E N D L E R ■S O C K E ■O R A L
 E U R O ■E X O T E ■O E K U M E N E
 ■G E ■■■■D E
 T U N ■■■■R
 ■S■E■■■L U G
 ■P O ■■■■E M U
 ■I■G■■■S T
 ■S O ■■■■B O B
 ■N T ■■■■N A
 ■D U
 B I O ■U ■E■F■O■■■A■I■J
 W E L T M E E R ■B E G A B T ■P T A
 R Z ■B L ■F E I L E ■R E B E ■H
 ■■P R I M A ■T R I O ■■T O R
 S E P I A ■H E F E ■M D R ■R
 D O N ■E A R L ■R E G I E ■A B T
 ■E S T E R ■E I ■N Y ■D A H L I E
 ■R E E ■D U N S T ■E H E L E U T E

 M E E R W A S S E R B A D

Seite 12

G I H H S O ■H U I N N G ■K A R R C
 N I T E C H S E ■G T N ■K O L U W
 U E K I O E H A S ■I R S G U C A
 ■T U O T S S ■A U S ■P R E C H E R
 H N S H G I ■T R E I I N W O R I N
 C R R T ■K C E U T S ■N E G E K D
 I N L ■O S A H R H E S O R E I I R
 R A E S P H G H E O R T T O N T E E
 B M R R B A O O E S S ■A U I H W
 A U I A H I S O I K L B C O A E L E
 W U A B H E P S C O O ■U N T H E C
 E I I M E N S T G P C L S K E E H K

■■M A U L ■■■■
 ■■S T A N D ■■■■
 ■■S T E I G ■■■■
 ■■Z I M M E R ■■■■
 ■■K O R N ■■■■
 ■■B L A T T ■■■■
 ■■P R E I S ■■■■
 ■■W U R F ■■■■
 ■■L A N D ■■■■
 ■■W A S S E R ■■■■
 ■■W E R K ■■■■

Seite 13

■■■■P■I■S■
 K L E I N L I C H
 ■B I L L E T ■H E
 ■M■S■I L E R
 ■B P E S E L
 ■P A R K ■■E T E
 ■■A P U D E R
 ■T H E M A ■S■S
 ■U M ■G G ■A T
 ■G E I G E R ■U■
 ■S T E R ■I N F O
 ■T■A M M E ■L
 ■S E X T ■A I D A
 ■■A N S ■I N
 ■I S E ■■S A N D
 ■A B U E R O ■
 ■M O L E ■R A
 ■B■U■R E B A
 B A L T H A S A R
 ■■I■I N T R A
 S O F A ■D■R R
 ■S T O L A ■I■
 ■C R R ■L O E W
 L A U T L E H R E
 ■R E A L ■R E H

FENCHEL

Seite 14

„Kürbiskönig“:
 In dem Kanister ist das Pflanzen-
 schutz- mittel E 605. Paul hat heimlich
 Erwins Kürbis vermessen und fest-
 gestellt, dass er wieder ver- lieren wird.
 Deshalb hat er den Kürbis mit dem
 Pflanzen- schutzmittel be- sprüht,
 um Erwin als Betrüger daste- hen zu
 lassen. Au- ßerdem hat er et- was von
 dem Gift in die Suppe des Op- fers
 gegeben.

T R A I L E R
 T O C H T E R
 E N K E L I N
 B A H N H O F
 R A T H A U S
 B E I G A B E

L A S U R U L
 O H R E S P E
 S F A N F A R E
 E T A T F I
 N R M E S S E
 S C H O T T E
 E T E N A K
 I G E O R G E
 G E H E T Z T R
 R R T E E Z
 I R A B A U K E
 L E I N E N Z
 L G A R E N
 S I T T S A M
 J U D A S S D
 P S R U N E
 F E N S T E R K
 A R I E U D O
 N G E I N E R
 G U E T I G K
 O H R S Z A R
 R S E G E N
 H E G E N I E
 O N I K L U G
 F E T A G E O

Seite 16

■■N■B■
 R H E S U S
 ■E R ■H■
 M U E S L I
 ■T U N E R
 B E S A N ■
 ■■C■U
 ■T A K E L
 K O N S U M
 ■R C ■N E
 ■T O F U ■
 P U N S C H
 ■R A ■H E
 ■■C E R
 E H E R N ■
 ■U■U■U
 M E S S E N
 ■N A ■H R
 G E T R E U
 ■R U ■H
 S T A N Z E
 K A P ■E■
 ■N■D I E
 ■G E I S S
 ■E I N S T

SCHLEI

Seite 17

■■■■G■■■G■T■Z■■■F■■■
 G O U R M E T ■E R H A E L T L I C H
 ■E S A ■B I ■I G I T T ■E D L E
 ■D E B U E T ■G ■S T A B ■I D O L
 U N R E N T A B E L ■E ■G U S ■U V
 ■I■G E N E R E L L ■B U C H S E
 A S T R A ■■■■H O G T
 ■E■R■■■E N G I
 ■F I N N ■■■■T R A R A
 B A L U ■■■■N E ■
 ■C E S ■■■■A ■N U
 ■H A R I ■■■■L P ■O N
 ■M■S■
 G E N U A ■■■■A B B E
 ■S I E L ■■■■W E S E N
 E S E L ■■■■S S A
 ■E■K G ■■■■G L O S S
 ■E■A■■■I■Y A
 Z E R A T ■■■■E E L
 ■L Z ■O S ■■B A ■■P ■B I T S
 W E I T W I N K E L ■S A T O ■S ■P
 M E O ■G ■■I L I A S ■■A B B A
 E H R E N A M T ■S N O B ■D A U N
 N E S S E L ■E L ■K ■R O D E L N
 T R O S T P F L A S T E R ■A R T E

 U R L A U B I N B U E S U M

Seite 18/19

■K■A
 ■O L U N G
 ■T R I A U
 ■E K ■A B I T
 ■K L E T T E
 ■E R ■T■A
 ■T ■F E S T
 ■S T R A S S E
 ■A S T
 ■A K N E ■A G
 ■G R O L L
 ■B E I N ■B I
 ■E ■G E O
 ■O H R W U R M
 ■A L G I E
 ■A N ■N■P
 ■E■L■K■V■M R P E S O
 B E Z I R K ■A E O N ■A T I M E N E I N L A S S
 ■K W ■M O N I G S T I E N E ■S E L I G I ■W E
 ■K L I M A ■A B O ■D T R O I T T E ■A N I
 ■P A R O L E ■A ■K E N I A ■A ■B R A T S C H E
 ■T N ■T ■S C H A L ■N ■B L A U ■D I E ■A P
 ■L E I T H ■B ■G E O D E I T E N ■T ■H A I
 ■E D G A R ■I ■P I F F A ■P I N ■G ■B U S E N
 ■I■B■F L A U B E R T ■Z ■S E S A M ■C■J
 ■A N G O R A ■H E U ■C ■P E G E L ■S ■A K K A U
 ■G O R G E L ■L ■H O O R I N ■V ■S I E R ■A S
 ■K I E S ■H ■A L T A N ■O ■B E G E I T S Y E R I T
 ■T ■R I N N E ■R ■E S R A ■A L I A ■U L
 ■E I N I G ■F ■P I T O N I E R ■E ■F ■O R T I M
 ■E N G ■T ■D U T E ■D D T ■B ■V I D E O ■O O
 ■T ■M E H R H E I T ■L ■R A S S I E ■B ■O R
 ■S I E ■A M R ■P ■T O W E R ■O ■S O L I S T
 ■P E U L E ■P ■H U M U S ■S ■O P A T I Z L E
 ■I■I■K O K O S ■P ■B E I T ■R E E ■L■R
 ■Z I E G E L ■P ■P F A R E I T ■K ■B A L U
 ■E R R ■R I J E K A ■S U V ■P L A U D E I T
 ■N A T U R S C H U T Z ■N E P T C H B O D E N

NEBENSaison

Seite 21

■C■O■■■■■
 ■L A R I F A R I
 ■I N D I A N E R
 A N N A ■R E G E
 ■T■L U M M E
 ■O K ■L■O L M
 S N A C K ■N■A
 ■■R■I D E A L
 ■D I N G O ■M L
 ■R E ■■L I M O
 P E R S I A N E R
 ■I T O ■N F ■C
 ■E■H D ■O P A
 A R E N A ■S O
 ■■L■Z E ■L E
 A B F L U S S ■F
 ■O■E■T U B E
 E N D E ■E■A U
 ■S I ■A R I E
 F A T A L ■O R F
 ■I O ■S D ■E E
 ■■M O E B E L
 K A T E ■F U S S
 ■K R A W A T T E
 ■W E L T ■Z E N

UEBERGANG

Seite 21



Seite 23

■J A ■D■■■I U R ■S
 E H E F R A U ■O S T E R G L O C K E
 ■A M B O S S ■R ■O ■R A S T E ■K
 T S A I ■S ■G E N E S E N ■F E E T
 ■T I ■M I N E R A L ■A D R E S S E
 K E L T E R E I ■H E I L A N D ■E
 ■N S R ■■■■E A R P
 ■■M I ■■■■R I A L
 S T A A T ■■■■N O
 ■E■D E ■■■■M A U R E
 H E R A N ■■■■M E S U T
 B R O M ■■■■H A M Z
 ■O M ■B ■■■■R A B E
 ■S A K E ■■■■E N A
 S E N A T ■■■■D ■G
 ■■L E ■■■■H I R T E
 ■F A U L ■■■■G N E I S
 ■A M ■■■■F T E
 U N S E R ■■■■O R A L
 A T T O ■R E ■T■■■■S ■N L
 ■T A ■G ■O P E R A T I O N ■B E E
 Z I E G E L E I ■U ■A N R E G E N ■
 ■K L A R ■S ■S E K U N D E ■R S
 ■E L M ■S T A U B ■P I E ■A U G E
 ■R E A K T I O N ■B E G R E I F E N

 H E R Z S P E Z I A L I S T

ANZEIGE

GESUND&VITAL

IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER

gesund-vital-online.de

Gewinnspiele
Mitmachen und gewinnen!

Seite 22

■M■■■
 ■B A■■■
 ■T■■■
 ■R A■■■
 ■D■■■
 ■D O M ■■M O ■■
 ■G R A Z I L ■■G
 ■X ■■N G A U
 ■F I L I A L E
 ■A R M ■■M ■P R
 ■E ■■M U M I E
 ■E L E M E N T

Seite 24

■L■■■
 ■E L■■■
 ■I A■■■
 ■T U■■■
 ■W E■■■
 ■O R■■■
 ■K A P ■■E R N
 ■G I S C H T
 ■R E E P ■R ■A
 ■M A U S E R
 ■M O N T A G E
 ■F A N ■A M E N
 ■T I H ■L A

Wortrad:
 WALLONEN
 VASELINE

Seite 25

■Y T ■■P■■■H■K■■■K■■■U■
 ■T R A R A ■F A H R P R U E F U N G
 ■T A M I L ■M O O R E ■H R ■R U
 ■E G ■C A N A S T A ■P I L A T U S
 P R E K A E R ■U T T A ■H E ■W H
 ■B■■■R O W A N ■E L A N ■L E E R
 D Y F E D ■■■■I N ■U H
 ■■I■A■■■N■H M
 E H E R ■■■■G O T E
 R E S E T ■■■■C O
 ■H■U M ■■■■S B A H N
 E L B E ■■■■R T D
 ■E■N O ■■■■F E S ■I
 P R O ■U ■■■■E T A T
 ■■M I ■■■■C R ■■
 ■S K I ■■■■H A F F
 ■T■R I ■■■■E F E U
 L U C A S ■■■■S E T ■
 ■T■G E ■■■■T U
 R E G E ■■B■A■G■■■L E N I N
 ■■R■G■B O L T E ■U R O L O G E
 V A A S A ■■F A D E N ■E F ■■
 ■F U T U R O L O G E ■D I S T A N Z
 ■R E E D E R ■N E I N ■S S ■T E E
 ■A N T I N O U S ■H A L O ■A E O N

BETTGEFLUESTER

Seite 26

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

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

Seite 28

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

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

Seite 30

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

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

Seite 27

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

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

Meine Lieblingszeit: blähbauchfrei

Velgastin® Blähungen Kautabletten

- Wirken schnell und gezielt: mit dem bewährten Nr.-1-Wirkstoff Simeticon*
- Bisher keine Wechsel- oder Nebenwirkungen bekannt
- Milder Minzgeschmack
- Hergestellt in Deutschland



* Quelle: IQVIA Pharmatrend*, 03A3 Antiflatulentia, MAT 10/23

Velgastin® Blähungen Kautabletten Wirkstoff: Simeticon 41,2 mg/ml Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl. Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z.B. Röntgen und Sonographie. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 10/2023 Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden

Für ein ausgeglichenes Bauchgefühl

vel
gastin®

