ISSN 2190-3468

Juli 2026

GESUND&VITAL RÄTSEL

Gewinn-spiele
Mitmachen und gewinnen!

Sommer
mit Diabetes

Reisetipps
für Herzpatienten

Stille statt Stress:
Urlaub an der Müritz

DIE BESTEN SPORTARTEN
für den Sommer

Tipp der Apothekerin

Paprika - bunt und gesund

INHALT

Schwedenrätsel 3, 5, 9, 13, 24-25, 32, 33, 43, 44

Reiseübelkeit - SOS Tipps 4
Die besten Sportarten für den Sommer 6/7

Silbenrätsel 18, 27, 44
Buchstabensalat 8, 12

Herzgesundheit 10-11

Rezepte 11, 15, 17
Brückenrätsel 12

Joguhrt für den Darm 14
Kühle Wohnung im Sommer 14
Zug um Zug 14
Einer zu viel 15

Gesund leben mit Diabetes 16-17

Buchtipps 20, 22, 36, 39

Tipp der Apothekerin
Paprika bunt und gesund 20
Schüttelschwede 18, 21, 27
Suchbilder 21
Gitterrätsel 23, 26
Pärchenrätsel 28
Ziegelrätsel 28
Zahlenkreuzworträtsel 29

Reisen & Erholen 30-31

WARUM 32
Wortrad 32
Sudokus 34-41

RUBRIKEN
Gewinnspiel/e 19
Horoskop 42
Gewinnspielteilnahme 44
Impressum / Auflösungen 45-47
Vorschau 47

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:

G&V ONLINE
gesund-vital-online.de

G&V RÄTSEL
apotheken-ratsel.de

facebook.com/Gesundheitsratgeber.Gesund.Vital.online/

ANZEIGE

HOTEL ANNA ★★★★

Angenehme, nette, natürliche Atmosphäre

Das ****Hotel Anna wird von Mutter und Tochter in der 4. Generation mit ganzemHerzen geführt. Die vielen Stammgäste schätzen diesebesondere Atmosphäre, die idyllischeLage, 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

Garten-blume	Post-an-schrift	Teil des Baggers		Treffer beim Kegeln (‚alle …')	Zitter-pappel	Fortset-zungs-reihen
Ab-sonde-rungs-organ		1				
Nutztier der Lappen				Sumpf-rohr		
	5					
Pacht-gut	S		ritter-liche Lieb-haber		latei-nisch: Löwe	
Wasser-sportart				7		
						latei-nisch: ich
soeben	Altstadt-viertel in nordafr. Städten	zu dieser Sache, Gruppe		Umlaut		
Fürst im Orient					Stück vom Ganzen	
rechter Neben-fluss der Rhône		3		englisch: nach, zu		
das Unsterb-liche					Tier-pflege	
Anti-lopen-art	B		großer See in Nord-amerika	persön-liches Fürwort (3. Fall)		
		6				
Römer-Film (Ben …)		U		Mitter-nachts-messe	großer Wasser-vogel	
einge-dickter Frucht-saft	Ritter der Artus-runde	Bienen-zucht				
					Necke-rei	eh. span. Währung (Abk.)
belegt (Platz)		stumpf-sinnig				
			2		Z	
Wiesen-pflanze					poetisch: Adler	

sächliches Fürwort		wasch-aktive Substanz	Textil-betrieb		Frau Abra-hams (A.T.)	Erd-zeitalter
psychi-sche Überbe-lastung						
	englisch: eins		Meeres-bucht			
Rufname Schwar-zen-eggers			Elfen-könig			
		4	nicht glatt			
			Vorname der Fitz-gerald †		westl. Militär-bündnis (Abk.)	
	besitz-anzei-gendes Fürwort			8		rumä-nische Währung
		deutsche Schau-spielerin, Karin …		Ausruf der Überra-schung		
Gebäck-unter-lage					9	
		See-manns-gruß				

MD-V - SW 86

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Reiseübelkeit – vier SOS-Tipps, die wirken

Sommerzeit ist Urlaubszeit! Leider setzt das Reisen mit Auto, Bus, Zug, Flugzeug oder Schiff vielen zu. Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen sind dann unliebsame Begleiter. Zum Glück sind wir der Reiseübelkeit nicht hilflos ausgeliefert. Alles zum Thema und Tipps, die wirklich helfen, verraten wir Ihnen gerne.

Wie entsteht Reiseübelkeit?

Streng genommen ist die Reiseübelkeit keine eigenständige Erkrankung, sondern vielmehr ein Symptom der Reisekrankheit. Die Reisekrankheit – in der Fachsprache Kinetose genannt – wird nicht durch Krankheitserreger ausgelöst, sondern ist mehr oder weniger Kopfsache. Sie entsteht durch einen Konflikt im Gehirn, der durch verschiedene Sinneseindrücke ausgelöst wird, die nicht zusammenpassen. So sorgen kurvenreiche Strecken, Turbulenzen beim Flug oder Wellengang auf See dafür, dass das Gleichgewichtsorgan im Innenohr Bewegung signalisiert, während die Muskeln oder das Auge – etwa, wenn wir etwas lesen – dem Gehirn Stillstand melden. Die widersprüchlichen Eindrücke setzen den Körper in Alarmbereitschaft, das vegetative Nervensystem reagiert.

Wie zeigt sich die Reisekrankheit?

Die Reisekrankheit variiert in Art und Ausprägung der Symptome. Folgende Beschwerden können sich einstellen:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schweißausbrüche
- Blässe und Schwindel
- Übelkeit, Brechreiz und/oder Erbrechen

Auch Herz-Kreislauf-Probleme können vorkommen, sind aber eher selten. Sobald man wieder festen Boden unter den Füßen hat, ist die Reisekrankheit übrigens meist wie weggeblasen, da die Sinneseindrücke wieder zueinanderpassen.
Vor der Reisekrankheit ist prinzipiell niemand gefeit. Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren leiden jedoch verstärkt darunter, weil der Gleichgewichtssinn noch nicht völlig ausgereift ist. Darüber hinaus sind Frauen häufiger als Männer betroffen. In der Schwangerschaft und bei bestehender Migräne ist das Risiko ebenfalls erhöht.

Die besten Tipps für eine beschwerdefreie Reise

Reiseübelkeit mag zwar unangenehm sein, hilflos ausgeliefert ist man ihr jedoch nicht. Einige Tipps und Tricks helfen dabei, die nächste Reise möglichst unbeschadet zu überstehen.

1: Greifen Sie zu Haus- und Hilfsmitteln

Ingwer – als Tee, Kapseln oder kandiert – beugt der Reiseübelkeit wirkungsvoll vor. Darüber hinaus ist ein Akupressurband für das Handgelenk ein echter Geheimtipp. Es drückt gegen den Nei-Kuan-Punkt an der Innenseite des Unterarms und wirkt so der Übelkeit entgegen. Nicht zuletzt ist es sinnvoll, vor und während der Reise auf leichte Kost zu setzen und auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten zu verzichten.

2: Wählen Sie den richtigen Sitzplatz

Die Wahl des richtigen Sitzplatzes trägt dazu bei, dass Reiseübelkeit oft gar nicht erst aufkommt. Im Auto, Bus oder Zug ist ein Platz möglichst weit vorne sinnvoll, da dort die Bewegungen am wenigsten spürbar sind. Bei Schiffs- oder Flugreisen sollten Sie Ihren Platz hingegen eher mittig wählen. Wenn möglich, sitzen Sie am besten in Fahrtrichtung und an einem Fensterplatz.

3: Behalten Sie den Horizont im Blick

Wer zu Reisekrankheit neigt, sollte während der Fahrt keinesfalls etwas lesen, sondern den Blick besser auf einen festen Punkt am Horizont richten. Musik oder Hörbücher sind hingegen kein Problem. Wer möchte, kann zwischendurch ein Nickerchen machen. Bei akuter Übelkeit bringen ein Bonbon oder Kaugummi sowie frische Luft eine Linderung.

4: Nutzen Sie rezeptfreie Medikamente

Wer weiß, dass er zu starker Reiseübelkeit neigt, kann auch auf rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen. Meist kommen Antihistaminika wie Dimenhydrinat zum Einsatz. Vor allem bei Kindern sollte die Einnahme vorab ärztlich abgeklärt werden.

Gesund, aktiv und informiert mit der HerzFit-App!
Mit der kostenlosen HerzFit-App können Sie aktiv Ihre Herzgesundheit unterstützen.
Messen! Verbessern! Lernen!
Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter www.herzstiftung.de/app
HerzFit
Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

der Erlöser		Früchtegruppe		schwäbischer Höhenzug		US-Bundesstaat	Serbenhochburg bei Sarajewo	Gaststättenangestellter	deutsche Airline (Abk.)	deutsch-franz. TV-Sender	norddeutsch: Schilf	Wasserlauf Australiens			Geländeerhebungen	sonderbar, merkwürdig
Skandal ►						Antarktis ►										
				Keimzelle		Fußmatte ►		1							Kosakenführer	
Langfinger			Verheiratete ►									gleichgültig ►		8		
Fremdwortteil: gegen ►					deutsche Vorsilbe für ‚auseinander' ►				Warenaufkleber ►							T
													Kosename für Mutter	niederländische Großstadt		
dünkelhafter Mensch			Herrscherin													
Ostgermane	US-Sportler (Jesse) †												Volksgruppe der Mayas ►			
													chem. Zeichen für Zinn ►			Heldengedicht
Geheimgericht		gern haben											Trottel		kleines Greifwerkzeug	
														2		
französische Verneinung ►													Stadt am Zuckerhut (Kw.) ►			
zusammengehörende Teile ►													genetischer ‚Fingerabdruck' ►		7	S
Wort am Gebetsende	an einem Wochentag												Vorzeichen			niemals
			Spruchgedicht im MA.										ein Balte	ätzende Flüssigkeiten		
... und her		Umlaut														
Einfahrt ►													ein Umlaut ►			Halsschmuck
	3			schlesisches Fürstenhaus		französischer Schriftsteller †	Süddeutscher		inneres Hohlorgan			Elan, Schwung	Hoteldiener		wertloses Zeug	
Zahlwort		Insel der griech. Zauberin Circe		dünnes Blättchen ►								Trut-henne ►		6		
zelten ►					E		Medienarbeit (engl. Abk.)		technisches Gerät ►							
hier, ... und da ►				Blutvergiftung ►		4					Spion ►		5			
Küchenutensil ►												Stelle, wo etwas aufhört ►				

1	2	3	4	5	6	7	8

DIE BESTEN SPORTARTEN für den Sommer

Die warmen Sonnenstrahlen locken Sportbegeisterte vermehrt ins Freie. Ob im Wasser, am Strand, im Wald oder in den Bergen – hier ist für jeden etwas Passendes dabei. Die besten Sportarten für die warme Jahreszeit und worauf es beim Sporttreiben ankommt, verraten wir Ihnen im folgenden Artikel.

Fit und aktiv durch den Sommer

Die Sommermonate laden zum Outdoor-Sporttreiben ein. Die Kraft der Sonne sollten Sie dabei aber nicht unterschätzen. Um Überhitzung, Sonnenbrand oder Sonnenstich zu vermeiden, empfiehlt es sich, auf sportliche Aktivität in der Mittagshitze zu verzichten, ausreichend zu trinken und sich mit entsprechender Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille vor der Sonne zu schützen. Verwenden Sie außerdem unbedingt eine Sonnencreme mit passendem Lichtschutzfaktor. Dauer und Intensität des Trainings passen Sie am besten der Temperatur an und legen im Zweifelsfall eine Pause ein.

Die besten Sportarten für warme Tage

Im Sommer können Sportbegeisterte aus dem Vollen schöpfen. Die besten Sportarten für warme Tage? Wir verraten sie Ihnen gerne!

Wassersport – Abkühlung inklusive

Das Training mit einem Sprung ins kühle Nass verbinden? Im Sommer bieten sich dafür verschiedene Möglichkeiten an.

1: Schwimmen – der Klassiker

Ob im Freibad, am Badesee oder im Meer – zum Schwimmen braucht es nicht viel. Der Sprung in die Fluten sorgt nicht nur für willkommene Abkühlung, er stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System, fördert Ausdauer und Kraft und ist gelenkschonend. Beim Schwimmen in freien Gewässern erhöhen Schwimmbojen die Sicherheit.

2: Wassergymnastik – Work-out im kühlen Nass

Das Work-out ins Wasser verlegen? Im Sommer ist das kein Problem! Wassergymnastik bietet nicht nur Abwechslung, sie sorgt an heißen Tagen zudem für das perfekte Ganzkörpertraining. Durch den Auftrieb eignet sich Wassergymnastik außerdem gut bei Übergewicht.

3: Stand-up-Paddling (SUP) – immer in Balance

In den letzten Jahren hat sich Stand-up-Paddling zweifellos zur Trendsportart entwickelt. Wer auf einem Board stehend durchs Wasser paddelt, trainiert nicht nur Rücken-, Rumpf- und Beinmuskulatur, sondern auch seinen Gleichgewichtssinn. Nicht zuletzt ist SUP für alle Altersklassen geeignet und macht richtig Spaß.

Natur pur

Bewegung und Natur lassen sich im Sommer wunderbar miteinander verbinden.

1: Mit dem Drahtesel unterwegs

So mancher ist im Sommer gerne auf zwei Rädern unterwegs. Der kühle Fahrtwind erfrischt, während die gleichmäßige Bewegung die Ausdauer verbessert, das Herz-Kreislauf-System stabilisiert und die Muskulatur an Po und Beinen kräftigt. Ein kleiner Tipp: Wählen Sie schattige Routen und legen Sie von Zeit zu Zeit eine Pause ein!

2: Laufen tut gut

Laufen hält nicht nur den Kreislauf in Schwung. Es steigert auch die Ausdauer und hilft dabei, den Kopf freizubekommen. Im Sommer bieten sich schattige Parks und Wälder besonders gut an. An heißen Tagen verlegen Sie Ihre Laufrunde besser in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden.

3: Ab in die Berge

In den Sommermonaten ist der Ruf des Berges häufig mit einem beeindruckenden Naturschauspiel verbunden. Darüber hinaus wirkt sich das Wandern nicht nur positiv auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aus, es hilft zudem dabei, Stress abzubauen. Längere Touren sollten unbedingt in den frühen Morgenstunden starten, solange es noch kühl ist. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnenschutzcreme dürfen im Wanderrucksack nicht fehlen.

Outdoor-Sport für Strand und Wiese

Ob am Strand oder auf der nächsten Wiese – freie Flächen laden im Sommer zu verschiedenen sportlichen Aktivitäten ein.

1: Beachvolleyball – Sand unter den Füßen

Beachvolleyball macht nicht nur Spaß und steigert den Teamgeist, es kurbelt auch das Herz-Kreislauf-System an. Da Sportarten im Sand anstrengender sind als auf festem Boden, werden die Muskeln im Bereich von Beinen, Po und Rumpf besonders gestärkt. Gleichzeitig entlastet der weiche Sand die Gelenke. Nicht zuletzt trainiert man beim Beachvolleyball auch Koordination und Gleichgewicht. Die pralle Mittagssonne sollte man allerdings möglichst vermeiden. Nicht nur belastet sie den Kreislauf zu stark, am heißen Sand besteht zudem Verbrennungsgefahr für die Füße.

2: Badminton – leicht wie eine Feder

Als Sommersport ist Federball für jedes Alter gut geeignet. Fitness, Ausdauer und Koordination werden hier spielerisch trainiert. Außerdem stärkt das beliebte Spiel Arm- und Beinmuskeln und wirkt sich positiv auf Konzentration und Reaktionsfähigkeit aus.

3: Slacklinen – Tanz auf dem Seil

Slacklinen hat sich in den letzten Jahren als Trendsportart etabliert und ist mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Hierbei wird ein flaches Gurtband, auf dem es zu balancieren gilt, zwischen zwei Bäume gespannt. Slacklinen macht sowohl in der Gruppe als auch allein Spaß. Ausdauer und Kraft stehen hier eher an zweiter Stelle, vielmehr geht es um Konzentration, Gleichgewicht und Koordination. Anfänger spannen den Gurt am besten möglichst straff, so wackelt er weniger. Bitte unbedingt an einen Baumschutz denken!

Buchstabensalat

AGREEMENT, ARBEITSUNFAEHIG, AST, BODENSENKE, BOWLE, CHEF, DRANG, ESRA, ETAGE, GENEIGT, GERNE, GIEN, HALSKETTE, HOF, IAN, INS, LEBENSNAH, LEINE, LOG, LOGGIA, MITTAG, NONVERBAL, PATENT, REGE, ROULEAU, SCHREIBFEHLER, SCHUELER, SCHULBUCH, SINTI, SPINAT, STEG, STIRNREIF, TAB, THE, TIC, WEICHSELKIRSCHE, WIMPER, WUETEN, ZEN, ZUCKERBAECKER

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

Viele Rätsel auch online unter:

www.apotheken-raetsel.de

SCAN ME

Google ★★★★★

Ihre Meinung zählt!

Wenn Ihnen unsere Zeitschrift **GESUNDE&VITAL RÄTSEL** gefällt, freuen wir uns über Ihre Bewertung bei Google!

Schwedenrätsel

ein Körperteil (Mz.)		Zweigstellen		Rufname Schwarzeneggers	Hauptstadt der Ukraine	Börsenaufgeld	gegenwärtig		eng bemessen		veralteter Abschiedsgruß			Balkan-Strom	Insel der Balearen	US-Schauspieler (Richard)
ein Erdteil							uni			3						
ausschließlich				Z			Initialen Spielbergs		Abk.: Ämter		tiefe Zuneigung					
				Frostgebilde		6								auseinanderbringen, lösen		
billiger Arbeiter in Asien			schneller Tanz (engl.)								Raubtierpfote					
Knorpelfisch													ägyptischer Sonnengott			ein Kohlenwasserstoff
			Gewässerrand										Riese im Alten Testament	E	eigenständig	
Kolloid	Angebot													8		
englisch: eins													Brettfuge			
Kletterpflanze		eine antike Tempelstätte											griechischer Buchstabe			
	1												Fremdwortteil: nicht			
Primzahl													Sumpfgelände	französischer Ausruf (3 W.)		Kehrreim
Wenderuf beim Segeln															7	
kaukasischer Steinbock													Laubbaum		altes Indianervolk der Karibik	
			Trinkgefäß													
rote Filzkappe	Staat in Südamerika												Langarmaffe			
europ. Weltraumorg. (Abk.)																
Kaminschwärze		altröm. Frauenobergewand											Gewicht der Verpackung	Seeräuber		
				ehem. italienische Währung	Vorname des Fußballers Özil			ukrainische Halbinsel	griechisches Parlament	musikalisches Bühnenstück	Informationssammlung		griechischer Hirtengott			
Künstlerwerkstatt		5						Pflanzenkunde							4	Fluss durch Kufstein (Tirol)
Bräunungsstudio			weggebrochen (ugs.)		eingedickter Fruchtsaft						Initialen Beckers		englisch, span.: mich, mir		chem. Zeichen für Neon	
						2		reicher Genießer								
Preisreduzierung							untersagen					I				

1	2	3	4	5	6	7	8

Die besten Reisetipps für HERZPATIENTEN

Eine Herzerkrankung ist nicht zwingend ein Grund, auf Urlaubsfreuden zu verzichten. Damit es aber keine unnötigen Komplikationen – oder gar gesundheitliche Schäden – gibt, ist eine vorausschauende Planung wichtig. Die besten Tipps für ungetrübte Urlaubsfreuden? Wir verraten sie Ihnen!

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Für Herzpatienten, die in die Ferne schweifen, gilt: Besprechen Sie Ihre Urlaubspläne vorab unbedingt mit der behandelnden Kardiologin oder dem behandelnden Kardiologen. Diese/r kann anhand Ihrer Krankheitsgeschichte nicht nur abschätzen, ob das Reisevorhaben machbar ist, sondern auch individuelle Empfehlungen aussprechen und den Impfstatus überprüfen. Etwa drei bis sechs Wochen vor Reiseantritt sollte außerdem eine kardiologische Untersuchung stattfinden. In manchen Fällen macht auch eine kurzfristige Anpassung der Medikationsdosis Sinn.

Die besten Tipps für ungetrübte Urlaubsfreuden

Folgende Tipps tragen zu einem entspannten Urlaub in nahen und auch ferneren Gefilden bei.

1: Achten Sie auf einen ausreichenden Medikamentenvorrat

Packen Sie Ihre Medikamente über die Reisedauer hinaus ein, damit Sie gut versorgt sind, sollte sich der Aufenthalt kurzfristig verlängern. Bei Flügen ist es sinnvoll, die Medikamente im Handgepäck zu verstauen.

2: Halten Sie Ihre medizinischen Unterlagen griffbereit

Wichtige medizinische Unterlagen wie Medikamentenplan, Arztbrief, Befunde oder Ausweise für Herzschrittmacher oder implantierbare Defibrillatoren sollten Sie auf Deutsch und auf Englisch mitführen.

3: Treffen Sie Vorkehrungen für lange Flüge

Thromboseprophylaxe ist bei langen Flügen eine Grundvoraussetzung. Viel trinken (keinen Alkohol oder Kaffee), regelmäßige Bewegung im Mittelgang, bequeme Kleidung sowie Kompressionsstrümpfe sind sinnvoll. Bei hohem Risiko können auch Heparinspritzen zum Einsatz kommen.

4: Wählen Sie Ihr Reiseziel sorgsam aus

Für ungetrübte Urlaubsfreuden ist die Wahl des passenden Reiseziels nicht unwesentlich. Extreme wie große Hitze oder Kälte, hohe Luftfeuchtigkeit sowie Höhenlagen über 2.500 m können schnell gefährlich werden. Mit einem milden Klima beziehungsweise Städten mit guter Infrastruktur sind Sie auf der sicheren Seite.

5: Nehmen Sie sich Zeit

Vor allem die Anreise und die ersten Urlaubstage können einem viel abverlangen und Stress begünstigen. Nehmen Sie sich unbedingt ausreichend Zeit, um sich zu akklimatisieren. Planen Sie regelmäßige Pausen ein, vermeiden Sie ungewohnte körperliche Anstrengung und hören Sie gut auf Ihren Körper.

6: Prüfen Sie Ihren Versicherungsschutz

Je nach Reiseziel und persönlichem Risikoprofil macht es Sinn, den Versicherungsschutz vor der Reise zu prüfen und gegebenenfalls zu ergänzen. Reiserücktritts-, Rückhol- sowie Auslandsreisekrankenversicherung sind hier wichtige Stichwörter.

Mit (Herz-)Medikamenten auf Reisen – darauf sollten Sie achten

Sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegenspricht, müssen Herzpatienten nicht auf Urlaubsfreuden verzichten. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, für den ist eine sorgfältige Planung allerdings unerlässlich. Worauf Sie achten sollten? Wir verraten es Ihnen!

1: Achten Sie auf einen ausreichenden Vorrat

Packen Sie einen ausreichenden Medikamentenvorrat ein. Dieser sollte einige Tage über die Aufenthaltsdauer hinausreichen, falls es zu unvorhergesehenen Ereignissen kommt. Belassen Sie die Medikamente außerdem stets in der Originalverpackung.

2: Bewahren Sie Ihre Medikamente adäquat auf

Bei Medikamenten, die licht- und hitzegeschützt transportiert werden müssen, greifen Sie am besten auf eine kleine Kühltasche zurück. Stellen Sie zusätzlich sicher, dass am Urlaubsort gegebenenfalls eine Kühlmöglichkeit vorhanden ist.

3: Verstauen Sie Ihre Medikamente im Handgepäck

Bei Flugreisen gilt: Die Medikamente stets im Handgepäck verstauen! Nicht nur kann der Koffer verloren gehen, im Frachtraum kommt es häufig zu starken Temperaturschwankungen, was sich negativ auswirken kann.

4: Vergessen Sie nicht Ihren Verordnungsplan und Ihr ärztliches Attest

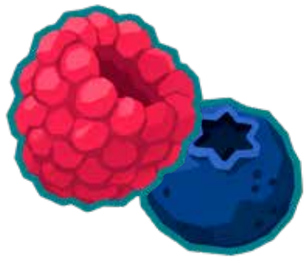
Es ist sinnvoll, Ihren aktuellen Verordnungsplan und Ihr ärztliches Attest mitzuführen. Bei Auslandsreisen sollten diese zusätzlich auf Englisch vorhanden sein.

Tipp: Bei Urlaubsländern außerhalb des EU-Raumes ist es stets sinnvoll, sich über die Einfuhrbestimmungen bei der jeweiligen Botschaft zu informieren!

Sommerlicher Beeren-Smoothie mit Haferflocken

Zutaten für vier Personen:

- 100 g Erdbeeren
- 80 g Himbeeren
- 40 g Heidelbeeren
- 400 g Joghurt (fettarm)
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Honig



Zubereitung:

Waschen Sie die Erdbeeren sowie die Himbeeren und entfernen Sie die grünen Kelchblätter. Die Beeren werden nun mit dem Joghurt und den Haferflocken in eine Schüssel gegeben und mit dem Stabmixer zu einem fruchtigen Smoothie verrührt. Fügen Sie den Honig hinzu und mixen Sie das Ganze noch einmal gut durch. Danach wird der Smoothie wird in vier Gläser verteilt, mit den Heidelbeeren dekoriert und serviert.

Tipp: Wer es noch ein wenig fruchtiger mag, der fügt eine Banane hinzu.

Buchstabensalat

ADE, BIBLIOMANE, BON, BONBONNIERE, DOPPELKOPF, EOS, HANDY, HOCHSTAPLER, PEP, STIER, STRAFERLASS, TOGO, UEBER, UMFANGREICH, URTEILEN

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

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.

KOPF											ADLER
KEIM											MARKE
LESE											KAMPF
NIEDRIG											DAMPF
NORMAL											KANISTER
FAST											MAHR
MIMOSEN											ANSTALT
KAISER											LAUCH
HIMMEL											TANNE
HOEHE											SIEGER
HERZ											WORT

Schwedenrätsel

Frauengemach in der Burg		peinlich genau		Himmelsrichtung		französisch, englisch: Kunst	Abschlagszahlung		Tier für span. Kampfspiele	geistliches Volkslied im MA.	Rufname Schwarzenegers	Niederschlag		zielgerichtetes Tun		englisch, französisch: Luft
	8								Weihnachtsbaumschmuck							
Gemüt, Charakter		Wundstarrkrampf		Erkennungsmelodie								englisch: nach, zu		japanische Meile		
Umgangsform									unversehrt		6					
seitlich			4			natürliche Erdabtragung		R					11	Fakultätsvorsteher		Kriechtiere
griechische Unheilsgöttin													bestimmter Artikel			
Bergeinschnitt																
			Seemannslohn										Blutader		Zuckersorte	
japan. Verwaltungsbezirk	variieren												Dienststelle		3	
germanische Gottheit													arabische Langflöte			
Feuerkröte		kath. Seelsorger											französische Käseart	altröm.-gallischer Grenzstrom		
ein Tongeschlecht													englisch: uns			kleiner Heringsfisch
radioaktives Metall			Staat im Himalaja										türkische Währung		mit Rauch konservieren	
	9	A												5		
Wasservogel	Festumzüge	Oberschicht											Bergeinschnitt			
höchster Vulkan Hawaiis													langweilig			
				mitteldeutsch: Biergefäß		Filmszenenteile		pflegen und schützen	Fest	arabischer Fürstentitel	Staat in Hinterindien		eine der Ellice-Inseln			
ausgelassen			dt. Modeschöpfer (Karl)				10						Hauptgott der nord. Sage	Höhepunkt		
Fleischscheibe					1	italienischer Artikel		glasartiger Überzug					Rufname von Guevara † 1967			Fremdwortteil: zu, nach
	2		Auswahl							7			Südwind am Gardasee			
plötzlicher Windstoß		eigens, extra								R		ungefähr				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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!

Maik Dollar e.K.
VERLAG
Braugasse 4 • 63695 Glauburg
060418225100 • www.media-dialog.com

Tipps für den Alltag

JOGHURT FÜR DEN DARM

Schütten Sie die wässrige Molkeschicht auf Joghurt nicht weg, sondern rühren Sie sie unter! Sie enthält wertvolle Proteine, Vitamine und Mineralstoffe.

Joghurt schmeckt nicht nur erfrischend lecker, sondern hat noch dazu positive Auswirkungen auf unsere Verdauung. So enthält er unter anderem lebende Milchsäurebakterien, die die Zusammensetzung der vorhandenen Darmbakterien verbessern können. Das fördert nicht nur unsere Verdauung und beugt Problemen wie Verstopfung oder Blähungen vor, sondern stärkt auch die Barrierefunktion unseres Darmes. Die Folge: Unser Immunsystem wird unterstützt und wir sind weniger anfällig für Infekte. Sogar das Risiko, an bestimmten Darmkrebsarten zu erkranken, wird durch den regelmäßigen Verzehr von Joghurt gesenkt. amc/DEIKE

Foto: © Clipdealer/DEIKE

KÜHLE WOHNUNG IM SOMMER

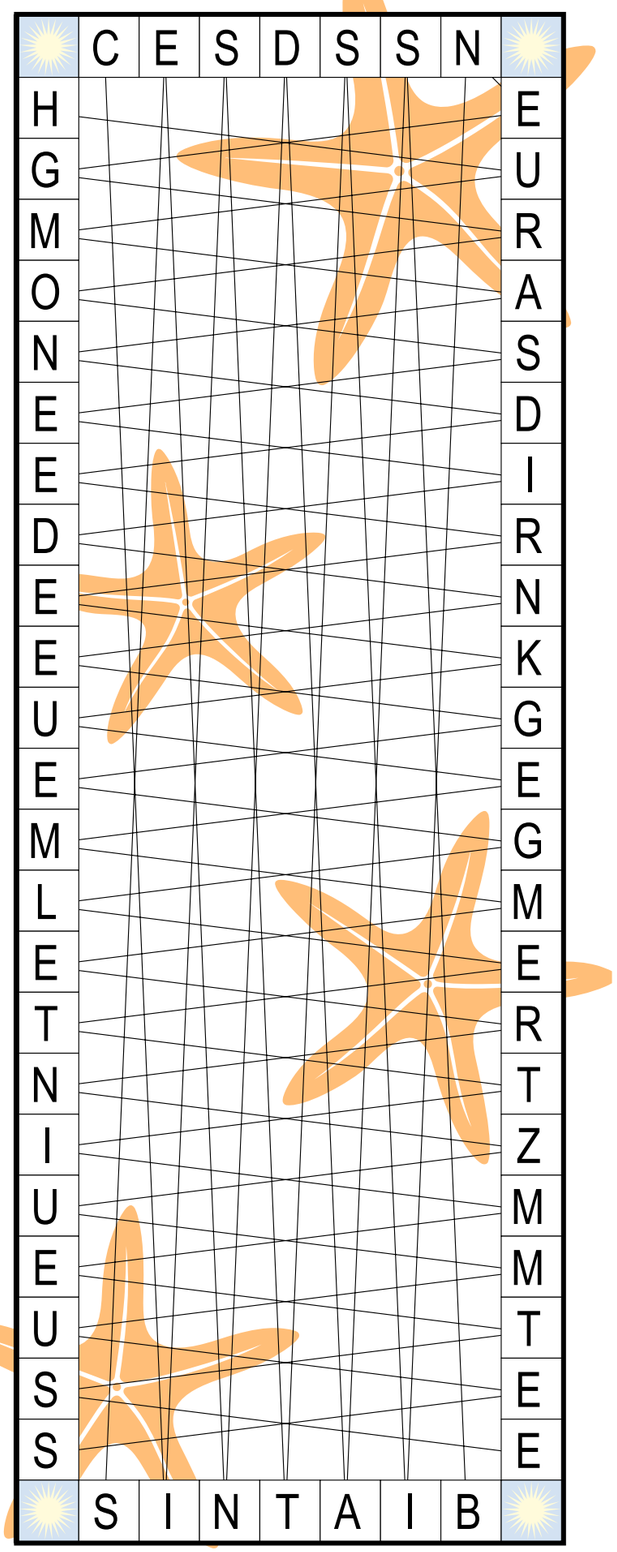
Elektrogeräte im Stand-by-Betrieb erwärmen den Raum zusätzlich. Schalten Sie diese deshalb am besten komplett aus oder nehmen Sie sie vom Netz.

Um im Sommer möglichst wenig Hitze in die Wohnung zu lassen, lüften Sie nur in den kühleren Morgen- und späten Abendstunden. Schaffen Sie viele freie Flächen in Ihren Räumen, denn je mehr Luft ungehindert fließen kann, desto besser. Entfernen Sie große Teppiche, denn diese wirken wie Wärmedämmer und verhindern, dass der Boden Hitze aus der Luft aufnehmen kann. Das Abdunkeln der Räume ist am effektivsten, wenn die Verdunklung außen angebracht ist. Für besonders warme Räume, wie beispielsweise im Dachgeschoss, gibt es spezielle Hitzeschutzmarkisen oder preiswertere Sonnenschutzfolien, die die UV-Strahlung abhalten. ab/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Zug um Zug

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Sprichwort.



Einer zu viel

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

Rezepte

Spanisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Meeresfrüchte auf Reis

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Garnelen, geschält und entdarmt, 200 g Calamari-Tuben
- 2 EL Olivenöl, 1 Stück Ingwer, kirschgroß, 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Chili, entkernt, in feinen Ringen, 0,5 rote Paprika, gewürfelt
- 250 g Paella-Reis, 1 TL Curry, 1 TL Kurkuma, 220 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch, 200 g Kirschtomaten, halbiert, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tiefgekühlte Garnelen zwei Stunden vor der Zubereitung in lauwarmem Wasser kurz antauen lassen, abgießen und im Kühlschrank weiter auftauen lassen. Calamari ebenfalls auftauen, in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gehackten Ingwer, Paprika und Chili zufügen und mitdünsten. Reis einrühren, Curry und Kurkuma dazugeben, salzen und pfeffern. Wasser angießen, unter Rühren aufkochen lassen, Kokosmilch dazugeben, Temperatur reduzieren. Tomaten mit Tintenfischringen in die Pfanne geben, 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Garnelen auf die Mischung geben. Abgedeckt weitere zehn Minuten dünsten. Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Mexikanisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kichererbsendip mit Avocado

Zutaten für ca. 15 Portionen

- 300 g Kichererbsen (Abtropfgewicht), 2 Avocados
- 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander, 100 g Feta
- Saft von 1–2 Limetten, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Die Avocados entkernen, Schale entfernen und das Fleisch in grobe Stücke teilen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das Grün von den Korianderstängeln zupfen, waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Den Fetakäse mit den Fingern grob zerteilen. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Anschließend nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Aufstrich passt hervorragend zu frischem Bauernbrot und als Dip zu Rohkost wie Möhren oder Paprika. Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Hitze und Diabetes:
Sicher durch heiße Tage

Sommer, Sonne und Badewetter – das lässt viele Herzen höherschlagen. Für Diabetikerinnen und Diabetiker kann Hitze aber rasch gefährlich werden. Damit Sie sicher durch die heiße Jahreszeit kommen, haben wir die besten Empfehlungen für Sie zusammengestellt.

Die Hitze beeinflusst den Blutzuckerspiegel

Die Hitze nimmt Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel. Dies erhöht das Risiko für Blutzuckerschwankungen und Herz-Kreislauf-Probleme. So sorgen die hohen Temperaturen dafür, dass sich die Blutgefäße weiten und die Durchblutung angekurbelt wird. Der Körper nimmt das Insulin schneller auf, wodurch Unterzuckerung droht. Andererseits schwitzt man bei Hitze vermehrt. Der Flüssigkeitsverlust sorgt dafür, dass das Blut sich verdickt und der Blutzucker steigt. Das wiederum erhöht das Risiko für Überzuckerung.

Achtung: Starkes Schwitzen ist nicht immer nur der Hitze geschuldet, sondern kann auch ein Anzeichen für eine Unterzuckerung sein!

Sicher durch den Sommer – die besten Empfehlungen bei Diabetes und Hitze

Folgende Tipps helfen dabei, gut durch die nächste Hitzewelle zu kommen.

1: Achten Sie auf Ihre Trinkmenge

Gerade bei Hitze ist es wichtig, ausreichend zu trinken, um gut hydriert zu bleiben und Blutzuckerentgleisungen entgegenzuwirken. Wasser sowie ungesüßter Früchte- oder Kräutertee sind die besten Durstlöscher. An heißen Tagen liegt der Flüssigkeitsbedarf über der sonst empfohlenen Menge von 1,5 bis 2 Litern. Ein guter Gradmesser ist die Farbe des Urins. Dunkler Urin lässt auf einen Flüssigkeitsmangel schließen. Alkohol sollten Sie an heißen Tagen möglichst meiden, denn er entzieht dem Körper Wasser und kann so zu einer Dehydrierung beitragen.

2: Bewahren Sie Ihr Insulin sorgsam auf

Bei Temperaturen über 30 °C nimmt Insulin Schaden und verliert seine Wirkung. Achten Sie also auf die richtige Aufbewahrung. Ungeöffnete Vorräte lagern Sie vorzugsweise im Kühlschrank. Für den Transport greifen Sie am besten auf spezielle Kühltaschen aus dem Diabetikerbedarf zurück.

3: Schützen Sie Ihr Diabeteszubehör

Auch Diabeteszubehör wie Insulinpens, Blutzuckermessgeräte, Teststreifen, CGM-Sensoren und Insulinpumpen sollte vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.

4: Kontrollieren Sie den Blutzucker häufiger

Die Hitze kann zu Blutzuckerschwankungen führen. Vermehrte Aktivität erhöht das Risiko dafür zusätzlich. An heißen Tagen sollten Sie Ihren Blutzucker daher häufiger kontrollieren als sonst. Manchmal ist eine Insulinanpassung notwendig. Ihren individuellen Bedarf klären Sie am besten mit Ihrem Arzt ab.

5: Verausgaben Sie sich nicht

Die Kombination aus körperlicher Aktivität und Hitze erhöht das Risiko für Blutzuckerentgleisungen. Gehen Sie es an heißen Tagen also ruhig etwas langsamer an und verlegen Sie Sporteinheiten in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden.

6: Greifen Sie zu leichten Mahlzeiten

Mangelnder Appetit ist bei Hitze nicht ungewöhnlich. Bleiben regelmäßige Mahlzeiten allerdings aus, droht Unterzuckerung. Setzen Sie an heißen Tagen, über den Tag verteilt, auf mehrere leichte Mahlzeiten. Diese versorgen den Körper mit allem, was er braucht, ohne ihn zu sehr zu belasten. Essen Sie möglichst protein- und ballaststoffreich und greifen Sie ruhig öfter zu Salaten und wasserreichen Lebensmitteln wie Gurken, Tomaten, Zucchini oder Melonen.

Gesund abnehmen in drei Schritten

Crashdiäten, Abnehmshakes und Co. führen selten zum gewünschten Erfolg. Wer sein Gewicht nachhaltig reduzieren möchte, macht das besser auf gesunde Art und Weise. Folgende drei Schritte bilden die Basis dafür.

1: Ernährungsumstellung

Ohne Ernährungsumstellung geht nichts! Zucker, einfache Kohlenhydrate und stark verarbeitete Produkte sollten möglichst vermieden werden. Greifen Sie stattdessen zu viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und hochwertigen Proteinen wie Fisch, Eier oder Hülsenfrüchten.

2: Kaloriendefizit

Wer Gewicht reduzieren möchte, muss weniger Kalorien aufnehmen, als der Körper verbraucht. Das sollte man aber keinesfalls übertreiben, sonst drohen gesundheitliche Konsequenzen. Für langfristige Erfolge ist ein moderates Kaloriendefizit – meist im Rahmen von 300 bis 500 kcal pro Tag – absolut ausreichend. Ermitteln Sie Ihr persönliches Kaloriendefizit am besten im Rahmen einer Ernährungsberatung.

3: Bewegung

Regelmäßige Bewegung aktiviert den Stoffwechsel und verbrennt Kalorien. Setzen Sie auf eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Sportarten wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen eignen sich besonders gut, um Gewicht zu verlieren. Auch zwischendurch lässt sich Bewegung gut unterbringen. Gehen Sie öfter zu Fuß, nutzen Sie die Treppen statt des Lifts oder legen Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad zurück.

Gefullte Tomaten mit Thunfisch (kalt serviert)

Zutaten für vier Personen:

- 8 mittelgroße Tomaten
- 180 g Thunfisch in der Dose
- 150 g Mozzarella (fettreduziert)
- 50 g Mais in der Dose
- eine Handvoll getrocknete Tomaten
- 8 schwarze Oliven
- 2 EL Pesto
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Entfernen Sie den oberen Teil und das Fruchtfleisch der Tomaten, salzen Sie sie und stellen Sie sie zur Seite. Nun geben Sie Mais, Oliven, Pesto, Olivenöl und Thunfisch in eine Schüssel. Schneiden Sie den Mozzarella und die getrockneten Tomaten klein und mengen Sie diese bei.

Im Anschluss wird die Masse püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Füllen Sie nun die Thunfisch-Gemüse-Masse in die Tomaten und servieren Sie die gefüllten Tomaten kalt.

Silbenrätsel

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

AEH - CHEL - CKEL - DA - DE - E - EI - ERN - EU - FEI - HER - LER - NI - NI - PE - RE - ROD - SAT - SCHE - SUEN - TAP - TE - TEL - TER - TIN

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

1 _____
Reitersitz

2 _____
Blütenstand

3 _____
ein Schwermetall

4 _____
ein Fest begehen

5 _____
Schreibflüssigkeit

6 _____
Milchorgan beim Rind

7 _____
Verstoß gegen Gebote Gottes

8 _____
ein Wintersportler

9 _____
Teilstrecke

10 _____
folglich

11 _____
Laubbaumfrucht

12 _____
Spalte

Auflösung:
1. SATTEL, 2. AEHRE, 3. NICKEL, 4. FEIERN, 5. TINTE, 6. EUTER, 7. SUENDE, 8. RODLER, 9. ETAPPE, 10. DAHER, 11. EICHEL, 12. NISCHE

Sanftes Reden schadet nicht

Schüttelschwede

DEEE ILRT		HRTU		BEES TTZ	ALNU	ADF		DEE FIN	AFN	EEIN NNRS
AEEFF HRSSU	R	H	E	S	U	S	A	F	F	E
DELSU						ADER			2	
ERT				EEL NRT			DOU / INS			
						6			EINRR	
DEEEM NNTT		AAHLL			EEGL NTT		DIN			
AELTT						BENR				
			EGN				ANRT	ACFHI RSTTW		
EGL	EEIO RSS		AEKN			ENTW				
AEEGI NNRS		5								KSY
				EINT		ADEIL			AIKL	
HHNO		AAIK LNTT			3					
AEE KRT							LSY			
DEEI MNT		EM	ENOT		CDKO					AEG HIS
	7						AGH			
EST				DEEL	AEL				ABEE ILNN	
ADNST	EEIM RTT	DEO				EILR	BFI		1	
					IILST					
ADLLR		AELLN	AELL					ABDOR		
					ANNU		ADN			
EGI LNT			EGT	ABNRU						EMR
		4				AGMR				
EET				AN			AE / ELO			
ABEEE FNRRT										

1	2	3	4	5	6	7

Gewinnspiel

unerheblich	Gartengemüse	Atombaustein		Kinderbausteine			Veranstaltung (engl.)	US-Raumfahrtbehörde	kleiner Farbklecks	afrik. Storchenvogel		Erderschütterung		kleinste dreistellige Zahl	Teichpflanzen	
										Spielfläche im Theater				5		
Haltestelle		Primelart		exakt						ein Umlaut		Spielkarte				
			8				scherzen					S	3		Abrahams Sohn im A.T.	
Heilbehandlung				Ahndung, Sanktion					1		Indianer in Südamerika					
Fremdwortteil: Gebirge														kath. Theologe † 1847		
kaputt (ugs.)		4												Stadt am Großen Sklavensee		
			Kosten, Auslagen													
Spaß	asiat. Staatenverbund (Abk.)													Rufname des Komikers Laurel	Widersacher Gottes	rechtsgültige Vereinbarung
quälender Nachtgeist		L												heftige Wut		
See in Schottland (Loch ...)		Künstlerwerkstätten														
	6													Ziel beim Ballspiel		
griechische Unheilsgöttin														Rasse	2	
jetzt, in diesem Moment														dt. Rundfunksender (Abk.)		
Fluss durch Frankfurt	lustig		westl. Militärbündnis (Abk.)											heißes Rumgetränk	Stadtteil von Berlin	
		7														
ausgest. Riesenlaufvogel																Käsesorte
														handeln	kirchliche Andacht	
starke Neigung		hohe Spielkarte		billiardenfaches e. Einheit	afrikanische Heilpflanze	studentische Verbindung		Stenokürzel			englische Briefanrede	Feingefühl		Kosewort für Großmutter		
Babyspielzeug			satirische Nachahmung													
						franz., lateinisch: und		Festveranstaltung						ägyptischer Sonnengott	italienischer Artikel	
			Tonwarenhersteller								Schwierigkeit, Problem					
kurz für: in das		Denksportaufgabe		A						Bewohner des antiken Italiens						

1	2	3	4	5	6	7	8

Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

Paprika

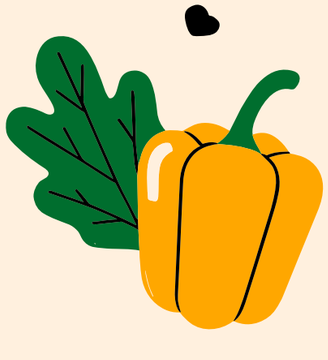
Ungarn ist ein weites Land.
Dort trifft man sehr Hochbetagte.
Weil ich das beachtlich fand,
Gab es viele, die ich fragte.
Laut der Oma Julischka
Liegt das nur an Paprika.

Altersbremse Karotin
Lässt die Schoten gelb-rot leuchten,
Zudem noch Capsaicin,
Falls wir für das Herz was bräuchten,
Weil Arterien und Venen
Sich nach gutem Blutfluss sehnen.

Paprika in Pulverform
Ist gesundheitlich ein Segen.
Seine Kraft ist ganz enorm.
Auch in Öl kann man ihn legen,
Gulasch, Rohkost und Salat.
Froh ist jeder, der ihn hat.

Paprika schenkt Temperament,
Was die Ungarn reichlich haben.
Jeder, der die Werte kennt,
Wird sich an der Frucht gern laben,
Oma Julischka, sie lacht,
Weil ihr der Czardasz Freude macht.

Paprika – bunt und gesund



Kein anderes Gemüse glänzt so vielfältig bunt und appetitlich im Gemüseladen wie die Paprikaschoten. Die prächtige Farbpalette reicht von dunkelgrün über sonnengelb bis feuerrot, je nachdem wie lange die Früchte auf dem Feld reifen durften.

Man verwendet sie nicht nur für Salate und Rohkost, sondern auch in Suppen, Soßen, Pürees und Nudelgerichten.
Dabei machen der würzige Geschmack und das attraktive Aussehen nur einen kleinen Teil des enormen Wertes dieses Gemüses aus. Auch die medizinische Forschung widmet den Paprikaschoten intensive Studien, denn ihre Inhaltsstoffe haben Arzneicharakter.
Wegen ihres außerordentlich hohen Vitamin-C- und Beta-Karotin-Gehaltes verdienen Paprikaschoten besondere Aufmerksamkeit im Hinblick auf ein optimal funktionierendes Immunsystem. Eine Paprika liefert mit etwa vier Milligramm Beta-Karotin mehr als die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge an Beta-Karotin. Als Faustregel gilt: je intensiver das Rot, desto mehr Beta-Karotin ist enthalten. Dieser Stoff, der in allen gelben und gelb-roten Früchten und Gemüsesorten vorkommt, hat in der Pflanze die Aufgabe, sie vor Verderb zu schützen. Den Menschen bewahrt das Beta-Karotin vor vorzeitiger Alterung, Hautalterung, verengten Blutgefäßen und verschiedenen Krebsarten. Der Vitamin-C-Gehalt ist sogar so hoch, dass eine Schote den Tagesbedarf deckt. Gerade die Kombination der beiden Wirkstoffe macht Paprika zu einem gesundheitlichen Kraftpaket. Da erscheint es fast nebensächlich, dass auch eine ansehnliche Menge Eisen für die Blutbildung enthalten ist, und dass das würzige Aroma die Bildung von Verdauungssäften anregt. Reichlich Ballaststoffe für eine geregelte Verdauung und zur Bindung des überschüssigen Cholesterins im Darm sind auch noch drin.
Da Beta-Karotin bzw. Vitamin A zu den fettlöslichen Vitaminen gehört, sollte immer etwas Fett dazu gegessen werden (Butter, Käse, Salatöl), damit die Wirkstoffe in die Blutbahn gelangen können.
In der Apotheke ist der Inhaltsstoff aus einer scharf schmeckenden Paprikasorte gebräuchlich, das Capsaicin. Dieses wirkt äußerlich stark anregend auf die Durchblutung der Haut und der Muskulatur, wärmt und rötet die Haut und ist deshalb in Rheumaeinreibungen enthalten. Bei Menschen mit sehr zarter und empfindlicher Haut kann die Wirkung so stark sein, dass die Rötung Schmerzen bereitet. Vorsicht! Nicht mit Wasser abwaschen, dann brennt es noch mehr! Um eine solche Salbe von der Haut zu entfernen, gibt man einige Tropfen Salatöl auf ein Papiertaschentuch und reibt damit die gerötete Hautstelle sanft ab.

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer „Gewürzkunde in aller Munde – Ein lyrisches Lexikon der Heilgewürze“

Gewürzkunde in aller Munde
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-00-060735-6
Ausgabe: Taschenbuch
Seitenzahl: 117, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

Schüttelschwede

DEEG NORZ	ABILO	EGGI NNU	AGO		EEEIN NRSZ		ABE ENR
				4			
ILNO					AARU		ACMOR
		1					
AAAB GMRS			ABIU				
ABEE RRUZ	AEH LTT		AR			ANN ORT	
			AIKR		NO		
AGT		AIKN					AAIIN ORTV
EHR				AEMNR	TV		
	3						
AAAB HLMR		EEII LNRT			AAER		
			AINR		Ä		
LRT	AEL NRS		EEST		E	AEE MPR	
AEIL RTT					R		
AET				AIM	A		
EES		2		DEFU	HI		
						6	
EEEH NRSV			DIR				ABNRU
			BENR		BDEE		
INN	AAB	BBU				ALT	
ADE				AET			
AEEG GLNN		AADRU					
				5			

1	2	3	4	5	6

Finde die Fehler

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

© Clipdealer/svetlana kolpakova/DEIKE

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

© Clipdealer/DEIKE

Sommer in Badenweiler

Es gibt Orte, an denen sich der Sommer einfach leichter anfühlt. Badenweiler gehört dazu. Dank seiner geschützten Lage zwischen Schwarzwald und Rheinebene herrscht hier ein besonders mildes Klima mit vielen Sonnenstunden und angenehmen Temperaturen – ideal für alle, die Erholung suchen, ohne auf Aktivität zu verzichten.

Während andernorts die Hitze drückt, lässt sich in Badenweiler der Sommer entspannt genießen: bei einem Spaziergang durch den Kurpark, auf den Wanderwegen rund um den Ort oder bei einer Auszeit in der Cassiopeia Therme oder dem Sport- und Freizeitbad. Mediterrane Pflanzen und weite Ausblicke verleihen dem Markgräflerland ein ganz besonderes Flair.

Auch Kultur und Genuss kommen nicht zu kurz. Historische Sehenswürdigkeiten, regionale Küche und zahlreiche Veranstaltungen machen jeden Aufenthalt abwechslungsreich und lebendig. Badenweiler ist ein Ort zum Durchatmen, Entdecken und Genießen – für alle, die das Besondere suchen.

Buchtipps

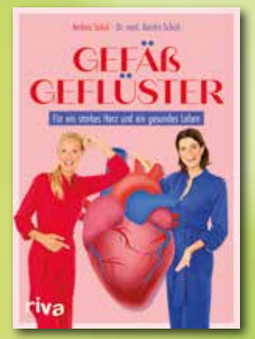
Dr. med. dent. Mandy Scheunchen
Kiefergelenkschmerzen, CMD und Zähneknirschen
Mankau Verlag
Klappenbroschur
159 Seiten
ISBN 978-3-86374-801-2
14,– € (D)

Morgens schmerzt der Kiefer, mittags ist der Nacken verspannt, abends kommt das Kopfweh, und nachts knirschen die Zähne? Lassen Sie sich von Mandy Scheunchen helfen: Sie erklärt Ihnen, was Sie über Kiefergelenkschmerzen und Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) wissen sollten, wie Schmerzen im Kiefergelenk entstehen, welche Symptome auftreten und wie Betroffene diese Beschwerden nachhaltig lindern können.

Ergänzend zum Buch ist das gleichnamige Audio-Übungsprogramm als MP3-CD und Download erhältlich. Es enthält angeleitete Übungen und Meditationen zur gezielten Entspannung der Kiefermuskulatur.

ISBN 978-3-86374-804-3
UVP 18,– € (D/A)
Auch als Download für 12,99 €

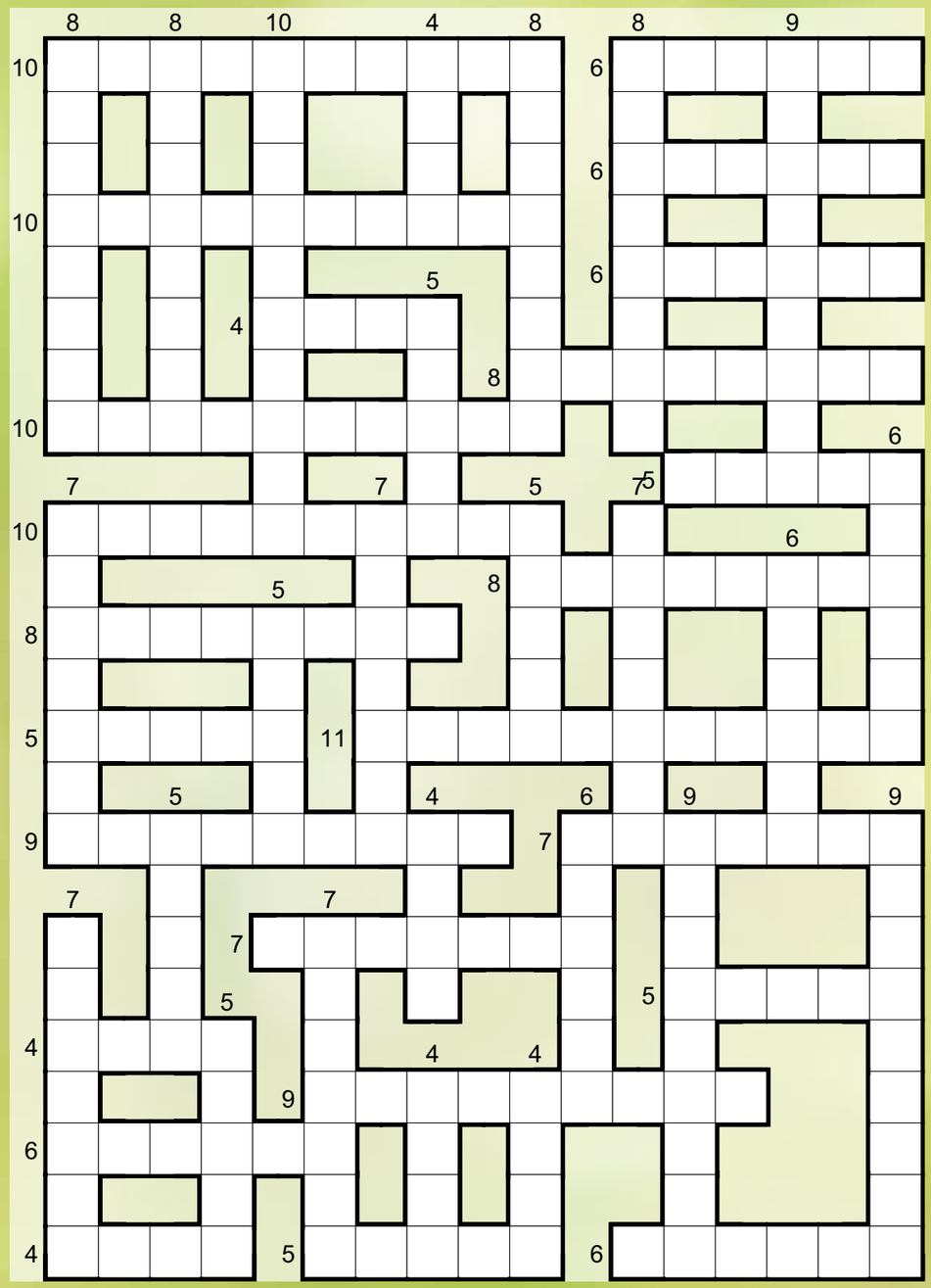
Andrea Sokol, Dr. med. Kerstin Schick
Gefäßgeflüster
Für ein starkes Herz und ein gesundes Leben
riva Verlag
Softcover
240 Seiten
ISBN 978-3-7423-2885-4
24, – € (D)



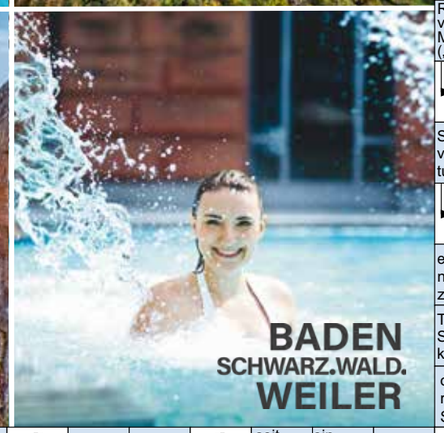
Balian Buschbaum, Katharina Pommer
Die Zukunft der Kommunikation ist weiblich
Verlag: GABAL
Broschur
224 Seiten
ISBN 978-3-96739-270-8
25,00 € (D)

Gitterrätsel

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.



4	AGIL IBIS IDUS KALK NERO SIEG TIPP
5	DRAIN GOSSE GROSS HATZI KREPP RECHT SATIN TRUPP URIEL
6	GANOVE GLAUBE KAISER NARREN NIVEAU OBLATE PLURAL SEKTOR
7	BEKANNT GEFAESS GIRONDE GLEITEN LOESUNG MOEHREN MOERSER
8	BARKASSE EMISSION ERFAHREN GLIEDERN KLOESTER REINIGER RUEHMANN
9	FELDWEBEL NEUGIERIG SINNIEREN SPENDABEL STATTHAFT
10	BAERENFANG EINBUESSEN ENGELSBURG KASSEROLLE MANAGEMENT
11	SUPPENGRUEN



Durchatmen, Kraft tanken, erholen, genießen - Ihre Auszeit in Badenweiler
www.badenweiler-tourismus.de

nicht der Regelfall	Bewahrung der Natur	dickflüssig	Fluss in Thüringen	Fremdwortteil: selbst	Vorzeichen			Impfflüssigkeit	franz. Departementhptst.	latein.: umgekehrt (2 W.)		deutscher Dichter † 1590		Wirtschaftswald		Fluss in Italien	engl. Frauenkurzname		Blasinstrument	schweiz. Heiliger (Nikolaus von ...)		Klosterleiterin	Wildpark in Tansania
								leichte Sommerhose aus Twill						uneigennützig									
Tiermünder								US-Filmtrophäe						antiker Name von Troja						Stadt auf Honshu			
																				anwesend!			
Windrichtung					wertneutrale Zahl					Ruhrgebietsmetropole						fließen			Landstreitmacht				
Kurort an der Lahn (Bad ...)				Sicherheitsriemen im Auto	biblische Stammmutter	zaubernde Disney-Figur				besitzanzeig. Fürwort (ugs.)		militärische Wagenkolonne						Lebewesen (Mz.)					
							Sekundärrohstoffe (Kw.)	Blattrippe					Gehilfin auf dem Bauernhof	arabisches Fürstentum	Modell				Gespräche		innerhalb		
Insekten			eine Salomon-Insel			Vorderasiat						nicht weniger, sondern ...					alkoholfreie Mischgetränke	Trieb					
Roman von Karl May („Der ...')		Haar über dem Auge						Fallen des Meeresspiegels	Weltreligion						Männerkosename					Filmpartner des Patachon †	Ärger erregen	ägyptischer Sonnengott	
					Frauenname	spanisch: Königin						ägyptische Pyramidenstadt						reizvoll					
Sondervergütung		Stadt in Missouri (Saint ...)		Darstellung der Erde							ein ehem. dt. Staat (Abk.)				Teil des Gesichtes			Hawaii-Insel (USA)					
						Schlaufen	Landesfremde in Südamerika		Rübensorte	engl. Salzquellenort		ital. Schauspielerin (Sophia)	kurze, witzige Erzählung									fettig	Abk.: Preis
englisch: nach, zu			erzählender Dichter	Verstanden! (Funkverkehr)						ein Alleebaum								Titelgestalt bei Goethe		englischer Polizist (Kw.)			
Teil von Sprengkörpern								Steigerung, desto					Abk.: Druck	U-Boot bei Jules Verne		elektrische Verbindung							
ostsibirischer Strom	Rennreifen ohne Profil			größter Erdteil						Ablagehefter							‚Drahtesel' fahren		elastische Chemiefaser	spanischer Artikel			hart, unnachgiebig
nächtlicher Schmetterling		Kiefernart		Pappelbaum (Mz.)		veraltet: Fahrkarte		nicht gebraucht	rösten, braten		seitliche Körperpartie	ein Mainzelmännchen	saure Speisewürze				Eintänzer			Filmapparat					Spielfeldrand							
											Gurkengewürz				tibetanischer Wildesel					durch Los ermitteln		Zwillingsbruder Jakobs	kriminalistischer Begriff		Bindewort			zentralmallorq. Ebene (Es ...)			Pferderasse	scherzhaft: US-Soldat		
Holzmaserung		Werk eines Künstlers		ärmelloser Umhang									übereinstimmend		Hornmasse am Tierfuß		Schiffsreise	das Ganze, insgesamt						dreiatomiger Sauerstoff		Ära						ugs.: Dummkopf	
eine Ausdehnung						Vorname Trenkers					Wasserpflanze								Hautentzündungen		extra, eigens							Heilpflanze					
Ausdruck des Ekels			Atomabart	zu keiner Zeit				deutsche Airline (Abk.)				nord. Schicksalsgöttin		afrikanischer Staat		Rheinmündungsarm				Stillstand im Verkehr				Sternbild des Südhimmels		brennbarer Bombenfüllstoff						Blattrückseite	
				Rufname von Onassis	Heiligenbild der Ostkirche	liberal									natürl. Kohlenlagerstätte					Teil des Hubschraubers		ein großer Planet					südpakistanische Provinz	dt. Dichter (Erich) † 1988	lateinisch: Freundin	Hauptstadt der Schweiz				
‚genug' in der Musik						italienisch: drei				hartes Kammgarn		jap. Heiligtum				rosafarben	Autor von ‚Ariane' † 1931	große Distanz				Energieerzeuger (Kw.)	Fluss durch Limburg		Teppichstadt in Turkestan			Vorliebe, Schwäche					Frauenname
Haltestelle		‚Killerwal' Riesenkröte					eine Zitatensammlung	Abk.: Nachwort			Fragewort	Bergstock der Albula-Alpen			südam. Hochgebirgsbewuchs					größter Strom Europas					nicht ungewöhnlich					französisch: Feuer		
							Antitranspirant (Kw.)		westafrikanischer Stamm				poetisch: kleines Wäldchen				Aufstachelung					eine Krankenkasse (Abk.)			kleines Längenmaß (Abk.)		Initialen Ecos			Strand, Gestade			
lateinisch: ich			Benennung					Wirtschaftsunternehmen						Wasserstrudel				Pilgerfahrt nach Mekka					scheu									
schwarzes Pferd					Eigelb								Gewaltregime							Verbrauchen von Gütern						holländische Käsestadt				westl. Weltmacht (Abk.)			

Gitterrätsel

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.

4
BAHN
ILJA
LEDA
ODIN
SILO
SOUL

5
BUSCH
DIESE
HAUPT
LIANE
MUFTI
NAGEN
NEBRA
NIGER
OBAMA
ODEON
RUDOW
SENTA
TIEFE

6
ASTHMA
DRUESE
ULTIMO

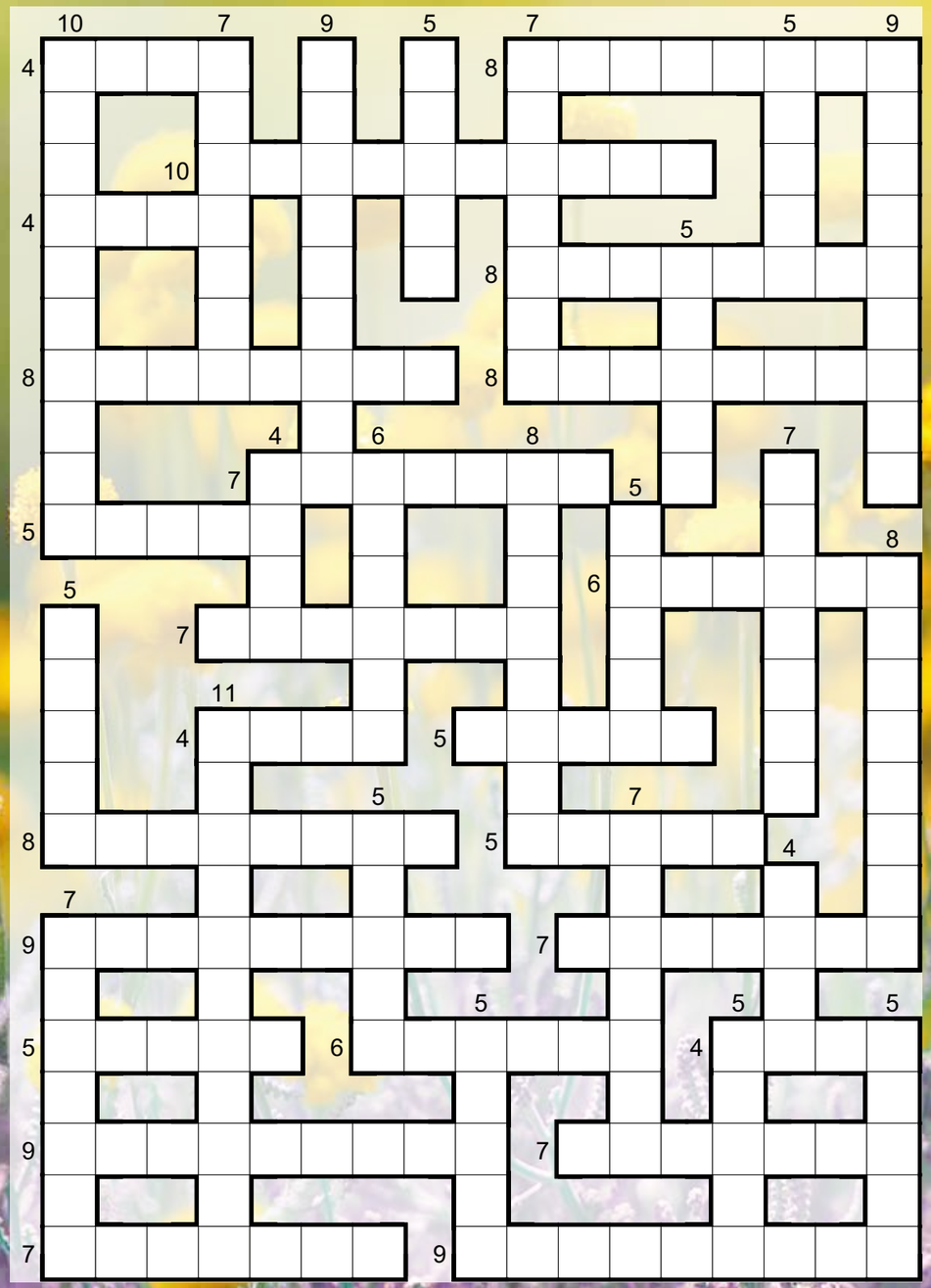
7
DESSOUS
FREMDER
GRANATE
LAENGST
LAUTLOS
LESSING
LEUGNEN
RADIKAL
RICHTER
SEMINAR

8
DIVERSES
EMULSION
EREIGNIS
LEITERIN
OTTOMANE
STRAEHNE
WACHMANN

9
ERZAEHLER
KATEGORIE
NEUSCHNEE
SENDEZEIT
SONNENBAD

10
ENTRUESTET
SCHOTTLAND

11
SCHANKTISCH



Schüttelschwede

ADEE KNNO RRT	EEIK LRS	AEIL NSTV		EOPR		ACE KRT	DEO	BEL NOZ		EERU
	1									
EITW		AEEH NRST								
			6	CEO				BDEE		
					ABE IKN		BEO			
AILMN		MOO STT		EEGKL		4				AEEEG HNNS
AEI MRT							AER STU		ATX	
				AEG RRT		AENS				
KLNO	OPPST		EILT					HOR		
AEENR RSTTW										
EORTT		2				AEGU			ENORU	
			AEI LNT		AEEHR					
OSS		ALRSU						EHI RUZ		
AGPR					AEL MTU		EHU			
AEE KRT	AAGII NOTT	ABB EKR		DEE IMN						
						EGN				EGOR
EGI LLR							AEEM NNO		AKNR TUU	
				AIMX		ARUZ	Ä	Z	Ü	R
AINV			AGHM NNU							
AABBU						ALOR		KO	3	
	5		ARZ		AMOR					EET
EET		AINO RTTZ								
AOP				AFN				EU		
ENOR					EEELTU					

1	2	3	4	5	6

Silbenrätsel

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

A - AT - BAT - BET - DE - DEL - DEN - DU - ES - GEN - I - LEN - LIKT - NA - OE - RE - RUE - SAB - SE - SE - SEL - SI - SOR - THE - WIE

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

1 _____
Ruhetag der Juden

2 _____
Bewohner eines Erdteils

3 _____
Vergehen, Straftat

4 _____
dt. Rechtschreibbuch

5 _____
Tannenblatt

6 _____
Bewohner der ‚Grünen Insel'

7 _____
halbgefrorenes Getränk

8 _____
hoher Fabrikschornstein

9 _____
Annahme

10 _____
Ostseeinsel

11 _____
einfetten

12 _____
Marderart

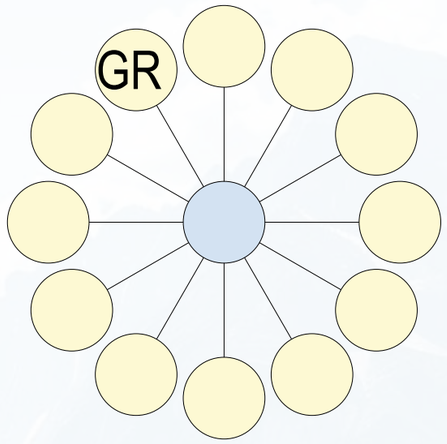
Auflösung:
1. SABBAT, 2. ASIAT, 3. DELIKT, 4. DUDEN, 5. NADEL, 6. IRE, 7. SORBET, 8. ESSE, 9. THESE, 10. RUEGEN, 11. OELEN, 12. WIESEL

Worte sind das Bild der Seele

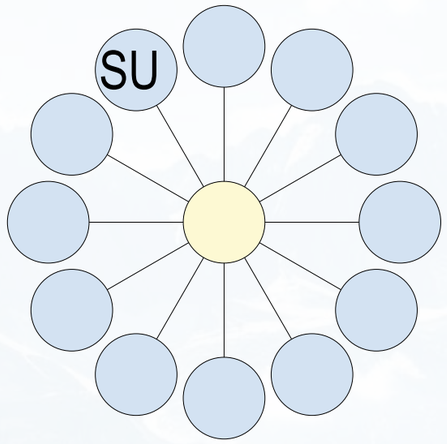
Pärchenrätsel

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.

BE - BR - BR - CH - EN - EN - FL - GL - GR - MA - TE - TR



EN - ER - ER - ER - IT - KR - MI - OM - RE - SU - US - WI



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.

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

	N	D						R
	U	L						O
	R							N
	E					A		
	J					S	T	E
	E					U	E	
	W							

Zahlenkreuzworträtsel

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
																								*	*

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

Stille statt Stress:

Urlaub an der Müritz

Die Mecklenburgische Seenplatte bietet unvergleichliche Naturerlebnisse. Kein Wunder, dass die Gegend bestens geeignet ist, um die Seele baumeln zu lassen und ein wenig zur Ruhe zu kommen. Das Herzstück bildet zweifellos die Müritz, der größte vollständig in Deutschland liegende Binnensee. In einer der beliebtesten Städte an ihrem Ufer, Waren (Müritz), locken nicht nur verschiedene Kur- und Wellnesseinrichtungen, die Gegend ist außerdem für die Warener Heilsole bekannt.

Die Kraft des Salzes

Salz ist weit mehr als nur ein Gewürz. So ist seine heilende Wirkung seit Jahrtausenden bekannt. Bereits im alten Ägypten, aber auch in der Antike oder im Mittelalter, kam Salz zur Behandlung verschiedener Erkrankungen und Beschwerden zum Einsatz. Das sprichwörtliche weiße Gold bringt jede Menge gesundheitsfördernde Eigenschaften mit sich. So wirkt salzhaltiges Wasser (Sole) nicht nur antibakteriell und entzündungshemmend, es kurbelt zudem die Durchblutung an, unterstützt den Stoffwechsel und entschlackt. Darüber hinaus werden ihm schleimlösende und immunsystemstärkende Eigenschaften nachgesagt. Nicht zuletzt wirkt Sole entspannend und schmerzlindernd.

Sole – sanfte Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden

Durch ihre vielseitigen Eigenschaften lässt sich Sole bei einer ganzen Reihe gesundheitlicher Beschwerden einsetzen. Ob Atemwegserkrankungen, Hautprobleme, Muskel- und Gelenksbeschwerden, häufige Infektanfälligkeit oder allgemeine Erschöpfung – das salzhaltige Wasser sorgt für Linderung und Wohlbefinden.

Sole kommt unter anderem zum Einsatz bei:

- Erkältungen und (chronischer) Bronchitis
- Asthma bronchiale
- allergischem Schnupfen
- (chronischen) Nebenhöhlenentzündungen
- Neurodermitis, Schuppenflechte oder Akne
- Rheuma und Arthrose
- schwachem Abwehrsystem
- Erschöpfungszuständen und Burn-out

Warener Thermalsole – Naturheilmittel aus der Tiefe

Seit 2012 gilt Waren (Müritz) offiziell als Soleheilbad. Laut Gutachten durch das Institut Fresenius erfüllt die Warener Thermalsole die Kriterien für ein natürliches Heilwasser und darf als „jodhaltige Thermalsole“ bezeichnet werden. Sie wird aus 1550 m Tiefe gefördert, hat eine Temperatur von über 60 °C und enthält etwa 160 g Mineralien pro Liter. Mit ihrem Salzgehalt kommt sie dem Toten Meer nahe. Als öffentliches Kurmittelzentrum im Heilbad Waren (Müritz) dient der Wellness- und Therapiebereich des Gesundheitshotels Kurzentrum Waren (Müritz). Grund genug, sich das 4-Sterne-Gesundheitsresort etwas genauer anzusehen!

Kurzentrum Waren (Müritz) – vielseitiger Gesundheitsurlaub

Das Kurzentrum Waren (Müritz) hat seinen Gästen einiges zu bieten. Neben Wellness, Beauty, Therapie und Fitness liegt ein Schwerpunkt in der Behandlung mit Warener Thermalsole.

Naturheilmittel Warener Thermalsole

Zur Therapie mit der gesundheitsfördernden Thermalsole stehen im Kurzentrum Waren (Müritz) verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. So eignen sich die beiden Thermalsole-Schwebebecken gut bei Erschöpfungszuständen oder Burn-out, während Wannenbäder mit Thermalsole nicht nur entgiften und die Hautgesundheit fördern, sondern darüber hinaus Gelenkschmerzen lindern. Unter physiotherapeutischer Anleitung wird der Fokus im Thermalsole-Therapiebecken auf Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination gelegt. Nicht zuletzt sind der Solegradierraum und die Solevernebelung eine Wohltat für die Atemwege und lindern bestehende Beschwerden. Hier atmen Gäste mit Sole angereicherte feuchte (Solegradierraum) beziehungsweise trockene (Solevernebelung) Luft ein. Für Trinkkuren (zwei Becher pro Tag) steht zudem ein Sole-Trinkbrunnen zur Verfügung.

Gesundheit trifft Wellness

Im Kurzentrum Waren (Müritz) bieten Wellnessangebote Erholung und Entspannung, während gezielte Fitness- und Gesundheitsangebote (wieder) fit für den Alltag machen. In der großzügigen Bade- und Saunalandschaft, die sogar ein beheiztes Thermalsole-Außenbecken beherbergt, können Gäste zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Außerdem sorgt ein vielfältiges Therapieangebot unter professioneller Anleitung nicht nur dafür, dass sich akute Beschwerden verbessern, es wirkt auch präventiv. Hier stehen etwa Carbovasal-Therapie (Therapie mit Kohlendioxid), (Heil-)Gymnastik, elektrophysikalische Anwendungen, Packungen, Kältetherapie (Ganzkörperkältekammer), Massagen oder Kneippen zur Verfügung. Wer seine Ernährung umstellen möchte, dem bieten sich im Gesundheitshotel ebenfalls Möglichkeiten. Neben Ernährungsberatung werden Basen- sowie Intervallfasten angeboten. Nicht zuletzt kann man aus einer breiten Palette an Beauty-Behandlungen wählen.

Urlaub in Waren (Müritz) – Vielfalt inklusive

Außer dem Kurzentrum gibt es in Waren (Müritz) noch eine Reihe weiterer Wellnessresorts, bei denen der Gesundheitsaspekt nicht zu kurz kommt.

So können Gäste im Ringhotel Villa Margarete Pöhl GmbH im Saunabereich mit Vitalsauna, Dampfbad, Erlebnisdusche und Kneippbank sowie einem einladenden Ruhe- und Entspannungsraum die Seele baumeln lassen und Kraft tanken. Des Weiteren lässt sich aus verschiedenen kosmetischen Anwendungen, Massagen, Packungen und Bädern wählen. Ein Highlight ist zweifellos das Floatarium, in dem sich – im Wasser schwebend – das Gefühl von Schwerelosigkeit erleben lässt. Sowohl im Floatarium und im Dampfbad als auch bei verschiedenen Bädern, Packungen und kosmetischen Anwendungen kommt Warener Thermalsole zum Einsatz.

Auch das Hotel Amsee hat seinen Gästen einiges zu bieten. Entspannen, zur Ruhe kommen und leere Batterien aufladen – das gelingt im 1.000 m² großen Spa-Bereich wie von selbst. Besucherinnen und Besucher erwartet hier ein großes Schwimmbecken, ein japanisches Onsenbecken, verschiedene Saunen und eine Salzgrotte sowie ein modern ausgestatteter Fitnessbereich. Der Ruheraum mit Seeblick sorgt für unvergessliche Ausblicke. Darüber hinaus kann aus einem großen Angebot an Massagen und Spa-Behandlungen gewählt werden. Nicht zuletzt bietet das Wellnesshotel ayurvedische Beratung sowie Ayurveda-Anwendungen an.

Erholung und mehr an der Müritz

Die Seenplatte rund um die Müritz eignet sich perfekt zum Wandern und Radfahren. Es kann aus verschiedenen Routen und Schweregraden gewählt werden. Unberührte Natur sowie eine wunderbare Tierwelt lassen sich hier ganz aus der Nähe erleben. Wer ein wenig tiefer in das Pflanzen- und Tierreich eintauchen möchte, für den bietet sich ein Besuch des Müritz-Nationalparks oder des Schaugartens am Tiefwarensee an. Außerdem ist die Müritz perfekt geeignet für Wassersport aller Art. Ob Schwimmen, Segeln, Windsurfen, Kanufahren oder Stand-up-Paddling – hier ist für jeden etwas Passendes dabei. Darüber hinaus ist die Region ein Paradies für Anglerinnen und Angler. Auch die Stadt Waren selbst lädt mit ihrer traumhaften Altstadt und dem Stadthafen zum Bummeln und Verweilen ein.

© Kurzentrum Waren (Müritz)

© Ringhotel Villa Margarete

© SPA Hotel Amsee GmbH

Warum haben wir Heimweh?

Warst du schon einmal von zu Hause weg und hast dich traurig und einsam gefühlt und deine Familie vermisst? Dieses Gefühl wird Heimweh genannt und ist etwas ganz Natürliches. Es kommt daher, dass wir uns in einer neuen Umgebung unsicher fühlen, weil uns nichts vertraut ist. Unser Körper merkt das und reagiert mit Bauchschmerzen, oder wir sind bedrückt, weil wir uns an den Ort zurücksehnen, wo wir alles kennen. Das Gefühl vergeht aber, sobald wir uns woanders wohler fühlen und wir nicht mehr ständig an zu Hause denke müssen. Oft hilft es, etwas Vertrautes mitzunehmen oder Ablenkung zu suchen. Dann merken wir: Hier ist es ja auch schön! Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

Warum gäbe es ohne spezielle Mücken keine Schokolade?

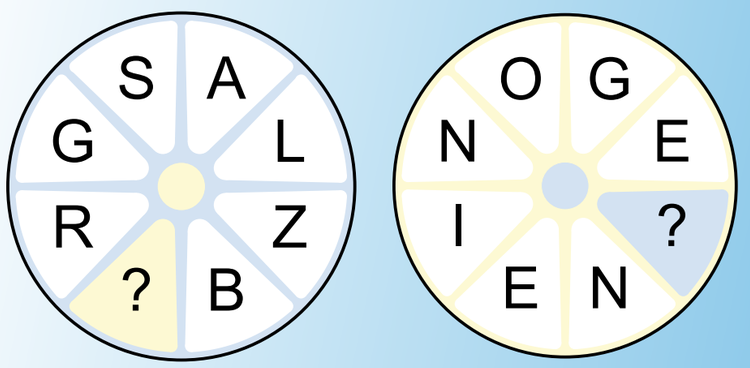
Wenn wir Schokolade essen, denken wir sicher nicht an Mücken. Doch ohne sie gäbe es keine Schokolade! Oft werden Pflanzen von Insekten wie Bienen oder Schmetterlingen bestäubt, aber im Fall des Kakaobaums sind diese einfach zu groß. Es braucht sehr viel kleinere Helfer, die die Blütenpollen von einer Blüte zur anderen tragen. Daher übernehmen besonders winzige Mücken die Bestäubung. Sie sind nur rund ein bis drei Millimeter groß und passen als Einzige durch die schmalen Blütenköpfe. Auch hierzulande sind übrigens viele Pflanzen, wie Kümmel, bei der Bestäubung auf Mücken angewiesen. Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

© Begsteiger/Himsl/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.



Abwaschbecken	Vorname von US-Filmstar Swayze	Schule (Schülersprache)		Woge	1	gewonnene Kämpfe			Anweisung	Held im Trojanischen Krieg	englisch: Zelt	Halbinsel in Ostasien		Grundstücksmiete		erster Generalsekretär der UNO
			16			vernunftwidrig										
Völkerkundler		Frauenname		englisch: von, aus		Vorname von Filmstar Murphy						Abk.: Lesehalle		Berliner Theaterleiter † 1814		
		8							Schuldverschreibung				7			
schmale Rinne, Rille				5		seriös, sachlich						H				Gymnasialklasse
ein Fußballfreistoß			ausprobiert										Vorname d. Schauspielerin Sommer		Wortverdreher	
														4		
													Rheinlastkahn			
Fluss durch Braunschweig	Berührung (engl.)	modisch (franz.)											frühere deutsche Automarke			
Fluss durch Gerona (Span.)													norddeutsch: betrunken			14
Lebensgefährtin Lennons (Yoko)			11										Somalivolksstamm	Zigarrenenden		
Teil des unsichtbaren Lichts	6															
Schiffshängematte (engl.)													Initialen der Turner			Mätresse in der Antike
			König von Sachsen † 1836										Biene		Stoffverbindungen	
Firmenform (Abk.)	psychisch überbelasten													12		
asiatische Holzart													Marihuana (ugs.)		2	
Schiff der griechischen Sage		Gattung (lat.)											israelitischer König		L	
													ugs.: nein			
		13		US-Pop-Sängerin		nordafrikanische Hauptstadt		afrikanische Völkergruppe		Araber in Spanien (MA.)	israel. Stadt am Golf von Akaba		altchin. Erfinder des Papiers	südenglische Grafschaft		
Jugendlicher (Kw.)			Tintenfischgericht					10					Stadt an der Zwickauer Mulde			
japanisches Fischgericht				3		Initialen Dalís		Abk.: Einkaufszentrum		Insektenpuppe	9					englisch: bei
			Tag der Arbeit (2 W.)				15						Jubelwelle im Stadion (La ...)			
bestimmter Artikel (2. Fall)		Hersteller				D						französischer Schriftsteller †				

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

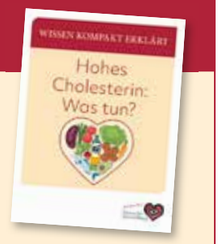
ANZEIGEN

KREBS
+ FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de
Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Hohes Cholesterin: Was tun?



Bestellen Sie Ihr kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

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.

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

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

ANZEIGE

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

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

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

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

Michael Römling

Berengar:
Ich bin Barbarossas Klinge

Verlag: Rowohlt Taschenbuch
Taschenbuch
496 Seiten
Band 1
ISBN: 978-3-499-01894-7
Preis: 15,00 EURO

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

NEU: Extra sanftes Einführen – noch mehr Komfort und bis zu 100% Auslaufschutz

o.b.® ProComfort® 4-in-1 Schutz

NEU in der Apotheke

Ob am Strand oder in leichter Sommerkleidung – während der Reisezeit ist ein verlässlicher und unsichtbarer Schutz essenziell für das Wohlbefinden. Auf Urlaubs-Checklisten darf o.b.® deshalb nicht fehlen: Die ProComfort® Tampons nehmen kaum Platz weg und sorgen dank flexibler Anpassung für absolute Bewegungsfreiheit und Diskretion im Gepäck

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

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

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

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

SCAN ME

Google ★★★★★

Ihre Meinung zählt!

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

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

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

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

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

Ihre Meinung zählt!

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

Google ★★★★★

SCAN ME

ANZEIGE

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03. – 20.04.

Sie starten mit Volldampf in diesen Monat und treten das Gaspedal entschlossen durch. Schalten Sie unbedingt regelmäßig ein oder zwei Gänge runter. Zum einen vermeiden Sie so, dass Ihr Motor heiß läuft und Ihnen die Energie ausgeht, zum anderen können Sie bei verlangsamter Fahrt eher gute Chancen erkennen.

STIER 21.04. – 20.05.

Nutzen Sie die Gunst der Sterne, denn diese halten diesen Monat eine ordentliche Portion Durchsetzungskraft für Sie bereit. Voller Elan und Selbstsicherheit treten Sie der Welt entgegen und verschaffen sich auf ganzer Linie Respekt. Das bringt Ihnen den nötigen Freiraum zum Vorwärtskommen. Starten Sie also durch!

ZWILLINGE 21.05. – 21.06.

Zu Monatsbeginn geht einiges drunter und drüber. Was andere als Chaos empfinden, ist für Sie eine willkommene Abwechslung und sportliche Herausforderung. Endlich können Sie mit Kreativität beweisen, dass Sie in der Lage sind, das Chaos zu beherrschen. Zufrieden können Sie am Monatsende auf Ihr Werk zurückschauen.

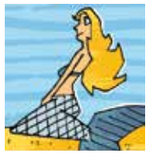
KREBS 22.06. – 22.07.

Singles aufgepasst: Die große Liebe erwischt Sie aus heiterem Himmel und schlägt ein wie eine Bombe! Der sonst eher reservierte und zurückhaltende Krebs zeigt sich ausgelassen und flirtet, was das Zeug hält. Charmant und leichtfüßig kommt er daher. Dieser Anziehungskraft kann man gar nicht widerstehen.

LÖWE 23.07. – 23.08.

Löwen könnten in der zweiten Monatshälfte großem Druck ausgesetzt sein. Schieben Sie Ihren Stolz beiseite und tun Sie nicht so, als ob Ihnen die Situation nichts ausmachen würde. Halten Sie rechtzeitig das Stoppschild hoch und nehmen Sie die Hilfe von Freunden und Kollegen an, um gute Arbeit abliefern zu können.

JUNGFRAU 24.08. – 23.09.



Sie neigen in diesem Monat dazu, vorschnell aus einer Mücke einen Elefanten zu machen. Das könnte Ihre Beziehung in Gefahr bringen. Nehmen Sie sich zurück und zeigen Sie Gesprächsbereitschaft. Lassen Sie sich auch mal auf einen Kompromiss ein, das hellt die Stimmung auf und bringt die Beziehung wieder ins Lot.

WAAGE 24.09. – 23.10.

Die Sterne haben in diesem Monat keinen guten Einfluss auf Ihren Energiehaushalt. Vermeiden Sie deshalb unbedingt kraftraubende Tätigkeiten. Versuchen Sie, regelmäßige Entspannungspausen in Ihren Alltag zu integrieren. Ein Yogakurs und Spaziergänge in der Sonne können Ihnen helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

SKORPION 24.10. – 22.11.

Skorpione neigen zurzeit dazu, sich selbst im Weg zu stehen. Besonders in der Liebe fällt es Ihnen in diesem Monat schwer, loszulassen. So laufen Sie Gefahr, dass sich Ihr Partner eingeengt fühlt. Haben Sie Vertrauen, gehen Sie Kompromisse ein und zeigen Sie Ihrem Lieblingsmenschen, dass er für Sie perfekt ist, so wie er ist.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.

Ihre Sterne haben Lust auf das große Abenteuer. Egal, ob es zum Kilimandscharo oder nach New York geht – Sie hat das Fernweh erwischt. Sie wollen raus aus Ihrem Alltag und eine tolle Zeit erleben. Vertrauen Sie dem Kosmos und lassen Sie sich treiben. Sie saugen alles Neue und Fremdartige auf und knüpfen neue Kontakte.

STEINBOCK 22.12. – 20.01.

Ihr Liebesleben dümpelt zu Monatsbeginn eher dahin. Es gibt keine schwerwiegenden Tiefen, aber auch keine Höhen. Dennoch aufgepasst: Zum Monatsende wendet sich das Blatt. Der Kosmos hat Sie nicht vergessen und schüttet jede Menge Sternenstaub über Ihnen aus. Das bringt ordentlich Schwung in Ihre Beziehung.

WASSERMANN 21.01. – 19.02.

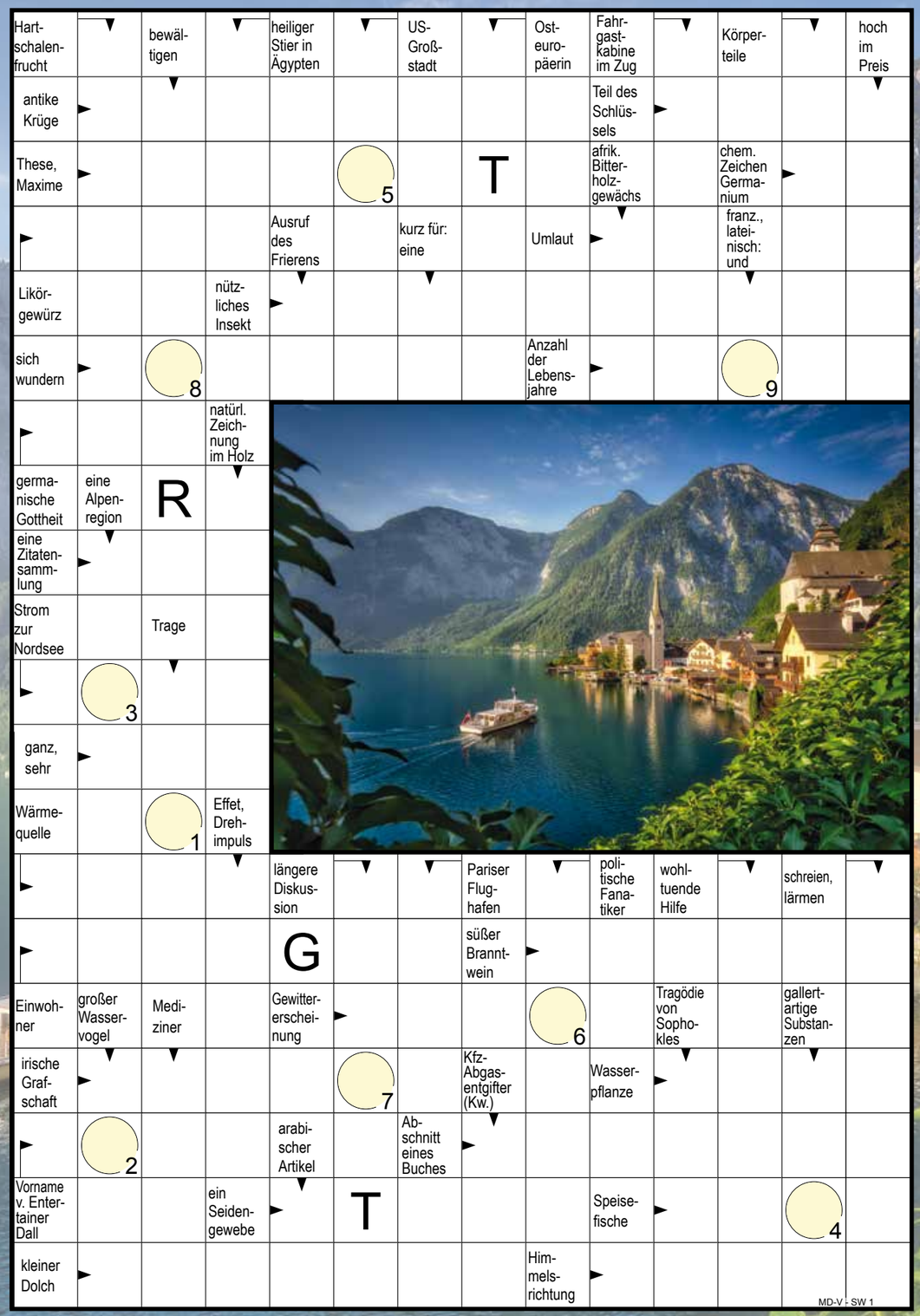
Bereits zu Monatsbeginn befinden Sie sich beruflich und privat auf einem absoluten Höhenflug. Das Allerbeste daran ist: Egal, in welche Richtung Sie schauen, es sind keine Turbulenzen in Sicht. Sie sind auf Gewinnerkurs, und das Glück bleibt Ihr Flugbegleiter. Dies ist Ihr Monat, genießen Sie ihn in vollen Zügen!

FISCHE 20.02. – 20.03.

In diesem Monat lassen die Sterne ihre Kräfte wirken und lassen die oft eher introvertierten Fische so richtig aus sich herauskommen. Eine Party ist angesagt? Na klar, da sind Sie dabei! Spaß haben, auch mal richtig albern sein – warum nicht? Sie sind überall herzlich willkommen – das sorgt für belebende Begegnungen.

© Text: Schorten/DEIKE, Illustrationen: Hermenau/DEIKE

Foto: © Robin Lenz, Instagram: robin_photographer



Silbenrätsel

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

A - AD - AL - BE - BIE - BLIK - BOT - CHE - DRA - E - EK - FAL - GE - GRIE - HOC - IL - LIS - MIT - PU - RE - RE - TE - TEN - TIS - WAL - ZEM

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

1 _____
Knickspur

2 _____
ausgebratener Speckwürfel

3 _____
Vorgang auf Auktionen

4 _____
allgemein bekannt

5 _____
ein Grundstück

6 _____
Auktionspreis

7 _____
Einsiedler

8 _____
Flechte, Hautausschlag

9 _____
leichter Flugkörper (Spiel)

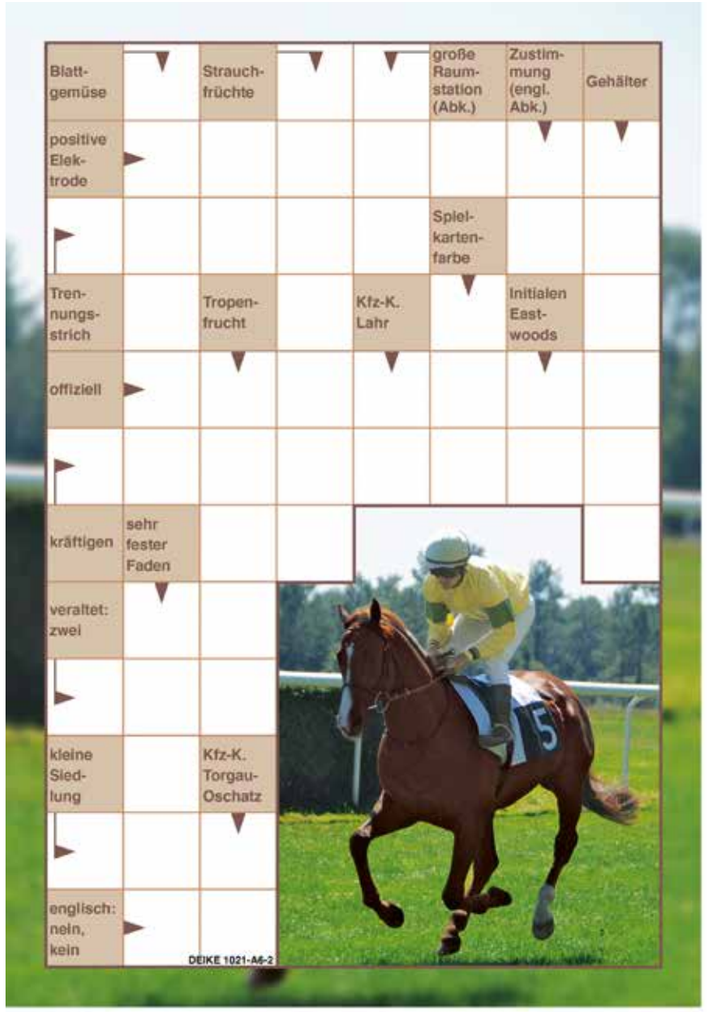
10 _____
aus dem Stand (2 W.)

11 _____
Kanton der Schweiz

12 _____
eine Marderart

Auflösung:
1. FALTE, 2. GRIEBE, 3. BIETEN, 4. PUBLIK, 5. AREAL, 6. GEBOT, 7. EREMIT, 8. EKZEM, 9. DRACHE, 10. ADHOC, 11. WALLIS, 12. ILTIS

Liebe bezahlt sich mit Liebe



© wd/DEIKE

Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895

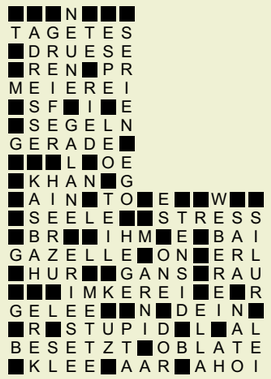
Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 31.07.26

Der Anruf ist werbefrei und kostet weniger als eine Postkarte. Die Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben, außer in manchen Fällen erfolgt der Gewinnversand 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.

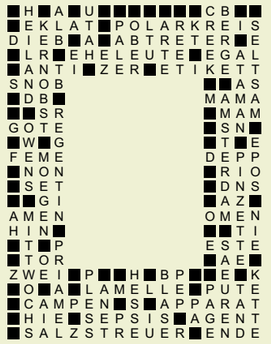
Lösungen

Seite 3



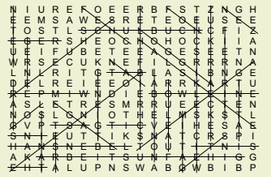
REISEZEIT

Seite 5

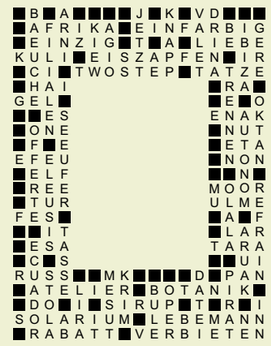


BEWEGUNG

Seite 8



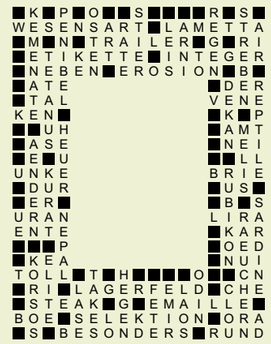
Seite 9



FUNKTION

Seite 12

Seite 13



KOMBINIEREN

Seite 14

Lösungsspruch:
Das beste Mittel gegen die Sorgen ist, sich um andere kuemmern zu muessen.

Seite 15

Seite 18

BALLADE

Seite 21

GELEGE

Seite 21

Seite 23

BAERENFANG KAISER
A M N G L T
R I G I OBLATE
KASSEROLLE E T
A S L D SEKTOR
S I SIEG E T H
S O B O RUEHMANN
EINBUESSEN R F
R S SATIN
MANAGEMENT G A
O O REINIGER
ERFAHREN U R L R
H A R P O A E
RECHT SUPPENGRUEN
E Z E D B
NEUGIERIG GEFAESS
R B A E P
B I GLEITEN L E
E E O S O DRAIN
KALK E V W D
A R SINNIEREN A
NIVEAU E D B B
N P N R U E E
TIPP GROSS PLURAL

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

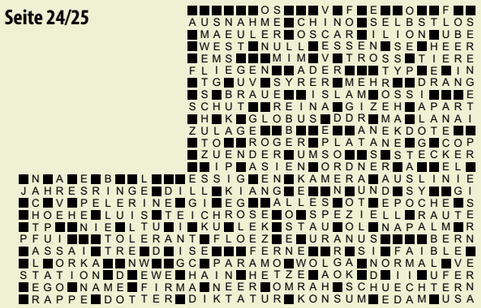
Abonnementverwaltung:
MD VERLAG Maik Dollar e.K.
Titelbild, Fotos: Adobe Stock
Druckverfahren: Offset
Papier: PEFC- Zertifiziert
Erscheinung: monatlich
Bezug: Apotheken und Arztpraxen

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 24/25



Seite 26

SOUL K H DIVERSES
C A A E E
H ENTRUESTET N N
ODIN E P S T D
T G G T OTTOMANE
T S O U B Z
LEITERIN STRAEHNE
A I M I
N LEUGNEN A F T
DIESE L M O R
D T U DRUESE
R RADIKAL E M R
U M S O D E
D SILO LIANE E I
O C O R G
WACHMANN NAGEN N
A E R I
SONNENBAD LAUTLOS
E K R N J
MUFTI ASTHMA BAHN
I I I T U I
NEUSCHNEE LESSING
A C F C E
RICHTER ERZAEHLER

Seite 27

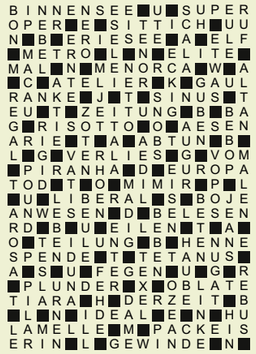
KOKETT

Seite 28

GRAUEN, BRAUCH, FLAUTE, BRAUEN, TRAUMA, GLAUBE SUEDEN, MIEDER, REEDER, USEDOM, WIEDER, KREDIT

Seite 28

Seite 29

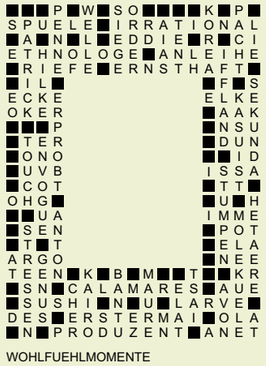


1 = V, 2 = D, 3 = U, 4 = X, 5 = J, 6 = E, 7 = O, 8 = F, 9 = K, 10 = W, 11 = A, 12 = H, 13 = S, 14 = M, 15 = Z, 16 = L, 17 = N, 18 = T, 19 = C, 20 = I, 21 = R, 22 = G, 23 = P, 24 = B

Seite 32

Wortrad:
SALZBURG
BEGONIEN

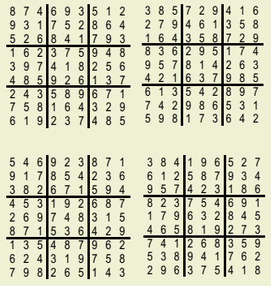
Seite 33



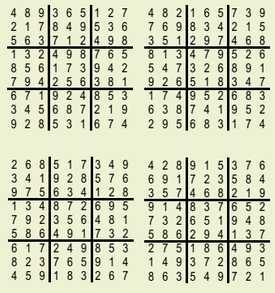
WOHLFUEHLMOMENTE

Seite 34

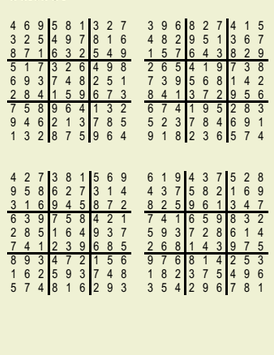
Seite 35



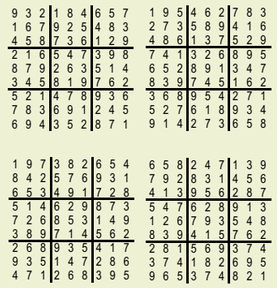
Seite 36



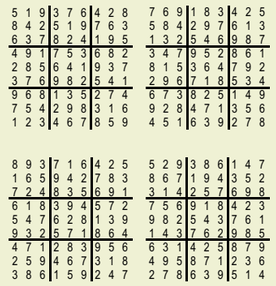
Seite 37



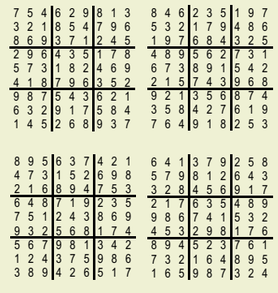
Seite 38



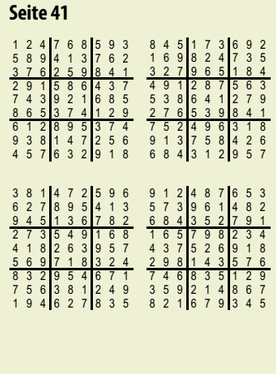
Seite 39



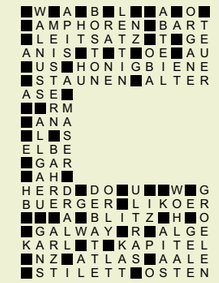
Seite 40



Seite 41



Seite 43



HALLSTATT

Seite 44

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

Gelenkschmerzen können den Alltag stark beeinträchtigen und die Lebensqualität mindern. In der nächsten Monatsausgabe zeigen wir, welche Ursachen dahinterstecken, was Betroffenen helfen kann und warum das Sibyllenbad in **Bad Neualbenreuth** mit Radontherapie, Heilwasser und Entspannung ein besonderer Ort für sanfte Unterstützung ist.

Hitze belastet Körper und Kreislauf. Mit **einfachen Tipps** bleiben Sie auch an heißen Tagen cool.

Alkohol und **Diabetes** vertragen sich nur mit Vorsicht: Erfahren Sie, wie Alkohol den Blutzucker beeinflusst und worauf Sie beim Genuss achten sollten.

Die Mittelmeerküche schmeckt nach Urlaub und unterstützt **Herz, Kreislauf** und **Wohlbefinden**. Erfahren Sie, wie mediterrane Ernährung im Alltag gelingt.

In unserer August-Ausgabe erwarten Sie außerdem viele weitere Themen, der Tipp unserer Apothekerin, Rezeptideen und vieles mehr.

ANZEIGE

Sonderplatzierung
Umschlagseite 3 (**U3**)
Auflösungen der Rätsel

Format 1/4 Seite
(180 mm B x 60 mm H)

Ihre Anzeige! perfekt platziert...

Rufen Sie an!

Maik Dollar
Herausgeber
Ich berate Sie gerne!

oder schreiben Sie uns: kontakt@apotheken-raetsel.de

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

Wie komme ich zu einer Radontherapie?

Seit mehr als 35 Jahren werden die radon- und kohlensäuremineralhaltigen Heilquellen zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder bei Nervenschädigungen im Sibyllenbad eingesetzt.

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

Radontherapie für Kassenpatienten

Als gesetzlich Versicherter haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Ambulante Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur)

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

2. Selbstzahler-Angebot

Als Selbstzahler gesetzlicher Krankenkassen können Sie auf eigene Kosten eine Radontherapie machen. Sie erhalten als gesetzlich versicherter Selbstzahler den Sonderpreis von 24,00 € je Einzelwannenbad. Für das Badearztgespräch reicht die Versichertenkarte. Für Patienten, die Ihre Radonrezepte selbst von zuhause mitbringen, ist das Badearztgespräch vor Ort nicht obligatorisch. Selbstzahler-Angebote können NICHT über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Der Vorteil beim Selbstzahler-Angebot besteht darin, dass die Dauer auf die Anzahl der Tage mit Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad bzw. auf die Anwendungstage beschränkt ist. Zusätzlich zu den Einzelwannenbädern können die Patienten Kassenrezepte für Krankengymnastik, Bewegungstherapie etc. mitbringen. Eine vorherige Terminvereinbarung für alle Anwendungen ist notwendig. Tagesgäste können die Bäder zwei- bis dreimal pro Woche nehmen.

Radontherapie für Privatpatienten

Privatpatienten mit Privatverordnungen über Radonbäder bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern können Ihre Rezeptleistungen sowie die Einzelwannenbäder zum Privatpreis von 27,10 € bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Beratungsgespräche beim Badarzt werden nach GÖÄ abgerechnet. Im Rahmen des Badearztgespräches erhält der Privatpatient sein Rezept oder bringt sein/e Rezept/e bereits von zuhause mit. Selbstzahler-Angebote werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet. Eine Terminvereinbarung für alle Anwendungen bzw. Anmeldung im Vorfeld der Privatkur ist ebenfalls notwendig.

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Weitere Informationen und Prospektbestellung

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Sibyllenbad

Kurallee 1
95698 BAD NEUALBENREUTH

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

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

www.sibyllenbad.de