

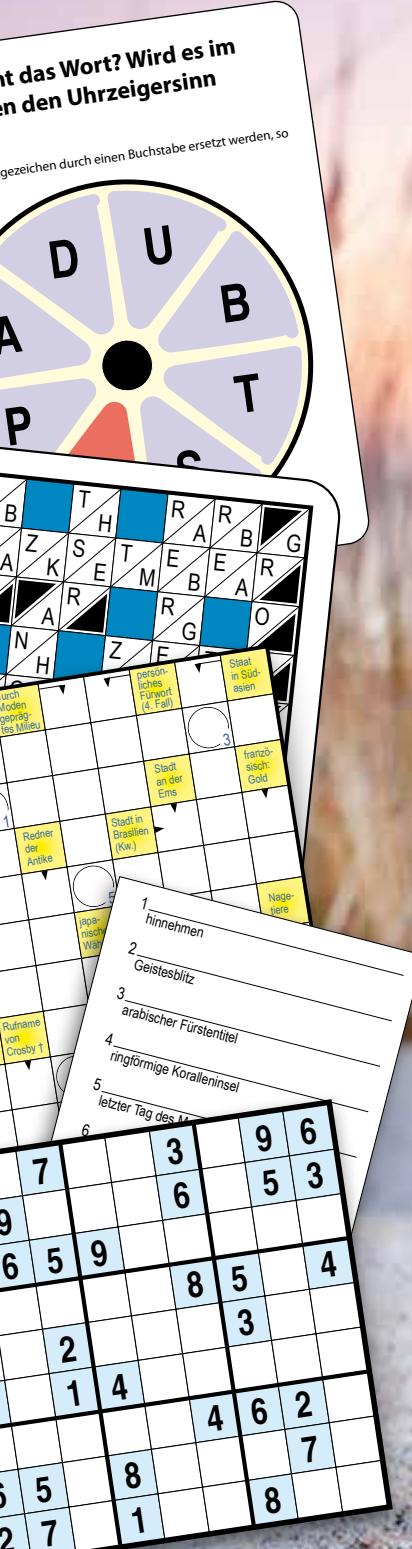


# GESUND&VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselpass aus Ihrer Apotheke

November 2024

Gewinn-  
spiele  
Mitmachen und  
gewinnen!



## 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 Norden** ..... 6/7

Tipps gegen Juckreiz ..... 8  
Alleskönnner Kaffeesatz ..... 8

Buchstabensalat ..... 12  
Brückenrätsel ..... 12

Schüttelschwede ..... 13, 21

Einer zu viel ..... 14  
Rätselkrimi ..... 14  
Treppenrätsel ..... 14

**Rezepte** ..... 15

**Tipp der Apothekerin**

So ein Saftladen - Obst und Gemüse im Glas ..... 20

Suchbilder ..... 21

Silbenrätsel ..... 22

**Buchtipps** ..... 22

**WARUM** ..... 24

Wortrad ..... 24

**Sudokus** ..... 26-27, 28-29, 30-31

**RUBRIKEN**

**Gewinnspiel/e** ..... 8, 26, 33

Horoskop ..... 32

Impressum ..... 33

Gewinnspielteilnahme ..... 33

Auflösungen ..... 34-35

ANZEIGE



## JETZT VORBESTELLEN!

Sichern Sie sich Ihr Exemplar  
des neuen "Ratgebers 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](mailto:vorbestellung@tierisch-gesund-vital.de)

Alle Details erhalten Sie als Antwort auf Ihre Mail.

## EDITORIAL

*Liebe Leser:innen & Rätselkönige: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](mailto: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:



[gesund-vital-online.de](http://gesund-vital-online.de)



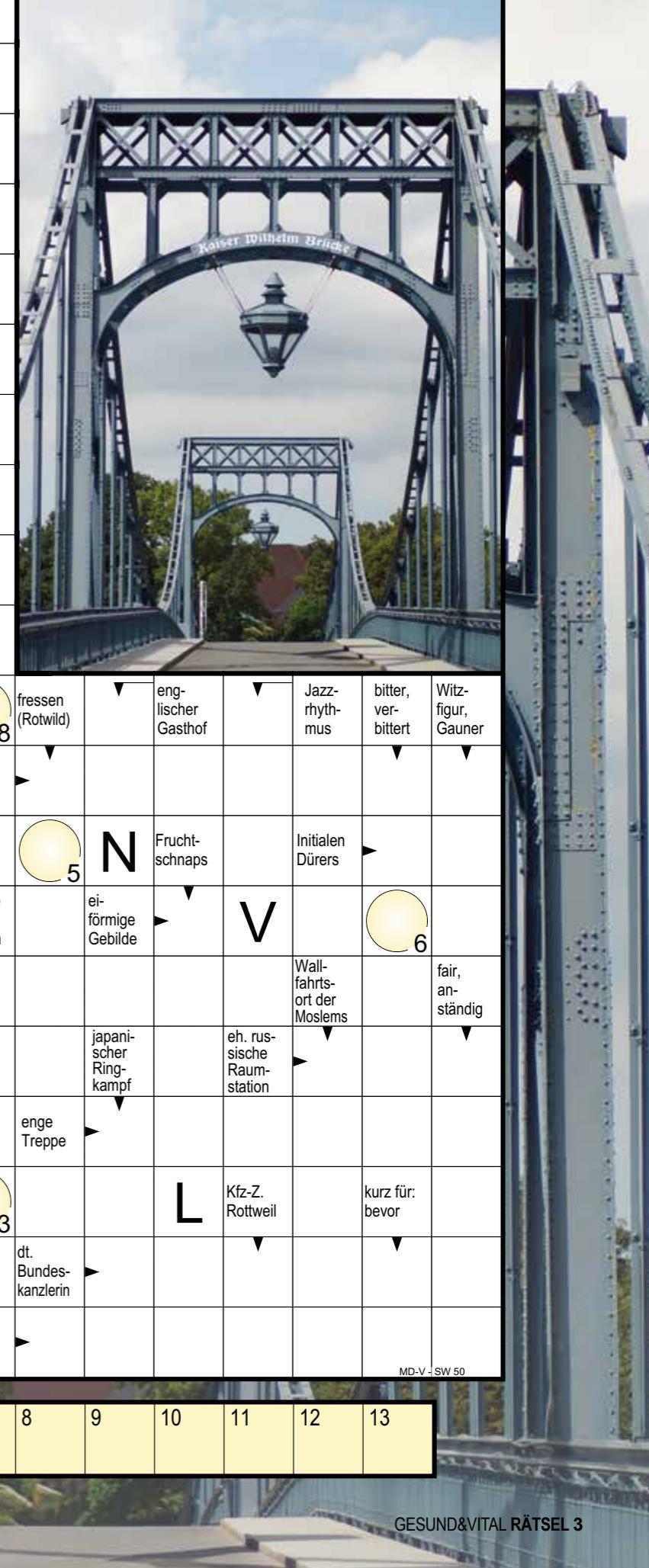
[apotheken-rätsel.de](http://apotheken-rätsel.de)



[facebook.com/Gesundheitsratgeber.Gesund.Vital.online/](http://facebook.com/Gesundheitsratgeber.Gesund.Vital.online/)

Rauschmittel	still	ein Karten-spiel	▼	▼	Lebens-gemein-schaft	Staat in Hinter-indien
►	▼			4		
►	12	S			sehr starker Wind	
Handmäh-gerät		afrikanische Ge-treide-sorte		derart	►	
kurze Sport-hose	►	9			undeut-liches Vor-gefühl haben	Pfeil-wurfspi
►						
Männer-kurz-name	Haupt-stern im Skorpion		deutsche TV-Anstalt (Abk.)	►		
Anfälle von Atem-not	►					
►		Vorname d. Schauspielerin Berry			Flagge	
englisch: eins	Kladde	►				
Tropen-frucht	►				8	fressen (Rotwild)
Bedürf-nis		Gedichte	deutsche Silber-münze (14. Jh.)	Erkun-digung		eng-lischer Gasthof
►						
Geigen-stimm-gabel	►		3	verkürzte Unter-schriften	ei-förmige Gebilde	N
kleine Schellen-trommel	griech. Stadt-stadt der Antike		freund-liches Ersuchen	►		Frucht-schnaps
►	10					Initialen Dürers
hoch-betagt		Fern-sehen (Abk.)	altröm. Priester-stim-binde	►		V
Haupt-stadt von Kanada	►					6
ital. Schrift-steller † (Italo)	►	1				Wall-fahrt-sort der Moslems
►						fair, an-ständig
keines-wegs (ugs.)			enge Treppe	►		
hoch-betagt						
Haupt-stadt von Kanada	►					
ital. Schrift-steller † (Italo)	►	11				
►						
Teil der Telefon-nummer						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	

Fotoquelle: Alessa Eichelmann, Kaiser Wilhelm Brücke







# 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 seespzifische 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 Damland** (<https://www.ostsee-resort-damland.de/>) weiß Wellnessbehandlungen mit der Kraft des Meeres sowie mit sportlichen Aktivitäten, wie Fitness und Wassersport, geschickt zu verbinden.

Demgegenüber lockt das **Kurmittelzentrum in Großensee an der Ostsee** (<https://www.appartement-grossensee.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**

Gegen juckende Haut im Winter helfen folgende Tipps: Da Ihre Haut durch Heizungsraumluft 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**  
**KAFFEESETZ**

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 Essensgerüche. Im Garten großzügig um die Blumenstängel herum verteilt, düngt das Pulver Ihre Pflanzen und schützt nebenbei effektiv vor Schneckenbefall. Auch Ameisenester können damit bekämpft werden.

bss/DEIKE

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

## Tchibo „Dolce Vita“ Duo in der Espressotasse: Lapressa Siebträger 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 gemahlenen 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 Lapressa 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](http://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	▼	Laubbaum	süd-amerika-nisches Haustier	▼	▼	eng-lischer Seeheld	Freuden-ruf	Beto-nung, Aus-sprache	▼	▼	Tan-figur der Quadrille	▼	Jagd-gewehr	orienta-lische Kopfbedeckung	Kose-na-me, span. Königin	Skat-aus-druck	
►	▼			▼				großes Flüssigkeitsmaß	►						7				
franz. Mode-schöpfer † 1957	►			Frei-flächen	►	L							Gott eines german. Kults	französischer unbest. Artikel	►				
Stoff-kante		Prophet im A.T.	►					chem. Zeichen für Neodym		französisch: man	Fremd-wortteil: unterhalb	▼					kirch-liche 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-riiges Zug-fahren		
ge-liehen, auf ...	►														5				
extrem starke Neigung		Hühner-produkt	►												röm. Früh-lingsgöttin	Pariser U-Bahn (Kw.)	Getreide-speicher (Mz.)		
schwei-zerische Fleisch-speise		fressen (Rotwild)													Segel-stange	►			
►			▼												US-kan-discher Grenz-see				
Wasser-strudel	stoß-weise Ball-führung			ein dt. Bundes-präsident	▼	R	Samm-lung von Schrift-stücken								schöner Jüngling (griech. Sage)	Autor von „Peer Gynt“			
Schiffs-etag	►														6		ohne Bedeu-tung		
►			2												Arbeits-stellen	empfeh-lichen	boshaft		
feier-liche Amts-tracht		Wende-ruf beim Segeln	►					Besten-auslese	Heidis Freunden bei Spyri						velgastin   ENGELHARD				
Hallen-kirche	►														N	8			
von Wich-tigkeit		Glas-licht-bild (Kw.)		Verte-di-gier beim Judo		Raub-tier-köder	►	3							Sahara-gebirge	Abk.: Mitte			
Box-hieb	►								Kfz-Z. Nürting-en						11		Jupiter-mond		
Teil des Gesicht-es	►			einer der Heiligen Drei Könige	►	Ruhe-geld-empfängerin	►										3./4. Fall von „wir“		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								

**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®, 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 Arztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 10/2023 Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden

Für ein ausgeglichenes Bauchgefühl

Das besondere Angebot der Heilbäder und Kurorte

## Rechtzeitig etwas für die Gesundheit tun



Familie, Beruf und Freizeit, 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche... Dieser Dauereinsatz fordert uns oft ganz schön heraus, nicht selten mit der Folge, dass wir uns erschöpft und ausgelaugt fühlen. „Die Akkus wieder aufladen“ – wer kennt dieses Gefühl nicht? Dann hilft eine ambulante Vorsorgeleistung (Badekur). Sie ist angezeigt, wenn die körperliche oder geistige Gesundheit bereits geschwächt ist und dient dazu, wieder richtig gesund und fit zu werden.

### „Zur Kur fahren“

Jahrzehntelang war dieses Gesundheitsangebot eine Ermessensleistung der Krankenkassen, heute ist es wieder eine Pflichtleistung, geregelt durch § 23 (2) SGB V. Somit steht diese Kombination aus Urlaub und medizinischer Prävention jedem zur Verfügung, egal ob noch berufstätig oder bereits im Ruhestand - und das bei Bedarf alle drei Jahre.



### Auf das Ortsprädikat kommt es an

Die ambulante Vorsorgeleistung kann nur in einem anerkannten Kurort (z.B. Seeheilbad, Kneippkurst, Heilklimatischer Kurort) durchgeführt werden,

denn das Prädikat garantiert die besondere und ganzheitliche Gesundheitskompetenz und Infrastruktur dieser Orte.

Je nach Indikation verschreibt der Badearzt verschiedene Leistungen wie medizinische Bäder und Packungen, Inhalationen, Massagen, Krankengymnastik, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Ernährungsberatung.

### Natürliche, ortsgebundene Heilmittel für schonende Anwendungen

In Schleswig-Holstein mit seinen zwei Küsten kommen insbesondere die natürlichen Heilmittel des Meeres zur Anwendung (Thalassotherapie). In unseren Seeheilbäder kann man z.B. Meerwasser inhalieren, Meerwasserbäder genießen und sich Packungen aus Meeresschlick verabreichen lassen – eine Wohltat für alle, die unter Atemwegs- und Hautkrankheiten leiden oder Probleme mit dem Bewegungssystem haben. Auch die Kneipptherapie mit ihren fünf Säulen (Bewegung, Ernährung, Hydrotherapie, Heilpflanzen und Lebensordnung) spielt eine wichtige Rolle.

Haben Sie's gewusst? Man kann gemeinsam zur Kur fahren, denn eine Begleitung ist möglich. Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten!



altröm. Einwohnerhaus	sich politisch verbünden	Früchte	kurz für: eine	Sitz der Geschäftsleitung	ein Cocktail	Teil mechanischer Uhren	Männerkurzname			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		früheres Druckmaß					Bienenzüchter					Märchen- gestalt				Hochkonjunktur
Opferstisch				Vorname d. Schauspielers Barker †	dafür, für	germanische Gottheit				Verteidiger beim Judo	orientalischer Wollstoff					Raumbegrenzung
ein Kaufmann	ein Monatsname	englisch: nein, kein	griechischer Buchstabe				Moment			dt. Fußballbundestrainer						5 Pfandflaschen
					kurzer Strumpf					den Mund betreffend						
	4	fremdartiger Mensch					Gesamtheit der Christen									
Währung Europas												französisches Adelsprädikat				
												irischkeitsfeuer- gott				
machen		lateinisch: ich										kurz für: um das				
Tanzfigur der Quadrille	Vor- kämpfer															
Fluss durch N-Italien																
internationales Notrufzeichen		Dunkel														
TV-Moderator (Kurzname)																
	erd- farben		Lehrer Samuels	eine Nachricht hören	US-Bundespolizei (Abk.)		Vater und Mutter		ein- äugiger Riese	Salze der Brom- saure		griechische Unheils- göttin	Verpachungs- kunststoff (Abk.)			
Ozean		Gast- stätte (ugs.)	L	Werkzeug					9	Zweig des Wein- stocks	E					Erdumlauf- bahn
Tintenfisch- art	Stausee in Hessen	erst- klassig gezielte Haltung														
russischer Strom			Wortteil: global	Gär- stoff								ostdt. Sendeanstalt (Abk.)				Leichtmetall (Kurz- wort)
Frucht- äther		englischer Graf														Heißgetränk
Segel- kommando: wendet!			Hühner- produkt													11
	7	Nebel	13													
	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6															
	7															
	8															
	9															
	10															
	11															
	12															
	13															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			

## Heilbäder und Kurorte in Schleswig-Holstein

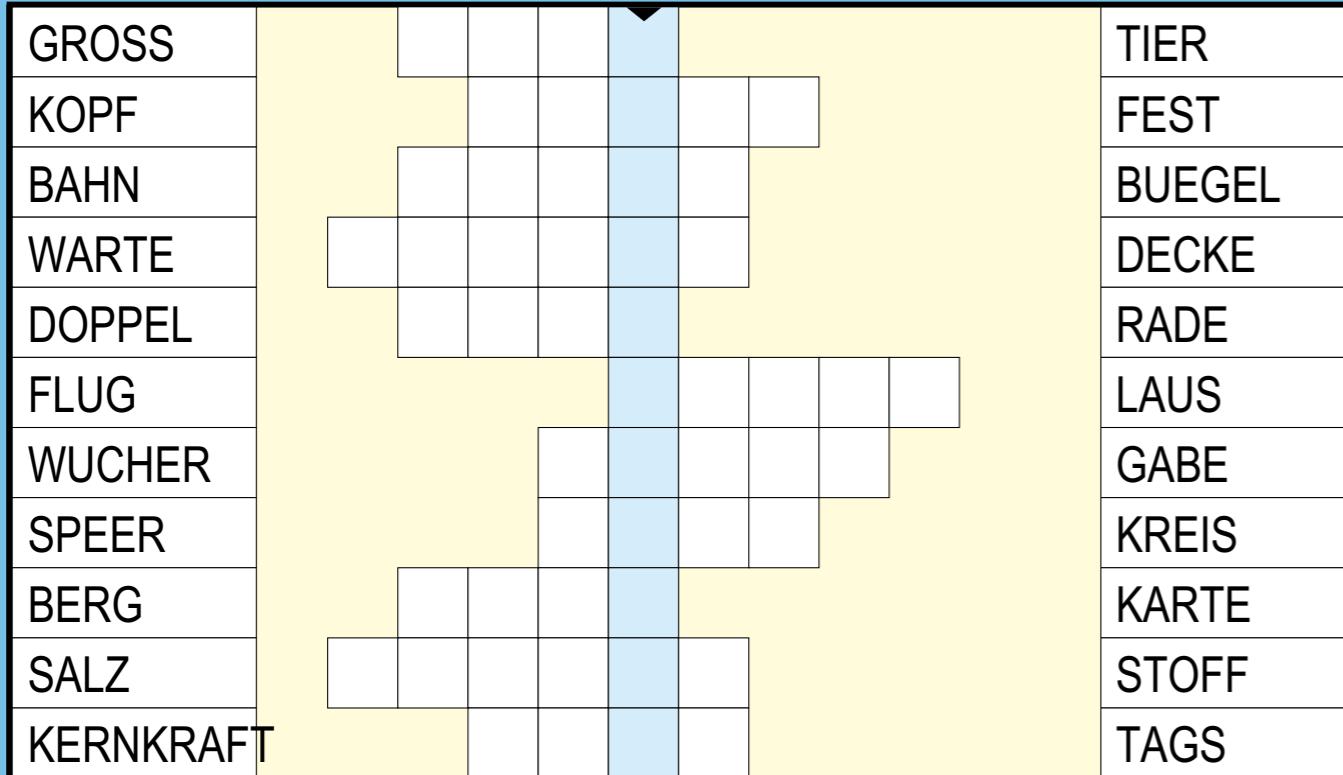


ABHAERTUNG, ABRICHTUNG, GALICIEN, GEGENSTUECK, IHN  
INSTABIL, LAUTSPRECHER, OEL, OST, RACHE, SCHOEN, STETHOSKOP  
STOUT, WARNDREIECK, WORIN



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.



eng-herzig	afrika- nische Holzart	helle Biersorte		eine Marder- art	Tadel, Maß- regelung		von einem Ort kom- mend
►	▼						4
►					Stadt in Yorkshire (Engl.)		
Fahrschein		Sonder- zulage		Kamm- macher- werkzeug			
großer Land- schafts- garten	▼		►	Haustier 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	
Violinen- spieler		Kartoffel- sorte	▼		englisch: bei		
►					oriental- ische Rohr- flöte		eine Hallig
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- fahrtsort		Ge- schäfts- raum	▼				Staats- ver- mögen
Hafen- schut- 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						Gehör- organ	
Gebiet d. Sprach- wissen- schaften	Initialen Ecos		dt. Fußball- bundes- trainer				Kummer
►	▼						
wirklich			T			5	
			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 verringert, sodass sie zerplatzen. Simeticon wird dabei nicht vom Körper aufgenommen und ist sehr gut verträglich. Der Wirkstoff

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.

Die Kautabletten schmecken mild nach Minze, Fenchel und Koriander.

Die Velgastin® Blähungen Kautabletten sind vegan, gluten- und lactosefrei. Wie auch die anderen Produkte von Engelhard Arzneimittel werden die Kautabletten in Deutschland hergestellt.

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

Mehr Informationen unter:  
[www.velgastin.com/produkte/velgastin-kautabletten](http://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



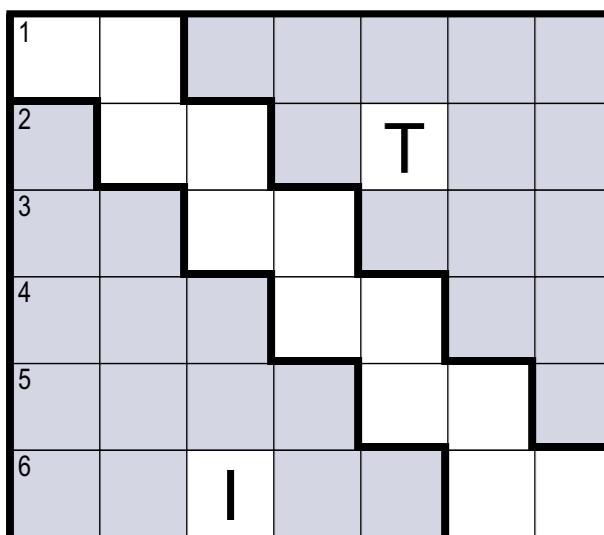
Illustration: © Hermenau/DEIKE

## Treppenrätsel

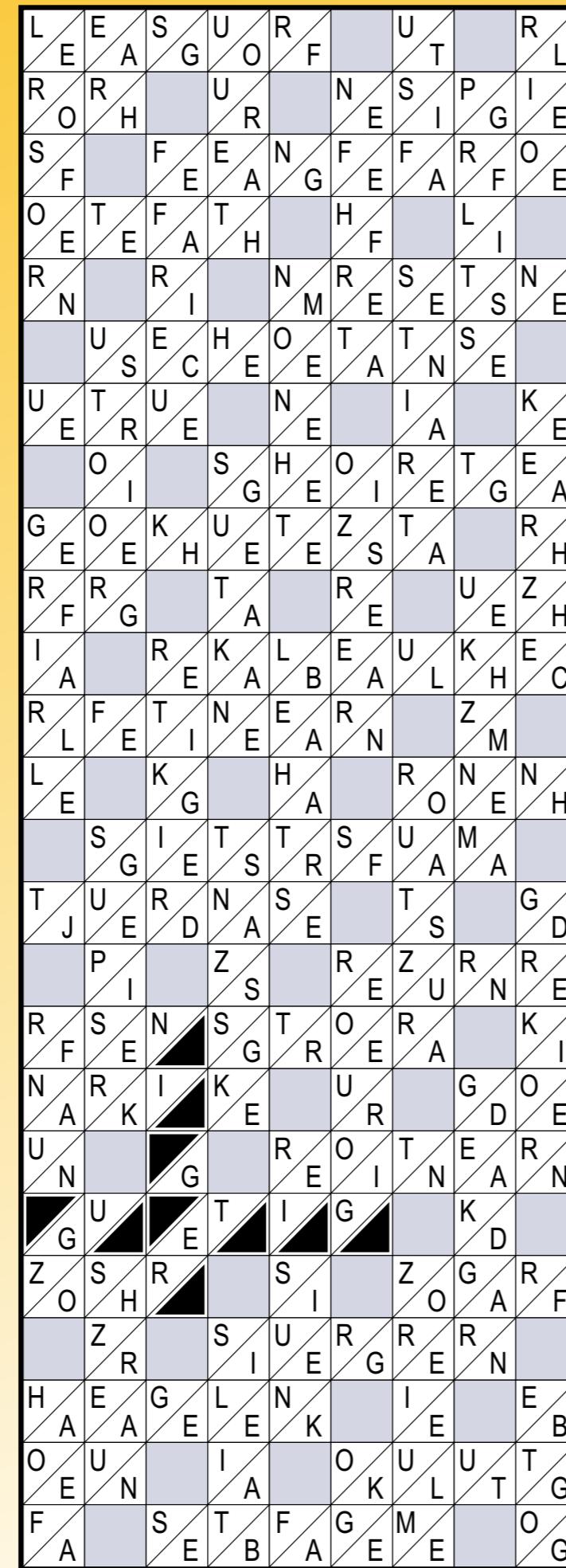
Die Fragetexte sind zu lösen und unter der jeweiligen Zahl waagerecht in der Grafik einzutragen. Aus den farbig oder weiß unterlegten Feldern ergibt sich zeilenweise von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

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-Apfelkuchen

## 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 mehnen. Butter würfeln. Von 300 Gramm Kuvertüre 2 EL Späne herunterspeln. 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&amp;VITAL

IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER



Gewinn-  
spiele  
Mitmachen und  
gewinnen!

gesund-vital-online.de

## MD VERLAG &amp; XL SERVICE Maik Dollar e.K.

Braugasse 4 • D-6369 Glauburg

Telefon: 06041 82251-00 • Telefax: 06041 82251-01

info@gesund-vital-online.de • [www.gesund-vital-online.de](http://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 SOMMERS“ 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 alleamt 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-

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 Käserien 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.

## 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

Affenart (... faktor)	Gegenwart	▼	griechischer Meeresgott	▼	umwerben
		▼	5		
Rohkostspeise			kleine Imbisse	▼	Abk.: im Ruhestand
		▼		4	
Radioempfänger (engl.)					Laubbbaum
					▼
hinteres Schiffssegel	Folter, Qual	italienischer Adriahafen	Haremswächter (Mz.)	▼	Ü
Schiffstauspannegerät					L
					M
Verbrauchern von Gütern		chem. Zeichen für Neon		▼	E
Soja-produkt					▼
					von einem Ort kommend
P	U	N	S	2	H
heißes Alkoholgetränk		medizinisch: Unterschenkel			
eisern	sehr großer Mensch	ein weiches Metall			
	▼				kleiner Tumult
physikalische Daten ermitteln		altperischer Statthalter	Lebensgemeinschaft	▼	
loyal		Bankansturm			
Ausschneidewerkzeug	Braunalgen (Mz.)		deutscher Optiker † (Carl)		
		dt. Normenzeichen (Abk.)	französisch: Osten	▼	
Landspitze		weiblicher Artikel			
weibliche Ziege				1	
früher, ehemals					6
1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Delikatessenliebhaber	Tristesse	Softwarenutzer (engl.)	schwarzer Vogel	Ge-spräche mit Gott	▼	größerer Saturnmond	Violinen-spieler	▼	englisch: dieses	▼	bayr. Ort am Inn	▼	griechischer Buchstabe	Metzger	▼	arabi-sche Oase	Glanz-punkte	lateini-scher Name der Schweiz
				11			erwerbbar											
europ. Weltraumorg. (Abk.)				Staat in Ost-europa			Ausruf des Ekels						ein Gesetz-buch (Abk.)		früherer österr. Adels-titel			3
erstes öffentli-ches Auf-treten			6				englisch: sein	G	kleine Mitar-beiter-gruppe					Abgott				
nicht wirt-schaftlich				Stück vom Ganzen	allgemein	▼							männ-licher franz. Artikel	eurasi-scher Staaten-bund		chinesische Provinz		
europ. TV-Satelli-tensystem	Aus-stellung												Steck-dose	▼	5			
Roman-figur von Twain																		Geschäft der ehe-maligen DDR
Bär im Dschun-gelbuch'																		franz. Stadt an der Isère
niederl. Tänzerin † (Mata)																		Ort bei Glarus, Schweiz
italie-nische Hafen-stadt																		Lärm um nichts
																		griech. Göttin der Hinterlist
▼																		französischer unbest. Artikel
alter Ton-träger (Abk.)																		13
																		Bass-sänger (ital.)
franz. Welt-geistlicher																		9
Berg-ein-schnitt																		US-Raum-fahrt-behörde
Ge-schöpf																		deutsche Nordsee-Insel
kosmet. Artikel für die Lippen																		A
Fluss in Kalifornien																		Marge, Differenz
																		7
																		trockener Hügel im Moor
																		1
																		R
																		deutsch-franz. TV-Sender



Büsum tut gut!

Deinen Urlaub direkt buchen unter:  
[www.buesum.de](http://www.buesum.de)

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





Marianne Porsche-Rohrer  
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

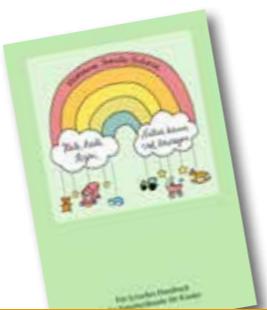
## Im Saftladen

**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, Farbstoffe und sonstige Zusatzstoffe. Limonade enthält nur Fruchtaroma, 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.

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

### Getränke

Neu ist die Getränkeflasche  
In der Kindertertasche,  
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.

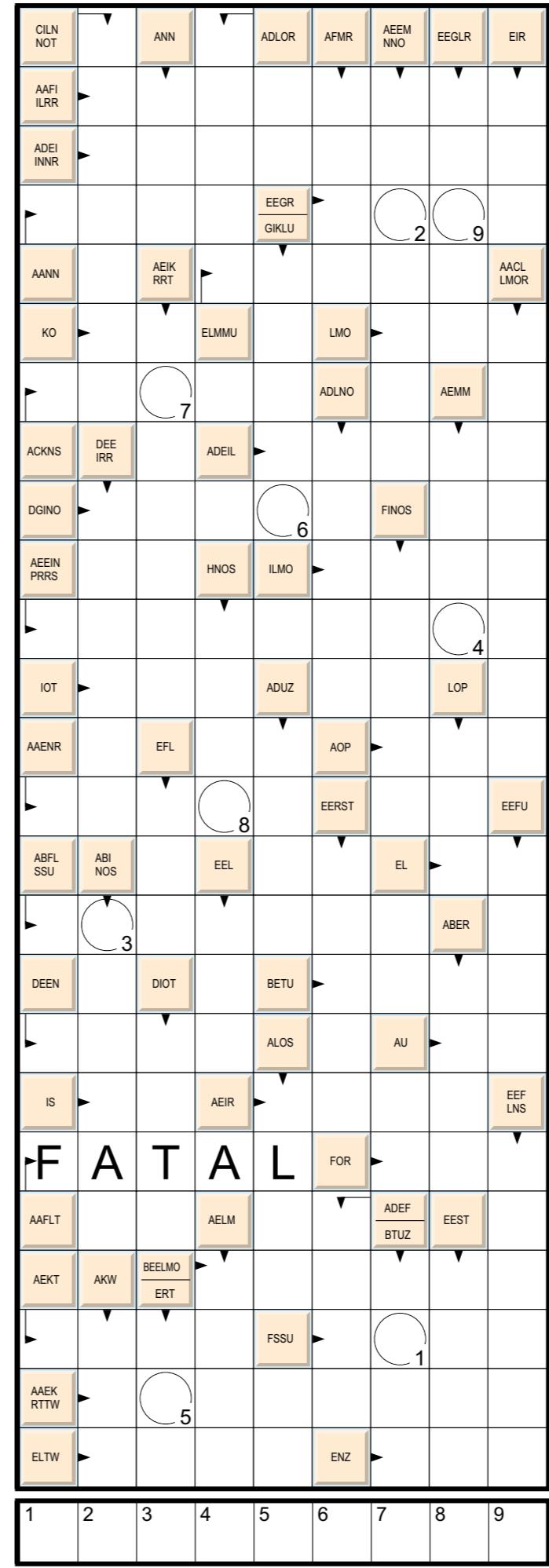
Würde sie ihm Nektar geben,  
Läge sie total daneben.  
Fruchtgehalt, nur halbe Kraft.  
Da kauft sie doch lieber Saft.

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.

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

### Schüttelschwede



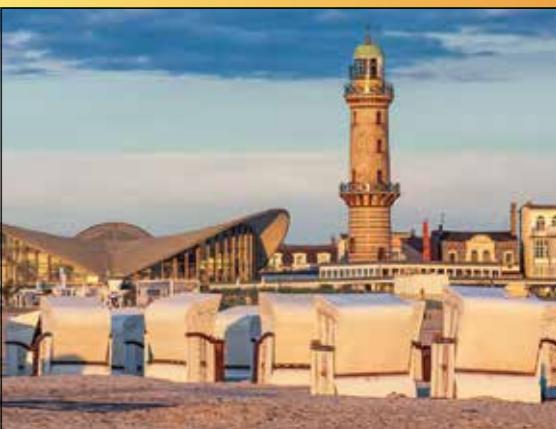
### Original & Fälschung

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



### Original & Fälschung

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

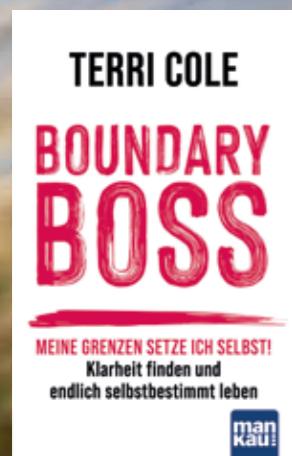




Terri Cole  
**Boundary Boss**  
Klappenbroschur  
286 Seiten  
Mankau Verlag  
ISBN 978-3-86374-734-3  
22,- € (D)



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



**TERRI COLE**  
**BOUNDARY  
BOSS**

MEINE GRENZEN SETZE ICH SELBST!  
Klarheit finden und  
endlich selbstbestimmt leben



Befreie dich vom Überfunktionieren, Überfüllen 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 „Grenzzerstörern“ umgehst, Co-Abhängigkeiten vermeidest und gesunde Beziehungen aufbauen kannst.

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



Sandra Thomann  
**Einfach aus dem Ofen.  
Schnelle Auflaufrezepte**  
Gebundenes Buch  
80 Seiten  
Bassermann  
ISBN 978-3-8094-4954-6  
9,99 € (D)



**Auflösung:**  
1. EBBERT, 2. AMOK, 3. TRENE, 4. SEKRET, 5. TAAR, 6. SGELER, 7. BIS, 8. TERROR, 9. HOMER, 10. CIRCA, 11. ALPHAB, 12. MOTTO  
Macht ist stärker als Recht

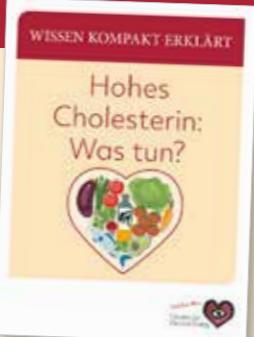
Aus den folgenden Silben sind 12 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:  
  
A - AL - BERT - BIS - CA - CIR - E - HO - I - KRET - LAR - LER - MER - MOK - MOT - NE - PHA - ROR - SE - SEG - TA - TER - TO - TRAE  
  
Bei richtiger Lösung ergeben die ersten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - und die vierten Buchstaben - von oben nach unten gelesen - ein Sprichwort bei vielen Völkern.

1. gewählter Reichspräsident
2. blindwütiges Töten
3. Augenflüssigkeit
4. Drüsenabsonderung
5. langes Amtskleid
6. Wassersportler
7. afrik. Storchenvogel
8. Gewaltherrschaft
9. Autor der ‚Odyssee‘
10. ungefähr
11. griechischer Buchstabe
12. Leitspruch

Gemahlin, Gattin	eilen	Post per Internet (Mz.)	US-Bundespolizei (Abk.)	Vorname Arafats †	▼	▼	vorbei	▼	ein altgriech. Hauptstamm	herrenloser Straßenhund	unwirklich	▼	▼	zentralafrikanischer Staat	▼	europeischer Weißfisch	▼	religiöse Gläubengruppe	▼
►	▼	▼					Frühlingsblume	►											
Schmiede-block	►				5		Mastbaumbefestigung		in Reichweite		Stützkerbe	►		13		Pyrenäen-Fluss			
►				ehrenvolle Verdienste	▼	gesunden	►									Kfz-Z. Rathenow	Film von Steven Spielberg	►	
alchinch. Erfinder des Papiers			Edelgestein	►					L	Wohnanschrift				7		japan. Ureinwohner (Mz.)	Süßwasserfisch		
►	2						der Erlöser	►								US-Westernlegende (Wyatt)	R		
Winzerbetrieb			veraltet: Hausfrau													jemenitische Währung	12		
Hoheitsgebiet	Blume mit gelben Blüten	Tonsilbe	►		14											alte Bezeichnung für Berber'	Blütenstand	kubanischer Tanz im 4/4-Takt	
►	▼																		
hierher		Prosawerk														Vorname des Fußballers Özil	Vorname von Tennisprofi Agassi		
►		▼														Krähenvogel			
►				arabisches Rauschmittel	▼											Koseename e. span. Königin	gelehrter Handwerker		
ein Halogen		indian. Friedenspfeife														Hüter einer Schafherde	Kurzmitteilungen (Kw.)	Riesen	
japanisches Nationalgetränk	►																3		
►																			
Wassersportler	►																		
►																			
afrik. Storchenvogel	►				10														
►																			
Ältestenrat	blinder Eiferer	männlicher franz. Artikel	►																
►		▼																	
verdorben (Obst)	►																		
►																			
besitzanzeigendes Fürwort		Viehunterküntfe				Norrmannenfürst † 1101													
►		▼				▼													
ein Trillorstein Teil							schweizerisches Kartoffelgericht	▼	griech. Vorsilbe: bei, daneben			dunstig	braun-grau	aus tiefem Herzen	Bestellung	ugs.: nein	erlernte Tätigkeit		
►							chirurgischer Eingriff	►	6							englisch: Biene			
Backsteinbrennerei																			
►																			
durchsichtig	►						Initialen der Tempel	►	Teil der Minute	►									
►																			
Höhenzug bei Braunschweig	►	11		Schwebe-teilchen								warme Pastete (engl.)	►						
►																			
Rückwirkung	K											verstehen	►						
►																			

## Hohes Cholesterin: Was tun?

Herz-Spezialisten informieren umfassend über Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte und über die aktuellen Therapiemöglichkeiten.

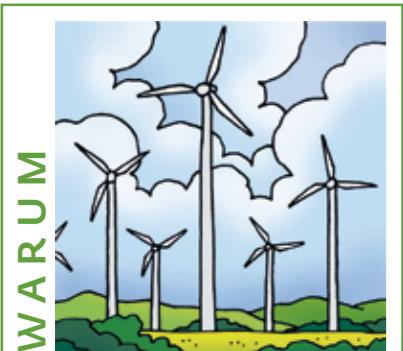


Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar! Telefon: 069 955128-400 [herzstiftung.de/bestellung](http://herzstiftung.de/bestellung)



Gut fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung

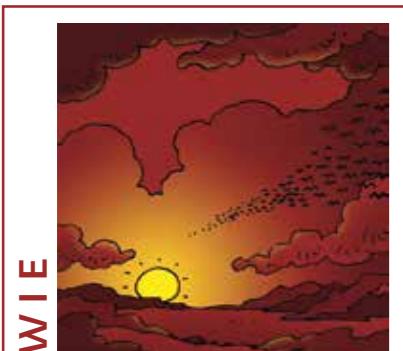
## ***Schwedenrätsel***



## 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.

Illustration: © Hermenau/DEIKE

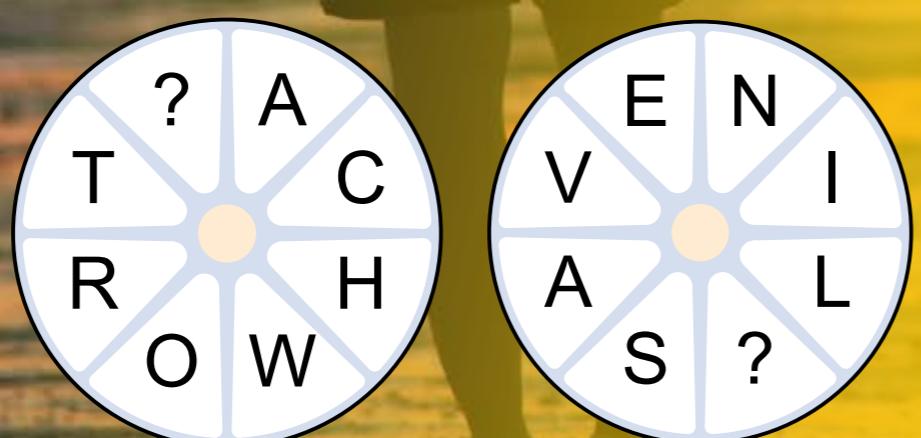


## Wie finden Zugvögel den Weg in den Süden?

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 seitlicher Metalle	▼	▼	Kranken- bahre	Frauen- name	▼	Fremd- wortteil: alt	norweg.- Autor † 1952 (Knut)	▼	Zuruf an Zugtiere: rechts!	▼	Südost- europäer	Einheit der Strahlen- dosis	vorderer Teil des Halses	▼	ital. Kloster- bruder (Kw.)	Nervo- sität	▼	eurasi- scher Staaten- bund
Lärm um nichts	►				▼	Führer- schein- test	►		▼	14							N	
Sprache in Süd- indien	►				▼	ein Bundes- land (Abk.)	James Bond'- Darsteller (Roger)	►				persön- liches Fürwort (4. Fall)			Mensch zwischen 20 und 29 Jahren			
heikel			ein Karten- spiel	►				▼	13	3	röm. Statt- halter in Judäa	►			▼	9		
Graf- schaft in Wales		ekel- haft, gemein	eigentl. Vorname von 'Mr. Bean'	►				Vorname der Autorin Danella	►			arabi- scher Artikel		Vorname d. Schau- spieler Ventura		Zucker- rohr- schnaps		
zuvor, zu- nächst	Händler von Diebes- gut		eigenes Tun be- dauern		▼	Initialen von Sänger Marshall	6		Pep, Schwung	►			inhalt- los	►	2			
Schalter am Com- puter			zwecks	►								inner- halb	►		Süß- wasser- raub- fisch			
Strom zur Nordsee		englisch: nein, kein			▼							Ost- germane		kurz für: lecker				
Winter- sport- gerät			franzö- sisches Kampf- flugzeug												Gericht			
je (latein.)	weib- liches Pferd	Tonsilbe	►									öffentl. Ver- kehrs- mittel	►	Reit- hose	Fremd- wortteil: mit			
Vorname des Malers Cranach	japani- sches Längen- maß				▼													
betrieb- sam		Schau- der																
finnische Industrie- stadt	Heilige von Augs- burg		konti- nuier- lich		▼	lautes Ver- gnügen	franz. Filmidol der 60er (Abk.)	1	König von León † 1284	▼	Teile der Woche	▼	völlig, auf ... und Verderb'	Bindew- ort	Gründer der Sowjet- union	►		
Zukunfts- forscher					▼	subark- tischer Hirsch	Fremd- wortteil: Gebirge		ein kurzes Stück Garn	►			ein Fach- arzt	►		5		
Schiffs- eigner					▼							Abstand	►					
Ideal jugendl. Schön- heit					►				Absage	►		▼	bayrisch: nein	►	Aufguss- getränk			

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 3x3-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			

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				3



5x zu gewinnen!  
Teilnahme siehe Seite 33

Stichwort: "KI"

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

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

VERSCHENKE
GUTSCHEINE ZU WEIHNACHTEN!

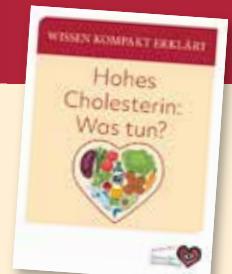
SPORTWAGEN SELBER FAHREN • FAHRSICHERHEITSTRAININGS • OUTDOOR-KARTBAHN  
RENNTAXI-FAHREN • ARENA TRAINING • FREIES FAHREN • WERT- UND HOTELGUTSCHEINE

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](http://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](http://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 3x3-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						

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 Niederoberfelden

**NEU**

**velgastin** | **ENGEHLARD**

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

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

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 3x3-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			

ANZEIGE

**Falten vom Grübeln?**  
**Hyaluron regelt das!**

Wir haben die Lösung.

**HYALURON**  
HIGH PERFORMANCE AMPOULES



PZN: 14401079  
www.megasol.de

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

## Horoskop

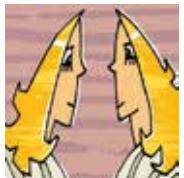
### WIDDER 21.03.–20.04.

 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 Monatsmotto 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!

## Gewinnspiel

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.

## Impressum

GESUND&VITAL  
**RÄTSEL**  
Deutschlands beliebtestes Rätseljahr aus Ihrer Apotheke

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

Redaktion:  
Apothekerin Marianne Porsche-Rohrer  
Annette Niggemann-Dollar  
Maik Dollar  
Denis-Franz Heinrich (Bachelor of Science B.Sc.)  
Alessa Leonie Eichelmann  
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

Teilauflagen 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, wenn Rückporto beilegt. 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**

**Maik Dollar e.K.  
VERLAG**

**Medienberater:in  
u. Marketingassistent:in**  
Print & Online (m/w/d)

SCAN ME!



BEWIRB DICH JETZT!





# 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®

ENGELHARD