

GESUND&VITAL RÄTSEL

Juni 2026

**Gewinn-
spiele**

Mitmachen und
gewinnen!

**Diabetes
im Alltag
nützliche Tipps
und Tricks**

**Hitzewelle
so schonen
Sie das Herz**

**Richtig
trinken
bei Hitze**

**Kraft tanken
im Kneippkurort
Bad Wörishofen**

Tipp der Apothekerin

**Quellkraft für
die Verdauung**



INHALT

Schwedenrätsel 3, 5, 9, 13, 18, 24-25, 32, 33, 44

Die besten Durstlöscher für heiße Tage..... 4
Blinde Passagiere - Bettwanzen 6/7

Silbenrätsel7, 27
Buchstabensalat 8, 12

Herzgesundheit 10-11

Rezepte 11, 15, 17
Brückenrätsel12

Gesunde Beeren14
Gesunde Nervennahrung14
Zug um Zug 14
Einer zu viel15

Gesund leben mit Diabetes 16-17

Buchtipps 20, 22, 36, 39

Tipp der Apothekerin
Quellkraft für die Verdauung 20
Schüttelschwede 18, 21, 43
Suchbilder 21
Gitterrätsel 23, 26
Apothekensterben auf dem Vormarsch 27
Pärchenrätsel 28
Ziegelrätsel 28
Zahlenkreuzworträtsel 29

Reisen & Erholen 30-31

WARUM 32
Wortrad 32
Sudokus 34-41

RUBRIKEN
Gewinnspiel/e 18, 36, 43, 44
Horoskop 42
Gewinnspielteilnahme 44
Impressum / Auflösungen 45-47
Vorschau 47

ANZEIGE



HOTEL ANNA ★★★★★

Angenehme, nette, natürliche Atmosphäre

Das **** Hotel Anna wird von Mutter und Tochter in der 4. Generation mit ganzem Herzen geführt. Die vielen Stammgäste schätzen diese besondere Atmosphäre, die idyllische Lage, das hauseigene Thermalhallenbad (32°C) und die exzellente Küche.

Hotel Anna ****

Oberer Kirchweg 2 · D-79410 Badenweiler · Tel: +49 7632 7970
www.hotel-anna.de · info@hotel-anna.de



GESUND&VITAL
RÄTSEL

EDITORIAL

Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!

In dieser Ausgabe erscheinen neben den zahlreichen Rätseln aktuelle Gesundheitsartikel und der Tipp unserer Apothekerin. Unser Ziel ist es, verständlich und verhältnismäßig kurz in einer angenehmen Lesezeit zu informieren. Um diese Richtlinien einzuhalten, kann es vorkommen, dass gewisse Abläufe verkürzt und vereinfacht dargestellt werden, wenn diese zu kompliziert sind oder viel Text zur Erklärung benötigen. Unsere Artikel richten sich primär an Laien. Falls Sie Fragen haben, etwas unverständlich ist oder Sie etwas zum Artikel beitragen möchten, können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden. Vielleicht gehen wir in der nächsten Ausgabe bereits darauf ein. Wir freuen uns auf Ihre Meldung. Wir weisen darauf hin: Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie bitte einen Arzt auf. Bleiben Sie gesund!

Euer GESUND&VITAL RÄTSEL Team



Alessa Leonie Eichelmann
Redaktion und Produktion

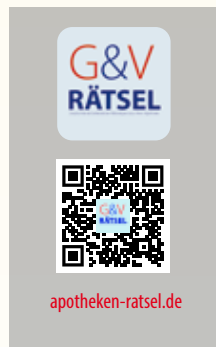


Annette Niggemann-Dollar
Objektleitung



Maik Dollar
Herausgeber

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



Schwedenrätsel

Helm aus Leder	Luftleitvorrichtung	▼	kaufm.: auf Rechnung	großer Langschwanzpapagei	▼	Zustimmung (Abk.)				
▶	▼			▼		7				
Rauminhalt eines Schiffs			Be- dräng- nisse		heftiger Regen- schauer	Stausee in Hessen				
▶		5	▼		▼	▼				
japani- scher Politiker † 1909	▶			arab. Zupf- instru- ment	▶					
▶			E		3					
unbe- deckte Stelle		Greif- organ		Pracht- straße (franz.)	▶					
Mutter des Gottes Zeus	▶	▼		▼	westdt. Sende- anstalt (Abk.)	Staat in Südwest- afrika				
Schmerz mindern	US- Bundes- staat		mittels	▶		▼				
▶	▼			4						
▶	8				den Weg ebnen	unteres Rumpf- ende	latei- nisch: sei begrüßt	▼	▼	Kosmos leben
Hoch- gebirge in Süd- amerika		US- Sängerin (Jennifer)	Unter- wasser- gefährt	▶	2		Reim	▶		▼
un- wirklich	▶	▼				Saug- wurm	▶	E		Verwal- tungs- gremium
Albern- heiten		Adels- schicht im alten Peru	niederl. Tänzerin † (Mata)	▶			I	griechi- sche Halb- insel	Fremd- wortteil: drei	▼
▶			▼			Frett- chen	Gewürz	▶	1	
Vorfahr	▶			damals	▶			10	hohe Spiel- karten	britische Prin- zessin
perfekt	persön- liches Fürwort (3. Fall)	Lehrer Samuels		Ferment, Gerinn- mittel		nicht neu	Nieder- schlags- art	▶		rechter Neben- fluss der Rhône
▶	▼	▼	9	Glücks- bringer	▶	▼			6	▼
junger Zweig			munter	▶	I		Abk.: Kunst- stoff	▶	inner- halb	▶
▶				Haar- büschel	▶					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die besten Durstlöscher für heiße Tage



Damit wir gut durch heiße Tage kommen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Sind unsere Flüssigkeitsspeicher gefüllt, haben wir der Hitze etwas entgegenzusetzen. Worauf Sie beim Trinken an heißen Tagen achten sollten und Rezepte für die besten Durstlöscher, erfahren Sie im folgenden Artikel!

An heißen Tagen steigt der Flüssigkeitsbedarf

An heißen Tagen steigt der durchschnittliche Flüssigkeitsbedarf auf bis zu drei Liter an. Bei schwerer körperlicher Betätigung erhöht er sich auch darüber hinaus. Der Grund dafür? Um unsere Temperatur zu halten, schwitzen wir vermehrt und dieser Flüssigkeitsverlust muss wieder ausgeglichen werden. Regelmäßiges Trinken trägt außerdem dazu bei, das Blut dünnflüssig zu halten, was den Kreislauf an heißen Tagen entlastet. Nicht zuletzt gleicht es Elektrolytverluste aus.

Achtung: Bei bestehenden Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die notwendige Trinkmenge zur Sicherheit ärztlich abgeklärt werden!

Richtig trinken bei Hitze

- Trinken Sie nicht erst, wenn Sie durstig sind: Wenn wir Durst verspüren, ist das bereits ein Alarmsignal. Unser Körper weist damit auf einen Flüssigkeitsmangel hin. Mit steigendem Alter lässt das Durstgefühl zudem nach. Trinken Sie also unbedingt regelmäßig über den Tag verteilt und nicht erst, wenn Sie durstig sind.
- Sorgen Sie vor: Wer daheim Getränke griffbereit verteilt, kommt leichter auf die tägliche Trinkmenge. Für unterwegs eignet sich eine Wasserflasche. Neigen Sie dazu, das Trinken zu vergessen, stellen Sie sich am besten einen Wecker.

- Greifen Sie zu wasserhaltigen Lebensmitteln: Nicht nur Getränke gleichen den Flüssigkeitsverlust aus. Stark wasserhaltige Lebensmittel wie Gurken, Tomaten, Erdbeeren oder Melonen füllen unseren Flüssigkeitsspeicher ebenso und sind daher der ideale Sommersnack.
- Verzicht auf eiskalte Getränke: Kalte Getränke bringen nur scheinbare Abkühlung, da unser Körper viel Energie aufwenden muss, um sie auf Körpertemperatur zu bringen. Bei Hitze sind lauwarme Getränke um einiges besser geeignet.

Die vier besten Durstlöscher für heiße Tage

Erfrischende Getränke kommen (nicht nur) an heißen Tagen gut an. Probieren Sie folgende vier gesunde Durstlöscher bei Gelegenheit gerne aus.

1: Aromatisiertes Wasser „Melonen-Beeren-Minze“

Wasser mit Geschmack ist der Renner unter den Sommergetränken. Mit Obst, Gemüse, Kräutern sowie essbaren Blüten lässt sich gewöhnliches Leitungs- oder Mineralwasser im Handumdrehen aufwerten. Je nach Geschmack sind ganz unterschiedliche Kombinationen möglich und man kann prima variieren. Für erfrischendes Melonen-Beeren-Minze-Wasser einfach alle Zutaten mit Wasser übergießen, einige Stunden lang kalt stellen und anschließend genießen!

2: Pfefferminztee

Warmer oder lauwarmer Pfefferminztee ist in heißen Regionen aus gutem Grund verbreitet: Das enthaltene Menthol erfrischt, während die Temperatur des Getränks beim Schwitzen unterstützt. Probieren Sie es gerne aus! Sie können sowohl frische als auch getrocknete Minze verwenden und den Tee nach Bedarf mit etwas Honig süßen.

3: Mango-Lassi

Wer es gerne fruchtig mag, greift auf das Lieblings-Sommergetränk der Indier zurück: Mango-Lassi! Der beliebte Durstlöscher lässt sich im Handumdrehen selbst herstellen. Dazu eine kleine Mango, einen großen Becher Naturjoghurt und 150 ml Wasser pürieren und gegebenenfalls mit einer Prise Zimt, Kardamom und/oder Kurkuma verfeinern.

4: Ingwer-Zitronen-Limonade

Die Kombination aus scharfem Ingwer und saurer Zitrone sorgt für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Für eine erfrischende und gesunde Ingwer-Zitronen-Limonade vermengen Sie in einem Krug Ingwer- und Zitronenscheiben (ca. 10 cm Ingwer sowie 1 Zitrone) mit dem Saft von zwei Zitronen und zwei EL Honig. Anschließend übergießen Sie die Mischung mit einem Liter kochendem Wasser, rühren die Limonade gut um und stellen sie für drei Stunden in den Kühlschrank. Wer Ingwer in Bioqualität verwendet, spart sich das Schälen.

GENUSS UND GESUNDHEIT!

Informieren Sie sich in unseren Ratgebern, wie Sie sich Herzfit mit Fisch, Gemüse, Früchten und gesunden Fetten ernähren können.

Bestellen Sie Ihr kostenfreies Exemplar und entdecken Sie die gesundheitsfördernde mediterrane Küche! herzstiftung.de/ernaehrung

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Hallenkirche	engl. Schauspieler †, Sir Peter	griechische Unheils-göttin	Haustier der Lappen	Pappelbaum (Mz.)	Rinderfett	Verbindungs-bolzen	Blechbüchse	Himmels-richtung	Ausgabe von Wert-papieren	größter Saturn-mond
Ver-fasser				Trau-ungs-behörde						3
		E	Box-begriff (Abk.)	Kinder-lähmung (Kw.)				Kreis-zahl	röm. Zahl-zeichen: zwei	
hoher Fabrik-schorn-stein		Teil des Beins			Spuk-gestalt				5	
ein Getränk (Kw.)			Fremd-wortteil: ent-spre-chend		Reizstoff im Tee				Vor-stellung	
kurz für: in das									persönl. Geheim-zahl (Abk.)	
elektron. Routen-planer (Kw.)			Fluss durch Grenoble						Kfz-Z. Rosen-heim	Filmab-schnitt
									kurz für: an das	
Schnee-anhäu-fung	südam. Rinder-farm	Hüter einer Schaf-herde							ein Balte	jugosla-wischer Politiker † 1980
									6	
Anrede und Titel in England									unbe-stimmter Artikel	
italie-nisch: drei										
			Fahr-zeug ab-stellen						Wasser-vogel	griechi-sche Insel
Empfeh-lung	Aus-zeich-nung								US-Bundes-staat	Aristo-kraten
Mais (botan.)										
persön-liches Fürwort			R						Welt-hilfs-sprache	
									englisch: alt	
großer Land-schafts-garten	tropi-sche Echse								buddh. Tempel-figuren	
britische Prin-zessin		N		Dring-lich-keits-vermerk	eine Kleider-länge	Rüge, Verweis	altgriech. Stadt in Lucania (Italien)	Teil einer Zeitung	Vorname Räikkö-nens	schotti-scher Volks-tanz
			Heilver-fahren	bildende Kunst					Skat-aus-druck	afrika-nische Kuh-antilope
Beiname Odins	Frauen-klei-dungs-stück					Figur in „Land des Lächelns“		Biene		7
Wege-geld				offi-zieller Wider-ruf					süd-deutsch: Haus-flur	
Berg-stock bei Sankt Moritz			Zweig-stelle					eine Farbe		

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Blinde Passagiere

– so schützen Sie sich vor Bettwanzen

Damit man von Reisen keine unliebsamen Gäste mit nach Hause bringt, ist vorausschauendes Handeln gefragt. Bettwanzen sind nicht nur lästig, im schlimmsten Fall können ihre Bisse allergische Reaktionen auslösen. Außerdem wird man die Parasiten nur schwer wieder los. Wie man Bettwanzen erkennt, sein Gepäck schützt und bei akutem Befall am besten reagiert? Wir verraten es Ihnen!

Unliebsame Gäste auf sechs Beinen

Durch den großflächigen Einsatz von Insektiziden galt die Bettwanze in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg in unseren Breiten nahezu als ausgerottet. Dass sie ab den 1990er-Jahren ein Comeback feierte, ist auf mehrere Ursachen zurückzuführen. Nicht nur tragen durch die zunehmende Globalisierung der Tourismus sowie der Handel mit Secondhandwaren zur Verbreitung der Schädlinge bei. Die wachsende Widerstandsfähigkeit der Parasiten gegenüber Insektiziden führt ebenfalls zu einem explosionsartigen Anstieg der Populationen.

Wie erkennt man Bettwanzen?

Wie erkennt man die blinden Passagiere nun eigentlich? Die Bettwanze (*Cimex lectularius*) – umgangssprachlich auch gerne als Tapetenflunder bezeichnet

– gehört zur Familie der Plattwanzen. Das sechsbeinige Insekt ist rotbraun, flügellos und nachtaktiv. Bettwanzen sind Parasiten, die sich bevorzugt von menschlichem Blut ernähren. Dementsprechend findet man sie in der Regel in der Nähe des Schlafplatzes. Besonders gerne halten sie sich in Falten, Ritzen und Nähten von Bettgestellen, Matratzen und Lattenrosten auf. Doch auch hinter Fußleisten und Bildern treiben sie ihr Unwesen. In Polstermöbeln, Steckdosen oder Lichtschaltern finden sie außerdem geeignete Verstecke. Bettwanzen sind ganzjährig aktiv, kommen mehrere Monate lang ohne Nahrung aus und vermehren sich rasend schnell – kein Wunder, dass man einen Befall nur schwer wieder in den Griff bekommt. Die Größe des Parasiten ist übrigens davon abhängig, wie lange die letzte Blutmahlzeit her ist. Sie variiert zwischen vier und zehn Millimetern.

Anzeichen für einen Befall mit Bettwanzen:

Da Bettwanzen lichtscheu sind, bekommt man die kleinen Tierchen selbst nicht so leicht zu sehen, vor allem, wenn der Befall nicht allzu ausgeprägt ist. Folgende Anzeichen deuten allerdings auf die Parasiten hin:

- **Kotspuren:** Sie sind winzig klein, dunkelbraun bis schwarz und ähneln kleinen Tintenflecken. Man findet sie vorwiegend auf der Matratze und der Bettwäsche, aber auch auf dem Lattenrost, der Tapete oder Möbeln.
- **Blutflecken:** Wenn man die vollgesogenen Tierchen im Schlaf versehentlich zerdrückt, entstehen winzige Blutflecken.
- **Bissspuren:** Die Bissspuren ähneln Mückenstichen und treten oft in Reihen auf („Wanzenstraßen“), weil die Tierchen mehrfach zubeißen.

- **Geruch:** Bei starkem Befall breitet sich ein süßlicher Geruch aus.

Schaden Bettwanzen der Gesundheit?

Die gute Nachricht zuerst: Bettwanzen übertragen keine Krankheiten! Allerdings können die Bisse der Insekten sehr unangenehm sein. Leichte Rötungen, Quaddelbildung und Juckreiz sind keine Seltenheit. In einzelnen Fällen kann die Reaktion auch stärker ausfallen. Manche Menschen reagieren auf die Bisse wiederum kaum. Die psychische Belastung, die mit einem Bettwanzenbefall einhergeht, ist übrigens nicht zu unterschätzen. Ängste und Ekel können Betroffenen seelisch sehr zusetzen. Auch Schlafprobleme kommen nicht selten vor.

So schützen Sie sich vor Bettwanzen

Mit einfachen Maßnahmen können Sie dafür sorgen, dass sich beim nächsten Aufenthalt in fernen Gefilden keine blinden Passagiere in Ihrem Reisegepäck gemütlich machen.

So kommt es auf Reisen gar nicht erst zum Befall mit Bettwanzen:

- Ob Hotelzimmer oder private Ferienwohnung – nehmen Sie die Urlaubsunterkunft genau unter die Lupe. Am besten untersuchen Sie Bettgestelle, Lattenroste, Matratzen, Bettwäsche, Möbel, Fußleisten, Lichtschalter und Steckdosen nach Spuren, die auf einen Befall mit Bettwanzen hindeuten können.
- Deponieren Sie Ihr Reisegepäck möglichst weit vom Bett entfernt, erhöht und gut verschlossen. Kofferständer oder das Badezimmer eignen sich besonders gut.
- Verstauen Sie Ihre Kleidung (auch die Schmutzwäsche) im Urlaub am besten in verschließbaren Plastikbeuteln.
- Packen Sie Koffer oder Reisetasche nach dem Urlaub in der Badewanne aus. So werden blinde Passagiere schnell erkannt und können sich gar nicht erst ausbreiten. Alternativ eignen sich auch Balkon oder Garten.

- Waschen Sie nach Reisen sämtliche Kleidung bei mindestens 60 °C im längsten Programm. Kleidungsstücke, die nicht heiß gewaschen werden können, wandern alternativ für mehrere Tage in den Tiefkühler.
- Reinigen Sie benutzte Reisetaschen und Koffer so gründlich wie möglich und/oder legen Sie sie für einige Tage in die Tiefkühltruhe.

Was tun bei Bettwanzenbefall?

Haben sich die unliebsamen Mitbewohner erst einmal eingenistet, ist es ratsam, ihnen nicht selbst zu Leibe zu rücken, sondern einen professionellen Schädlingsbekämpfer zu beauftragen. Bettwanzen loszuwerden, gestaltet sich nämlich als überaus schwierig. Die Insekten müssen nicht nur in unterschiedlichen Entwicklungsstadien bekämpft werden, sie sind zudem gegen viele frei verkäufliche Mittel resistent. Nicht zuletzt gilt es, sämtliche Verstecke der Plagegeister zu berücksichtigen. Profis bekämpfen die Parasiten gemeinhin mit geeigneten Insektiziden, wobei im Normalfall mehrere Behandlungen notwendig sind. Wer auf den Einsatz chemischer Mittel verzichten möchte, für den bietet sich eine Wärmeentwesung an. Hier werden befallene Räume mit speziellen Geräten auf bis zu 60 °C aufgeheizt, um den Bettwanzenbefall einzudämmen.

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

A - BAR - BEN - BLEE - CKE - DE - DU - E - E - GEL - GENT - I - IN - IT - LIG - NA - NU - RE - SE - SEKT - SEN - TO - TUE - WER - ZEPT

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten Buchstaben - von oben nach unten gelesen - und die dritten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - ein Sprichwort.

- 1 _____
Spion
- 2 _____
ärztl. Anzeiger
- 3 _____
Speckscheibe auf Geflügel
- 4 _____
Saugwurm
- 5 _____
Eigenname der Eskimos
- 6 _____
Flugkontrollturm
- 7 _____
Kerbtier
- 8 _____
brasil. Formel I-Pilot † 1994
- 9 _____
Hinterhältigkeit
- 10 _____
Goldüberzug
- 11 _____
gleichmäßig flach
- 12 _____
überglücklich

Arbeit ist des Lebens Würze
10. DUBLEE, 11. EBEN, 12. SELIG
11. 6. TOWER, 7. INSEKT, 8. SENNA, 9. TUECKE,
1. AGENT, 2. REZEPT, 3. BARDE, 4. EGEL, 5. INU-
Auflösung:



ALBINO, BEIFUSS, BLAZER, BRR, CHAMPION, ELA, ERL, ESPRIT, EVENTUELL, FLUSSBETT, GAUNEREI, GESCHMEIDE,
GEWINNANTEIL, GRAPHIT, HAIR, HEROISCH, HITZIG, HUE, IBN, INBUS, ISAAK, IVO, KAA, KLOEPPEL, LANDESWEIT,
LOUNGE, MAC, MUS, NEID, NOIR, OLE, REELL, REGE, SAUL, SCHARMUETZEL, SIE, STEVENSON, TESLA,
VANILLEKIPFERL, WIE

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

Viele Rätsel
auch online unter:
www.apotheken-raetsel.de



überdachter Hausvorbau	König von Sardinien	Insel bei Madagaskar	ein Gemüse	dt. Rundfunksender (Abk.)	französischer Autor		Kniff	französische Sängerin † (Edith)	neue Handy-Norm (Abk.)		größte Sonnenferne	Verlangen		ital. Männername (Hans)	enorm, stark
							überreicher Luxus				niederl. Maler † biblischer König				10
Hauptstadt von Indien						7		Gegenteil von Praxis							
Nebeneinnahme							dunkler Singvogel					ehem. Autohersteller (Abk.)			
Frauenkurzname		1		männlicher Verwandter					verborgen vorhanden		T				
Roulettfarbe	Kanton der Schweiz	O									in früher Lebensphase			ein Vorname Lord Byrons	
südamerikanischer Kuckuck											englisch: nein, kein				Fortbewegung zu Pferd
US-kanadischer Grenzsee		Buchregisterzeichen (Abk.)													
Taxis in England		Angeh. eines ostafrik. Volks									eine Kaiserpfalz	Speisenfolge			
9											Folge von Sätzen	Perserkönig (Ahasverus)			
Weltorganisation (Abk.)												5			Lokal im 'Wilden Westen'
niederl. Tänzerin † (... Hari)	vorsichtig sein	Trümmerstück									Kfz-Z. Neuenburg, Schweiz				
											schweiz. Männername		6		
Internet-Adresse															
Ausdruck des Ekels		Fischfette									Fremdwortteil: sechs	Schriftsteller			
M															
mit allem	Einsicht														dt. Antiterror-einheit (... 9)
unbeweglich					japanisches Nationalgetränk	2				Dreifingerfaultier	Futtergefäß				
Zugang		8							Sitz der Stadtverwaltung					4	
schneiden							Fachgebiet, Sparte					Hafen in Västerbotten			

Hitzewelle

– so schonen Sie das Herz

Die Sommer werden immer heißer, was rasch zur Belastungsprobe werden kann. Vor allem dem Herzen macht drückende Hitze ganz schön zu schaffen. Damit Sie dem etwas entgegenzusetzen haben, haben wir die besten Tipps für heiße Tage gesammelt.

Hitze setzt dem Herzen zu

Steigen die Temperaturen, stellt das automatisch eine Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar. Der Grund dafür ist leicht erklärt: Um unsere Körpertemperatur zu halten, schwitzen wir und geben dabei Wärme nach außen ab. Damit das gelingt, weiten sich die Blutgefäße. In weiterer Folge sinkt der Blutdruck ab und unser Herz muss schneller pumpen. Bei Hitze läuft das Herz-Kreislauf-System also im wahrsten Sinne des Wortes auf Hochtouren.

Hitzewelle – ärztliche Rücksprache ist sinnvoll

Wer Herzmedikamente einnimmt, sollte bei Hitzeperioden unbedingt mit dem Arzt Rücksprache halten. Da das Herz-Kreislauf-System auf die steigenden Temperaturen reagiert, kann es nämlich notwendig werden, die Dosierung anzupassen. So ist vor allem bei Diuretika (entwässernden Medikamenten) und blutdrucksenkenden Mitteln eine Reduktion oft sinnvoll.

Die besten Hitzetipps für das Herz

Folgende Maßnahmen schonen das Herz an heißen Tagen und lassen Sie voller Freude durch den Sommer kommen!

1: Setzen Sie auf leichte Kost

Um das Herz-Kreislauf-System nicht zusätzlich zu belasten, sollten Sie an heißen Tagen auf leichte Kost setzen. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Proteine liefern die nötige Energie. Wasserreiche Lebensmittel und eine schonende Zubereitungsweise sind ebenso zu empfehlen wie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Auf Alkohol sollten Sie bei Hitze dem Herzen zuliebe verzichten.

2: Behalten Sie einen kühlen Kopf

Meiden Sie die pralle Sonne (vor allem um die Mittagszeit) und suchen Sie stattdessen schattige Orte auf. Helle Kleidung aus Naturfasern und eine Kopfbedeckung sind ebenfalls sinnvoll. Klimatisierte öffentliche Orte wie Einkaufszentren oder Bibliotheken bieten kurzzeitige Abkühlung. Auch feuchte Tücher im Nacken oder auf der Stirn sorgen für Erleichterung.

3: Gehen Sie es entspannt an

Verzichten Sie während Hitzeperioden auf übermäßige Anstrengung und gönnen Sie sich ausreichend Ruhe, sofern das möglich ist. Unaufschiebbare Dinge sollten in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden erledigt werden.

4: Achten Sie auf Ihren Wasserhaushalt

Bei Hitze braucht unser Körper besonders dringend Flüssigkeit. Der beste Durstlöscher ist Wasser. Wer etwas mehr Geschmack benötigt, der kann auf stark verdünnte Säfte oder zuckerfreien, lauwarmen Tee zurückgreifen. Verzichten Sie auf eiskalte Getränke, denn diese belasten den Kreislauf zusätzlich. Trinken Sie über den Tag verteilt und nicht erst, wenn Sie durstig sind. An heißen Tagen erhöht sich der allgemeine Flüssigkeitsbedarf, da wir durch stärkeres Schwitzen vermehrt Wasser verlieren. Herzpatientinnen und -patienten sollten die passende Trinkmenge allerdings unbedingt mit dem Arzt abklären. Zu viel Flüssigkeit kann das Herz nämlich zusätzlich belasten und Wassereinlagerungen begünstigen.

5: Steigen Sie öfter auf die Waage

Menschen mit Herzproblemen sollten während einer Hitzewelle regelmäßig auf die Waage steigen, um ihren Flüssigkeitshaushalt im Blick zu behalten. Abweichungen des Gewichts weisen möglicherweise auf Dehydrierung (Gewichtsverlust) beziehungsweise Wassereinlagerungen (Gewichtsanstieg) hin, was dem Herzen gefährlich werden kann. Um die Werte miteinander vergleichen zu können, wiegen Sie sich am besten morgens vor dem Frühstück, noch bevor Sie auf die Toilette gehen.

Herzfreundliche Bewegungstipps für heiße Tage

Wenn das Thermometer in luftige Höhen klettert, ist das nicht unbedingt ein Grund, um auf die gewohnte Bewegung zu verzichten. Ihrem Herz zuliebe sollten Sie aber den einen oder anderen Tipp berücksichtigen.

1: Gehen Sie es gemütlich an

Was Sport und Bewegung angeht, haben wir so unsere Gewohnheiten. Trotzdem sollten Sie es an heißen Tagen ein wenig ruhiger angehen lassen und die Trainingsdauer gegebenenfalls reduzieren. Das belastet das Herz-Kreislauf-System weniger.

2: Suchen Sie sich ein kühles und schattiges Plätzchen

Verlegen Sie sportliche Aktivitäten bei Hitze in die frühen Morgenstunden beziehungsweise auf den Abend, denn da ist es kühler. Achten Sie beim Sporttreiben außerdem stets auf ausreichend Schatten. Der Wald eignet sich als Trainingsort übrigens besonders gut.

3: Wählen Sie die passende Aktivität

An heißen Tagen will die passende Sportart sinnvoll gewählt sein. Wassersport wie Schwimmen oder Aquafitness ist nun besonders angenehm. Auch Radfahren, Walking, Yoga oder Pilates eignen sich gut. Schweißtreibendes Training sollten Sie im Zweifelsfall zeitweise aussetzen oder in klimatisierte Räume verlegen.

Feta-Zitronen-Dip

Zutaten für vier Personen:

- 400 g Feta
- 400 g griechischer Joghurt (mit geringem Fettanteil)
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- Schnittlauch nach Bedarf
- jeweils eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schälen Sie die Knoblauchzehen und hacken Sie sie klein. Im Anschluss dünsen Sie den Knoblauch in etwas Olivenöl. Während der Knoblauch abkühlt, waschen Sie die Zitrone, halbieren sie und pressen den Saft aus. Mit einer Zitrusreibe schneiden Sie einige dünne Streifen aus der Zitronenschale. Nun vermengen Sie Feta, griechischen Jo-

ghurt, einen Esslöffel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale sowie den gedünsteten Knoblauch in einer Schüssel. Pürieren Sie den Dip mit einem Stabmixer und schmecken Sie ihn mit Salz und Pfeffer ab. Abschließend wird der Schnittlauch gewaschen, gehackt und untergemengt.

Tipp: Wer möchte, verfeinert den Dip mit gehackten Walnüssen!



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

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.

[illegible]

Elektronenröhre		schweiz. Kantonshauptstadt	unsere Erde		Vorname des Modells Bruni	Maultier	Strom zum Aral-See	Wortteil: milli-ardstel		Fluss zum Weißen Meer	Kose-name (Franziska)		Militär-regie-rung	König von Saudi-Arabien	Berg-ein-schnitt
Beruf der Filmbranche				7						Handwerker-verband im MA.					
Film-veran-staltung			Alpen-pass		Südost-euro-päerin						4		Stadt am Hellweg		
	12									ein Möbel-stück					
arab. Küsten-segel-schiff			U	Früh-lings-monat			kalifornische Hafen-stadt			15					Gerüst, Aufbau
													Talent	so weit, so lange	
griechischer Götter-vater	Meeres-fisch	Schnell-post													
stehen-des Ge-wässer				6									Früchte	langer Feder-schal	
filigran			Berg-bach										Umhang mit Kapuze	Gast-stätte (ugs.)	A
arabi-scher Sack-mantel															
				2									tiefer Stollen	franz. Departement-hptst.	
Fremd-wortteil: gegen-über			Reife-teilung der Keim-zellen												13
weib-licher Natur-geist	Verwal-tungs-bezirk														
Kurzmit-teilung (Kw.)		letzte Etappe											Wasser-vogel		altgrie-chischer Lustspiel-dichter
													ein Fußball-freistoß	Heil-pflanze	
musika-lischer Halbton															
				8	Ort an der Ems	jeder-mann (... und Kunz)	unbe-kannte Flug-objekte		dt. TV-Mode-ratorin (Eva)			Berg in Kolum-bien	Schlepp-netz (Ost-see)	Kose-wort für Mutter	
ein Haut-aus-schlag			Ge-mahlin, Gattin					1				roter Farb-stoff			
Harze von Tropen-bäumen						franzö-sisch: dich		Weich-nadel-baum					englisch: alt		5
			Ent-schei-dung											männ-licher franz. Artikel	
Frage-wort		Gold-gewicht					im Stil von (franz.)					Gefäß im Haushalt			11

Wir gestalten und drucken individuelle

Familienchroniken, Fotobücher, Vereins- und Dorfbücher

Mit Liebe zum Detail gestaltet und mit modernem Layout, hochwertigem Druck und Fadenbindung umgesetzt.

Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg.

Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an!

Media-Dialog VERLAG

Braugasse 4 • 63695 Glauburg
060418225100 • www.media-dialog.com



Wacholderbeeren verfeinern nicht nur Wildgerichte, die Pflanze kann auch der Gesundheit zugutekommen. Die in den Beeren enthaltenen ätherischen Öle haben einerseits einen starken wasser- und harntreibenden Effekt, weshalb sie oft bei Erkrankungen des Harnsystems eingesetzt werden. Eine Überdosierung sollte jedoch unbedingt vermieden werden! Andererseits wirken die Öle entspannend, wodurch Wacholder bei Magen- und Darmbeschwerden helfen kann. Aber auch äußerlich angewandt, in Form einer Massage, können die Öle Verspannungen lösen. Leichte Gelenkschmerzen können ebenfalls damit behandelt werden.

Foto: © Begsteiger/DEIKE



In stressigen Zeiten greifen wir schnell zu Fast Food oder Süßigkeiten – doch gerade dann braucht der Körper nährstoffreiche Lebensmittel. Starten Sie den Tag mit Haferflocken! Die darin enthaltenen B-Vitamine stärken das Nervensystem. Diese finden sich auch in Nüssen, die außerdem durch Magnesium und Vitamin E einen perfekten Snack darstellen. Auch Naschen ist erlaubt: Dunkle Schokolade ist reich an der Aminosäure Tryptophan, aus der unser Körper Serotonin bildet – das sogenannte Glückshormon. Mögen Sie lieber Obst, wählen Sie Bananen. Sie enthalten ebenfalls wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Tryptophan.

Foto: © Zimmer/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Theodor Fontane.

IIMWNIIE

NZSGHNUANZZPAOSINMESISH

DEEEEIIS

SEDEAKOETRNA

TSRANOFOARGBTS

TRTRREMLIASNOE

MEKEUNMSPEME

BEALSRSARIR

SENCTNEMAINLE

NOITMRAUDEAYOMI

TPTANAOIRAYAMENA

TEATOYAEASL

TEINMARELA

SOETIRNONIASBE

SAUARMRMLCKR

BAOMEIT

TEANLGRAPNA

TEATMROLALAT

RKUSHLKTEHA

OLEAEUAOLEANA

LELOAREEARLEYN

IUTENIERNMA

GEAROEEDNE

TMINEGIEITICK

SONOHRMOSARE

RTIDTOIENHEA

TAREMDPENRE

LIAARMENINHL

Arabisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Couscoussalat

Zutaten für 4 Portionen

300 g Couscous, 80 g Nusskerne (z. B. Walnuss oder Pistazie)

je 2 EL frisch gehackte Minze, Zitronenmelisse und Koriander

Saft von 1 Zitrone, 3–4 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 1 Avocado

400 g Erdbeeren, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Couscous nach Packungsanleitung etwa 7 Minuten kochen. Es sollte nicht klebrig, sondern schön locker sein. Die Nusskerne (je nach Sorte eventuell grob hacken) in einer beschichteten Pfanne rösten. Couscous in eine Salatschüssel geben. Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen zu einem Dressing verschlagen. Die geputzten Erdbeeren grob würfeln. Das Fleisch aus der Avocado lösen und ebenfalls würfeln. Zusammen mit den Erdbeeren und den Kräutern unter den Couscous mischen. Das Salatdressing darüber gießen und vorsichtig unterrühren, Nusskerne darüber streuen. Abschmecken und servieren. Schmeckt sehr gut zu gebratenem Fleisch.

Schorten/DEIKE

Foto: © Schuler/DEIKE

Schweizer Rezept
Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Melonencreme

Zutaten für 4 bis 6 Personen

1 Galiamelone (ca. 750 g), 8 Blätter Gelatine, 500 ml Wasser

5 frische Eier, 150 g feiner Rohrzucker, 125 ml Weißwein

Saft von 0,5 Bio-Zitrone, 150 ml Sahne

1 Prise Meersalz, 50 g Mandelkrokant

Zubereitung

Melone halbieren, entkernen, einige Kugeln für die spätere Dekoration ausstechen und das restliche Fruchtfleisch herauslösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2 Eier in eine Schüssel geben. Die restlichen Eier trennen, das Eigelb auch in die Schüssel geben und mit Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Nach und nach Wein und Zitronensaft dazugeben. Gelatine ausdrücken und in der warmen Creme auflösen. Melonenfleisch pürieren und unter die Creme ziehen. Sahne und anschließend Eiweiße mit Salz steif schlagen. Beides langsam unter die Creme ziehen. Diese anschließend in Schalen füllen und 4 Stunden kalt stellen. Mit Mandelkrokant und Melonenkugeln garnieren.

Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Diabetes im Alltag

– nützliche Tipps und Tricks

Diabetes nimmt zwangsläufig Einfluss auf den Alltag. Betroffene müssen einen Umgang mit der Erkrankung finden und die eine oder andere Gewohnheit umstellen. Manchmal dauert es ein wenig, bis alles reibungslos klappt. Nützliche Tipps können die Umstellung erleichtern.

Leben mit Diabetes heißt, Gewohnheiten umzustellen

Ob Ernährung, Bewegung oder das eine oder andere kleine Laster – Leben mit Diabetes heißt immer auch, Gewohnheiten umzustellen. Vor allem zu Beginn ist das nicht einfach, sind wir Menschen doch bekanntlich Gewohnheitstiere. Nehmen Sie sich also unbedingt ausreichend Zeit und gehen Sie die Dinge Schritt für Schritt an. Wollen wir zu viel auf einmal ändern, sind Rückfälle vorprogrammiert. Unser Gehirn braucht nämlich ein wenig, um sich an neue Verhaltensweisen zu gewöhnen. Es ist demnach nicht ungewöhnlich, dass sich neue Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten erst nach mehreren Wochen problemlos in den Alltag integrieren lassen.



Vier nützliche Tipps für den Alltag mit Diabetes

Der Alltag mit Diabetes ist mit so mancher Herausforderung verbunden. Folgende Tipps können etwas Orientierung bieten.

1: Nehmen Sie eine Diabetesschulung in Anspruch

Die Diagnose Diabetes wirft viele Fragen auf. Diabetesschulungen bieten Betroffenen einerseits Antworten, andererseits Halt und Orientierung. Hier werden nicht nur die wichtigsten Grundlagen vermittelt, auch Selbstmanagement (Blutzuckerkontrolle, Handhabung der Medikation), der Umgang mit Akutsituationen sowie Vorbeugung und Früherkennung von Folgeerkrankungen stehen im Fokus.

2: Setzen Sie auf gesunde Durstlöscher

Viele Menschen greifen aus Gewohnheit zu zuckerhaltigen Getränken wie Limonaden oder Fruchtsäften. Bei Diabetes ist hier Umdenken angesagt. Der gesündeste Durstlöscher ist definitiv Wasser. Die Umstellung fällt oftmals leichter, wenn man Minze oder Orangen- beziehungsweise Zitronenscheiben hinzufügt. Wer etwas mehr Geschmack braucht, greift am besten zu ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees.

3: Vernachlässigen Sie Ihre Fußgesundheit nicht

Das diabetische Fußsyndrom ist eine häufige Spätfolge der Erkrankung, weshalb Betroffene ihre Fußgesundheit auf keinen Fall vernachlässigen sollten. Die richtige Pflege ist das Wesentlichste. Waschen Sie die Füße mit lauwarmem Wasser, trocknen Sie sie stets gründlich ab und verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Cremes. Zum Kürzen der Fußnägel nutzen Sie am besten eine Nagelfeile, denn das beugt Verletzungen vor. Die Füße sollten außerdem öfters aufmerksam auf Rötungen, Schwielen und Blasen kontrolliert werden. Achten Sie zudem auf passendes Schuhwerk und gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit eine medizinische Fußpflege.

4: Vernetzen Sie sich

Der Kontakt mit Gleichgesinnten kann den Alltag mit Diabetes erheblich erleichtern. Der gegenseitige Austausch hält nicht nur wertvolle Informationen und Impulse bereit, er wirkt zudem motivierend, kann Ängste abbauen und Isolation entgegenwirken. Möglichkeiten zur Vernetzung sind örtliche Selbsthilfegruppen sowie Communitys in den sozialen Medien, aber auch öffentliche Veranstaltungen zum Thema.

Drei Tipps für eine salzarme Ernährung

Ein zu hoher Salzkonsum lässt das Risiko für Typ-2-Diabetes sowie Bluthochdruck ansteigen. Empfehlenswert ist die Zufuhr von sechs Gramm täglich, was etwa einem gestrichenen Teelöffel entspricht. Die besten Tipps für den Umstieg auf eine salzarme Ernährung erfahren Sie in diesem Beitrag.

1: Vermeiden Sie verstecktes Salz

Fertiggerichte und Wurstwaren enthalten viel verstecktes Salz und sollten nur selten auf dem Speiseplan stehen. Mit frischen Zutaten zu kochen, ist nicht nur um einiges gesünder, man behält zudem einen guten Überblick über die verwendete Salzmenge.

2: Verwenden Sie frische Kräuter und Gewürze

Viele Menschen finden sparsam gesalzene Speisen geschmacklich langweilig. Eine gute Alternative zu herkömmlichem Salz sind verschiedene Kräuter und Gewürze. Sie verfeinern die Gerichte und sorgen so für Gaumenfreuden. Ob Petersilie, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Muskat, Kümmel, Chili, Paprika oder Curry – hier ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei.

3: Verbannen Sie den Salzstreuer

Ein Salzstreuer in Griffweite verleitet rasch zum Nachsalzen. Verbannen Sie ihn vom Esstisch, so kommen Sie gar nicht erst in Versuchung.

Chia-Pudding mit frischen Erdbeeren

Zutaten für vier Personen:

- 400 ml fettarme Milch
- 70 g Chia-Samen
- 300 g Erdbeeren
- 20 g Stevia
- etwas Zimt
- eine Prise Muskatnuss



Zubereitung:

Geben Sie die Milch und Stevia in eine Schüssel und fügen Sie anschließend Zimt und Muskatnuss hinzu. Nun rühren Sie alles gut durch und mengen die Chia-Samen unter. Schlagen Sie die Mischung mehrere Minuten lang mit dem Schneebesen, bis die Chia-Samen die Milch so gut wie möglich aufgenommen haben. Stellen Sie den Pudding jetzt etwa drei bis vier Stunden lang kalt. Während der Pudding abkühlt, werden die Erdbeeren gewaschen, geputzt und püriert. Den Pudding noch mal durchrühren und abwechselnd mit dem Erdbeerpüree in Gläser füllen, sodass Schichten entstehen.

Tipp: Wer möchte, kann den Chia-Pudding mit Erdbeerhälften und Minzblättern dekorieren!



Puressentiel- Pflegesets zu gewinnen!



Natürlich beweglich bleiben

Ob verspannter Nacken, schmerzende Knie nach dem Sport oder chronische Beschwerden wie Rheuma und Arthrose – Muskel- und Gelenkschmerzen gehören für viele zum Alltag. Puressentiel bietet mit seinem Gelenk- & Muskel-Sortiment natürliche Unterstützung zur gezielten Linderung. Die Produkte basieren auf 100 % natürlichen Wirkstoffen und kommen ohne NSAR, synthetische Duftstoffe oder Mineralöle aus. Stattdessen setzt die Marke auf die Kraft ätherischer Öle sowie Thermo- und Phytotherapie.

Zum Sortiment gehören unter anderem Gel und Roll-on für Rücken-, Nacken- und Gelenksbeschwerden sowie der kühlende CRYO PURE® Roll-on und der wärmende PURE HEAT® Roll-on. Die Produkte eignen sich für akute wie chronische Beschwerden und werden auch von Sportlern genutzt.

Jetzt eines von fünf Puressentiel-
Pflegesets im Wert von ca. 50 Euro
gewinnen.

„Stichwort: Pflegepower“

Gewinnspielteilnahme: siehe Seite 44



AAEE FFFH KRT	AAE LMR	CEF HPR	▼	ADEN	▼	▼	DEE FIN	AGR	▼	NOR STU
▶						2				
EIL ▶				EEH			EENRT	GO ▶		
BCHRU		EEN NNR	▶	▼			▼	▼	AEGNR	
▶					ADIRS	▶	11			
EMS		EGH INR	▶						EERS	
▶		▼	AEMTZ	AAIRT	EEIL NRT	EERT	▶	6	▼	
EELR TTZ	AEHP RTU		ABE LRS	▶	▼					ADEI LNOS
▶	▼				10		HO	EL	▶	
UZ ▶			DEPP			EHOR	▶			
▶	1		▼						EUW	
DEIIN OPST		EEKR	▶				AAHMM	NU	▶	
▶			7	ADE GRS		HIIW	▶			
IPRT		ENP	▶			ADELW		LPSU		
▶			OTT		EMS	▶			EEEGG NNNT	
AET	EGIL NOOS	LLMO			AELSW			3		
GMOS	▶	▼		5	AMNU	▶				AEER RUX
AIOT	▶	8			DEORU		APT	▶		
ILOS			ADOS	▶	Ö			GU	▶	
▶			▼	AIRST	D	ARWZ	ELX	▶	4	
LOTV		EEEG NSUZ	▶		E					
▶				AN	U	9	HI	NR	▶	
ABERZ		AAEI NNRR	▶	▼	R					
▶					EHOR	▶				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Ein altes irisches Herrenhaus, eine verschwundene Frau, eine emotionale Spurensuche in Norwegen

Ein Roman über ein fesselndes Familiengeheimnis,
das über Generationen hinweg nachhallt.



Taschenbuch,
640 Seiten, € 14,- [D]

In Irland entdeckt Maggie nach dem Tod ihres Großvaters einen Brief aus Norwegen – geschrieben von ihrer einst verschwundenen Großmutter. Getrieben von Sehnsucht und Fragen reist sie in den Norden und stößt auf das Schicksal vier mutiger Frauen.

Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



Leinsamen

Der Leinsamen, da ist man einig,
Verhält sich ausgesprochen schleimig,
Denn kaum kommt Wasser an ihn dran,
Da fängt er gleich zu quellen an.

In Brot und Müsli schätzt man das,
Denn Schleim macht der Verdauung Spaß.
Er packt Cholesterin beim Kragen
Und schützt auch den gereizten Magen.

Der Darm wird sanft belebt und dann
Freut man sich, wenn man täglich kann.
Drei Teelöffel als Tagesmenge
Bringen den Stuhlgang in die Gänge.

Kleine Samen, große Wirkung:

Lein- und Flohsamen

Der Begriff Schleim erweckt bei den Menschen ein Gefühl der Abwehr und des Ekels. Heilpflanzen, die Schleimstoffe enthalten, sind jedoch besonders wertvoll und heilsam. Zwei wichtige Vertreter dieser Gruppe sind Flohsamen und Leinsamen.

Der Lein mit seinen kleinen blauen Blüten ist den meisten Menschen bekannt. Beim Flohsamen hingegen befürchten manche, er könnte etwas mit den gleichnamigen Tierchen zu tun haben. Diese Sorge ist unbegründet, denn die Samen stammen vom Flohwegerich, einer dem Spitzwegerich verwandten Pflanze, ab. Beide Samen sind sehr wirksame und verträgliche Darmregulierungsmittel. Leinsamen nimmt man meist in geschroterter Form. Die Flohsamen sind so klein, dass man sie unzerkleinert schlucken kann. Als Dosierung gilt für beide: 2-3x täglich 1 Esslöffel voll in Müsli, Joghurt oder Wasser einnehmen, zusätzlich ein großes Glas Wasser nachtrinken. Die Samen quellen in Wasser stark auf und bilden einen gelatineartigen Schleim. Dieser ist unverdaulich und regt daher im Zusammenwirken mit den ebenfalls erhaltenen Ballaststoffen die Darmbe-

wegung an, macht den Stuhl geschmeidig, lindert Reizdarm und Divertikel und beruhigt und heilt auch den von Durchfallerkrankungen gereizten Darm. Die ganzheitliche Heilung wirkt nie einseitig, sondern immer ordnend und regulierend. Nebenbei binden die Ballaststoffe und der Schleim auch überschüssiges Cholesterin und verhindern möglicherweise sogar die Entstehung von Darmtumoren. Als altes Hausmittel kennt man Leinsamensäckchen. Diese feuchtheißen Kompressen sind ein ausgezeichnetes Mittel zur Behandlung von Geschwüren und Furunkeln, und sie wirken zudem gegen Schmerzen bei Ischias, Rheuma, Neuralgien und Koliken. Die ganzen Samen bereiten auch im Garten oder im Blumentopf Freude, wenn man sie aussät. So lernen auch Kinder spielerisch die Heilpflanzen kennen.

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer „Gute Gerüche aus der Naturheilküche – Ein lyrisches Lexikon der gesunden Lebensmittel“



Gute Gerüche aus der Naturheilküche
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-00-038278-9
Ausgabe: Taschenbuch
Seitenzahl: 134, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

Schüttelschwede

AIIN OTVZ	▼	▼	EINNP	▼	EEFSU	AELN	NRU	
EEFF NNO	▶					▼	▼	
AGIL NRSU			ADEGN		EELMX			
▶	7		▼		▼			
EIN NSZ	▶		6				FMPR STU	
ADEF HNST		ENNTU		AEFRT		AAEE ELS	▼ S	
▶		▼		▼		▼	T	
▶				3			R	
EEMR RSTU	AERRS		ELMMU		EU	▶	U	
AELM SST	▶		▼			2	M	
▶					AKLRY		P	
EEMNU		DEEEM		AFL	▶	▼	F	
AEE KMR	▶	▼	9				BEEK LNN	
▶				EMORS		AGLO RSS	▼	
ADEM	AEEGL NSTT		GNSY	▶	▼			
EEEG LLS	▶	▼						
▶			AEPSS		BO	▶		
EET		EOPSS	▶	5				
AEMT	▶				IMOSU			
BELR SSU		EELU		ANS	▶	▼		
▶		▼					EHW	
▶		8		IL		CM	▼	
AETU			EIMM	▶	4	▼		
CEHI LNU	▶						1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Finde die Fehler

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



Original & Fälschung
Finde die acht Fehler! Das obere Bild unterscheidet sich jeweils durch acht Veränderungen von dem Bild darunter. Welche sind es?





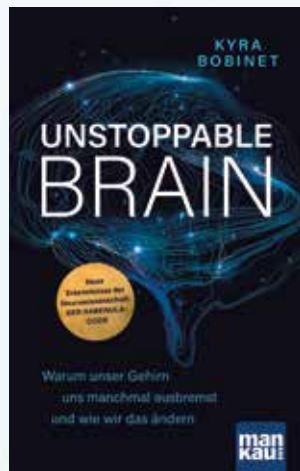
Sommerzeit in Badenweiler

Die Sonne scheint in ihrer vollen Kraft, die Bäume blühen und die Weinreben beginnen, süße Trauben zu tragen, die unter der Sonne mehr und mehr reifen: Der Sommer findet Einzug im Markgräflerland. Auch wenn das Markgräflerland zu einer der sonnigsten und wärmsten Regionen Deutschlands zählt, erfreuen wir uns auch in den Sommermonaten über ein mildes und angenehmes Klima und ein laues Lüftchen, das wir den Fallwinden des Hochblauen zu verdanken haben. Besonders im Sommer ist in Badenweiler und Umgebung kulturell und kulinarisch einiges geboten: Open-Air-Veranstaltungen, Weinfeste und Konzerte laden Einheimische und Besucher zu lauen Sommernächten, geselligem Beisammensein und kulinarischen (Wein-)Genüssen ein – ein wahres Sommerparadies und die ideale Möglichkeit, die Herzlichkeit der Menschen in der Region kennenzulernen. Auf der Suche nach einer erfrischenden Abkühlung an heißen Sommertagen? Dann sind Sie im Sportbad Badenweiler an der richtigen Adresse – hier kommen große und kleine Wasserratten auf ihre Kosten. Ein großes Freizeitbecken mit zwei Rutschen, Strömungskanal und vielen Massagedüsen sowie ein Sportbecken mit 25 Meter Länge sorgen für ein spaßiges Wassererlebnis und individuelles Badevergnügen. Das Kleinkinderbecken bietet Platz für ausgiebiges Planschvergnügen der kleinen Besucher. Alle Becken des Familienbades sind beheizt.“



Buchtipps

Dr. Kyra Bobinet
Unstoppable Brain
Mankau Verlag
Klappenbroschur
271 Seiten
ISBN 978-3-86374-785-5
24,90 € (D)



Dr. Claire Ashley
Goodbye, Burnout!
Verlag: KiWi-Paperback
Paperback
336 Seiten
ISBN 978-3-462-01158-6
20, – € (D)



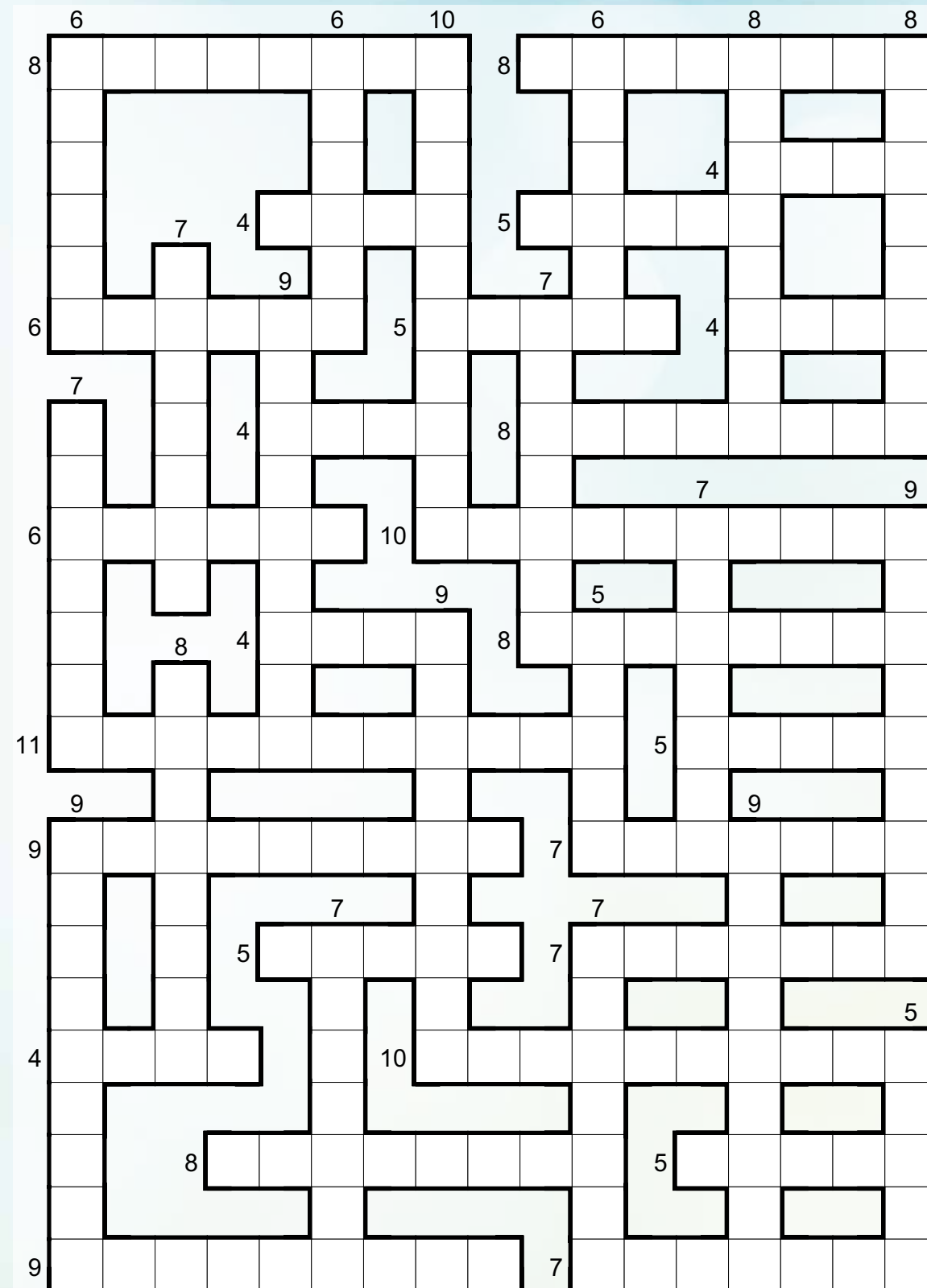
Immun werden gegen Misserfolge

In Unstoppable Brain führt die Verhaltensforscherin Dr. Kyra Bobinet in eines der faszinierendsten, bislang kaum bekannten Hirnareale ein: die Habenula – ein Schalter in unserem Gehirn, der Motivation ausknipsen kann, wenn wir etwas als Scheitern („gescheitert“) bewerten. Doch genau das lässt sich ändern. Bobinet zeigt, wie wir durch einen Perspektivwechsel, kreative Lösungsansätze und die Kraft der Iteration neue Wege einschlagen – und dabei selbst Rückschläge als wichtigen Teil des Prozesses begreifen können. Das Wissen um die Habenula und ihre Funktionsweise wirkt sich auf viele wichtige Bereiche unseres Lebens aus: Gesundheit, Stimmung/Stressbewältigung, Gewichtsmanagement/Abnehmen, Berufsleben, persönliche Beziehungen und vieles mehr.

Kyra und Sascha Kauffmann
Histamin-Irrtum
Das Kochbuch
VAK Verlags GmbH
Klappenbroschur
240 Seiten
ISBN 978-3-86731-294-3
25,00 € (D)



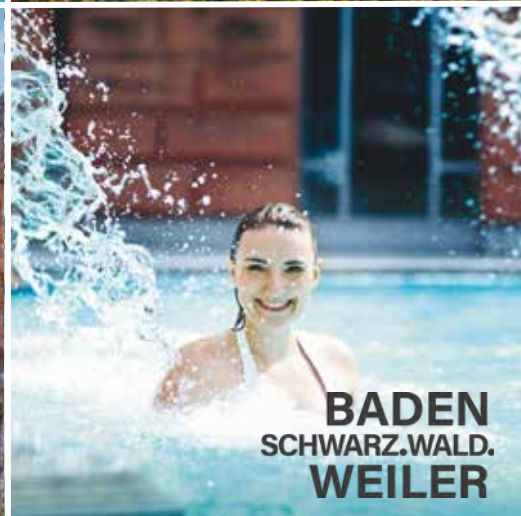
Beim beliebten Gitterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu finden. Rätselbegriffe, die in das Gitterrätsel eingetragen wurden, werden von der Liste gestrichen.



Gitterrätsel

- | | |
|----|---|
| 4 | EIBE
EINE
GIEN
ROSE
SEEN
TRUG |
| 5 | ACHAT
ANTUN
EINER
EINIG
FRANC
NOMEN
PISTE |
| 6 | LIMONE
MOEHRE
NAESSE
ONLINE
VAKUUM |
| 7 | EIGNUNG
EINHORN
INSERAT
MELIERT
RENTNER
STEUERN
SUEDSEE
TELEFON
TONNAGE |
| 8 | ACKERBAU
EINSTEIN
GOLDMINE
LEITERIN
MIGRAENE
PARANUSS
TABLETTE
VORSILBE |
| 9 | ERRICHTEN
EXPERTISE
KOESTLICH
KONSTANTE
NEUTRONEN
RAEUCHERN
RESISTENT |
| 10 | ERKENNTNIS
NAGELPROBE
STERNTALER |
| 11 | NACHTMARSCH |

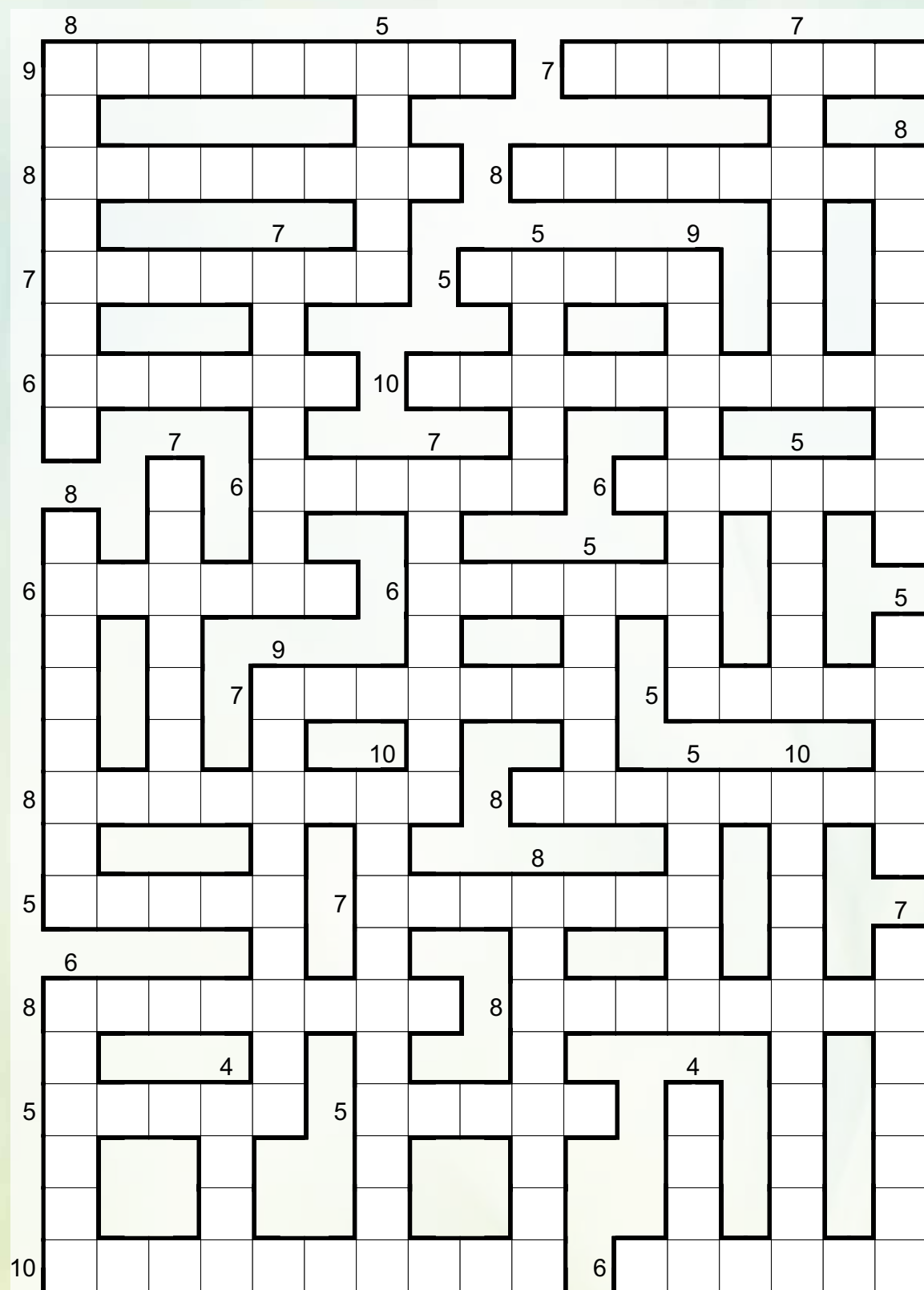
Durchatmen,
Kraft tanken,
erholen, genießen -
Ihre Auszeit in
Badenweiler



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

4 LEIB
SAGE5 ARKUS
EXOTE
IDEAL
RAMBO
REUIG
RICIN
ROTTE
SENSE
SKULD
STAKE
TURBO6 FUNKEN
IMPALA
KEINES
MAGIER
RASEND
STARRE
TASCHE7 IMMERZU
KOMPOST
MISSMUT
RAINIER
ROESTEN
RUHETAG
SCHOTTE
TELEFON
TRIZEPS8 ALLERGIE
EIDOTTER
ERBARMEN
FONTAENE
GLATTEIS
GRANDIOS
INTERNET
LANDHAUS
NUESTERN
TEEKANNE9 AUTOKORSO
SEESTERNE
SPREEWALD10 EHRENPREIS
EINBUESSEN
EINSTELLEN
SACHKENNER

Beim beliebten Gitterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu finden. Rätselbegriffe, die in das Gitterrätsel eingetragen wurden, werden von der Liste gestrichen.



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

A - BA - BER - DAU - DEN - E - E - EN
- GE - GEN - HERN - IM - KE - KO - LE -
LO - LOS - NE - NE - O - PE - PULS - RA
- REG - SAEU - TERN - TON - XY

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten und die vierten Buchstaben - jeweils von oben nach unten gelesen - ein Zitat von Gotthold Ephraim Lessing.

- 1 Flaumfeder
- 2 Anregung
- 3 ein Schiff erobern
- 4 Orientale
- 5 süddeutsche Landschaft
- 6 standhaft
- 7 unbeweglich
- 8 kleine russische Münze
- 9 Sauerstoff
- 10 Element antiker Tempel
- 11 Gewichtseinheit
- 12 Lobrede

Die Aber kosten Überlegung
9. OXYGEN, 10. SAEULE, 11. TONNE, 12. ELOGE
BADEN, 6. EHERN, 7. REGLOS, 8. KOPEKE,
1. DAUNE, 2. IMPULS, 3. ENTERN, 4. ARABER, 5.

Auflösung:

Kein Rezept gegen die Krise: Apothekensterben auf dem Vormarsch

Als Herausgeber einer Apotheken-Rätselzeitschrift geht das Apothekensterben natürlich auch an uns nicht spurlos vorüber. Höchste Zeit, das brisante Thema ein wenig näher in den Blick zu nehmen.

Immer weniger Apotheken – Zahlen auf dem Tiefstand

Laut ABDA (Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V.) gab es Ende 2025 nur noch 16.601 Apotheken in Deutschland. Auf 502 Schließungen kamen lediglich 62 Neueröffnungen. Die Zahl der Apotheken ist mittlerweile auf dem niedrigsten Stand seit den 1970er-Jahren. Auch 2026 setzt sich das Apothekensterben fort.

Die Gründe dafür sind vielfältig. So steht den steigenden Kosten für Betrieb und Personal die Tatsache gegenüber, dass die Honorare für verschreibungspflichtige Medikamente seit 2013 nicht erhöht worden sind. Dazu kommen Personalmangel und Lieferengpässe. Nicht zuletzt macht sich auch die Konkurrenz durch Online-Apotheken bemerkbar. Es sind also die (wirtschaftlichen und politischen) Rahmenbedingungen, die das Apothekensterben befeuern. Oder um es mit den Worten der Inhaberin der Schwan-Apotheke in Heidelberg zu sagen, die ihren Betrieb 2025 schließen musste:

„Nach über 300 Jahren endet unsere Geschichte – nicht aus Mangel an Leidenschaft, sondern an passenden Rahmenbedingungen.“

“
Nach über 300 Jahren endet unsere Geschichte – nicht aus Mangel an Leidenschaft, sondern an passenden Rahmenbedingungen.“

Apothekensterben hat weitreichende Folgen

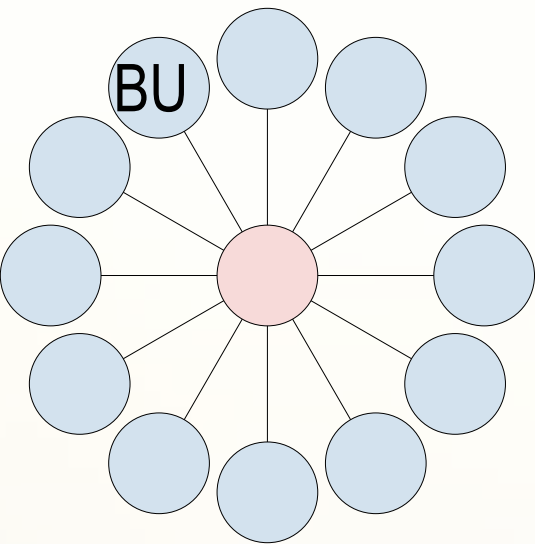
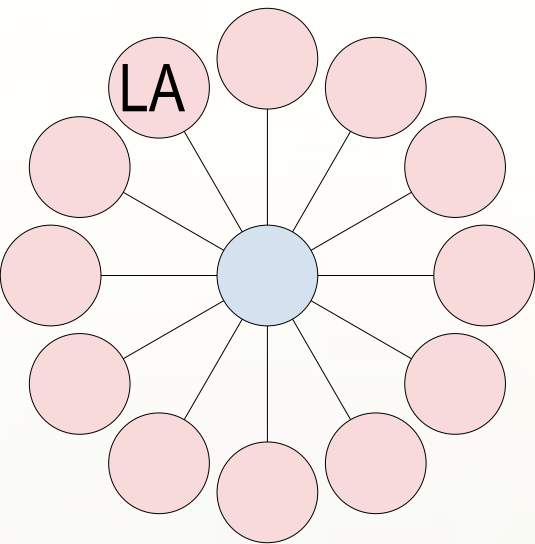
Die Folgen des anhaltenden Apothekensterbens liegen auf der Hand. So verschlechtert sich die wohnortnahe Versorgung, was längere Wege zur nächsten Apotheke notwendig macht. Das erschwert den Zugang zu Medikamenten – ganz besonders für alte, kranke und nicht mobile Menschen. Auch die Akutversorgung nachts und an den Wochenenden ist gefährdet. Darüber hinaus fallen Möglichkeiten zur persönlichen Beratung und Betreuung weg, wodurch unter anderem das Risiko für Einnahmefehler steigt. Nicht zuletzt führt das stetige Apothekensterben dazu, dass die verbleibenden Betriebe einer höheren Arbeitsbelastung ausgesetzt sind.

Um dem Apothekensterben entgegenzuwirken, ist die Politik gefordert, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit sich der Betrieb (wieder) wirtschaftlich lohnt. Schließlich trägt jede einzelne Apotheke, die nicht schließen muss, und jede Neueröffnung langfristig zur flächendeckenden Gesundheitsversorgung bei – und davon profitieren wir alle!

Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Bei richtiger Lösung ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort, wobei das Buchstabenpaar auf dem Mittelkreis stets für alle gefundenen Begriffe gleich ist.

AL - AR - AS - GE - IT - LA - LI - LL - RN - RN - RO - ST

BO - BU - EN - ER - ER - FA - IG - LE - LE - OT - SC - UF



Ziegelrätsel

Die „Rätselziegel“ des ursprünglichen Rätsels sind durcheinandergewürfelt. Durch Ausprobieren sind die Rätselziegel an die richtige Stelle zu setzen, so dass sich daraus wieder ein „normales“ Kreuzworträtsel ergibt.

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

					E			
					D			
					A			
E	L	B			M		N	O
L		B			E			
	M	A			R			
			S	T	R	A	N	D

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
																					*	*	*	*	*

1	10	5	17		16	21	1	10	18		12	7	4	16	21	5
10	11		5	19	10	5		17	21	18	16	19	10		16	14
17	10	5	14		18	21	17	19	16	19		15	21	6	2	
	16		15	14	21		18		19	10	4	19	5		4	21
12	16	10	4		3	3	7	18		8		18	19	15	19	
4			21	18	10	21	4		5	19	16	16			16	8
10	11	4	7			7	4	4	21			18	2	14		21
1	18		6	21	8	19			6	21	6	21	7		4	9
	21	6	2	16	19	18	15	21	2	5		11	13		10	14
10	5			7		5	21			17	4	19	1	1	19	18
	21	4	4	19	12		12	6	2	19	7	5	19		11	10
10	3	19	19		1	21	21	18			17		5	10	19	16
	21	5	15	19	10		4	14	6	2	19	18		5		
5		20	19		14	12	16	12	19	19		21	15	15	21	7
14	15	19	5		5			12		18	14	13		7	4	
18			3	18	19	12	12		1	13		12	10	12	21	4
13	21	11	10	19		1	21	18	10	19	18	19	5		18	10
21	7	8	11	19	15	19	5		19	4		12	16	7	13	13
4	16			3		19	10	8	18	10	11		19			19
	14	8	8	19	5			19		5	19		18	21	1	12
8	18	19	10		7	19	15	19	4		15	19	1	1	14	
4		19	18	12	16		21	5	14	3	19		18	21		18
7	3		5	10	19		18		12	19	4	4	19	18	10	19
18	21	11	18		5	14	16	19			4	19	16	16	10	5



Burn-out-Prävention im Allgäu

In unserer schnelllebigen Welt gehören Leistungsdruck und Stress oft zum Alltag. Kein Wunder, dass mehr und mehr Menschen im wahrsten Sinne des Wortes ausbrennen. Sinnvolle Burn-out-Prävention hilft dabei, einen guten Umgang mit Stress zu finden und die Work-Life-Balance zu verbessern. Ein ganzheitlicher Ansatz ist hier besonders sinnvoll. Viele Gesundheitseinrichtungen und Wellnesshotels greifen dieses Thema auf und bieten ihren Gästen entsprechende Programme.

Wenn vor Erschöpfung nichts mehr geht

Der Alltag verlangt uns ganz schön viel ab. Hohe Anforderungen am Arbeitsplatz, familiäre Verpflichtungen, ein dichtes Freizeitprogramm und wenig Zeit für sich selbst – da ist Erholung häufig Mangelware. Energielosigkeit, Erschöpfung und das Gefühl einer inneren Leere stellen sich schleichend ein. Trotz Vorboten kommt das Burn-out für viele Betroffene überraschend.

Was ist ein Burn-out?

Wer unter einem Burn-out-Syndrom leidet, ist körperlich, geistig und emotional übermäßig erschöpft. Grund dafür ist in der Regel chronischer Stress im

Job, aber auch im privaten Bereich. Betroffene haben mit einer Vielzahl unterschiedlicher Beschwerden zu kämpfen. Das reicht von körperlichen Anzeichen wie Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen über psychische Symptome wie innere Leere, Gleichgültigkeit sowie Stimmungsschwankungen bis hin zu Leistungsabfällen, Suchtverhalten oder sozialem Rückzug.

Wie entsteht ein Burn-out?

Das Burn-out entsteht aus einem Ungleichgewicht zwischen Stress und Erholung. Hat man chronischem Stress nichts entgegenzusetzen, zwingt er einen langfristig in die Knie. Das geschieht nicht von einem Tag auf den anderen, sondern schleichend. Verschiedene Faktoren können ein Burn-out begünstigen. Solche sind etwa eine hohe Arbeitsbelastung, ein schlechtes Betriebsklima, fehlende Anerkennung und Wertschätzung, Perfektionismus, mangelnde Fähigkeit zur Abgrenzung, fehlender Ausgleich oder eine geringe Resilienz.

Wie schützt man sich vor dem Ausbrennen?

Damit es gar nicht erst zum Ausbrennen kommt, ist es sinnvoll, den Fokus auf eine entsprechende Selbstfürsor-

ge und eine gute Work-Life-Balance zu richten. Ganzheitlichkeit ist hier besonders wichtig. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und müssen gleichermaßen berücksichtigt werden, um Stress langfristig entgegenzuwirken. Dementsprechend eignen sich ganz unterschiedliche Maßnahmen zur Burn-out-Prophylaxe. Diese reichen von Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf über Stressmanagement und Achtsamkeitsübungen bis hin zu Zeitmanagement, Priorisierung und einer gesunden Grenzsetzung im Alltag. Darüber hinaus sind Erholung und sinnstiftende soziale Kontakte wesentlich.

Bevor alles zu viel wird – Burn-out-Prävention im Fokus

Im Wellness- und Gesundheitsbereich ist Burn-out-Prävention ein zentrales Thema. Kein Wunder, dass viele Einrichtungen ihren Gästen spezielle Programme anbieten. So finden sich im bayerischen Allgäu gleich mehrere Betriebe, in denen Besucherinnen und Besucher die Schwere des Alltags hinter sich lassen und Strategien zur Stressreduktion sowie für eine ausgewogene Work-Life-Balance erlernen können. Das Yoga- und Ayurveda-Hotel Bayernwinkel in Bad Wörishofen bietet Erholung für Körper, Geist und Seele. Es verhilft Gästen zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Das gelingt nicht nur im stilvol-

len Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna, Sandlichtbad, Wärmebett und Rasulbad, auch eine Vielzahl von Ayurveda-Anwendungen sowie Yoga-Kurse tragen zu mehr Entspannung bei. Demgegenüber verbindet die Einrichtung Bad Clevers in Bad Grönenbach die therapeutische Kompetenz einer Klinik mit dem Komfort und Service eines Hotels. Individuell zugeschnittene Programme helfen Gästen etwa bei der Regeneration nach einer Covid-Erkrankung, bei der Gewichtsreduktion oder beim Entgiften von Körper und Geist. Darüber hinaus gibt es ein spezielles Programm für Entspannung und Stressbewältigung sowie eines zur ganzheitlichen Regeneration nach einem Burn-out. Erwähnenswert ist darüber hinaus das Kneipp-Hotel KurOase im Kloster Bad Wörishofen. Ganz im Sinne der Philosophie Sebastian Kneipps werden hier verschiedene Kuren angeboten, unter anderem eine Burn-out-Kur.

Ganzheitliche Erholung im Kloster

Als original Kneipp-Hotel bietet die KurOase im Kloster ihren Gästen ganzheitliche Erholung. Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander zu bringen, das gelingt hier dank einmaligem Ambiente und vielfältigen Gesundheitsangeboten mit Leichtigkeit.

KurOase im Kloster – auf den Spuren Kneipps

Der Geburtsort der Kneippkur bietet sich als Standort für ein Kurhotel natürlich besonders gut an. Sind Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht, wirkt das bekanntlich gesundheitsfördernd. So führt die KurOase im Kloster die fünf Säulen Kneipps – Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung und Balance – weiter und bietet ihren Gästen entspre-

chende Gesundheitskuren und vieles mehr.

Kuren, Workshops und mehr in Bad Wörishofen

Gäste profitieren in der KurOase im Kloster nicht nur vom geschichtsträchtigen Ambiente, der herrlichen Stille und dem liebevoll angelegten Klostergarten, sie können zudem aus vielfältigen Gesundheitsangeboten wählen. Ob original Kneipp-Kuren, Kneipp-Fokus-Kuren (Tinnitus, Wirbelsäulenprobleme, Schlaflosigkeit ...) oder Immunsystemstärkende Kuren – hier ist für jeden etwas Passendes dabei. Auch verschiedene Fitness- und Aktivangebote wie Feldenkrais, Yoga oder Qigong können gebucht werden. Wer möchte, nimmt an spannenden Workshops zu unterschiedlichen Themen wie Kräuter, Blutdruck oder Wechseljahre teil. Nicht zuletzt ist die Burn-out-Prävention erwähnenswert, die ganzjährig angeboten wird.

Burn-out-Kur im Kloster

Die KurOase im Kloster in Bad Wörishofen bietet eine spezielle Kur zur Burn-out-Prävention nach den Lehren Kneipps an. Hier können Betroffene zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Ansatz. So werden in Begleitung psychologischer Fachkräfte nicht nur individuelle Auslöser für Stress aufgedeckt und gemeinsam Strategien entwickelt, um persönliche Stressmuster zu durchbrechen und Resilienz aufzubauen, auch die fünf Säulen aus der Kneipp-Therapie finden sich wieder und tragen nachhaltig zur Stressbewältigung bei.

Neben einem Eingangs-Check samt Erstellung eines individuellen Gesundheitsplans durch eine Kurärztin oder -arzt, psychologischen Handlungs- und Beratungsgesprächen, Stressanalyse, Strategien zur Umsetzung von Zielen, psychosomatischem Körperwahrnehmungstraining und psychologischem Stresscoaching beinhaltet die Burn-out-Kur sechs verschiedene Kneipp-Anwendungen sowie drei Teilkörpermassagen, zwei Akupunktursitzungen sowie zwei kneippsche Heusäcke. Außerdem sind sieben Übernachtungen, wahlweise Halb- oder Vollpension sowie ein Begrüßungsabend „Einführung in Ihre Kneipp-Kur“ inklusive.

Urlaub im Unterallgäu

In Bad Wörishofen, der historischen Wirkungsstätte von Pfarrer Sebastian Kneipp, genießen Gäste nicht nur ein bemerkenswertes Alpenpanorama. Auch der Besuch des berühmten Dominikanerinnen-Klosters samt Klosterkirche und Sebastian-Kneipp-Museum im Ostflügel sowie des prachtvollen Kurparks mit Duft- und Aromagarten, Heilkräutergarten, Rosengarten, Barfußweg und allgemeiner Kneippanlage schafft bleibende Eindrücke. Diverse Stadtführungen sowie die Therme Bad Wörishofen mit ihrem Südseeflair erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. Darüber hinaus bietet die Umgebung zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten für Groß und Klein. So sind beispielsweise Schloss Neuschwanstein oder das Freilichtmuseum Illerbeuren einen Besuch wert. Wer etwas mehr Zeit hat, unternimmt Tagesausflüge nach München oder Augsburg.



© Kneipp-Hotel KurOase



© Klosterkirche



© Therme Bad Wörishofen



Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns lustige Sachen erzählen und gemeinsam darüber lachen. Deshalb schaffen Witze meistens eine gute Stimmung. Unser Gehirn belohnt uns mit Glücksmomenten, wenn wir einen Witz verstanden haben und laut loslachen. Das passiert häufig, wenn dieser plötzlich eine überraschende Wendung nimmt. Oder es geht um Dinge, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben und dann doch zusammenpassen. Allerdings schmunzeln nicht alle Menschen über die gleichen Witze. Denn jeder findet etwas anderes lustig und hat einen ganz individuellen Humor. Doch generell lachen Menschen sehr gern zusammen.

Wagemann/DEIKE

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



Unser Auge passt sich Hell und Dunkel auf verschiedene Arten an: Im Hellen werden die Pupillen ganz klein und nehmen wenig Licht auf. Im Dunkeln werden sie größer und lassen mehr Licht ins Auge. Zusätzlich helfen zwei Arten von Sinneszellen beim Sehen: die Zapfen und die Stäbchen. Die Zapfen brauchen viel Licht und sind im Hellen aktiv. Mit ihnen sehen wir Farben. Die Stäbchen reagieren bei wenig Licht. Mit ihnen sehen wir in der Dunkelheit – aber nur in Schwarz-Weiß. Die Umstellung der Pupillen und das Umschalten von Zapfen auf Stäbchen dauert ein paar Sekunden. Deshalb sehen wir im ersten Moment nur wenig.

Wagemann/DEIKE

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

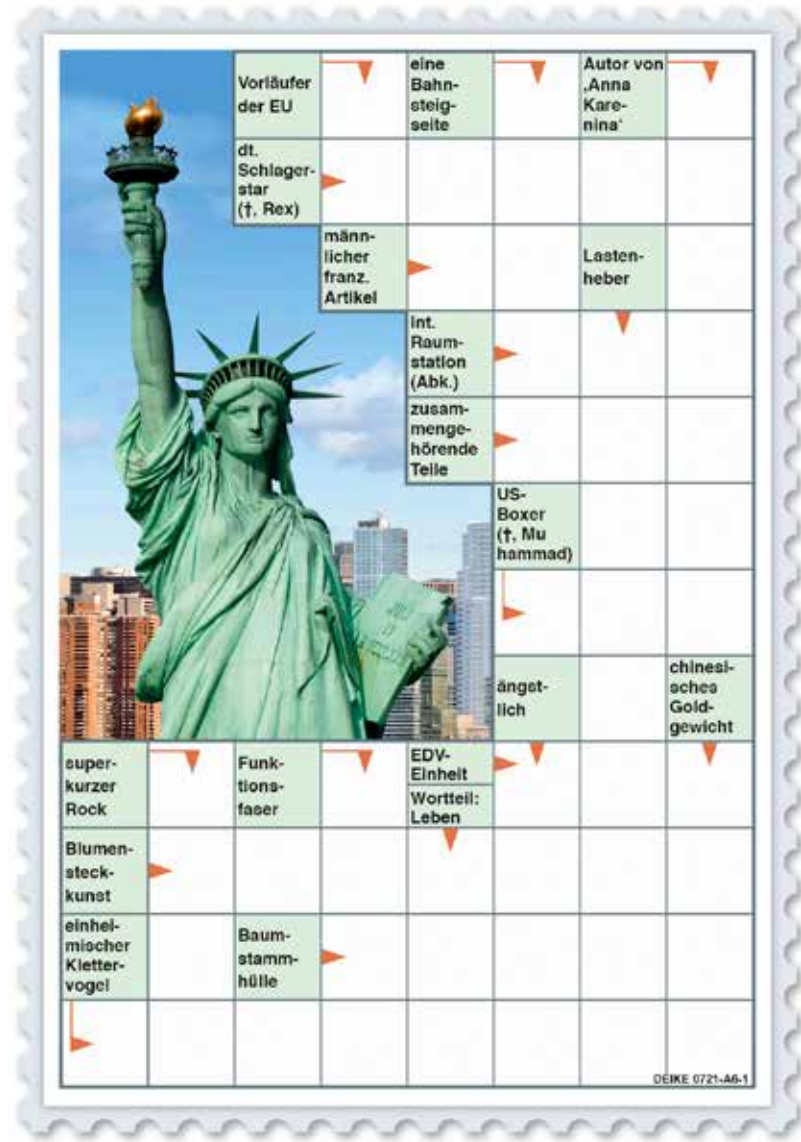
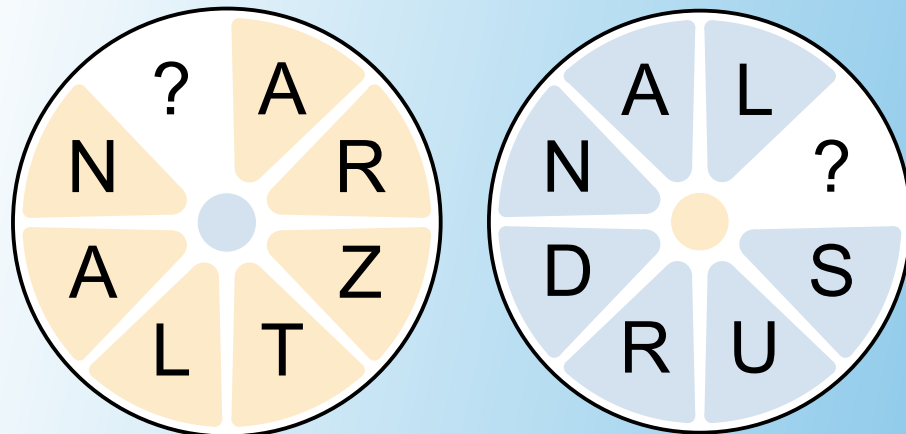


Foto: © Clipdealer/DEIKE

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.



KREBS

+ FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe

ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de

Deutsche Krebshilfe

HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

HERZFORSCHUNG

RETTET LEBEN!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten. Helfen Sie mit!

Spendenkonto: DE71 5005 0201 0000 9030 00 www.herzstiftung.de/spenden

Grüß 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

Sudoku leicht

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.

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

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

Wir gestalten und drucken individuelle Familienchroniken, Fotobücher, Vereins- und Dorfbücher

mit Liebe zum Detail, professionellem Layout und hochwertigem Druck mit Fadenbindung.

Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg.

MD VERLAG Maik Dollar e.K. · Braugasse 4 · 63695 Glauburg · Telefon: 060418225100 · www.media-dialog.com

MD VERLAG

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

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

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

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

34 GESUND&VITAL RÄTSEL

GESUND&VITAL RÄTSEL 35



3x ZU GEWINNEN!
Terminplanung und Organizer
im Wert von 24,99 € von Markt+Technik

Terminkalender – Ordnung, die bleibt

Vergessen Sie nie wieder einen Termin – und behalten Sie Aufgaben, Notizen und Projekte endlich an einem Ort. Mit unserem Terminkalender organisieren Sie Ihren Alltag effizient, übersichtlich und stressfrei.

Stichwort: Termine

Gewinnspielteilnahme: siehe Seite 44



Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Praxis nach dem kostenlosen GESUND&VITAL RÄTSEL.

Knifflige Rätsel, spannende Gesundheitsartikel, leckere Rezepte und vieles mehr: Das kostenlose GESUND&VITAL RÄTSEL bietet unterhaltsame Abwechslung für zwischendurch. Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Praxis danach.

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

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

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

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

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

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

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

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



Bunte Vielfalt der Homöopathie von Pflüger
Entdecken Sie neue Einzelmittel
im optimierten Globulispender!

Ab dem 1. Juni 2026 erweitert Pflüger sein Sortiment um neue homöopathische Einzelmittel im optimierten Globulispender. Neu erhältlich sind Pulsatilla, Nux vomica und Rhus toxicodendron in verschiedenen Potenzen. Der Spender ermöglicht eine einfache, hygienische und präzise Dosierung der Globuli.

Marianne Porsche-Rohrer

Aktive Senioren wie
neu geboren

Taschenbuch
132 Seiten

ISBN: 978-3-9821184-5-1

Preis: 9,95 EURO

Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de



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

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

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

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

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

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

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

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



Ihre Meinung zählt!

Wenn Ihnen unsere Zeitschrift
GESUND&VITAL RÄTSEL gefällt,
freuen wir uns über Ihre Bewertung
bei Google:

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

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

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

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

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

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

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

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



Sanft gelöst mit

MEGA[®]SILK

Megasilk **Massage Fluid** macht Ihre Haut zart und geschmeidig und Megasilk **Massage Spray** pflegt und bringt wohltuende Entspannung für Muskeln und Gelenke.



HIER KOMMEN SIE
ZU UNSERER WEBSEITE!
WWW.MEGASILK.DE

ANZEIGE

WIDDER 21.03. – 20.04.

Voller Tatendrang und topfit starten Sie in diesen Monat. Sie fühlen sich gut und haben das Gefühl, dass Sie Bäume ausreißen könnten. Nutzen Sie die kosmische Energie. Ein Urlaub mit Fitnessprogramm, Aktivitäten mit Freunden, Renovierungsarbeiten oder soziales Engagement? Legen Sie los! Ihre Akkus sind geladen.

STIER 21.04. – 20.05.

Diesen Monat schickt Ihnen der Kosmos ohne Unterlass rosarote Wolken. Singles strahlen mit der Sonne um die Wette, denn Liebesgöttin Venus hält einige spannende und vielversprechende Begegnungen für sie bereit. Stiere in fester Beziehung genießen die Harmonie, die sich wohltuend auf ihr Gemüt auswirkt.

ZWILLINGE 21.05. – 21.06.

Es mangelt Ihnen an guten Ideen? Seien Sie unbesorgt, in der zweiten Monatshälfte hält der Kosmos ein ganzes Füllhorn voller Inspirationen für Sie bereit. Sie brauchen nur hineinzugreifen und sich die besonderen Leckerbissen herauszupicken. Eine Extraportion Mut, Selbstbewusstsein und Kreativität gibt es gratis obendrauf!

KREBS 22.06. – 22.07.

In diesem Monat lässt der Kosmos für Krebsgeborene seine Kräfte walten. Singles könnten sich ab der Monatsmitte so heftig verlieben wie schon lange nicht mehr. Eine feste Beziehung wird zu einer sicheren Festung, die Ihnen Geborgenheit und Sicherheit gibt. Sie verstehen sich auch ganz ohne Worte mit Ihrem Partner.

LÖWE 23.07. – 23.08.

Zu Beginn des Monats scheint es, als ob einige Dinge aus dem Ruder laufen könnten. Eine wichtige Entscheidung muss gefällt werden. Es macht keinen Sinn, die Angelegenheit weiter hinauszuschieben. Seien Sie konsequent und machen Sie klar Schiff. Sie werden sehen, wie gut es Ihnen tut, wieder befreit durchatmen zu können.

JUNGFRAU 24.08. – 23.09.

Für Jungfrauen steht dieser Monat ganz im Zeichen der Liebe. Kosmische Schwingungen sorgen für jede Menge Schmetterlinge im Bauch. Für Singles hält das Universum eine aufregende Begegnung mit einem faszinierenden Menschen bereit. Sie erhalten neue Impulse, die ihr aktuelles Leben komplett auf den Kopf stellen werden.

WAAGE 24.09. – 23.10.

Stress im Job könnte sich in diesem Monat negativ auf Ihr seelisches Befinden auswirken. Sie sind lustlos und würden sich am liebsten in ein tiefes Loch verkriechen. Ziehen Sie rechtzeitig die Reißleine und nehmen Sie sich eine Auszeit, um die Akkus wieder aufzuladen. Ein Wellnesswochenende würde nicht schaden.

SKORPION 24.10. – 22.11.

Neue Chancen – neues Glück. In diesem Monat bietet der Kosmos den Skorpionen zahlreiche Möglichkeiten, sich beruflich zu verändern. Es liegt an Ihnen, ob Sie die Herausforderungen annehmen und den Schritt ins Unbekannte wagen. Vielleicht mag der Weg anfangs etwas holprig sein: Am Ende zahlt es sich jedoch aus.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.

Nehmen Sie sich in diesem Monat mehr Zeit, um auf Ihren Lieblingsmenschen einzugehen. Zeigen Sie Ihrem Partner, wie wichtig er Ihnen ist, und schenken Sie ihm die Aufmerksamkeit, die er sich wünscht. Gemeinsam etwas zu unternehmen und die Zweisamkeit zu genießen, vertieft Ihre Beziehung und intensiviert die Gefühle.

STEINBOCK 22.12. – 20.01.

Für Steinböcke könnte zu Monatsbeginn eine wichtige Entscheidung ins Haus stehen. Nehmen Sie sich die Zeit, genau hinzuschauen, und lassen Sie sich nicht von schönen Worten und Versprechen blenden. Fokussieren Sie Ihren Blick auf das Wesentliche und beachten Sie bei Verträgen unbedingt das Kleingedruckte.

WASSERMANN 21.01. – 19.02.

Der Kosmos hat die Lunte angezündet, und was mit einem elektrisierenden Funkensprühen beginnt, lässt Ihre Gefühle für einen anderen Menschen geradezu explodieren. Wassermänner in fester Beziehung entdecken die Liebe neu. Für Singles zeigt sich zum Monatsende, dass diese Flammen kein Strohfeuer waren.

FISCHE 20.02. – 20.03.

Wenn Sie Ihre Kräfte in diesem Monat sinnvoll einteilen und ein strukturiertes Zeitmanagement aufstellen, brauchen Sie sich um Ihr Wohlbefinden nicht zu sorgen. Ob privat oder beruflich – die Zahnräder greifen reibungslos ineinander und Ihre Akkus haben genügend Energie, damit auch die Freizeit nicht zu kurz kommt.

ADEE EIKL SST	AEGI MMPR	EGLN	IINR	ADGIM			EEG IST	DRS	BEEI LST	EEINR
		5								
EPR				ORTU			DIR			
EEII INNRT									6	
				3			BEER	BI		
EGGG GNO		AIM	EEOR		EENRT					
AEMOR					EERST		AAL			DTTU
AEM				ABD LOS			4			
			2			DMO			IKM	
AEI MRT	AEEG NNR	AILS		BHSU			AKT			
			BMOR					AAMNN		
AAL			CHOST		MMMU				7	EET
AERSS		9				ALP	EEE INR		EEFI KNR	
ABCE EHKN RST		AITX		BKNUU	EIILN					
ENOT					AEPR	1				DEIN
ANRTU			11			DEII NRS		EF		
BEEI NRTU	DEN RRU		AAB MNT		EINNN					
				10				ABCEH		
DEEN		AESU			IV		BDN			
				AISV					ASU	EPU
EST				BM			CPU			P
AABR					CEEHS			8		E
EMM NRU							AEU			U
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

GEWINNSPIEL NEURODERMITIS STARTERSET



Von einer Ärztin für ihren Sohn

Jeder zweite Deutsche leidet unter Problemhaut – jedes 8. Kind und jeder 20. Erwachsene sogar an Neurodermitis, die sich vor allem in starkem Juckreiz äußert. So auch der Sohn von Dr. med. Kerstin Schallaböck. Für ihn entwickelte sie KAMI skincare. Alle KAMI-Produkte sind daher speziell auf die Bedürfnisse entzündlicher, juckender und gereizter Haut ausgerichtet. Im Gegensatz zu Kortison stärkt KAMI skincare die Hautbarriere mit hochwertigen, an natürlichen Kortikosteroiden sowie Linol- und Linolensäuren reichen Ölen. Zu 100% natürlich, hergestellt in Wien. Tausende Verwender:innen bestätigen: KAMI beruhigt die Haut von Kindern und Erwachsenen und stärkt die Hautbarriere.

Gewinnen Sie eines von 3 KAMI Neurodermitis Startersets zur Pflege trockener, entzündlicher Haut. Jedes Set enthält ein SOS Hautpflegeöl und einen SOS Hautpflegebalsam im Wert von über 100 Euro.

Stichwort: Problemhaut

Gewinnspielteilnahme: siehe Seite 44



Gewinnspiel Curaprox Set

Die Schallzahnbürste „Hydrosonic pro“ von Curaprox ist entwickelt zur professionellen Unterstützung der Mundgesundheit: präventiv zur Pflege des Sulcus, zur Therapie und Vorbeugung von Gingivitis und Parodontitis. Dabei ist sie einfach zu bedienen: Ein Knopf für alle Funktionen, für eine schonende und dennoch kraftvolle Reinigung. Der Clou liegt in der Bürstenkopf-Technologie: Die Tropfenform umfasst jeden Zahn, effiziente Curen®-Filamente reinigen wirksam und sanft.

Sechs Farben und sechs Geschmacksrichtungen – die Curaprox «Be you» Zahnpasten sorgen für einen frischen Atem und weiße Zähne. Das enzymatische Whitening durch Glucose-Oxidase hellt die Zähne auf sanfte und natürliche Weise auf – ganz ohne Bleichstoffe. Das schont Zahnschmelz und Zahnfleisch. Für die allgemeine Gesundheit ist das orale Mikrobiom von entscheidender Bedeutung. Doch traditionelle Antiseptika wie Chlorhexidin können sein Gleichgewicht empfindlich stören. Anders «Perio plus zero»: Diese Mundspülung ist bahnbrechend anders, bietet wirksamen antibakteriellen Schutz, bewahrt aber gleichzeitig die natürliche Harmonie des Mikrobioms.

Gewinnen Sie ein Curaprox Set im Wert von ca. 250 Euro bestehend aus Schallzahnbürste, Zahncreme und eine Mundspülung.

Stichwort: Mundgesundheit



Foto: © Clipdealer/DEIKE

Gewinnspielteilnahme per Telefon Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 30.06.26

Der Anruf ist werbefrei und kostet Sie weniger als eine Postkarte. Die Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben, außer in manchen Fällen erfolgt der Gewinnerversand direkt über den Hersteller oder deren Agentur. Pro Anruf 50 Cent aus dem deutschen Festnetz. (Mobilfunkgebühren können abweichen) Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Seite 3

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

ROSENMONAT

Seite 5

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

GEMUESE

Seite 8

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

Seite 9

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

NATUERLICH

Seite 12

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

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

Seite 13

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

FAMILIENCHRONIK

Seite 14

Lösungsspruch:

Aphorismus ist die Weisheit
eines ganzen Buches in einem
einzigen Satz.

Seite 15

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

Lösungen

Seite 18

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

PFLEGEPOWER

Seite 21

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

HARMONIUM

Seite 21



Impressum

GESUND&VITAL
RÄTSEL

26. Jg.

Herausgeber:

MD VERLAG Maik Dollar e.K.

Braugasse 4, 63695 Glauburg

Telefon: 06041 - 82251-00

Telefax: 06041 - 82251-01

kontakt@apotheken-raetsel.de.de

www.apotheken-raetsel.de.de

Redaktion:

Apothekerin Marianne Porsche-Rohrer

Annette Niggemann-Dollar

Maik Dollar

Daniela Höllwarth (Mag. phil.)

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.

Alessa Leonie Eichelmann

Rätsel/Illustrationen: DEIKE, MD VERLAG

Anzeigen- & PR-Beratung:

Maik Dollar

Telefon: 06041 - 82251-00

Mobil/WhatsApp: 01754322018

kontakt@apotheken-raetsel.de.de

ISSN 2190-3468

Abonnementverwaltung:

MD VERLAG Maik Dollar e.K.

Titelbild, Fotos: Adobe Stock

Druckverfahren: Offset

Papier: PEFC- Zertifiziert

Erscheinung: monatlich

Bezug: Apotheken und Arztpraxen

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.

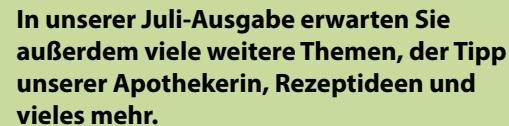
Aktuelle Informationen rund um das Thema Gesundheit, Tipps & Ratschläge finden Sie auch unter:

www.gesund-vital-online.de

Seite 23

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

**Die nächste Ausgabe von GESUND&VITAL RÄTSEL
erhalten Sie ab 01. Juli in Ihrer Apotheke oder Praxis.**



MD VERLAG Maik Dollar e.K. • Braugasse 4 • 63695 Glauburg ☎ 060418225100 • www.apotheken-raetsel.de



Vier SCHWESTERN.
Vier geheimnisvolle ERBSTÜCKE.
Eine schicksalhafte LIEBE.



Zum
Abtauchen
und Weg-
träumen!

Taschenbuch | 512 Seiten | € 13,00 [D]
Auch als eBook und Hörbuch erhältlich
Leseprobe und mehr unter blanvalet.de

blanvalet