

GESUND&VITAL RÄTSEL

**Gewinn-
spiele**

Mitmachen und
gewinnen!

**Herzgesundheit
mit Mittelmeerküche**

**Alkohol mit
Diabetes:
Was wichtig ist**

A photograph of two cyclists riding mountain bikes on a grassy hill. The cyclist in the foreground is a woman wearing a black helmet, sunglasses, a black and white patterned shirt, black shorts, and a blue backpack. The cyclist in the background is a man wearing a blue helmet, a red shirt, and blue shorts. They are both smiling and looking towards the camera. The background shows a vast landscape with green hills and a blue sky with some clouds.

Bad Neualbenreuth: Kur für die Gelenke

Tipp der Apothekerin

Hilfe bei einem Insektenstich

Immer cool bleiben

– die besten Tipps bei Hitze

Klettert das Thermometer über die 30-Grad-Marke, macht das so manchem schwer zu schaffen. Schwindel, Unwohlsein und ernsthafte gesundheitliche Probleme können einem die Sommerfreuden schnell verleiden. Wie Sie trotz Hitze einen kühlen Kopf bewahren, lesen Sie im folgenden Artikel.

Wenn der Sommer zur Belastung wird

Die Sommer sind heute definitiv heißer als früher. Dafür hat der Klimawandel gesorgt. Konkret bedeutet das weitaus mehr Hitzetage und Tropennächte. Vielerorts bekommt man das Gefühl, dass eine Hitzewelle in die nächste übergeht. Während manche Menschen den steigenden Temperaturen trotzen, werden sie für andere rasch zur Belastung. Vor allem Säuglinge und Kleinkinder, ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen haben der Hitze weniger entgegenzusetzen.

Hitze kann sich auf die Gesundheit schlagen

Hitze belastet unseren Körper, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann. So ist vor allem das Herz-Kreislauf-System stark gefordert. Aber auch auf den Stoffwechsel, die Atmung oder die Psyche wirken sich dauerhaft hohe Temperaturen negativ aus.

Die häufigsten gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze im Überblick:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen bis hin zur Migräne
- Schwindel und Kreislaufprobleme
- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen
- Blutdruckschwankungen beziehungsweise zu niedriger Blutdruck

- Verschlechterung bestehender Erkrankungen (Herzkrankungen, Diabetes mellitus, Asthma bronchiale, psychische Erkrankungen ...)
- Unruhe, Stimmungsschwankungen und/oder Aggression

Die besten Tipps für heiße Tage

Wie Sie während der nächsten Hitzewelle einen kühlen Kopf bewahren, verraten wir Ihnen gerne in dem folgenden Text.

1: Vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken

An heißen Tagen gilt es, die Flüssigkeitsreserven besonders sorgsam aufzufüllen. Etwa drei Liter dürfen es schon sein. Greifen Sie am besten zu Wasser, zuckerfreiem Tee sowie stark verdünnten Säften. Die Getränke sollten lauwarm sein, da eiskalte Erfrischungen den Kreislauf belasten.

2: Nehmen Sie es leicht

Üppige Mahlzeiten belasten den Körper bei Hitze zusätzlich. Greifen Sie daher am besten zu leichten Speisen. Ideal sind wasserreiches Obst und Gemüse, Salate, Vollkornprodukte sowie gesunde Proteinquellen wie Fisch, Geflügel, Käse oder Joghurt.

3: Verdunstungskälte tut gut

Verdunstungskälte sorgt für angenehme Erfrischung und tut einfach gut. Nutzen Sie hierfür am besten feuchte Tücher im Nacken oder auf der Stirn beziehungsweise befeuchten Sie die Haut mit einem Wasserspray. Auch kühle Fußbäder sind an heißen Tagen eine Wohltat.

4: Lassen Sie die Sonne draußen

Wer die Fenster tagsüber abdunkelt, reduziert die Temperaturen in den eigenen vier Wänden. Rollläden und Jalousien eignen sich hierzu besonders gut. Doch auch Verdunkelungsvorhänge haben einen positiven Effekt auf das Raumklima. Lüften Sie quer, sobald es draußen kühler als drinnen ist. Verzicht auf unnötige Elektrogeräte, da diese Hitze abgeben.

5: Flüchten Sie ins Grüne

Bei Hitze lässt es sich im Wald gut aushalten, denn dieser fungiert als natürliche Klimaanlage. So ist es nicht nur schön schattig, die Blätter der Baumkronen sorgen zudem für Verdunstungskälte, weil sie Wasser abgeben. Nicht zuletzt speichert der Waldboden wenig Wärme und es herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit.

6: Nehmen Sie ein Coolpack mit ins Bett

Wem die Hitze den Schlaf raubt, der kann sich mit einem Coolpack Linderung verschaffen. Alternativ eignet sich auch eine Wärmflasche, die mit kaltem Wasser und Eiswürfeln gefüllt wird.

HERZFORSCHUNG RETTET LEBEN!



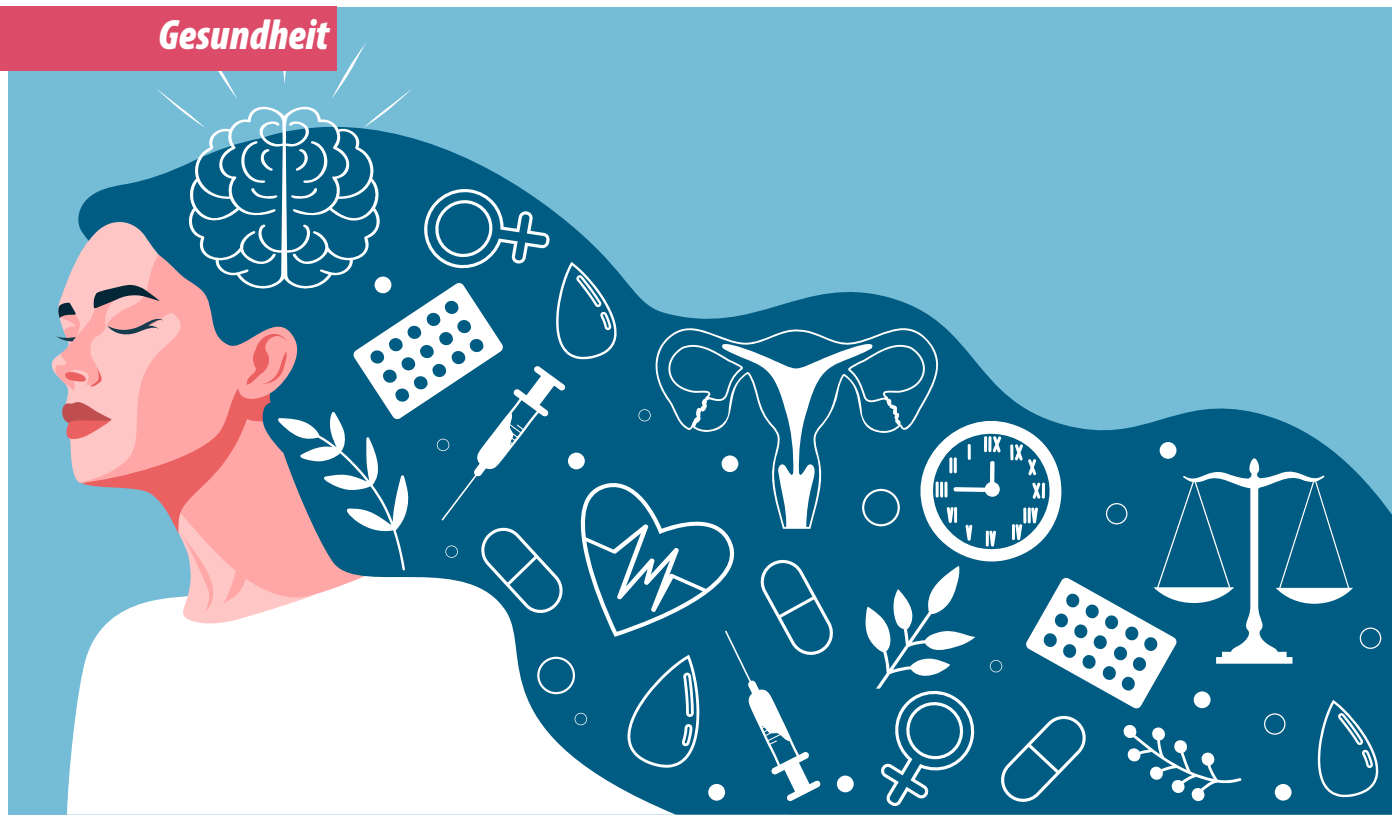
Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten – eines Tages vielleicht auch Ihnen. Unterstützen Sie uns mit einer Spende!

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

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

seidiger Baumwollstoff	großes Holzgewächs	Hauptstadt von Eritrea	kleine Brücken	schwed. Volkstamm d. Frühzeit	junger Zweig	niedere Wasserpflanze	Vorname von Sinatra †	spürbar	ungefährlich	Uhrenge-räusch (Tick ...)
ähnliche Form, Varietät				verstimmt, erzürnt						
dt. Ex-Profi-boxer (Henry)				Auslandsbleibe (Flucht)			Teil des Mittelmeers			
japanische Sekte			indi-scher Bundes-staat		Männer-name			ein dt. Fußball-verein (Abk.)		
				Zweig des Wein-stocks		3	krampf-artiger Leib-schmerz			
Türke	nieder-trächtig							niederl.: ich	K	Bitt-steller
künstliche Welt-sprache	zwei gleich starke Kräfte			engl. Frauen-kurz-name				amerika-nischer Polizist (Kw.)		
westl. Welt-macht (Abk.)								abge-laichter Hering	Blut-armut	
Stamm-vater										
Schaf-fens-freude			größter Erdteil					Geruchs-organ	Film-Stern-chen	
								Baum-teil		
								franz., latei-nisch: und		Fluss in Griechen-land
Vorname der Nielsen †	doku-mentier-bar	Roman von King						„Wonne-monat“		
hoher türki-scher Titel								verrückt		
	4							bibli-scher Priester	1	
Haken-schlinge		Pistole (Gauner-sprache)						Lebens-be-schrei-bung	franzö-sisch: er	germa-nische Gottheit
sehr kurz (Mode)			Schlag beim Eis-hockey							
	5			Hanf-abfall	Sauer-stoff benö-tigend	grau-samer altröm. Kaiser	aus tiefem Herzen	bibli-scher Ort in Galiläa	eng-lischer Gasthof	eine Welt-religion
Fach-wissen					2			nach Art von (franz.)	männ-licher franz. Artikel	Fremd-wortteil: weiß
franzö-sische Käseart				Haustier der Lappen			Beige-fühtes			Jupiter-mond
Männer-name		N		echt, authen-tisch					Titel-figur bei Brecht (Arturo)	
farbige Erschei-nung am Himmel							Nachteil			

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



Zeit für Wohlbefinden

– Ernährung in den Wechseljahren

Sie sind eine Zeit des Umbruchs – die Wechseljahre. Hormonelle Veränderungen machen sich unterschiedlich bemerkbar. Viele Frauen haben mit typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder ungewollter Gewichtszunahme zu kämpfen. Mit bewusster Ernährung lässt sich hier gezielt entgegensteuern. Dabei geht es keinesfalls um Verzicht oder einen strengen Ernährungsplan. Vielmehr soll der Körper gezielt dabei unterstützt werden, im Gleichgewicht zu bleiben.

Wissenswertes rund um die Wechseljahre

Bei den Wechseljahren (Klimakterium) handelt es sich um eine hormonelle Umstellungsphase, die im Laufe des Lebens jeder Frau auftritt. Nach und nach drosselt der Körper die Produktion von Östrogen und Progesteron. Beginn und Dauer sind individuell unterschiedlich. So zeigen sich erste Veränderungen im Schnitt etwa um das 40. bis 45. Lebensjahr herum.

Die Wechseljahre werden in vier Phasen unterteilt. Während sich in der Prämenopause erste hormonelle Veränderungen bemerkbar machen, kommt es in der Perimenopause zu starken Schwankungen von Östrogen und Progesteron, bevor die Sexualhormone schließlich ganz absinken. Diese Phase ist nicht nur von deutlichen Veränderungen im Zyklus geprägt, auch die typischen Be-

schwerden treten nun häufig spürbar in Erscheinung. Die dritte Phase, Menopause, markiert den Zeitpunkt der letzten Regelblutung (durchschnittlich mit etwa 51 Jahren). Ein Jahr nach der letzten Blutung beginnt der letzte Abschnitt der Wechseljahre, die Postmenopause. Der Körper hat sich nun auf die veränderte hormonelle Situation eingestellt und die bisherigen Symptome bessern sich. Aufgrund des fehlenden Östrogens leiden manche Frauen aber in diesen Zeiten vermehrt an Beschwerden wie Haarausfall, Osteoporose oder Scheidentrockenheit.

Hitzewallungen und Co.: häufige Beschwerden in den Wechseljahren

Aufgrund des sinkenden Hormonspiegels gehen die Wechseljahre oftmals mit unangenehmen Begleiterscheinungen einher. Es können sich unterschied-

liche Beschwerden bemerkbar machen, die von Frau zu Frau variieren. Etwa ein Drittel aller Frauen leidet stark unter den Symptomen des hormonellen Umbruchs, was sich auf die Lebensqualität auswirkt.

Die häufigsten Wechseljahresbeschwerden im Überblick:

- Veränderungen im Zyklus (z. B.: unregelmäßige und/oder starke Blutungen)
- Schlafprobleme
- Verdauungsbeschwerden
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Nachtschweiß
- Blutdruckschwankungen und Herzrasen
- Gelenks- und Muskelschmerzen
- Veränderung des Stoffwechsels und Gewichtszunahme
- Hauttrockenheit und Haarausfall

- vermehrte Harnwegsinfekte
- Scheidentrockenheit und Libido-verlust
- Traurigkeit, depressive Verstimmung und Stimmungsschwankungen
- Ängste
- Konzentrationsprobleme

Gut zu wissen: Durch den abfallenden Östrogenspiegel nimmt die Knochendichte rascher ab. Das Risiko für Osteoporose steigt in den Wechseljahren also an.

Ernährung in den Wechseljahren – so bleiben Sie gesund

Die richtige Ernährung in den Wechseljahren lindert nicht nur Beschwerden, sie trägt zudem dazu bei, dass Sie fit und gesund bleiben. Eines vorweg: Der Körper braucht nun weniger Energie und mehr Nährstoffe. Ein gesunder und abwechslungsreicher Speiseplan mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten sowie hochwertigen Proteinen und Fetten ist die Grundvoraussetzung für mehr Wohlbefinden.

Sekundäre Pflanzenstoffe für das hormonelle Gleichgewicht

Bei typischen Beschwerden in den Wechseljahren kann eine pflanzenbasierte Ernährungsweise Linderung verschaffen. Der Grund dafür sind Phytoöstrogene, sekundäre Pflanzenstoffe, die dem Östrogen ähnlich sind und den Hormonspiegel sanft ausgleichen. Das verbessert Symptome wie Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen. Reichlich vorhanden sind Phytoöstrogene in Sojaprodukten wie Sojamilch, Tofu oder Tempeh sowie in Leinsamen. Doch auch Kichererbsen, Linsen oder Bohnen sollten jetzt häufiger auf dem Speiseplan stehen.



Ballaststoffe sättigen und halten den Darm in Schwung

Während der Wechseljahre haben viele Frauen mit Verdauungsbeschwerden, Veränderungen des Stoffwechsels und ungewollter Gewichtszunahme zu kämpfen. Dem kann eine ballaststoffreiche Ernährungsweise mit reichlich Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Nüssen und Samen entgegenwirken. Eine solche sättigt nicht nur langanhaltend, sondern unterstützt zudem die Darmgesundheit, trägt zu einem stabilen Blutzuckerspiegel bei und hilft dabei, das Gewicht zu halten.

Gesunde Fette als Rundumschutz

Gesunde Fette wie hochwertige Pflanzenöle (Oliven-, Lein- oder Rapsöl), fette Fische (Lachs, Hering, Makrele ...), Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen oder auch Avocados haben in den Wechseljahren einen durchgängig positiven Einfluss. So wirken sie entzündungshemmend, halten den Blutzuckerspiegel stabil, fördern die Herzgesundheit und verbessern zudem die Stimmung, den Schlaf und die Konzentration.

Calcium, Vitamin D und Magnesium für starke Knochen

Das sinkende Östrogen wirkt sich negativ auf den Knochenstoffwechsel aus, weshalb Frauen in den Wechseljahren vermehrt mit Osteoporose zu kämpfen haben. Eine calciumreiche Ernährung mit Milch und Milchprodukten, grünem Gemüse, Nüssen und Samen wirkt dem entgegen und sorgt für starke Knochen. Damit Calcium im Darm optimal aufgenommen werden kann, muss der Vitamin-D-Spiegel hoch genug sein. Da hier – vor allem in der dunklen Jahreszeit – häufig ein Mangel vorherrscht, sollte eine entsprechende Einnahme von Nährstoffen gegebenenfalls ärztlich abgeklärt werden. Als Dritter im Bunde wird Magnesium nicht nur in die Knochen eingebaut, es sorgt zudem dafür, dass Vitamin D aktiviert wird. Immens viel des Mineralstoffs steckt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Aber auch grünes Gemüse und Bananen sind schmackhafte Magnesiumlieferanten.

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

AA - CHE - CHEN - DA - DE - DI - DROH - E - E - ED - FA - GEL - NAES - NE - NI - NIS - PO - RUN - SCHE - SE - SE - SOR - TE - TEN - TOR - ZIT

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

1. Art, Typ
2. dt. Stadt im Dreiländereck
3. kleine Lücke
4. Folgerung, Ergebnis
5. Netzballspiel
6. Herausgeber von Büchern
7. Schiffsleinwand
8. Getränkelage
9. altnord. Sagensammlung
10. männliche Biene
11. Ära
12. starke Feuchtigkeit

Auflösung:
1. SORTE, 2. AACHEN, 3. NISCH, 4. FAZIT,
5. TENNIS, 6. EDITOR, 7. SEGEL, 8. RUNDE,
9. EDDA, 10. DROHNE, 11. EPOCH, 12. NAESSE
Sanftes Reden schadet nicht

AHA, BINDE, BODY, BOWLING, BUH, CHEOPS, DAN, DAZU, EIN, EINFARBIG, EINWANDFREI, ETC, FANTASIE, GEMEINPLATZ, HELLER, HUI, HUS, IBIZA, LANGLAUF, LEERTASTE, MEDUSA, ONA, PILAWA, POLEPOSITION, PRAEGEN, QUASI, ROHOEL, ROLLER, RUEFFEL, SACHAROW, SBAHN, SEI, SIE, SIF, SILBERMEDAILLE, SUVA, UWE, WOBEL, WORTWOERTLICH, ZEREMONIE

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

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



Ihre Meinung zählt!

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

Fels- höhle	Schmin- ke	ein Schrift- grad (Druck)	Frauen- name	nicht hungrig	Gebirge zwischen Europa u. Asien	indi- sches Frauen- gewand	Ton- erde	brav	Hand- lungen	Vorname des Fuß- ballers Ricken	Haupt- stadt der Slowakei
				extern							
		Fremd- wortteil: zwei		traditio- nelle Kleidung				Gebirgs- mulde			
törichter Mensch		Gestalt bei Schiller	Emirat am Per- sischen Golf			griechi- sche Ruinen- stätte					
Absper- rung aus Stäben				Rufname der Taylor †			Ge- spenst				
								Back- gewürz		Lehre vom Frieden	
Wein- trauben- ernte	kleine Siedlung	ohne Beglei- tung						Elfen- könig			
großes Meeres- tier								Fluss in Norwe- gen			
Wald- gewächs			letzter König der Albaner					'Bett' in der Kinder- sprache	einhei- mische Gift- pflanze		
latei- nisch: Löwe								niederl.: ich		Ballett- schüler	
								Kains Bruder	Abk.: euro- päische Norm		
uncou- ragiert			Unge- heuer								
See- manns- gruß	deutsch- belgische Hoch- ebene	Strom durch Sibirien									
Amts- kleidung des Richter	H	stache- lige Wüsten- pflanze						nicht diese	die amerik. Süd- staaten		
Schaum- wein		Körper- training	italie- nischer Frauen- name		Kindes- kind	Fremd- wortteil: entspre- chend	Kartoffel- sorte	Senfgas	griech. Vorsilbe: gleich	Symbol für Christus	
systema- tisches Vorgehen		Teil des Pilzes	Ost- euro- päer				Markie- rung des Spiel- feldes				
					Kykla- den- insel				männ- licher franz. Artikel	kurz für: an dem	
see- liche Krank- heit					englisch: bei		die Sonne be- treffend				
freund- lich und liebens- wert			Knaben- stimm- lage		Baum- teil			Lauf- vogel			

Machen Sie mit!

Das gibt's zu gewinnen:
**3 x 100 Euro
3 x 50 Euro**

Unter allen Teilnehmern verlosen wir
3 x 100 Euro und 3 x 50 Euro.
Einfach bis 31. August 2026 anrufen
und das Lösungswort nennen.

☎ **01379-967895**

Stichwort: Lösung des Rätsels Teilnahmechluss: 31.08.26

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

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

Essen, was das Herz begehrt: die Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche sorgt nicht nur für Genuss beim Essen, sie birgt darüber hinaus viele Vorteile für die Gesundheit. So beugen die verwendeten Lebensmittel und deren schonende Zubereitungsweise etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Ein guter Grund, sich die mediterrane Ernährungsweise ein wenig genauer anzusehen.

Gesunde Ernährung beugt Herz-erkrankungen vor

Ein gesunder Lebensstil beugt Herz-erkrankungen effektiv vor. Neben regelmäßiger Bewegung, Stressreduktion, Verzicht auf Nikotin undmäßigem Alkoholenuss stellt eine gesunde Ernährungsweise einen wichtigen Pfeiler im Sinne der Herzgesundheit dar. Um eine solche in den Alltag zu integrieren, sollte man möglichst ausgewogen und nährstoffreich essen. Konkret bedeutet das: viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertige Proteine und Fette! Zucker und verarbeitete Lebensmittel konsumiert man demgegenüber besser nur spärlich.

Was versteht man eigentlich unter mediterraner Ernährung?

Ob Griechenland, Italien oder Spanien – in den Ländern rund um das Mittelmeer ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung überwiegend üblich. Regionale Produkte und die schonende Zubereitung der Speisen tragen maßgeblich zu einer abwechslungs- und nährstoffreichen Ernährungsweise bei.

Was zeichnet die mediterrane Ernährung – auch als Mittelmeerküche oder Mittelmeerdiet bezeichnet – aber nun genau aus? Das ist nicht nur eine Fülle an frischen pflanzlichen Lebensmitteln, auch gesunde Fette sind von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus landet vermehrt Fisch auf dem Teller. Zucker, verarbeitete Produkte und tierische Fette werden hingegen nur selten konsumiert. Zum Würzen greift man gerne zu Knoblauch, Zwiebeln oder Küchenkräutern und weniger zu Salz.

Vorteile der Mittelmeerküche im Überblick

Typische Zutaten der Mittelmeerküche sind reich an gesunden Fetten, Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien. Das hat vielfältige positive Effekte auf unsere Gesundheit:

- Gewicht: Ballaststoffreiche und frische Lebensmittel sowie der mäßige Konsum von Zucker und Fleisch helfen dabei, abzunehmen und/oder das Gewicht stabil zu halten.
- Herz-Kreislauf-System: Mediterrane Kost sorgt für bessere Blutfettwerte, wirkt Entzündungen entgegen und hat einen blutdrucksenkenden Effekt.
- Gehirn: Die Mittelmeerküche sorgt nicht nur für eine bessere Durch-

blutung und Sauerstoffversorgung, sie beugt zudem chronischen Entzündungen und Gefäßschäden vor. Nicht zuletzt wirkt sich der Konsum von Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen positiv auf die Gehirnfunktion aus.

So gelingt die Umstellung auf die Mittelmeerküche

Die Umstellung auf die Mittelmeerküche muss nicht kurzfristig geschehen. Dazu ist der Mensch auch viel zu sehr ein Gewohnheitstier. Folgende Tipps können aber dabei helfen, mediterranes Flair ins heimische Esszimmer zu bringen:

- Ersetzen Sie pflanzliche Fette durch kalt gepresstes Olivenöl.
- Setzen Sie auf viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.
- Kochen Sie frisch und verzichten Sie möglichst auf Fertigprodukte.
- Bringen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Fisch auf den Tisch.
- Greifen Sie selten zu Fleisch und wenn, dann besser zu Geflügel als zu rotem Fleisch.
- Ersetzen Sie Salz durch mediterrane Küchenkräuter.



Die besten Pflanzenöle für ein gesundes Herz

Pflanzenöle enthalten jede Menge hochwertiger Inhaltsstoffe, was zur Herzgesundheit beitragen kann. So wirken sich ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe nicht nur positiv auf den Cholesterinspiegel aus, sie schützen zudem vor freien Radikalen, was die Zellgesundheit fördert. Die besten Öle für ein gesundes Herz möchten wir Ihnen nachfolgend gerne vorstellen.

Die drei besten Öle für die Herzgesundheit

1: Olivenöl

Olivenöl ist definitiv so gut wie sein Ruf. So hat es einen besonders hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und ist zudem reich an Vitamin E und Polyphenolen (sekundären Pflanzenstoffen). Das vielseitige Speiseöl eignet sich sowohl für die kalte als auch für die warme Küche.

2: Leinöl

Leinöl weist einen sehr hohen Anteil an Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) auf. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren können den Cholesterinspiegel senken und Entzündungen entgegenwirken, was Herzkrankungen vorbeugt. Leinöl macht sich in der kalten Küche gut. Erhitzen sollte man es nicht.

3: Rapsöl

Das heimische Pflanzenöl hat nicht nur den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren, es enthält zudem viel Vitamin E und jede Menge (einfach) ungesättigte Fettsäuren. Außerdem ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren besonders ausgewogen. Nicht zuletzt ist das beliebte Öl geschmacksneutral und lässt sich in der Küche vielseitig einsetzen.

Erfrischender Melonen-Feta-Salat

Zutaten für vier Personen:

- 1 Zuckermelone
- 400 g Fetakäse
- eine halbe Salatgurke
- Feldsalat und schwarze Oliven (entsteint) nach Geschmack
- Olivenöl
- Zitronensaft
- eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Entkernen, schälen und würfeln Sie die Zuckermelone. Der Fetakäse wird ebenfalls gewürfelt und mit den Melonenstücken in einer Schüssel vermengt. Waschen Sie den Feldsalat, die Gurke und die Oliven. Die Gurke wird anschließend gewürfelt, die Oliven werden halbiert. Vermischen Sie abschließend alle Zutaten in der Schüssel und fügen Sie

ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzu. Wird der Melonen-Feta-Salat vor dem Anrichten für etwa 15 Minuten kaltgestellt, schmeckt er noch ein wenig intensiver.

Tipp:

Geröstete Pinienkerne verleihen dem sommerlichen Salat das gewisse Etwas!



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

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

[illegible]

Wolf in der Fabel	Meeresstachelhäuter	Schütze in nord. Sage	venezianische Boote	Fremdwortteil: Milliarde		Spitzel	Produkt aus Soja-milch	Warthe-Zufluss	poetisch: Märchen	Ausruf des Erstaunens		Vorname der Hayworth	Schüler Rembrandts † 1675	behördliche Verfügung
lateinisch: ich				Frage nach einem Ort		Romanfigur bei Beecher Stowe				offene Landschaft		Einfahrt	2	
makellos											erster König Israels			
					modern							Berg in Palästina	britische Prinzessin	
dt. Schlagerstar (Rex) †		Soldat in der Ausbildung										luftförmige Materie		S
Elfenkönig												kurz für: an das		
Vorname des US-Autors Deighton												chem. Zeichen für Radon		Haltevorrichtung am Auto
Kreuzesinschrift	krankhafte Übelkeit		nord. Göttin d. ewigen Jugend											5
Figur der Edda												Stehler	mit Zucker haltbar gemacht	
Volksstamm in Ruanda		Lebenslauf										Rufname Eisenhower		
Mutter von Kain (A.T.)												Vorbeter in der Moschee	unnötig lange Strecke	
				bevor								kleine Hütte		Geschäft der ehemaligen DDR
Monatsname	schweiz. Stadt am Lago Maggiore											Kummer		
Weißhandgibbon														
Zahlwort		Angeh. einer Weltreligion												Frauenkurzname
				lebensfrisch		dt. Schauspieler † (Erik)		Papstwürde		US-Bundesstaat		französischer Schriftsteller †	Kletterpflanze	Fragment
nochmals			Nähgarn									Tanzfigur der Quadrille		
						Abk.: Berufsakademie		Abk.: Ministerkonferenz		linksrhein. Mittelgebirge			4	
			weggebrochen (ugs.)			Elefantenführer						deutsche Vorsilbe: schnell		
Autor von 'Momo' †											billiger Arbeiter in Asien			

FLIEGEN UND WESPEN
VOM ESSEN FERNHALTEN

Um Fliegen und Wespen vom Essen fernzuhalten, sollten Sie diese am besten an einen anderen Ort locken. Es empfiehlt sich beispielsweise, in einiger Entfernung eine Scheibe Kochschinken zu platzieren. Essensreste sollten umgehend vom Tisch entfernt und dieser nach der Mahlzeit abgewischt werden. Fruchtfliegen fangen Sie mithilfe einer selbst gebauten Falle: Geben Sie Obstabfälle in ein kleines Gefäß, spannen Sie Klarsichtfolie darüber und bohren Sie mithilfe eines Zahnstochers kleine Löcher hinein. Die Insekten krabbeln, vom Geruch angelockt, hinein und kommen anschließend nicht mehr heraus.



Getränke können Sie schützen, indem Sie ein Muffinförmchen aus Papier in der Mitte durchbohren und einen Strohhalm hineinstecken. Einfach übers Glas stülpen – fertig!

Foto: © Zimmer/DEIKE

ZU SCHARFES
ESSEN RETTEN

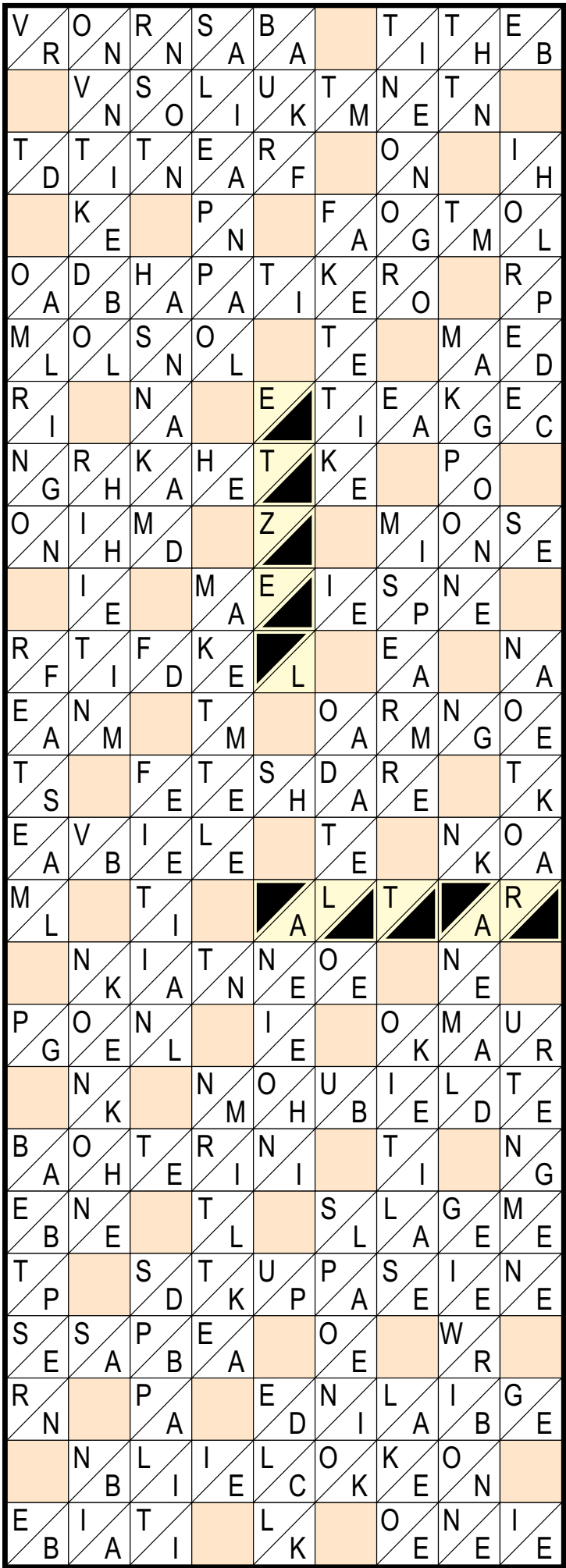
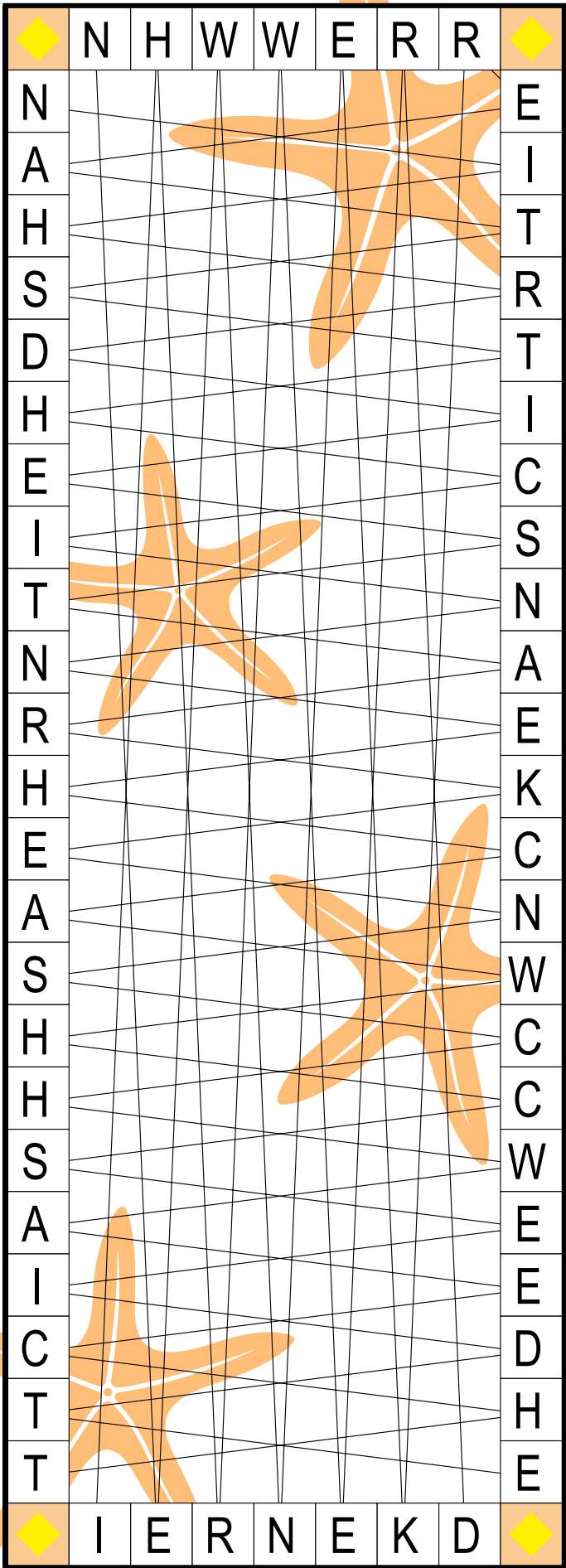
Falls Sie zu scharf gegessen haben, sollten Sie auf keinen Fall Wasser trinken. Dieses verteilt die Schärfe im Mund und verschlimmert das brennende Gefühl, statt Linderung zu verschaffen.



Mit diesen einfachen Tricks machen Sie zu scharf gewürztes Essen im Handumdrehen wieder genießbar: Geben Sie Milchprodukte wie Joghurt, Sahne oder Schmand hinzu. Das darin enthaltene Fett neutralisiert den Scharfmacher Capsaicin. Auch vegane Alternativen wie Kokosmilch oder Sojadrinks eignen sich. Eine weitere Möglichkeit ist es, Flüssigkeiten wie Gemüsebrühe hinzuzufügen oder die Menge der restlichen Zutaten – entsprechend dem Rezept – zu erhöhen. Haben Sie rohes Gemüse wie zum Beispiel eine Kartoffel oder Möhre zur Hand, können Sie diese mitkochen. Vor dem Servieren entfernen.

Foto: © Migendt/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Johann Heinrich Pestalozzi.



Portugiesisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Kammuscheln an Avocadosugo

Zutaten für 4 Personen

- 8 küchenfertige Kammuscheln (Jakobsmuscheln)
- Meersalz, grober, schwarzer Pfeffer, etwas Mehl, Olivenöl
- 1 rote Jalapeño (oder alternative Chilischote), 1 Knoblauchzehe
- 2 Kiwis, 1 große Avocado, Saft von 0,5 Biozitrone

Zubereitung

Die Chili halbieren und entkernen und in feine Streifen schneiden – dabei am besten Handschuhe tragen! Knoblauch schälen und fein hacken, Kiwis schälen und klein würfeln. Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig herauslösen. Fruchtfleisch würfeln. Alle Zutaten (außer Muscheln, Mehl und Öl) gut vermischen und abschmecken. Muscheln salzen, pfeffern, leicht bemehlen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten je ca. zwei Minuten braten. Das Sugo auf Teller verteilen, Muscheln daraufsetzen und sofort mit warmem Weißbrot servieren. Dazu schmeckt ein kühler Weiß- oder Roséwein.

Schorten/DEIKE



Foto: © Schuler/DEIKE



Schweizer Rezept
Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Melonencreme

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 1 Galiamelone (ca. 750 g), 8 Blätter Gelatine, 500 ml Wasser
- 5 frische Eier, 150 g feiner Rohrzucker, 125 ml Weißwein
- Saft von 0,5 Bio-Zitrone, 150 ml Sahne
- 1 Prise Meersalz, 50 g Mandelkrokant

Zubereitung

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

Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Alkohol und Diabetes

– darauf sollten Sie achten

Ob Firmenfeier, Hochzeitsfest oder ein lauer Sommerabend mit Freunden – es gibt Situationen, in denen man sich gerne das eine oder andere Gläschen Alkohol gönnt. Bei einer Diabeteserkrankung ist hier allerdings Vorsicht geboten. Wie sich Alkohol auf den Blutzuckerspiegel auswirkt und worauf man beim Genuss achten sollte, das erfahren Sie im folgenden Beitrag!

Wie wirkt sich Alkohol auf den Blutzuckerspiegel aus?

Um die Wirkung von Alkohol richtig einschätzen zu können, ist es wichtig, zu wissen, welchen Einfluss er auf den Blutzuckerspiegel hat. So können zuckerhaltige Getränke wie süße Weine, Liköre, Cocktails oder andere Mixgetränke den Glukosespiegel kurzfristig ansteigen lassen. Außerdem ist das Risiko gegeben, dass unüberlegter Alkoholkonsum zu einem Abfall des Blutzuckerspiegels führt, der sich verzögert zeigt. Der Grund dafür? Alkohol wird hauptsächlich in der Leber abgebaut. Nach reichlichem Genuss hat das Entgiftungsorgan einiges zu tun und stellt andere Aufgaben zurück – so auch die Regulation des Blutzuckerspiegels. Während Alkohol abgebaut wird, kann die Leber der Produktion von Glukose und deren Abgabe ins Blut nur unzureichend nachkommen. Die Konsequenz: Der sinkende Blutzuckerspiegel wird nicht ausgeglichen und es droht Unterzuckerung! Diese zeigt sich häufig mit einer Verzögerung von bis zu 48 Stunden. Typische Symptome der Hypoglykämie wie Zittern, Schwindel oder Kopfschmerzen werden öfters fälschlicherweise auf den Alkoholgenuss zurückgeführt, wodurch man zu spät entgegensteuert.

So gelingt ein gewissenhafter Umgang mit Alkohol

Sollten Menschen mit Diabetes nun besser auf das sprichwörtliche Gläschen in Ehren verzichten? Das ist in den meisten Fällen gar nicht notwendig. Stattdessen ist es ratsam, den Alkoholgenuss möglichst achtsam und Verantwortungsbewusst zu gestalten. Wie das gelingt, verraten wir Ihnen im weiteren Text.

1. Trinken Sie nicht auf nüchternen Magen

Wer auf nüchternen Magen Alkohol konsumiert, erhöht das Risiko für eine Unterzuckerung erheblich. Greifen Sie daher vor beziehungsweise während des Alkoholgenusses am besten zu langsam wirkenden Kohlenhydraten in Form einer Mahlzeit oder kleiner Snacks. Vor dem Zubettgehen ist es ebenfalls sinnvoll, noch eine Kleinigkeit zu essen.

2. Alles mit Maß und Ziel

Einen über den Durst zu trinken, das ist nie ratsam. Bei Menschen mit Diabetes drohen zudem lebensgefährliche Entgleisungen des Blutzuckerspiegels. Hier ist weniger im wahrsten Sinne des Wortes mehr. Als Faustregel gilt, dass Frauen nicht mehr als 10 g Alkohol pro Tag zu sich nehmen sollten (entspricht 125 ml Wein/250 ml Bier). Bei Männern ist es ratsam, nicht mehr als 20 g Alkohol pro Tag zu konsumieren (entspricht 250 ml Wein/500 ml Bier). Greifen Sie zudem eher zu trockenem Wein und kohlenhydratreduziertem Bier als zu zuckerhaltigen Cocktails und Mixgetränken.

3. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutzucker

Wer vor, während und nach dem Alkoholgenuss seinen Blutzucker misst, kann drohender Unterzuckerung rasch entgegenwirken. Auch vor dem Schlafengehen sollte noch einmal gemessen werden.

4. Vorsicht beim Feiern!

Sich auf der Tanzfläche auszutoben, macht zweifellos Spaß. Allerdings kann die Bewegung zusätzlich zum Abfall des Blutzuckerspiegels führen. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten immer daran denken. Bei feuchtfröhlichen Abenden ist es zudem ratsam, Mitfeiernde über die Diabeteserkrankung zu informieren.

So bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für Menschen mit Diabetes. Wenn da bloß nicht der innere Schweinehund wäre ... Wie man den bezwingt und (wieder) mehr Schwung in den Alltag bringt? Wir verraten es Ihnen!

Die besten Bewegungstipps

Bewegung, die Spaß macht, wird rasch zur Routine. Probieren Sie es aus!

1: Fordern Sie sich selbst heraus!

Gehen ist gesund! Im Alltag beherzigen wir das nur leider viel zu wenig. Stellen Sie sich der Herausforderung! Greifen Sie zum Schrittzähler und beobachten Sie, wie viele Schritte Tag für Tag zusammenkommen. Können Sie sich selbst toppen?

2: Schwingen Sie das Tanzbein!

Tanzen macht nicht nur Spaß, es hält zudem fit. Ob im Club, daheim zur Lieblingsmusik oder beim Tanzkurs – schwingen Sie ruhig zuweilen das Tanzbein!



3: Sorgen Sie für Gesellschaft!

Zusammen ist man weniger allein – das gilt auch beim Sport! Ob Wandern, Schwimmen, Radfahren, eine bestimmte Ballsportart oder ein Fitnesskurs – gemeinsam macht es einfach mehr Spaß. Ganz nebenbei erhöht Bewegung mit lieben Menschen die Motivation und sorgt dafür, dass wir dranbleiben.

Sommerlicher Bulgursalat



Zutaten für vier Personen:

- 300 g Bulgur
- 2 Mozzarella
- 250–300 g Mais aus der Dose
- ca. 20 Kirschtomaten
- 2 Jungzwiebeln
- Rucola und schwarze Oliven (entsteint) nach Bedarf
- Olivenöl
- eine Prise Salz



Zubereitung:

Kochen Sie den Bulgur für etwa zehn Minuten in 600 ml Wasser auf und lassen Sie ihn anschließend quellen. Währenddessen die Kirschtomaten vierteln und den Mais sowie die Oliven abtropfen lassen. Schneiden Sie die Jungzwiebeln in feine Scheiben. Der Mozzarella wird gewürfelt, die Oliven werden halbiert. Sobald der Bulgur abgekühlt ist, fügen Sie alle Zutaten in einer Salatschüssel zusammen und mischen Sie sie gut durch. Abschließend mit einem Dressing aus Olivenöl und Salz verfeinern und servieren!

Tipp: Frische Basilikumblätter sorgen für einen extra sommerlichen Genuss!

Silbenrätsel

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

AL - AN - BERN - CHE - DA - DE - DE -
DEM - DUE - E - E - E - EI - HE - HERN -
HO - HO - I - KER - MA - NAT - NE - NIG
- NO - PO - SOL - TER - WEI

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

- 1 _____
in Salz eingelegtes Ei
- 2 _____
eisern
- 3 _____
Schiffszubehör
- 4 _____
ein Laubbaum
- 5 _____
Flugsandhügel
- 6 _____
Angeh. eines Hirtenvolks
- 7 _____
sehr ausgelassen
- 8 _____
Bienenprodukt
- 9 _____
einst, vormals
- 10 _____
Schlangenart
- 11 _____
US-Bundesstaat
- 12 _____
Ära

Eine Hand wäscht die andere

Auflösung:
1. SOLEI, 2. EHERN, 3. ANKER, 4. WEIDE,
5. DUENE, 6. NOMADE, 7. ALBERN, 8. HONIG,
9. EHEDEN, 10. NATTER, 11. IDAHO,
12. EPOCHE

Schüttelschwede

ABEI LLST	▼	ALSY	▼	EORST	▼	▼	ETU
▼			4				
AEEK SSTT		AEKNN		AERZ			AEEGN ORRT
▼	5	▼		▼		AEHN OORR	▼
AEI LRT			EEHZ	▶			
AAEE LMNN			AAIMT		NO	▶	
▶			▼				
AEN	▶			ENOTT	OR	▶	
AEKNT	AEEEN NNT	AFINR	▶	▼			7
▶	▼		1		AT	▶	
AET		AEGNR			ENU		
▶		▼	ERTU	▶	▼		
EEGN			EELRR			EOPR	EEFI NRST
▶			▼	EOS	▶	▼	▼
ENRZ	▶				INNO		
▼					▼		
BEEI LNRR	EEFF RRT	EHIR		EIR	▶		
HNORT	▶	▼	▼	▼	▼	EEE PRU	
EENR			FOPT	▶			
▶	3		▼	EILLR	ADRT		
DEEF INR	▶				▼		6
EEEI KLLR		LO		ES			IN
▶		▼		▼		2	▼
EENO RST	▶						

Schwedenrätsel

ein- träglich		Schein- medika- ment		Schwer- metall				altes ital. Feldmaß (5 Ar)	Vormer- kung		TV- Mode- rator (Fritz)		griechi- scher Buch- stabe	Vorname des Sängers Kollo	lyrisches Werk		russ. Schrift- steller (Iwan A.)
▶											Material- verlust am Reifen	▶					
Mitspie- len auf e. Instru- ment		Stecker- anpas- sungs- utensil		Friseur- laden	▶						japani- sche Meile		,und'- Zeichen (,&')		vertraute Anrede	▶	U
Papier- zusam- men- hefter	▶						Lösungs- mittel	▶									
Ab- schieds- gruß	▶			Be- glaub- igungs- büros	▶										musik.: lebhaft		
eine Schnell- straße (Abk.)	▶																
Doping- mittel (Abk.)	▶																Schlag beim Tennis
▶		T	Signal- geräte														
betagt	Rund- reise																
Fremd- wortteil: drei	▶																
Sack- material		süddt. Morä- nenstau- see															
▶																	
ehemal. japani- sche Münze	▶																
so- undso- vielte (math.)	▶																
▶																	
Teil des Tischs				Pluspol													
gerade erst	würziger südam. Tabak																
▶																	
Chaussee	Anfän- gerin		land- wirtsch. Gebäude		kasta- nien- braun		Vorname d. Mode- zarin Lauder †				Obst- inneres	Musik- zeichen im Psalm	gleich, einerlei	Abk.: in Grün- dung			
▶																	
Buch der Bibel (Hosea)			Gabe an Arme		chem. Zeichen für Astat		spa- nisch: mir, mich		behäbig					Kfz.-Z. Bamberg			
Fahr- bahn- mar- kierung	▶										höflich, ritter- lich	poetisch: erfri- schen					

Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



Apis mellifica

Eine Biene, zart und klein,
Die schlüpfte in ein Hosenbein.
Und als sich ihr kein Ausweg bot,
Da fühlte sie sich sehr bedroht
Und stach, das war ziemlich gemein,
Den armen Menschen in das Bein.

Als dann der Mensch vor Schmerzen hüpfte
Und gleich drauf aus der Hose schlüpfte,
Da stand vor Schreck sein Mund ganz offen.
Die Biene hatte voll getroffen.
Ganz prall, als wie ein Luftballon,
So zeigte sich sein Knie bald schon.

Erst fluchte er, doch fing er dann,
Vor Schmerzen leis' zu wimmern an.
Sein liebes Weib, die Edeltraud,
Hat erst mal ganz konfus geschaut,
Doch dann fand sie bei Hahnemann,
Was solche Stiche lindern kann.

Denn APIS ist dafür bestimmt,
Man weiß, dass es die Hitze nimmt,
Den Juckreiz und die Schwellung lindert
Und weit're Schmerzen so verhindert.
Stündlich hat er es eingenommen.
Das ist dem Knie bestens bekommen.



Hilfe, ein Insektenstich!

Sonnenschein und Badewetter sind eine Wohltat für Leib und Seele. Doch stechende Mücken, Wespen und sonstige Biester können so manchen Sonnentag schmerzhaft enden lassen. Wenn es zu einem Stich gekommen ist, sollte man Bescheid wissen, wie man möglichst umgehend den Juckreiz und die Schwellungen in den Griff bekommen kann.

Das ist auch dann möglich, wenn man gerade an einem Ort ist, wo keine dienstbereite Apotheke erreichbar ist. Ein **kalter Umschlag** mit einem nassen Taschentuch (evtl. Mineralwasser) lindert durch die Verdunstungskälte. Zerriebene Blätter von **Spitzwegerich** sind fast überall verfügbar. Ein Teelöffel Zucker, mit dem eigenen Speichel zu Brei vermischt, wirkt auf frischen Bienen- oder Wespenstichen ganz ausgezeichnet. Frisch aufgeschnittene Zwiebelscheiben zum Einreiben, notfalls auch als Umschlag, lindern schnell und anhaltend. Auch Wickel mit Heilerde, Quark oder Retterspitz sind sehr bewährt. Bei Schüßler gibt man so schnell wie möglich innerlich **Ferrum phosphoricum D12** als Notfallmittel in Tablettenform, auch mit Wasser oder Speichel zu Brei vermischt, direkt auf den Stich. Bei länger anhaltender Schwellung ist die **Salbe Nr. 8 Natrium chloratum** zur Ableitung richtig.

In der Homöopathie benötigen alle Beschwerden, die denen eines Bienenstichs ähneln, mit Rötung, Schwellung, Schmerz und Hitze einhergehen und nach Kühlung verlangen, **Apis D6** Globuli, stündlich 10, bei Kindern stündlich so viel, wie sie Lebensjahre zählen. **Ledum D6** gibt man in gleicher Weise, wenn es sich um viele kleine Stiche handelt. **Staphisagria D12** früh und abends 5-10 Globuli nehmen längerfristig vorbeugend diejenigen, die sehr häufig gestochen werden. Vermischt man 40 Tropfen Nelken- oder Melissenöl mit 100 ml Salatöl, dann dient diese Einreibung als Abwehrmittel gegen Insekten. Natürlich gibt es in der Apotheke ebenfalls eine ganze Reihe sehr wirksamer Produkte zur Behandlung und Abwehr, aber es ist gut, wenn man auch schon Kindern beibringt, wie man sich selbst mit einfachsten Mitteln schnell helfen kann.

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer „Wie Hahnemann uns helfen kann – Ein lyrisches Repetitorium der Homöopathie“



Wie Hahnemann uns helfen kann
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-00-044046-5
Ausgabe: Taschenbuch
Seitenzahl: 127, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de



ACHI KRST	AEII NRR	KNUZ	AAI NRT	▼	▼	EELS	EEHI LMNR
▶	▼	▼					▼
AU	▶A	U	DEER	▶			
▶				5		EII NOR	
AEI LLN		3	ABD LRU	▼	IM	▶	
AEFU		ABEHR	▶				
▶				LOS	▶		
▶					EEHR		
ALRTU	BIL LNO	EEG IMR		EIN	▶		
BEE HRU	▶	▼					ACEHK LNST
▶	4			ENO RSS		BIN	▼
EHIR			EILS	▶			
EILV	▶				AHN		
▶					▼		1
ADIM NNOT			INOT			EIKMR	
ENORS	EEGI INRS	CINOT	▶				
▶	▼				IILN NSU		
BEEG INNN		EGI PPR		EIK	▶		
▶		▼			6		
AGIL			ARS	▶			AERS
▶				ILP		ANU	▼
EEII LNPP			LPSU	▶			
▶	2						
AEIM NRS	▶						
1	2	3	4	5	6		

Original & Fälschung

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



© Clipdealer/Natalia Karol/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 – Sonne, Süden und Schwarzwald

Wenn der Sommer Badenweiler erreicht, zeigt sich der Kurort von seiner schönsten Seite. Begünstigt durch die Burgundische Pforte und die Fallwinde unseres Hausbergs Hochblauen herrscht hier auch im Sommer ein außergewöhnlich mildes Klima. Mediterrane Pflanzen wie Palmen prägen das Ortsbild und verleihen Badenweiler einen Hauch von Süden.

Der weitläufige Kurpark lädt mit schattigen Wegen, blühenden Beeten und beeindruckenden Ausblicken zum Verweilen ein. Über allem thront die Burgruine Baden, von der sich ein weiter Blick über das Markgräflerland bis zu den Vogesen eröffnet. Wanderungen und Radtouren durch die umliegenden Weinberge oder in den Schwarzwald verbinden Naturgenuss mit herrlicher Fernsicht.

An warmen Tagen sorgt das mineralhaltige Thermalwasser der Cassiopeia Therme für wohltuende Erfrischung und Entspannung. Das Sport- und Freizeitbad bringt an heißen Tagen die perfekte Abkühlung. Wer den Sommer in Badenweiler verbringt, erlebt eine gelungene Mischung aus Natur, Kultur und Erholung – begleitet von einem Klima, das den Ort zu einem der angenehmsten Reiseziele im Südwesten Deutschlands macht.“



Buchtipps

Julia Maak | PD Dr. med. Matthias Maak

HypnoHelping – Der Selbsthilfe-Guide für Familien

Mankau Verlag
31. August 2026
Klappenbroschur
230 Seiten
ISBN 978-3-86374-805-0
20,- € (D)



Dr. med. Matthias Riedl

Der Endometriose- Balance-Plan

Gräfe und Unzer Verlag GmbH
Pappband
176 Seiten
ISBN 978-3-7589-0009-9
24,- € (D)



Für Eltern, die mehr wollen als nur „funktionieren“

Dieses Praxisbuch richtet sich an Familien mit Babys, Klein- und Schulkindern, die den ganz normalen Wahnsinn des Alltags mit mehr Gelassenheit, Verbundenheit, innerer Stärke und Vertrauen bewältigen möchten.

Basierend auf den bewährten Methoden des HypnoBirthing nach Marie F. Mongan, überträgt HypnoHelping Techniken der Selbsthypnose wie bewusste Atmung, Tiefenentspannung, Visualisierung und Affirmationen auf zentrale Bedürfnisse und Alltagsprobleme von Familien. Der Selbsthilfe-Guide zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie sich und Ihren Kindern helfen können, sich zu beruhigen, zu entspannen und Probleme zu lösen.

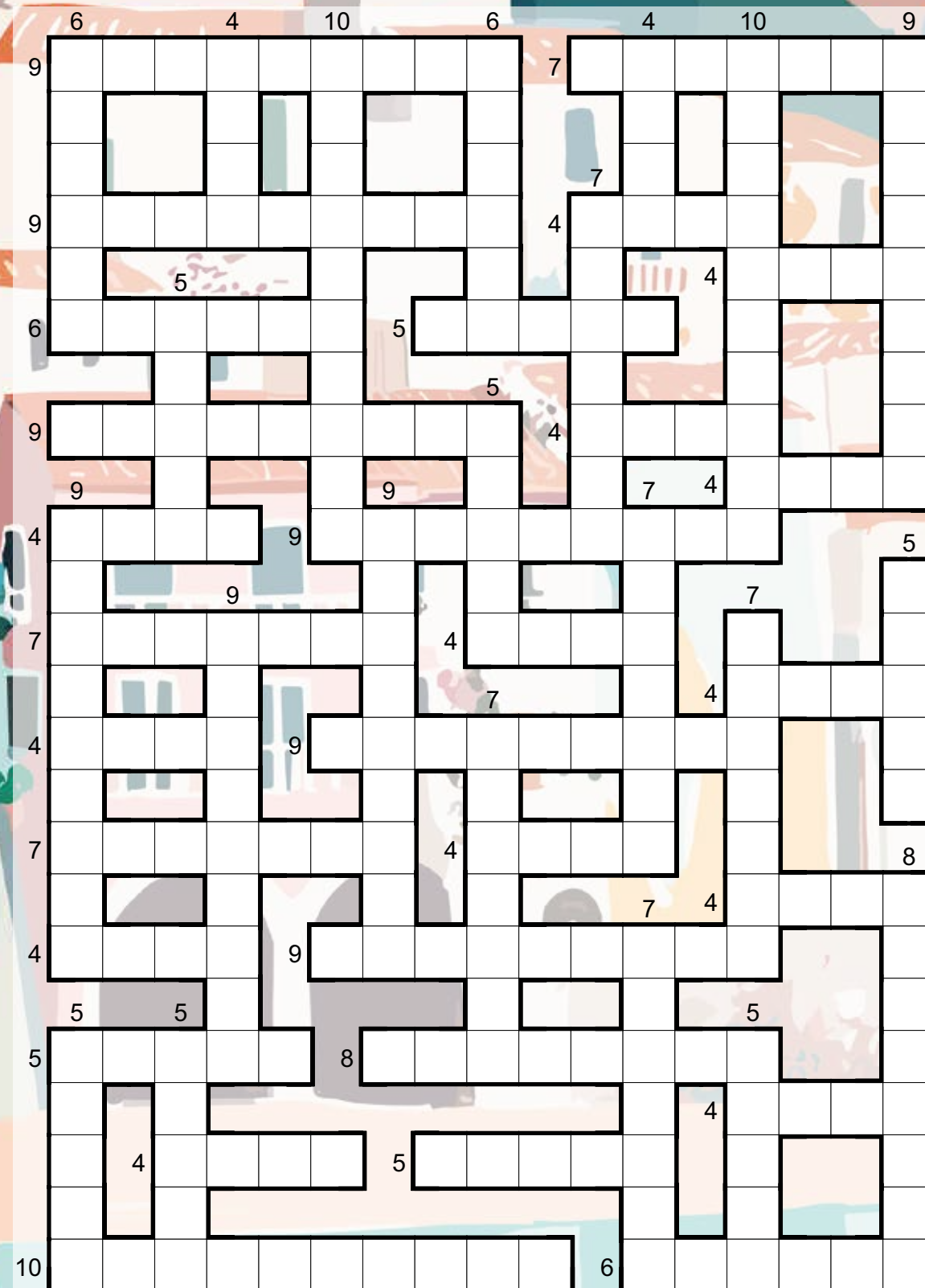
Gerd Leidig

Wie unser Gehirn denken und fühlen organisiert

Verlag: Vandenhoeck + Ruprecht
Paperback
248 Seiten
ISBN 978-3-525-40891-9
28,- € (D)



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



Gitterrätsel

- | | |
|----|--|
| 4 | ATOM
BUTT
CURD
DAIL
ECHO
EDDA
EHER
ENDE
OEKO
POMP
RADE
RAGE
REBE
SEIL
TAPA |
| 5 | EIGHT
FEINE
FRANC
ITALA
KLAMM
METRO
PROST
STARR
STUNT |
| 6 | BEREIT
KLOBIG
TANNAT
TESTEN |
| 7 | ABSEITS
BALANCE
GESAESS
MONDAEN
PHRASEN
SEISMIK
SPRITZE
TRAEUME |
| 8 | ARMSELIG
TIERFILM |
| 9 | AEBTISSIN
AUSFLUEGE
BINDEHAUT
BLESSHUHN
BRAUCHBAR
ENDLAGERN
EVOLUTION
LAUBSAEGE
SCHWESTER
TANGENTEN |
| 10 | AUFPRALLEN
CHALLENGER
HUSTENSaft |

www.badenweiler-tourismus.de



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

4 ANNA
EGGE
LAMM
LIMO
MICH
SNOB
TUBA
WARE

5 ANDEN
DUELL
DUZEN
ECHSE
EINST
GRUND
HEBEL
HEIDE
HELAU
MINSK
NIHIL
RETRO
TASSE
URIEL

6 HUERDE
KRITIK
SENSOR
TUECKE

7 GRAEFIN
LAEUTEN
REVIERE
SEEGANG
STUDIUM
TAGALOG
THEATER
VERHOER

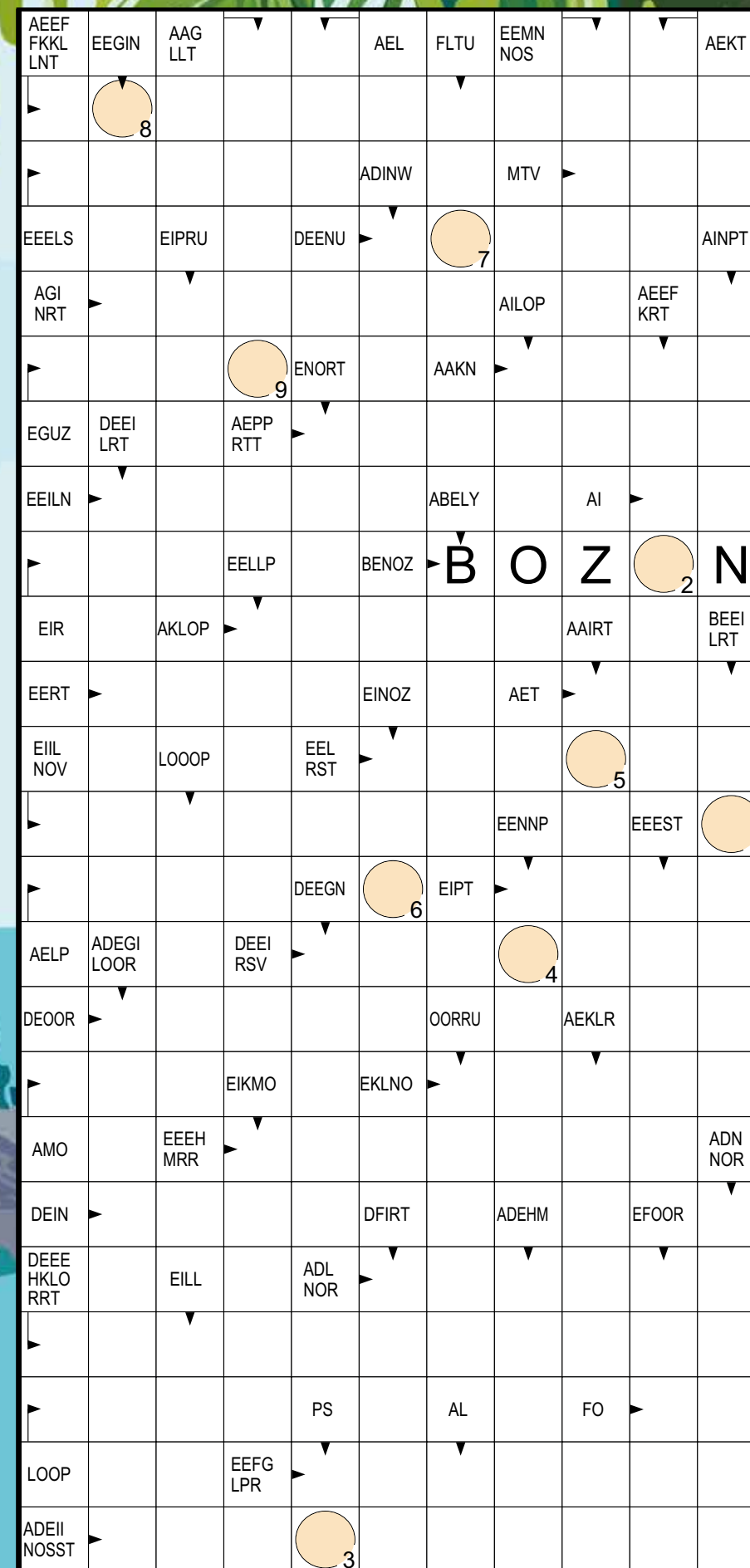
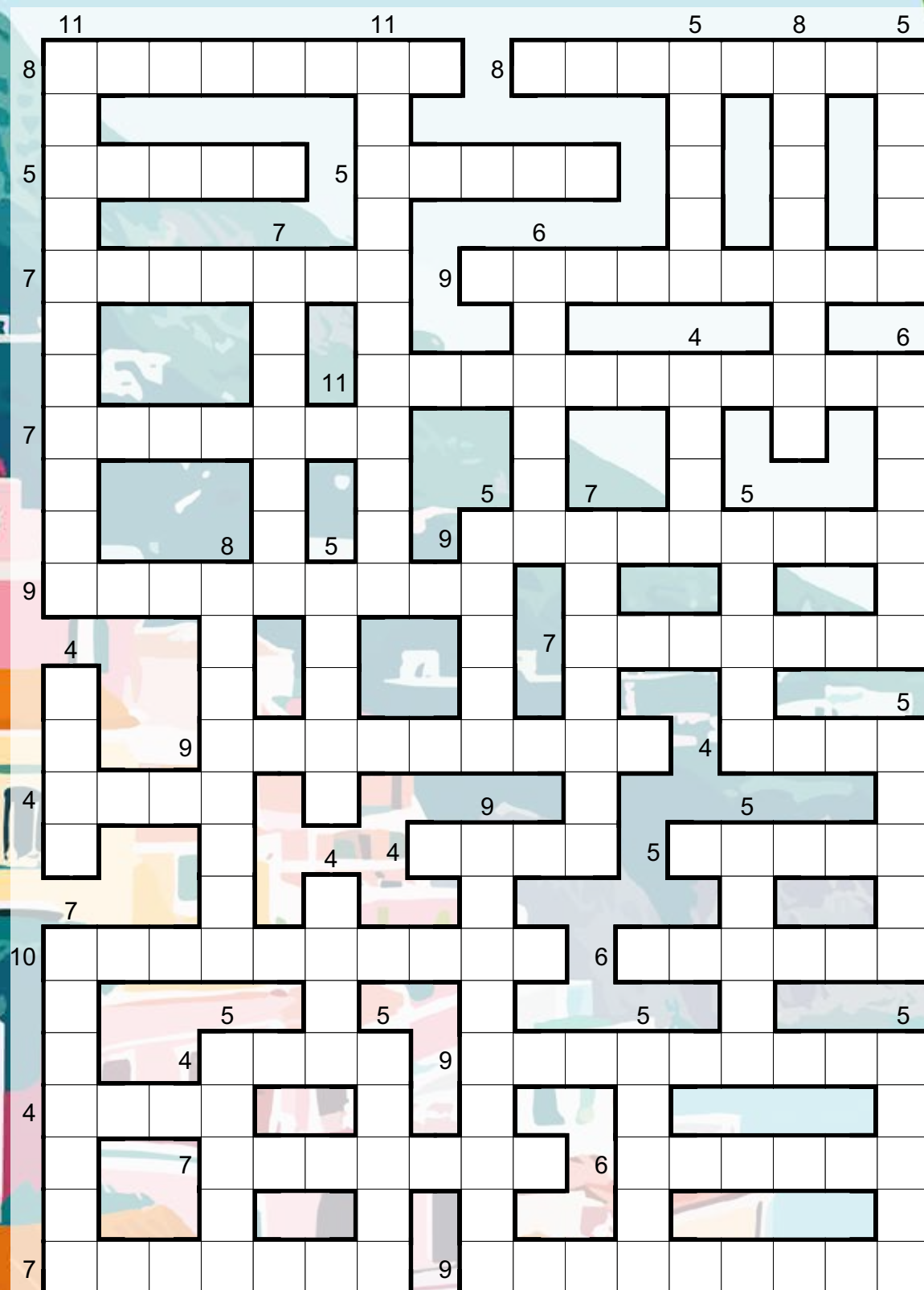
8 ERFAHREN
INSERTENT
SCHMOREN
TAEGLICH

9 ACKERLAND
ALLGAEUER
AUSBILDER
EIDERENTE
HERRENLOS
REDEDUELL
STANDARTE

10 TANNENWALD

11 EHRENLEGION
ENDERGEBNIS
SCHULTASCHE

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



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

DA - E - E - GA - GO - HE - HER - HUM
- IN - KA - MANN - MER - MIN - NIE -
NO - OB - RAT - SEN - SO - TER - TO
- UN - US - VE - VERS - ZI

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

- Gauner
- Lebensbund
- Beifahrer, Teilhaber
- Kehricht
- Erkältungserscheinung
- deshalb
- großes Meereskrebstier
- lateinisch: ich
- umgekehrt
- Verstorbener
- Rauchabzug
- Streitschlichter

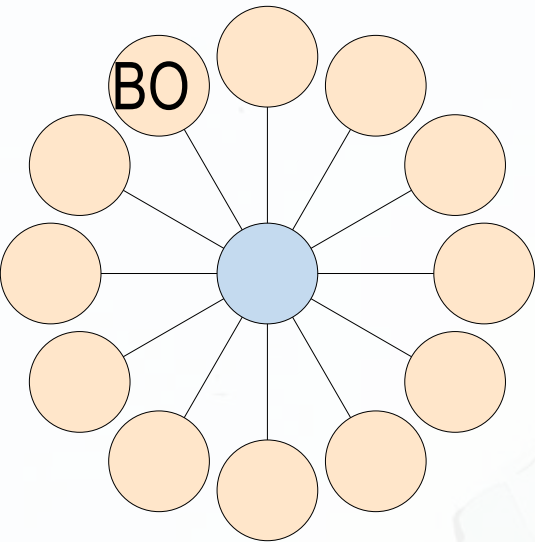
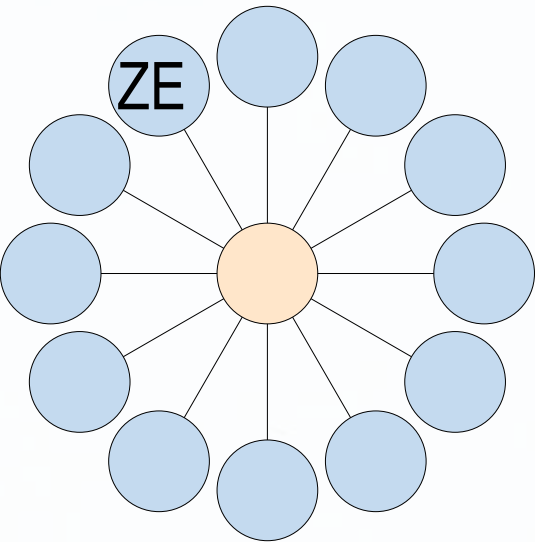
Gesundheit kommt vom Herzen
9. INVERS, 10. TOTER, 11. KAMIN, 12. OBMANN
5. NIESEN, 6. DAHER, 7. HUMMER, 8. EGO,
1. GANOVE, 2. EHE, 3. SOZUIS, 4. UNRAT.

Auflösung:

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.

AB - ED - ER - ER - HE - IG - IK - KR - OR - UR - WE - ZE

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



Ziegelrätsel

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

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

				S					
				U					
				L					
				F					
	D		B	A	K				
	E		A	T					
	B				F	E	I	N	
	E								
	T								

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
																							*	*	*

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



Sanfte Hilfe bei Gelenkschmerzen – der Kurort Bad Neualbenreuth

Gelenkschmerzen begleiten viele Menschen durch den Alltag und können für Bewegungseinschränkungen und starke Schmerzen sorgen. Der Leidensdruck ist mitunter groß. Zum Glück gibt es Gesundheits- und Wellnessrichtungen, in denen Betroffenen geholfen wird. Im Heilquellenkurbetrieb Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth versprechen spezielle Therapien mit Radon Linderung bei Gelenkproblemen. Wir haben uns den Kurort näher angesehen.

Gelenkschmerzen – unterschätzte Volkskrankheit

Sie sind weit verbreitet, setzen Betroffenen oftmals stark zu und werden gerne unterschätzt: Gelenkschmerzen! Wenngleich vermehrt ältere Personen darunter leiden, können Beschwerden in jedem Lebensalter auftreten. Die Bandbreite der Ausprägung reicht von gelegentlichen und leichten Beschwerden bis hin zu starken chronischen Schmerzen und deutlichen Bewegungseinschränkungen. Im Prinzip kann jedes Gelenk betroffen sein. An Gelenken, die im Alltag verstärkt belastet werden, also Knie, Hüften, Hände, Schultern oder Wirbelsäule, stellen sich allerdings häufiger Beschwerden ein. Je nach zugrundeliegender Ursache können die Schmerzen von Schwellungen, Über-

wärmung, verminderter Beweglichkeit oder einem Gefühl von Steifheit begleitet sein.

Was sind die häufigsten Gründe für Gelenkschmerzen?

Gelenkschmerzen lassen sich auf unterschiedliche Ursachen zurückführen. Diese reichen von Verschleiß über Entzündungen bis hin zu Überlastung oder Fehlbelastung.

- **Arthrose** (Gelenkverschleiß/Gelenkabnutzung): Der häufigste Grund für Gelenkschmerzen ist die Arthrose. Dabei handelt es sich um eine fortschreitende Gelenkerkrankung, bei der sich der Knorpel im Gelenk mit der Zeit immer mehr abnutzt und seine dämpfende Schutzfunktion einbüßt. Als Folge reiben die Knochen aufeinander. Dies sorgt für Schmerzen sowie eine eingeschränkte Belastbarkeit und Beweglichkeit. Gelenksteifigkeit und Schwellungen sind ebenfalls typisch. Besonders häufig sind die Gelenke an Knien, Hüften und Händen betroffen.
- **Rheumatoide Arthritis:** Die rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der sich das Abwehrsystem gegen die Gelenke richtet und dort für chronische Entzündungen sorgt. Sie betrifft auch junge Menschen.

Neben Schmerzen, Schwellungen und Überwärmung der Gelenke ist auch eine Steifigkeit typisch, die vor allem morgens länger andauern kann. Besonders häufig zeigt sich die rheumatoide Arthritis beidseitig an den kleinen Gelenken von Händen und Füßen. Im Laufe der Erkrankung sind oftmals auch größere Gelenke wie Knie, Hüften oder Schultern betroffen.

- **Gicht:** Bei der Stoffwechselerkrankung können sich Harnsäurekristalle in den Gelenken ablagern und diese entzünden. Typisch sind plötzlich auftretende starke Schmerzen, Rötungen, Schwellungen und Überwärmung. Besonders häufig ist das Grundgelenk des großen Zehs betroffen. Doch auch an Sprung-, Knie-, Hand- und Fingergelenken können Beschwerden auftreten.
- **Überlastung beziehungsweise Fehlbelastung:** Eine dauerhaft falsche Belastung, wie sie zum Beispiel bei einseitigen Bewegungen, schwerer körperlicher Arbeit oder zu langem Sitzen auftreten kann, sorgt ebenfalls häufig für Gelenkschmerzen.
- **Verletzungen:** Nach Unfällen oder Sportverletzungen mit Beteiligung von Knochen, Knorpeln oder Bändern können Probleme an den Gelenken manchmal bestehen bleiben.

Von Bewegung bis Therapie – das hilft bei Gelenkschmerzen

Während bei akuten Beschwerden zunächst vorwiegend Schonung des betroffenen Gelenks angezeigt ist, bringt regelmäßige Bewegung eine langfristige Besserung. Sie kurbelt nicht nur die Durchblutung an und sorgt dafür, dass die Knorpel mit Nährstoffen versorgt werden, sondern sie stärkt darüber hinaus die Muskulatur. Dies entlastet die Gelenke. Außerdem bleibt das Gewebe dadurch elastisch. Nicht zuletzt wirkt regelmäßige Bewegung Entzündungsprozessen entgegen. Optimal sind gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder auch Spaziergänge.

Bei akuten Schmerzen können nach ärztlicher Rücksprache schmerzlindernde und/oder entzündungshemmende Medikamente eingenommen werden. Zudem gibt es eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten, die langfristige Effekte haben. Neben Wärme- und Kälteanwendungen sind das vor allem Krankengymnastik, manuelle Therapien oder Massagen. Eine Schmerzreduktion – gerade auch bei chronischen Beschwerden – verspricht die Radontherapie im Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth.

Neue Kraft schöpfen in Bad Neualbenreuth

Malerisch im Oberpfälzer Wald gelegen, bietet Bad Neualbenreuth als Kurort nicht nur Naturerlebnisse und eine willkommene Auszeit vom Alltag, sondern ebenso hochwertige Gesundheitsangebote. Das Herzstück bildet das Sibyllenbad, ein Heilquellenkurbetrieb, in dem die Gäste von Bädern mit radonhaltigem Heilwasser profitieren.

Wohltuende Radontherapie im Sibyllenbad

Die Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder sind einzigartig im Sibyllenbad. Hierbei kommt radon- und kohlensäurereicherhaltiges Heilwasser (aus der

Katharinen- sowie Sibyllenquelle) zur Anwendung. Bei Radon handelt es sich um ein schwach radioaktives Edelgas, das über die Haut und die Atemwege aufgenommen wird. Ein kleiner Teil des Radons zerfällt auf der Haut und im Körper. Die dabei freigesetzte Alpha-Strahlung ist verantwortlich für Prozesse, die Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und das Immunsystem sowie den körpereigenen Reparaturmechanismus positiv beeinflussen. So stellen sich im Zuge der Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder schmerzlindernde und entzündungshemmende Effekte ein, von denen Personen, die unter Arthrose, rheumatoide Arthritis oder Gicht leiden, profitieren. Auch bei Osteoporose, Fibromyalgie, Morbus Bechterew, Erkrankungen der Atemwege, Nervenschädigungen oder nach orthopädischen Operationen an den Gelenken können die Wannenbäder helfen.

Die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie erfolgt nach ärztlicher Verordnung. Zunächst badet der Gast in Kohlensäure-Mineralheilwasser. Das wirkt sich ausgleichend auf das Herz-Kreislauf-System aus und macht die Therapie insgesamt schonender. Zudem wird die Durchblutung der Haut angekurbelt, wodurch das Radon nachfolgend besser durch die Haut aufgenommen werden kann. Das Radon-Heilwasser wird durch einen Einlass im Rückenbereich beigefügt. Das Austreten von Radon kann nicht ganz verhindert werden. Durch die Wannenabdeckung kann dieses Gas noch durch die Atmung vom Patienten aufgenommen werden. Die Therapie besteht je nach Indikation aus sechs bis zwölf Einzelbädern bei circa 36 °C. Die Dauer pro Bad beträgt 20 Minuten. Danach wird im angrenzenden Ruhebereich weitere 20 Minuten nachgeruht.

Auszeit für Körper und Seele

Neben der Radontherapie werden im Sibyllenbad unter anderem auch Physiotherapie und Krankengymnastik, physikalische Therapien, Bewegungs-

therapien, eine Vielzahl verschiedener Massagen, Naturfango-Packungen, Fitness und Aquafitness angeboten. Wer die Seele baumeln lassen und zur Ruhe kommen möchte, der findet in der Heilwasser-Badlandschaft mit Außenbadebereich sowie der Wellnesslandschaft ausreichend Möglichkeiten dazu. So sorgen acht verschiedene Saunen und ein liebevoll gestalteter Saunagarten für Entspannung. Ein Fitnessraum steht ebenfalls zur Verfügung. Nicht zuletzt bietet der acht Hektar große Kurpark mit Themengärten, Schachspiel, Minigolf und einem Motorik-Fun Park Abwechslung.

Aktiv- und Erholungsurlaub im Oberpfälzer Wald

Mit seinen Fachwerkhäusern und dem historischen Marktplatz bietet Bad Neualbenreuth eine schöne Kulisse zum Bummeln und Verweilen. Zudem sorgt das Heimatmuseum für interessante Einblicke in die regionale Geschichte. Rund um das Sibyllenbad lockt der Oberpfälzer Wald mit seiner abwechslungsreichen Natur, den kleinen Dörfern und zahlreichen Kapellen. Vulkanes Gestein und Spuren vergangenen Bergbaus zeichnen die Region ebenfalls aus. Passionierte Wanderer können aus den zahlreichen Wanderwegen in der Umgebung wählen. Darüber hinaus laden Routen auf unterschiedlichem Niveau zu (ent-)spannenden Touren auf dem Rad ein. Wer ein wenig mehr Zeit hat, für den empfiehlt sich ein Ausflug in den Geschichtspark Bärnau-Tachov, der etwa eine halbe Autostunde entfernt liegt. Das beeindruckende Freilichtmuseum zeigt das Alltagsleben im Mittelalter. Nicht zuletzt bietet sich die Nähe zur tschechischen Grenze an, um das Nachbarland zu erkunden.





Sicher hast du in den Nachrichten schon einmal von Tropennächten gehört. Klingt fast nach Urlaub! Aber wenn die Temperatur nachts nicht unter 20 Grad Celsius fällt, kann das sehr anstrengend sein. Denn unser Körper braucht kühle Luft, um sich zu erholen. Bleibt es heiß, kann er nicht genug Wärme abgeben und wir schwitzen auch im Schlaf sehr viel. Durch den Wassermangel können so zum Beispiel Kopfschmerzen ausgelöst werden. Für ältere Menschen, Babys und Kranke können Tropennächte richtig gefährlich werden. Daher ist es wichtig, viel zu trinken, leichte Bettwäsche zu benutzen und sich tagsüber zu schonen.

Wagemann/DEIKE

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



WARUM

Das hat mit dem Luftdruck zu tun. Damit wir im Flugzeug genug Sauerstoff zum Atmen haben, wird der Luftdruck in der Kabine künstlich erhöht. Denn bei höherem Druck ist mehr Sauerstoff in der Luft enthalten. Dabei dehnt sich das Flugzeug innen aus. Das bedeutet eine enorme Belastung für das Material. Flugzeugfenster sind oval oder rund, weil Ecken die Struktur des Rumpfes schwächen würden. Denn die durch die Druckunterschiede entstandenen Spannungen können Ecken zu gefährlichen Schwachstellen machen. Das hat man 1952 nach mehreren tragischen Unfällen herausgefunden. Runde Fenster hingegen verteilen den Druck gleichmäßig. Wagemann/DEIKE

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

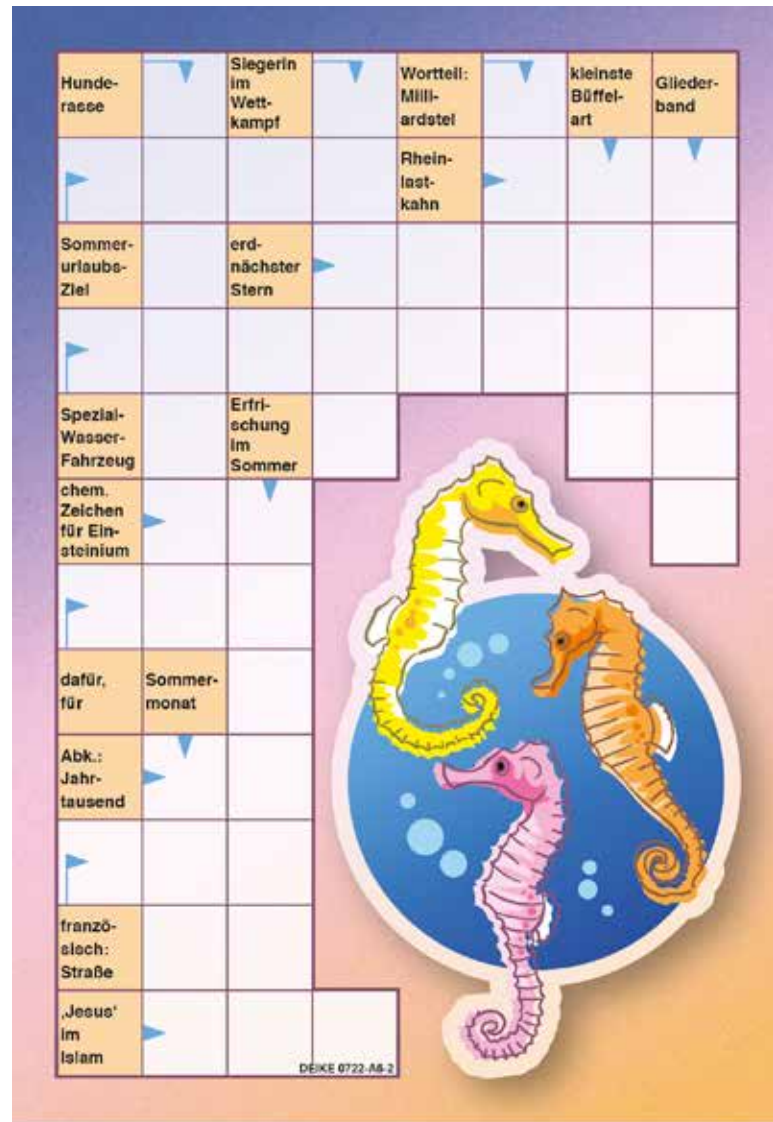
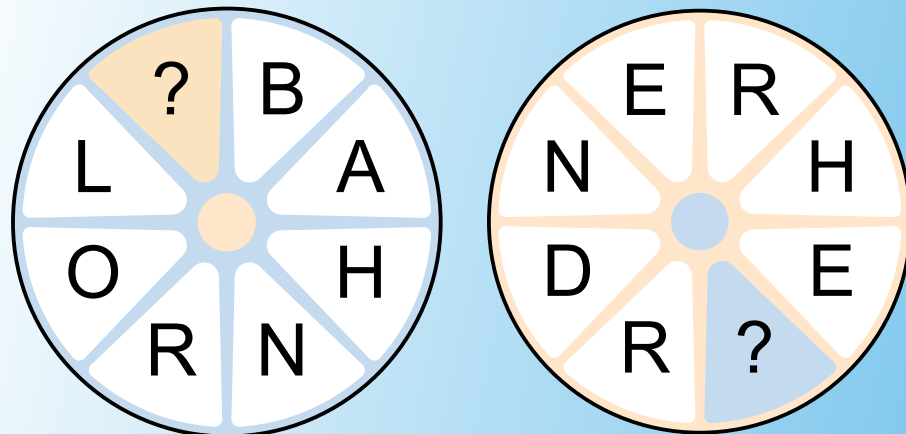


Illustration: © Sasse/DEIKE

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



32 GESUND&VITAL RÄTSEL

GESUND&VITAL RÄTSEL 33

KREBS

+ FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe

ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de



Deutsche Krebshilfe

HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Genuss und
Gesundheit!

Bestellen Sie Ihr
kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/ernaehrung



Gut fürs Herz.



Deutsche
Herzstiftung





Diagnose Demenz

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



Alzheimer Forschung
Initiative e.V.

Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de



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

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.

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

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

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

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

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

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

Wir gestalten und drucken individuelle

Familienchroniken, Fotobücher,
Vereins- und Dorfbücher

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

Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg.

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





Thomas Stoll

Altersvorsorge: Das Set

Rentenlücken-Rechner, Interaktiver Budgetplaner, Persönlicher Plan für die Zusatzrente, Staatliche Förderung nutzen

1. Auflage 2026
Softcover, 144 Seiten
ISBN: 978-3-7471-1039-3
Preis: 16,90 €



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.

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

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

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

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

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

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

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

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



Das ultimative E-Book-Bundle: 50+



5 ausgewählte E-Books für Senioren von Markt+Technik

Internet ohne Hürden
Smartphones einfach erklärt
Immer dabei, das Notebook
Microsoft Office und Windows

Format: PDF
Preis: 49,99 €



Ihre Meinung zählt!

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

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

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

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

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

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

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

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

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



HYALURON
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

PZN: 14401079



www.megasol.de

STRAHLEND. DEN GANZEN SOMMER.
Denn Feuchtigkeit ist die beste Anti-Aging-Strategie.

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03. – 20.04.



Anpassung gehört generell nicht zu den Stärken des Widders. Und das ist in diesem Monat auch gut so. Bei einer offensichtlichen Ungerechtigkeit können Sie die Füße nicht stillhalten. Tun Sie, was Sie für richtig halten, und stehen Sie ein für das, was Ihrer Überzeugung entspricht. Das verleiht Ihnen die nötige Glaubwürdigkeit.

STIER 21.04. – 20.05.



Sie können in diesem Monat beruflich punkten: Der Kosmos hat für optimale Bedingungen gesorgt. Mit Leistungsbereitschaft, Engagement und Selbstbewusstsein trauen Sie sich, auch heiße Eisen anzupacken, vor denen die Kollegen oft respektvoll zurückweichen. Das bringt Ihnen große Anerkennung und Wertschätzung.

ZWILLINGE 21.05. – 21.06.



Auch wenn Sie sich gesundheitlich ausgeglichen und fit fühlen – Sie sollten trotzdem etwas mehr für die Abwehrkräfte und den Energiehaushalt Ihres Körpers tun. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten, genügend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft gehören auf jeden Fall in Ihren Wochenplaner.

KREBS 22.06. – 22.07.



Sie haben ein bestimmtes Ziel anvisiert? Dann ist es höchste Zeit, vom Seitwärtsgang in den Vorwärtsgang zu schalten und nach vorn zu schreiten. Trauen Sie sich, die Sterne sind Ihnen wohlgesonnen und rechtzeitig zur Stelle, falls Sie vom Kurs abkommen sollten. So behalten Sie Ihr Ziel im Auge und der Erfolg ist sicher.

LÖWE 23.07. – 23.08.



Zu Beginn des Monats schwirrt Ihnen so einiges durch den Kopf. Sie können sich kaum konzentrieren und nachts lässt sich das Kopfkino nur schwer abschalten. Atmen Sie durch, sortieren Sie das, was Sie beschäftigt, nach Dringlichkeit und lösen Sie die Probleme Schritt für Schritt. Regelmäßige Entspannung wirkt unterstützend!

JUNGFRAU 24.08. – 23.09.



Unerwartete Turbulenzen könnten zu Monatsanfang viel Unruhe in Ihr Leben bringen. Atmen Sie durch und bewahren Sie die Ruhe. Es wird meist heißer gekocht als gegessen. Üben Sie sich in Gelassenheit, vermeiden Sie unüberlegte Reaktionen und warten Sie ab. Die meisten Probleme lösen sich zum Monatsende ganz von allein.

WAAGE 24.09. – 23.10.



Singles aufgepasst: Die Karten wurden für Sie neu gemischt und die Chancen stehen gut, dass Sie zu Monatsbeginn ein Herzass aus dem Stapel ziehen. Für alle Waagen gilt: Der Kosmos hat die Liebessterne auf Hochglanz polieren lassen und am rosaroten Himmel sind keine grauen Wolken in Sicht, die das Glück trüben könnten.

SKORPION 24.10. – 22.11.



Skorpione sollten sich zu Beginn des Monats etwas zurücknehmen. Auch Sie brauchen mal Zeit zum Innehalten und Durchatmen. Moderate Bewegungseinheiten sowie ein bewusster Umgang mit Schlaf und Ernährung stabilisieren Ihr Wohlbefinden und laden Ihre Akkus wieder auf. Sorgen Sie besser für sich und Ihre Gesundheit!

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.



Manchmal ist es besser, sich ein wenig zurückzuhalten und die anderen zu Wort kommen zu lassen. Das gilt besonders für die zweite Monatshälfte. Sie müssen nicht überall mitreden und alles kommentieren. Besser, Sie hören zu und überdenken das Gesagte. Sie werden sehen: Das führt zu einem konstruktiven Miteinander.

STEINBOCK 22.12. – 20.01.



Sie wollen es in diesem Monat wirklich wissen. Konzentriert und energiegeladen gehen Sie Ihren Weg. Mit dem positiven Gefühl, Berge versetzen zu können, schreiten Sie unaufhaltsam voran, das Ziel fest im Blick. Unterstützung erhalten Sie vom Kosmos, der dafür sorgt, dass Ihnen niemand Steine in den Weg legt.

WASSERMANN 21.01. – 19.02.



Der Monat ist bestens dazu geeignet, mit einem regelmäßigen Fitnessprogramm zu starten. Sie sind in guter Form, fühlen sich beschwingt und haben Spaß an der Bewegung. Zur Monatsmitte könnte ein Durchhänger dafür sorgen, dass Sie sich mit Ihrer Motivation schwertun. Überwinden Sie den inneren Schweinehund!

FISCHE 20.02. – 20.03.



Sie verspüren in diesem Monat ein Bedürfnis nach Ruhe. Geben Sie dem Gefühl nach und gönnen Sie sich die Pausen, die Körper und Seele brauchen, um in Balance zu bleiben. Abende bei Kerzenschein, ein gutes Buch oder gemütliches Beisammensein mit Freunden sorgen für emotionale Nähe und steigern Ihr Wohlbefinden.

Gymnastik im Sitzen

Fünf stärkende Übungen die Ihr Bewegungsfeld erweitern

Es gibt viele Menschen, die auf die Sicherheit eines Stuhls nicht verzichten können. Ein hohes Lebensalter bringt es manchmal mit sich, dass die Beine langsam ihre Kraft verlieren und den Körper zeitweise oder auf Dauer nicht mehr tragen können. Ursachen dafür, können aber auch bestimmte orthopädische oder neurologische Erkrankungen sein. Auch Probleme mit der Stabilität, hervorgerufen durch ein gestörtes Gleichgewicht oder Unfälle, sind manchmal Gründe dafür. Mit der Bewegungseinschränkung lässt sich dennoch der Körper trainieren. Wir haben dieses spezielle Trainingsprogramm zusammengestellt, um betroffenen Menschen ein kräftigendes und mobilisierendes Training im Sitzen zu ermöglichen. Die Übungsauswahl stärkt Ihre Muskulatur, vitalisiert und bringt einfach mehr Lebensfreude.



3. Mobilisiert den Rumpf und festigt die Körperseite

Lehnen Sie sich an die Stuhllehne heran und heben Ihr Arme an den Körperseiten nach oben. Die Schultern dabei tief halten. Dann beugen Sie langsam Ihren Oberkörper zur linken und anschließend zur rechten Seite. 10 – 20 x pro Seite

1. Tut den Schultern und Rücken gut

Setzen Sie sich aufrecht hin und pendeln bei gesenkter Schulter Ihre Arme gegeneinander vor und zurück. 30 – 60 Sekunden

4. Tut den Kniegelenken gut und fördert die Venengesundheit

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und führen Ihre Hände an den Bauch. Dann strecken Sie Ihre Unterschenkel etwas nach vorne und winkeln Ihr Fußspitzen nach oben und wieder zurück. Empfehlung: 20 – 30 Wiederholungen

2. Stärkt Beine und Körpermitte

Führen Sie den Ellenbogen Ihres rechten gebeugten Armes an das linke nach oben angewinkeltem Bein heran. Danach den Oberkörper wieder aufrichten und das Bein am Boden absetzen. Anschließend die gleiche Bewegung mit dem linken Arm und dem rechten Bein durchführen. 10 – 20x pro Seite

5. Festigt die Körpermitte und schult die Aufmerksamkeit

Setzen Sie sich aufrecht hin und winkeln Ihr linkes Bein nach oben an. Dann führen Sie Ihre rechte Hand an das linke Knie und pressen dagegen. Versuchen Sie den Druck zu halten und normal weiter zu atmen. Danach zur anderen Seite wechseln. 2x 30 Sekunden pro Seite



Sie wollen mehr?

Weitere Übungen finden Sie in den Buchkarten „Starkes Training im Sitzen“ Band 1, 2 oder 3“ zu je 13,95 + Versand unter www.sportart-verlag.de oder direkt unter 02244 – 84 14 769.

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

A - A - AD - AN - BE - CKE - CO - ET - FE - HE - HOC - LEN - NA - NA - NE - NEN - ORD - OST - PEL - PFIF - SE - SEE - SINN - TRUG - UN - ZAH

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

- 1 _____
Albernheiten
- 2 _____
Zaun aus Pflanzen
- 3 _____
aus dem Stand (2 W.)
- 4 _____
Stadt am Vesuv
- 5 _____
sortieren
- 6 _____
germanische Gottheit
- 7 _____
gezielte Täuschung
- 8 _____
italienischer Name des Ätna
- 9 _____
Signale des Schiedsrichters
- 10 _____
italienischer Adriaafen
- 11 _____
Rechnung begleichen
- 12 _____
europäisches Meer

Santtes Reden schadet nicht

12. OSTSEE
9. PFIFFE, 10. ANCONA, 11. ZAHLEN,
5. ORDEN, 6. ASE, 7. BETRUG, 8. ETNA,
1. UNSINN, 2. HECKE, 3. ADHOC, 4. NEAPEL,

Auf Lösung:

Seite 24/25

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

EPOCHEN

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

[illegible]

ZEITIG, HEITER, ABITUR, WEITER,
KRITIK, EDITOR
BOHRER, LEHRER, FAHRIG,
BUHRUF, LEHREN, SCHROT

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

Seite 34

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

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

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

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

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

Seite 38											
7	3	2	8	4	6	1	5	9	7	1	8
5	9	8	3	2	4	6	7	1	5	6	9
4	1	6	9	5	7	8	3	2	4	7	5
6	8	1	7	4	2	3	5	9	4	4	2
3	2	5	4	6	2	9	7	8	1	6	9
9	7	4	5	1	8	6	2	4	3	7	1
7	3	2	5	7	3	9	1	2	4	6	8
2	4	9	6	7	5	3	1	8	5	6	9
1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1	8
1	5	3	4	7	8	2	6	7	3	2	1
4	9	6	2	5	8	7	3	1	4	9	5
2	8	7	6	3	1	4	5	9	8	3	2
6	7	1	7	1	9	3	6	2	2	5	8
6	7	1	7	4	2	4	9	8	5	1	3
9	3	2	8	6	5	1	4	7	8	2	1
5	1	6	1	4	6	3	2	1	7	5	9
3	2	1	9	5	8	2	6	7	4	1	8
1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9	5
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3	1	7	4	9
5	1	6	3	8	2	4	5	9	7	5	1
7	3	2	1	6	9	5	8	3	4	7	1
4	9	5	8	6	7	1	2	3	5	9	4
6	1	8	2	5	6	9	3				

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

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

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

Seite 44

KORALLE
URAN
TKEAS
BIWAK
MAOR
RUMHER
KANAREN
R
B
I
A
V
D
I
E



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



Overthinking raubt Energie, stört den Schlaf und kann die Gesundheit belasten. Erfahren Sie, woran man **unproduktives Grübeln** erkennt, warum Gedanken oft in Endlosschleifen kreisen und welche einfachen Techniken dabei helfen können, das Gedankenkarussell zu stoppen und wieder mehr innere Ruhe zu finden.



Entdecken Sie die
Lüneburger Heide als
Naturparadies für Erholung,
Bewegung, Wellness und
neue Kraft.



RSV kann bei **Diabetes** schwer verlaufen. Erfahren Sie, warum Betroffene besonders gefährdet sind und welche Warnzeichen ernst genommen werden sollten.



Rotwein, Kaffee oder kaltes Wasser: Welche **Herz-Mythen** stimmen wirklich? Erfahren Sie, was der Gesundheit schadet und was nicht.



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



Maik Dollar
Herausgeber
Ich berate Sie
gerne!



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

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



Rufen Sie an!

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

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

GROSSDRUCK

Unsere
Bestseller
in **großer**
Schrift.



€ 14,00 [D] | 976 S.



€ 14,00 [D] | 896 S.



€ 13,00 [D] | 432 S.



€ 13,00 [D] | 432 S.



€ 13,00 [D] | 400 S.



€ 14,00 [D] | 480 S.

Erfahren Sie mehr auf [blanvolet.de/grossdruck](https://www.blanvolet.de/grossdruck)

blanvolet