ISSN 2190-3468

September 2026

GESUND&VITAL RÄTSEL

Gewinnspiele
Mitmachen und gewinnen!

RSV-Infektion bei DIABETES

Gedankenkarusell: Wenn Grübeln krank macht

HERZGESUNDHEIT
Fakten und Mythen

Tipp der Apothekerin

Detox im Herbst

INHALT

Schwedenrätsel 3, 5, 13, 19, 24-25, 32, 33, 44

Bleiben Sie in Balance **4**
Overthinking - Gedankenkarusell **6/7**

Silbenrätsel 7, 18, 27, 44
Buchstabensalat 8, 12

Herzgesundheit **10-11**

Rezepte **11, 15, 17**
Brückenrätsel 12

Petersilie 14
Superfood Chiasamen 14
Zug um Zug 14
Einer zu viel 15

Gesund leben mit Diabetes **16-17**

Buchtipps **20, 22**

Tipp der Apothekerin
Detox im Herbst **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 9, 36, 43
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/

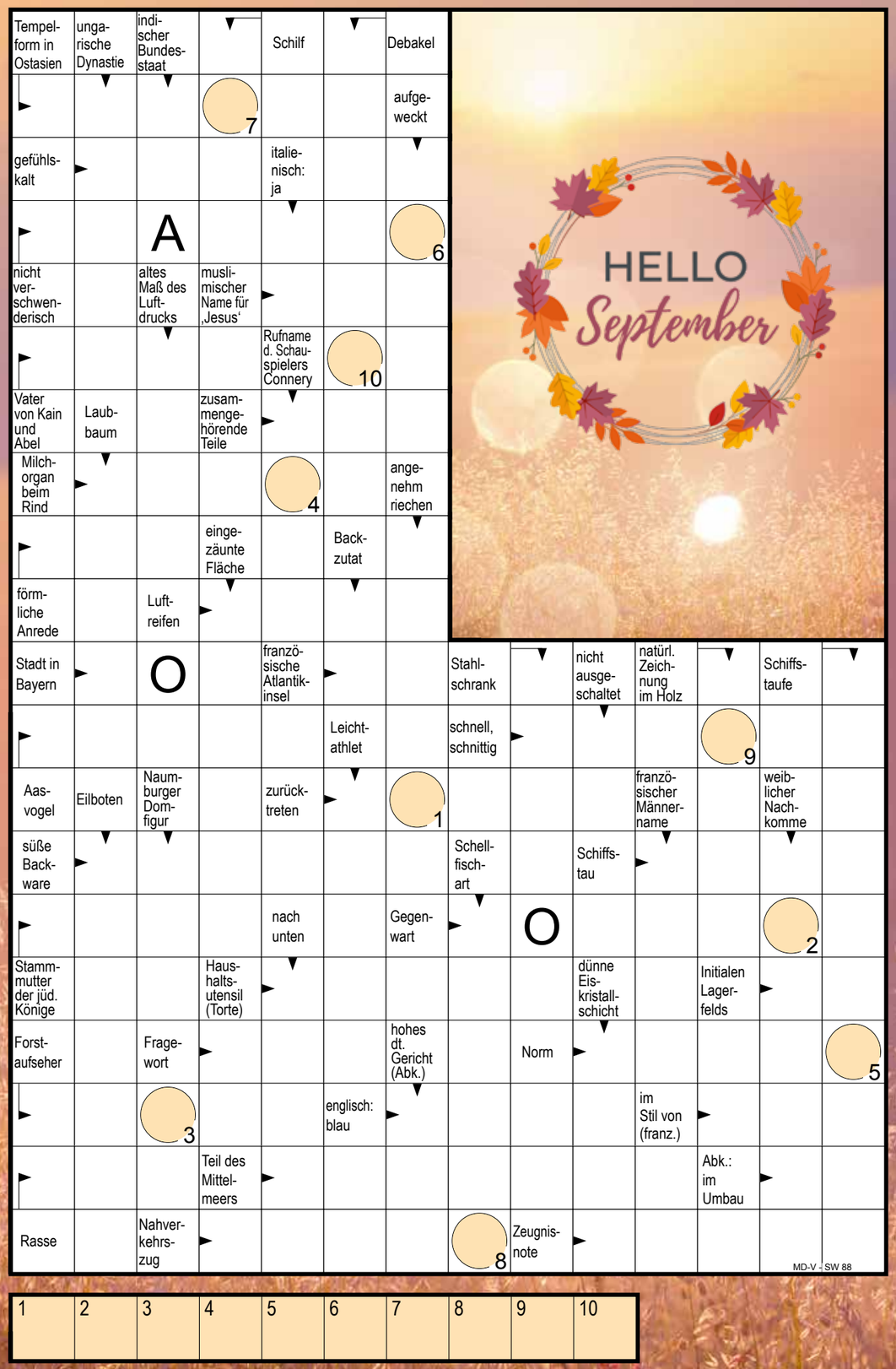
ANZEIGE

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



Bleiben Sie in Balance

– fünf Übungen für ein besseres Gleichgewicht

Im Alltag kommt die Bewegung oft zu kurz. Wer sich jedoch sportlich betätigt, setzt auf Ausdauer- und Krafttraining. Dabei stellen Gleichgewichtsübungen nicht nur eine sinnvolle Ergänzung dar, sie lassen sich auch ganz einfach in den Alltag integrieren. Warum wir unserer Balance mehr Aufmerksamkeit schenken sollten und wie das am besten gelingt, verraten wir Ihnen gerne!

Unsere Balance verdient Aufmerksamkeit

Unser Gleichgewichtssinn wird häufig sträflich vernachlässigt. Sitzende Tätigkeiten, eine Vielzahl technischer Hilfsmittel und der ganz normale Stress des Alltags sorgen dafür, dass wir ihn immer weniger trainieren. Das ist schade, denn immerhin nimmt der angeborene Sinn vielfältigen Einfluss. Er sorgt nicht nur für Muskelspannung, Stabilität und ein gutes Körpergefühl, auch Koordination, Orientierung, Konzentration und Wahrnehmung werden von ihm beeinflusst. Grund genug, unserer Balance wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Gleichgewicht trainieren – Stürze vermeiden

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining hat jede Menge Vorteile zu bieten, und das in jedem Alter. Dabei wirkt es sowohl präventiv – zum Beispiel, indem es das Sturzrisiko deutlich reduziert, – als auch bei akuten Problemen, etwa nach Verletzungen oder Erkrankungen.

Gleichgewichtstraining: die wichtigsten Vorteile im Überblick:

- Stärkung der Tiefenmuskulatur und damit eine generell bessere Stabilität
- Verbesserung der Körperkontrolle sowie der Haltung
- Sturzprävention und damit Vorbeugung von Verletzungen
- Positive Wirkung auf die Reflexe (etwa raschere Reaktion beim Stolpern)
- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen
- Positive Effekte auf Gehirnaktivität, Konzentration und Aufmerksamkeit
- Beugt Fehlhaltungen und Schmerzen vor
- Wirkt stressreduzierend und sorgt so für körperlichen wie seelischen Ausgleich
- Förderung der Rehabilitation nach Unfällen oder Erkrankungen (zum Beispiel nach einem Schlaganfall)
- Allgemeine Leistungssteigerung bei sportlicher Aktivität

Die besten Gleichgewichtsübungen für jeden Tag

Gleichgewichtsübungen lassen sich prima in den Alltag einbauen, denn sie dauern nicht lange und es braucht nicht viel Equipment, um sie durchzuführen. Grundsätzlich profitiert man in jedem Lebensalter davon, wobei aber vor allem die Verbesserung der Beweglichkeit und die Sturzprävention mit steigendem Alter an Relevanz zunehmen. Da sich erste Erfolge normalerweise schnell einstellen, bleibt man auch gerne langfristig dran.

Probieren Sie folgende Übungen gerne aus:

1. Auf einem Bein stehen: Ob beim Zähneputzen, beim Telefonieren oder beim Kochen – den Klassiker unter den Gleichgewichtsübungen bringt man leicht zwischendurch unter. Wer ein wenig mehr Herausforderung braucht, schließt dabei die Augen, zählt rückwärts oder schwingt das Bein auf und ab.

2. Kopf hoch: Balancieren Sie ein Buch von einer Zimmerecke in die andere, ohne dass es herunterfällt. Was sich einfach anhört, hat so seine Tücken.

3. Rückwärtslaufen: Ob im Park, im Garten oder im Wald – gehen Sie zwischendurch ein paar Meter rückwärts. Wer unsicher ist, lässt sich am besten von seiner Begleitung führen. Alternativ schult auch Barfußlaufen unseren Gleichgewichtssinn.

4. Murmeln sortieren: Befördern Sie nur mithilfe Ihrer Füße Murmeln vom Boden in eine Schüssel.

5. Kissenbalance: Platzieren Sie ein großes Kissen auf dem Boden. Anschließend gilt es, auf ihm zu balancieren. Der veränderte Untergrund stellt unseren Gleichgewichtssinn auf die Probe. Wer möchte, kann dafür auch ein Balancekissen aus dem Fachhandel verwenden.

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

Overthinking

so stoppen Sie das Gedankenkarussell

Wir alle kennen das Gefühl, wenn die Gedanken in unserem Kopf einfach nicht zur Ruhe kommen. Übermäßiges Grübeln – sogenanntes Overthinking – löst nicht nur unangenehme Emotionen aus, auf Dauer kann es zudem unserer Gesundheit schaden. Was man unter Overthinking genau versteht, wie man es erkennt und was dabei hilft, die Gedankenspirale zu unterbrechen, all das erfahren Sie im folgenden Beitrag.

Overthinking – was ist das überhaupt?

Es ist kurz nach Mitternacht. Sie liegen im Bett und wollten eigentlich schlafen. Stattdessen kreist derselbe Gedanke wieder und wieder durch Ihren Kopf und lässt Sie einfach nicht zur Ruhe kommen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann geht es Ihnen vermutlich wie vielen anderen Menschen auch …
Dass wir als denkende Wesen von Zeit zu Zeit zum Grübeln neigen, ist grundsätzlich kein Problem. Kommen unsere Gedanken allerdings nicht zum Stillstand, während unser Leidensdruck wächst, haben wir es sehr wahrscheinlich mit Overthinking zu tun. Frei aus dem Englischen übersetzt bedeutet das so viel wie „übermäßiges Denken“ oder „zerdenken“. Die Metapher mit dem endlos drehenden Gedankenkarussell beschreibt den Zustand also treffend.

Was zeichnet Overthinking aus?

- Die Gedanken kreisen um Negatives (bis hin zum Katastrophendenken).
- Sie gleichen einer Endlosschleife, scheinen sich kaum kontrollieren zu lassen und nehmen sehr viel Raum ein.
- Gedanklich befindet man sich meist in der Vergangenheit oder Zukunft, seltener in der Gegenwart.
- Es kommt zu keiner Lösung beziehungsweise Entscheidung oder Handlung. Overthinking bleibt unproduktiv.

Produktives Denken oder Overthinking?

Dem Dauergrübeln auf die Spur zu kommen, ist nicht immer einfach. Die Grenzen zwischen lösungsorientiertem Denken und Overthinking verschwimmen nämlich leicht. Folgende Checkliste kann dabei helfen, unproduktive Gedankenschleifen zu erkennen. Erst wenn man sich des ständigen Zerdenkens bewusst ist, kann man etwas daran ändern.

Overthinking erkennen – eine Checkliste:

- Wo sind Ihre Gedanken hauptsächlich verankert? Kreisen sie um Dinge und Situationen in der Vergangenheit oder Zukunft, die nicht mehr/noch nicht kontrollier- oder veränderbar sind? Wenn ja, dann neigen Sie möglicherweise zum Dauergrübeln.
- Führt Ihr Nachdenken zu einem Ergebnis, also einer Lösung oder Entscheidung? Bleibt ein solches aus, handelt es sich vermutlich um unproduktives Gedankenkreisen.
- Empfinden Sie einen Leidensdruck, wenn Sie über Ereignisse oder Dinge nachdenken? Fühlen Sie sich dabei gestresst, unruhig oder gar ohnmächtig? Das könnte ein Hinweis für Overthinking sein.

Ständiges Kopfzerbrechen kann sich gesundheitlich bemerkbar machen

Vermehrtes Overthinking kann uns ganz schön aus der Bahn werfen und langfristig sogar die Gesundheit gefährden. So bindet das dauerhafte Grübeln unheimlich viel Energie, was Erschöpfungszustände auf den Plan ruft. Betroffene fühlen sich ständig unter Druck, sind gestresst und leiden vermehrt an Schlafproblemen. Auch Kopfschmerzen sind keine Seltenheit und häufig fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Stimmungsschwankungen sind ebenso typisch wie Niedergeschlagenheit oder diffuse Ängste. In manchen Fällen verstärkt das ständige Grübeln sogar bestehende Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vier Wege, um das Gedankenkarussell zu stoppen

Haben Sie unproduktives Dauergrübeln bei sich erkannt, gilt es, dieses in einem nächsten Schritt zu unterbrechen. Mit den richtigen Techniken ist das gar nicht so schwierig. Vier davon möchten wir Ihnen gerne vorstellen.

1: Stoppschild

Hat sich das Gedankenkarussell in Bewegung gesetzt und hört einfach nicht auf, sich zu drehen, versuchen Sie es mit einem lauten Stopp. Das kann gedanklich passieren oder ausgesprochen werden. Stellen Sie sich dabei ruhig ein Stoppschild vor, dann klappt die Technik noch besser. Macht sich das Grübeln erneut bemerkbar, wiederholen Sie die Übung einfach!

2: Sorgenbüchlein

Schreiben ist eine bewährte Technik gegen das lästige Gedankenkreisen. Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit, in denen Sie all die sorgenvollen Gedanken zu Papier bringen, die Ihnen im Kopf herumgeistern. Hier darf Negatives den Platz haben, den es braucht. Ein sogenanntes Sorgenbüchlein hilft dabei, belastende Gedanken loszulassen und wieder mehr Raum für produktives Denken zu schaffen – probieren Sie es aus!

3: Realitätsabgleich

Viele Dinge, über die wir den lieben langen Tag grübeln, beruhen nicht auf Fakten, sondern auf unseren eigenen Vorstellungen und Fantasien. Wenn Sie das nächste Mal bemerken, dass Sie in einer Gedankenschleife festhängen, gleichen Sie Ihre Überlegungen und Befürchtungen am besten mit der Realität ab. Solch ein Faktencheck öffnet manchmal die Augen und kann dazu beitragen, Overthinking zu stoppen.

4: Perspektivenwechsel

Hängen Ihre Gedanken in einer Endlosschleife fest, wägen Sie Entscheidungen ewig gegeneinander ab und fällt es Ihnen schwer, den Überblick zu behalten? Wechseln Sie doch einfach einmal die Perspektive und betrachten Sie Ihre eigenen Gedankengänge so, als ob es jene eines guten Freundes wären. Welchen Rat würden Sie ihm geben? Ein solcher Perspektivenwechsel kann den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell oft erheblich erleichtern.

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

AET - AL - BE - BERN - CEM - DANT - DE - DE - EI - FEH - FREU - KLAS - KRAB - LER - MEI - MER - NA - PE - PER - RAT - SAM - SE - SE - SON

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

1 _____
Qualitätsmaß

2 _____
Individuum, Mensch

3 _____
dummlustig

4 _____
Frohgefühl

5 _____
Singvogel

6 _____
tätiger Vulkan auf Sizilien

7 _____
großes Gefäß mit Henkel

8 _____
Schalentier

9 _____
lateinisch: zehn

10 _____
Irrtum

11 _____
empfehlenswert

12 _____
kleinlicher Mensch

Auflösung:
1. KLASSE, 2. PERSON, 3. ALBERN, 4. FREUDE, 5. MEISE, 6. AETNA, 7. EIMER, 8. KRABBE, 9. DECEM, 10. FEHLER, 11. RATSAM, 12. PEDANT

Arbeit macht das Leben suess

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 blanvalet.de/grossdruck

blanvalet

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 Teilnahmeschluss: 30.09.26

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.

Herzmythen unter der Lupe

Rotwein ist gut für das Herz, auf zu viel Koffein sollte man besser verzichten und ein Sprung ins kalte Wasser ist tabu – Fakt oder Märchen? Wir sind den bekanntesten Mythen rund um die Herzgesundheit auf den Grund gegangen. Hätten Sie es gewusst?

1: Kaffee ist schlecht fürs Herz

Falsch! Der Mythos, dass Kaffee aufgrund seines Koffeingehalts der Herzgesundheit schadet, ist mittlerweile widerlegt. Weder führt moderater Kaffeegenuss zu dauerhaftem Blutdruckanstieg noch löst er Herzrhythmusstörungen aus. Allerdings kann es unmittelbar nach dem Konsum zu einem kurzzeitigen Anstieg des Blutdrucks kommen, vor allem bei Personen, die nur gelegentlich Kaffee trinken. Dieser pendelt sich allerdings normalerweise rasch wieder ein.

2: Herzschwäche betrifft nur ältere Menschen

Falsch! Die Vorstellung, dass Herzschwäche ein Problem der älteren Generation ist, hält sich hartnäckig. Zwar sind ältere Menschen häufiger betroffen, eine Herzinsuffizienz kann aber in jedem Lebensalter auftreten. Bei Jüngeren sind Herzmuskelentzündungen, unerkannte Herzfehler sowie übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum häufige die Auslöser. Atemnot, dauerhafte Erschöpfung sowie Wassereinlagerungen gelten als Warnzeichen.

3: Ein Sprung ins kalte Wasser kann Herzprobleme auslösen

Richtig! Ein unbedachter Sprung ins kühle Nass kann zu Herzproblemen führen. Der plötzliche Temperaturwechsel löst im Körper nämlich eine Stressreaktion aus. Die Blutgefäße verengen sich, was Blutdruck und Herzfrequenz abrupt ansteigen lässt. Während junge, gesunde Menschen das noch gut ausgleichen können, steigt bei älteren Personen oder solchen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen das Risiko für Notfälle. Also besser schrittweise ins Wasser gehen und sich dabei langsam abkühlen!

4: Rotwein ist gut für die Herzgesundheit

Falsch! Wegen der enthaltenen Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe) spricht man Rotwein häufig eine herzstärkende Wirkung zu. Diese Annahme gilt aufgrund der allgemeinen Gesundheitsrisiken von Alkohol – er erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen – längst als überholt. Wer auf die gesundheitsfördernden Pflanzenstoffe dennoch nicht verzichten möchte, greift stattdessen einfach zu dunklen Trauben oder Beeren.

5: An einem gebrochenen Herzen kann man sterben

Richtig! Dass man an einem gebrochenen Herzen sterben kann, ist leider kein Mythos. In der Medizin bezeichnet man dieses Phänomen als „Broken-Heart-Syndrom“. Natürlich bricht das Herz nicht im wahrsten Sinne des Wortes. Vielmehr kommt es in einer psychischen (und/oder physischen) Ausnahmesituation zu einem immensen Anstieg von Stresshormonen, die sich auf die Funktion des Herzmuskels auswirken. Es treten Symptome wie Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen auf, die denen eines Herzinfarkts ähneln. Im Unterschied zum klassischen Infarkt sind die Herzkranzgefäße beim Broken-Heart-Syndrom allerdings nicht verstopft. Der Herzmuskel ist aufgrund der Hormonflut überlastet. Die linke Herzkammer pumpt das Blut nicht mehr ausreichend durch den Körper. Wenngleich die Erkrankung in der Regel gut ausgeheilt werden kann, sind auch tödliche Verläufe möglich.

So senken Sie Ihren BLUTDRUCK auf natürliche Weise

Chronischer Bluthochdruck schädigt langfristig unsere Gefäße und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um ihn in den Griff zu bekommen, ist nicht immer die Einnahme von Medikamenten notwendig. In vielen Fällen lässt er sich auch durch natürliche Maßnahmen senken.

1: Setzen Sie auf blutdrucksenkende Ernährung

Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise mit hochwertigen Kohlenhydraten und gesunden Fetten stärkt das Herz-Kreislauf-System. Salz treibt den Blutdruck in die Höhe und sollte daher nur sparsam konsumiert werden. Kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Avocados oder Nüsse sowie nitratreiches Gemüse wie Rote Beete, Spinat oder Blattsalate weiten die Blutgefäße und gelten als natürliche Blutdrucksenker.

2: Bauen Sie Stress ab

Stress treibt den Blutdruck in die Höhe. Sport, regelmäßige Spaziergänge in der Natur oder konkrete Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation sowie autogenes Training wirken stressreduzierend und haben langfristig einen positiven Einfluss auf den Blutdruck.

3: Reduzieren Sie Genussmittel

Der regelmäßige Genuss von Nikotin, Alkohol und Koffein begünstigt Bluthochdruck. Grund genug, den Konsum zu reduzieren. Am besten funktioniert das Schritt für Schritt, indem man bestehende Routinen verändert. Das ist nicht immer einfach und Rückschläge sind nicht selten. Scheuen Sie sich nicht, gegebenenfalls ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mexikanische Guacamole

Bild is KI-generiert

Zutaten für vier Personen:

- 4 Avocados
- 200 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- Saft von 2 Zitronen
- Oregano
- Salz

Zubereitung:

Um eine mexikanische Guacamole zuzubereiten, zerkleinern Sie bitte zuerst grob das Fruchtfleisch der Avocados. Anschließend würfeln Sie die Zwiebel und die Tomaten so klein wie möglich. Tomaten- und Zwiebelwürfel werden nun unter das Fruchtfleisch der Avocados gemischt und mit Salz sowie Oregano abgeschmeckt. Verrühren Sie alle Zutaten abschließend zu einer Creme und geben Sie den Zitronensaft hinzu, damit die mexikanische Guacamole länger frisch bleibt. Bis zum Servieren wird sie am besten kalt gestellt.

Tipp: Eine gute Alternative zu Oregano ist Koriander!

Buchstabensalat

BALALAIKA, BRAHMANEN, DAEMON, DOPING, EISENERZ, GELDBOERSE, GELDSUMME
KRANKENHAUS, MOPED, OFFERTE, SPREE, TAL, TARNUNG, TRAEGE, WILDKATZE

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

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.

WOHL									HAFT
BERN									ZEIT
BINNEN									STRICH
GELD									ANGABE
ZOLL									HAFEN
STIFT									WALE
OBER									MASCHE
HOCH									FAHNDUNG
GAST									HALT
WAAGE									MAESSIG
RODEL									LINIE

Schwedenrätsel

Bildhauerkunst
franz. Gebirgsdepartement
Hafenstadt auf Honshu (Japan)
Nachteil
norddeutsch: Schilf
arabischer Fürstentitel
griech. Vorsilbe: bei, daneben
eine Druckfarbe
angestrebter Punkt
Ausmaß, Umfang
spanischer Sänger (Julio)
rechter Nebenfluss der Rhône
mäßig temperiert
italienische Gaststätte
schwäbischer Höhenzug
orientalische Rohrflöte
Radiowellenbereich (Abk.)
lauter Anruf (engl.)
japanischer Klappfächer
abschätzig: Mann
Nadelarbeit
Pappel mit fast runden Blättern
Senkblei nord. Göttergeschlecht
Arbeit des Winzers
griech. Großreeder (Ari) †
Süd-südost (Abk.)
Bild von da Vinci („Mona ...")
Impertinenz
Nähfaden
Männername
besitzanzeigendes Fürwort
greifen, nehmen
Kartoffelbehälter
Stadt am Weißen Meer
See in Schottland (Loch ...)
Steckdosen
US-Bundespolizei (Abk.)
englischer Artikel
vorbei
Maß des elektr. Widerstands
Initialen von Connery
weibliches „Grautier"
englisches Fürwort: sie
helles englisches Bier
einzigartig
kath. Theologe † 1847
Tanzfigur der Quadrille
ugs.: nein
schlimm
Vorname der Meysel †
Nahrung des Wildes
herzhaft
übergroßer Mensch
gegorener Honigsaft
chin. Modespiel der 20er (Mah-...)
Wortteil: stark, übermäßig
verbrauchte Luft
altrömischer Beamter
mit Vorliebe
geschmackvoll, modisch
hebräisch: Nichtjude
sehr altes Auto
Gerichtshof der Kurie
selten
innerhalb
Eigelb
Fremdwortteil: gleich
Haltevorrichtung
engl. Fürwort: es
muslimischer Name für „Jesus"
Mastbaumbefestigung
heil, unversehrt
Staatsanwalt

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

Tipps für den Alltag

PETERSILIE

Petersilie gibt es als Wurzelgemüse oder Küchenkraut und findet als solches frisch gezupft, getrocknet oder tiefgefroren Verwendung in der Küche. Man unterscheidet zwischen der glattblättrigen und der krausblättrigen Variante, wobei Erstere ein intensiveres Aroma hat, aber schneller welkt. Sie ist außerdem bei der Herstellung eines Pestos eine preiswerte Alternative zu Basilikum. Übrigens: Wie Majoran, Rosmarin, Salbei und Thymian verträgt Petersilie die Hitze des Backofens recht gut; andere Gewürze, wie etwa Basilikum, Dill, Kerbel und Kresse, sind besser für kalte Speisen geeignet. DEIKE PRESS

Petersilie enthält zahlreiche verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können.

Foto: © adm/DEIKE

SUPERFOOD CHIASAMEN

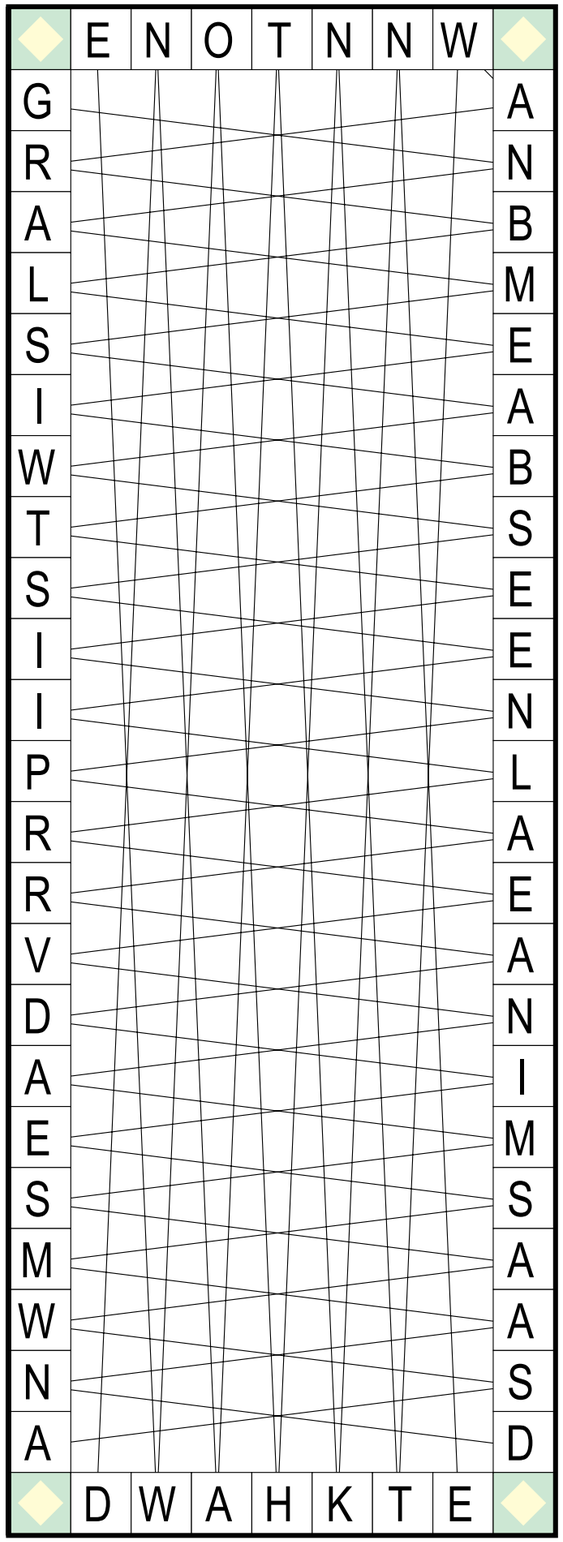
Chiasamen sehen unscheinbar aus – doch die aus Mittelamerika stammenden Körnchen haben es in sich! Denn sie sind zum einen reich an wertvollen Ballaststoffen. Diese unterstützen unsere Verdauung und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Zum anderen haben sie einen hohen Gehalt an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß – das macht die Samen für Vegetarier und Veganer besonders wertvoll. Da sie einen neutralen Geschmack haben, können Sie sie problemlos als gesunde Zugabe unter verschiedenste Gerichte mischen. So bieten sich dafür beispielsweise Müslis, Suppen oder Salate an. amc/DEIKE

Wertvoll für Knochen und Zähne: Der Kalziumgehalt von Chiasamen ist mit rund 600 Milligramm auf 100 Gramm etwa fünf Mal so hoch wie der von Milch.

Foto: © Zimmer/DEIKE

Zug um Zug

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



Einer zu viel

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

Rezepte

Norwegisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Kabeljau auf Fenchel

Zutaten für 4 Personen

4 Kabeljaufilets (ca. 800 g), 2 EL Butter, 1 kg Miesmuscheln
1 Fenchelknolle, 2 Schalotten, 250 ml Sahne, 300 ml Fischfond
60 ml Wermut, 20 g Butterschmalz, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Muscheln in kaltem Salzwasser waschen, Bart entfernen. Nur verschlossene Muscheln verwenden. In kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen, bis sie sich öffnen. Ungeöffnete Muscheln nicht weiterverarbeiten. Fleisch aus den Schalen lösen. Schalotten und Fenchel würfeln und in Butter dünsten. Mit Wermut ablöschen und köcheln lassen. Sahne und Fischfond zugießen und 15 Minuten ohne Deckel cremig köcheln. Vom Herd nehmen und zehn Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kabeljaufilets salzen und pfeffern. 5 Minuten in heißem Butterschmalz auf der Hautseite 5 Minuten knusprig braten. Bei 150 Grad 8 bis 10 Minuten fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit Soße aufkochen und Muscheln hinzugeben. Gehacktes Fenchelgrün untermischen. Fertiges Muschelragout auf Teller verteilen, Fischfilet darauf geben. Schorten/DEIKE

Foto: © Pohl/DEIKE

Schweizer Rezept
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
ohne Wartezeit

Crunchy Polenta-Ecken

Zutaten für 4 Personen

15 g Oregano, 20 g Thymian, 15 g Rosmarin, 500 ml Milch
2 Knoblauchzehen, 250 ml Gemüsebrühe, 200 g Polenta
100 g Gruyère, gerieben, 3 EL Öl

Zubereitung

Die Hälfte der Kräuterstängel mit Küchengarn zusammenbinden. Die andere Hälfte fein hacken. Milch in einem großen Topf erwärmen. Kräutersträußchen und zerdrückten Knoblauch zufügen. Aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Kräuter herausnehmen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Unter Rühren die Polenta einrieseln lassen, ebenso den Käse. Bei niedriger Hitze quellen lassen. Die Masse sollte streichfest sein. Die gehackten Kräuter unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Polentamasse darauf verstreichen (etwa einen Zentimeter dick). Abkühlen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Polenta in Rauten schneiden (6 bis 7 Zentimeter Seitenlänge) und unter Wenden knusprig goldgelb backen. Schorten/DEIKE

Foto: © Schuler/DEIKE

Unterschätzte Gefahr
– RSV bei Diabetes

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) kommt weltweit vor und gilt als einer der Hauptauslöser für akute Atemwegsinfektionen. In unseren Breiten treibt das Virus vorwiegend in den Herbst- und Wintermonaten sein Unwesen und zählt damit zu den saisonalen Erkrankungen. Die RSV-Saison erstreckt sich in der Regel von November bis April, wobei sich der Höhepunkt der Infektionswelle im Januar und Februar zeigt. Während die Erkrankung bei älteren Kindern und gesunden Erwachsenen meist harmlos verläuft, birgt das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) für Risikogruppen eine ernsthafte gesundheitliche Gefahr.

RSV-Infektion: nicht immer harmlos

Bei einer RSV-Infektion zeigen sich typische Beschwerden einer Atemwegsinfektion. Diese reichen von Schnupfen und Halsschmerzen über Husten und Bronchitis bis hin zu einem allgemeinen Krankheitsgefühl und Fieber. Die Übertragung erfolgt durch Schmier- und Tröpfcheninfektionen. Während die Infektion für ältere Kinder und gesunde Erwachsene üblicherweise kein Problem darstellt und folgenlos verheilt, können sich bei Babys, älteren Menschen und Personen mit Vorerkrankungen schwere Komplikationen ergeben.

Zu den gefährdeten Gruppen zählen nach aktuellem Stand Säuglinge und Kinder im ersten Lebensjahr, Personen über 75 Jahre sowie Personen ab 60 Jahren, sofern diese in Pflegeeinrichtungen wohnen oder eine Grunderkrankung besteht, bei der das Risiko für einen schweren Erkrankungsverlauf gegeben ist. Neben chronischen Lungenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen, hämato-onkologischen Erkrankungen oder Immunschwäche ist auch bei Diabetes mellitus das Risiko deutlich erhöht.

Erhöhtes Risiko für schwere Verläufe bei Diabetes

Personen, die an Diabetes leiden, gelten als Risikogruppe für schwere RSV-Infektionen. Durch das ohnehin schon geschwächte Immunsystem steigt die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung. Eine bestehende Infektion lässt zudem die Konzentration von Stresshormonen im Körper ansteigen und sorgt für erhöhte Entzündungswerte. Das schwächt die Immunabwehr zusätzlich und kann zu Komplikationen führen. Solche sind neben Atemnot vor allem akute Bronchitis oder eine Lungenentzündung. In manchen Fällen ist eine Sauerstoffzufuhr oder sogar eine intensivmedizinische Behandlung notwendig. Darüber hinaus besteht die Gefahr von Blutzuckerentgleisungen.

Als Warnzeichen gelten:

- Fieber und deutliches Schwächegefühl
- Kurzatmigkeit und Atemnot
- Schmerzen in der Brust (beim Atmen und Husten)
- Bläuliche Verfärbung von Lippen und/oder Haut
- Verwirrtheit
- Abfall der Sauerstoffsättigung

RSV: Impfung schützt!

Seit 2023 ist in Deutschland die Impfung gegen RSV zugelassen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts (RKI) empfiehlt sie aktuell unter anderem für alle Personen über 75 Jahre sowie für Personen über 60 Jahre, wenn bei ihnen eine schwere Grunderkrankung wie Diabetes vorliegt. Zwar gilt die Empfehlung nicht für leichte und unkomplizierte beziehungsweise medikamentös gut kontrollierte Erkrankungen, im Einzelfall kann die Impfung nach ärztlicher Absprache aber auch außerhalb der Empfehlung verabreicht werden.

Die Immunisierung sollte möglichst im September oder Anfang Oktober stattfinden, um für die Saison bestmöglich geschützt zu sein. Momentan wird nur einmalig geimpft. Ob künftig Auffrischungen notwendig sind, ist bisher noch nicht entschieden. Da eine Infektion mit RSV keinen Langzeitschutz bietet, kann die Impfung auch nach einer bereits überstandenen Erkrankung erfolgen.

In drei Schritten zu besserem Schlaf

Ein dauerhaft schlechter Schlaf erhöht nicht nur das Risiko für Typ-2-Diabetes, er kann bestehenden Diabetes zudem verschlechtern. So sorgt er unter anderem für ein Ansteigen von Stresshormonen und wirkt sich negativ auf die Insulinempfindlichkeit der Zellen aus, was zu hohen Blutzuckerwerten führt. Die Schlafqualität zu verbessern, wirkt dem entgegen!

Schritt für Schritt zu besserem Schlaf

1. Räumen Sie Ihrem Schlaf Priorität ein

Leider pflegen wir oft einen stiefmütterlichen Umgang mit unserem Schlaf. Achten Sie auf eine ausreichende Schlafdauer und entspannende Rituale vor dem Schlafengehen, etwa eine Tasse Tee oder ein warmes Bad. Das wirkt ebenso schlaffördernd wie regelmäßige Schlafenszeiten.

2. Sorgen Sie für eine gute Atmosphäre

Achten Sie auf eine dunkle, ruhige und kühle Schlafumgebung. Die Elektrogeräte verbannen Sie am besten aus dem Schlafzimmer. Darüber hinaus empfiehlt es sich, zumindest eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Bildschirme zu verzichten. Das blaue Licht hemmt nämlich die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

3. Identifizieren Sie Ihre persönlichen Schlafräuber

Schwere Mahlzeiten, Alkoholgenuss, koffeinhaltige Getränke, Bewegungsmangel oder ein Nickerchen tagsüber – es gibt viele Dinge, die uns am Schlaf hindern. Versuchen Sie also, Ihre persönlichen Schlafräuber zu identifizieren.

Pilzrisotto mit Tomaten

Zutaten für vier Personen:

- 400 g Risottoreis
- 200 g Champignons
- 200 g Kräuterseitlinge
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Suppenwürfel (klare Gemüsesuppe)
- 2 EL Butter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Bereiten Sie bitte mit 1,7 l Wasser und dem Suppenwürfel eine Suppe zu. Anschließend putzen Sie die Pilze, entfernen die Stiele und würfeln sie. Nun dünsten Sie die geschälte Knoblauchzehe in etwas Olivenöl an und fügen die Pilze hinzu. Braten Sie beides für etwa fünf bis sieben Minuten an und entfernen Sie anschließend den Knoblauch. Würfeln Sie die Zwiebel und dünsten Sie sie ebenfalls mit. Jetzt geben Sie den Reis hinzu und rösten ihn kurz an. Abschließend wird die Gemüsesuppe hinzugefügt. Lassen Sie den Risottoreis so lange köcheln, wie auf der Packung angegeben, und geben Sie bei Bedarf Wasser hinzu. Für die perfekte Konsistenz werden zwei Esslöffel Butter untergerührt. Schmecken Sie das Risotto abschließend mit Salz und Pfeffer ab.

Silbenrätsel

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

BA - CHE - DON - E - EG - EI - ER - FA - FER - GE - IRR - LAN - LIM - MO - NER - NI - RA - RAL - SCHE - TAG - TUM - VOR - WERB - ZIT

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

1 _____
Gestern

2 _____
Fehler

3 _____
Fleiß, Beflissenheit

4 _____
afrikanische Holzart

5 _____
Dynamik

6 _____
kurze Zusammenfassung

7 _____
Ackergerät

8 _____
Gewittererscheinung

9 _____
Anschaffung

10 _____
Vergeltung

11 _____
kleine Lücke

12 _____
Sittlichkeit

Auflösung:
1. VORTAG, 2. IRRTUM, 3. EIFER, 4. LIMBA, 5. ELAN, 6. FAZIT, 7. EGGE, 8. DONNER, 9. ERWERB, 10. RACHE, 11. NISCHE, 12. MORAL

Viele Federn machen ein Bett

Schüttelschwede

AEEG RRSV	AEEG ILT	EILLR		EGO	EGST	BDEEE ENRR	
7							
			6	EGIRS		DEII LMT	
AGIO			BEGL				
				5			
AEEG ILLR			EIKST		EM		
EIMRS		EFIKR					
					AGGIN		
AABD NST	ABRSU	AASTT		EGN			
					3		KNOUY
				AIMNR		AILM NTU	Y
ERTU			GILU				U
AAIK LMS						2	K
			DEGOR		OT		O
AKT	ABBEE ELRU	ADINR					N
BNOR					AEMNT		EEGI INRS
AGIK MMUU		BEIRU		ASU			
					1		
				EPRSU		DEEEG	
BETU			EEGS				
						4	
EEEG NSUZ			HI		IK		
BEEI KNRW		DEHII		8			

1	2	3	4	5	6	7	8

Schwedenrätsel

Medikament (ugs.)		ans Ziel gelangen		schwedischer Landesheiliger	Papierzählmaß		skandinavische Hauptstadt		Rinderfett		Händlerviertel im Orient	Gestalt bei Schiller		Frühlingsmonat	organ. Stickstoffverbindung	zu keiner Zeit
unwirklich							Straßenkarte eines Ortes				16					
			15		Starter beim Auto							14		Meteorstrom		
unbeweglich		Dringlichkeitsvermerk				T	Jubelwelle im Stadion (La ...)		4		Wappenblume					
Warenaufkleber				7				Gewittergeräusch						9		erlaubt, gestattet
													Froschlurch		Boxbegriff (Abk.)	
französischer Polizist	ugs.: Mut	Betuchtheit														
italienisch: drei															O	
Haustier der Lappen													Tempelberg in Jerusalem		niedrige Empore	
Druckwerk			engl. Fürwort: er										Fremdwortteil: bei, daneben			12
		2														
englischer Artikel													Erdgeist	Seebad an der Danziger Bucht		
	17		unabhängig, eigenständig										ugs.: sehr viele			
Düsenflugzeug	begeistert												überholt (engl.)			
australischer Laufvogel			5										Initialen Mondrians			engl. Archäologe (Arabien)
italienischer Name des Ätna		arabische Schreibschrift											ein Getränk (Kw.)		künstlich genarbtes Leder	
deutsche Vorsilbe für ‚auseinander'													Technisches Hilfswerk (Abk.)		3	W
Stadt bei Newport (Engl.)		10		Medienbezugsart (Mz.)		sandige Landschaftsform		schwed. Kriegsschiff und Museum	Stacheltier		eine Großmacht (Abk.)		Flugzeugbesatzungen	Flächenmaß		
Kakerlake			Teil des Mittelmeers								zweiteiliges Turngerät			18		
	6					Abk.: Maheinheit		Künstlerhonorar					süddeutsch: Hausflur			
			Türke		1					veraltet: zwei		13		Computerbaustein (Abk.)		11
Schneegleitbrett		ein Balte					schwäbischer Höhenzug			8	Filmabschnitt					

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

Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

Okoubaka

Auf die Fahrt ans Mittelmeer
Freute sich Johanna sehr,
Doch in vielen Urlaubsjahren
Hatte sie schon oft erfahren,
An den schönsten Ferientagen
Kann der Durchfall furchtbar plagen.

Dann ist man ein armer Wicht.
Mit Erholung klappt es nicht.
Schwimmen, wandern oder ruh‘ n,
Wirklich gar nichts kann man tun.
Nur ganz nahe bei dem Klo
Ist der Mensch so halbwegs froh.

Die Johanna, klug und weise,
Ja, die hat auf jeder Reise
OKOUBAKA stets dabei,
Drum ist sie ganz sorgenfrei,
Und nach ganz genauem Plan
Wendet sie das Mittel an:

Drei, vier Tage schon zu Hause
Und im Urlaub ohne Pause,
Früh und abends nimmt man zehn,
Dann kann wirklich nichts gescheh‘ n.
Johanna liebt die Globuli,
Und ohne die verreist sie nie.

Entgiften und entschlacken im Herbst?

Im Frühjahr sind viele Menschen bereit, oft unter Zuhilfenahme völlig überteuerter Pseudomedikamente, den Stoffwechsel zu aktivieren und zu fasten, um im Sommer eine gute Figur zu machen.

In der kalten Jahreszeit meint man hingegen, ein wenig Winterspeck könne eigentlich nicht schaden. Wozu also eine Stoffwechselkur im Herbst?
Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen. Etwa 70-80% unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Wenn wir also mit bewusster Ernährung und natürlichen Mitteln die Verdauungsorgane aktivieren und sanieren, dann profitiert zwangsläufig das Immunsystem, und wir werden im Winter nicht so schnell krank. So mancher hat auch ein paar „Altlasten“ von Grillpartys und Sommerfesten mit Eis und Kuchen auszugleichen. Wer also jetzt auf sanfte Weise ein wenig abnimmt, der wird wahrscheinlich bewusster mit den winterlichen und festtäglichen Genüssen umgehen, weil er das soeben erreichte gute Gewicht nicht gleich wieder ruinieren will.
Das soll keineswegs bedeuten, dass man den Freuden der winterlichen Küche entsagen soll. Bewusste, maßvolle, qualitativ hochwertige Genüsse sind aber verträglicher und wertvoller als gedankenloser Massenkonsum von viel zu früh gekauften Lebkuchen.
Der Zustand unseres Stoffwechsels lässt sich mit Hilfe einfacher Beobachtungen beurteilen, z. B. aus dem Stuhlgang. Falls sich der Stuhl ständig durchfallartig zeigt, ist das fast immer ein Hinweis auf eine geschädigte Darmflora. OKOUBAKA D3 Globuli (3 x tägl. 5 Stück über 4 Wochen), die wir auch aus der Reisemedizin zur Vorbeugung und Behandlung von Durchfall kennen, wirken dann entgiftend, regulierend und immunstärkend. Falls man eher unter hartem Stuhl leidet, sind die Schüßler Salze Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 (mittags 5 Tabletten in Wasser) und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 (abends 5 Tabletten in Wasser) die ideale Kombination.
So ist dann vielleicht die Frühjahrkur gar nicht mehr nötig.

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

AEEI LLLR	AEEL MNR	EJOTZ		AEEG KLR		ENR	ADEI MNST
EELN STTZ		ABIIT		AMR			
						4	
				AEGLT		DEILT	
IORT			ADEL				
EEII LNRT	5		AKLRS		EKORT		
EEIL RTV	AEHI NOV	AEKRT					
					6		ACEM NOR
ABEE LTTT		AABRS		EEHST		AEEK NRT	
AHNN ORS							
ADEO RRST			ADOSV		AO		
			3		MORST		
AERTZ	AEFI ILM	ILMPU		AKS			
EEF LOT	2						AEG RTT
				EHORR		ACEHS	
ALSU			AORS				
		1					
ADIL MOPT			AR		CT		
BEEE RRTU		ACEHR	Ä				
			R				

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/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

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Die Organuhr

Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Mankau Verlag
10. bearb. Auflage 2026
Taschenbuch, 12 x 19 cm,
188 Seiten, WG 2 466
ISBN 978-3-86374-144-0
9,95 € (D)

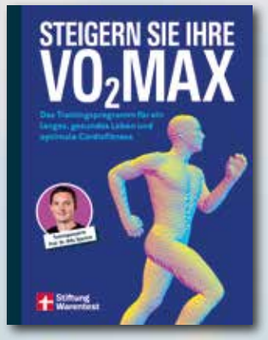
Der Mensch im 21. Jahrhundert hat sich von seinem natürlichen Lebensrhythmus immer weiter entfremdet. Unsere Tagesplanung wird häufig nicht mehr durch den natürlichen Wechsel von Tag und Nacht bestimmt, sondern strukturiert sich durch eine Vielzahl von Verpflichtungen und drängenden Aufgaben, denen der Tagesablauf täglich neu angepasst werden muss. Viele Menschen fühlen sich deshalb gehetzt, überreizt und irgendwann einfach nur noch erschöpft. Oder sie entwickeln typische Stresssymptome, die dann – getrennt von den eigentlichenUrsachen – medikamentös „verarztet" werden.

Sperlich, Billy

Steigern Sie Ihre VO2max

Das Trainingsprogramm für ein langes, gesundes Leben und optimale Cardiofitness

Format: 16,5 x 21,5 cm
Erscheinungstermin: 21. August 2026
ISBN: 978-3-7471-1101-7



Heinrich, Christian

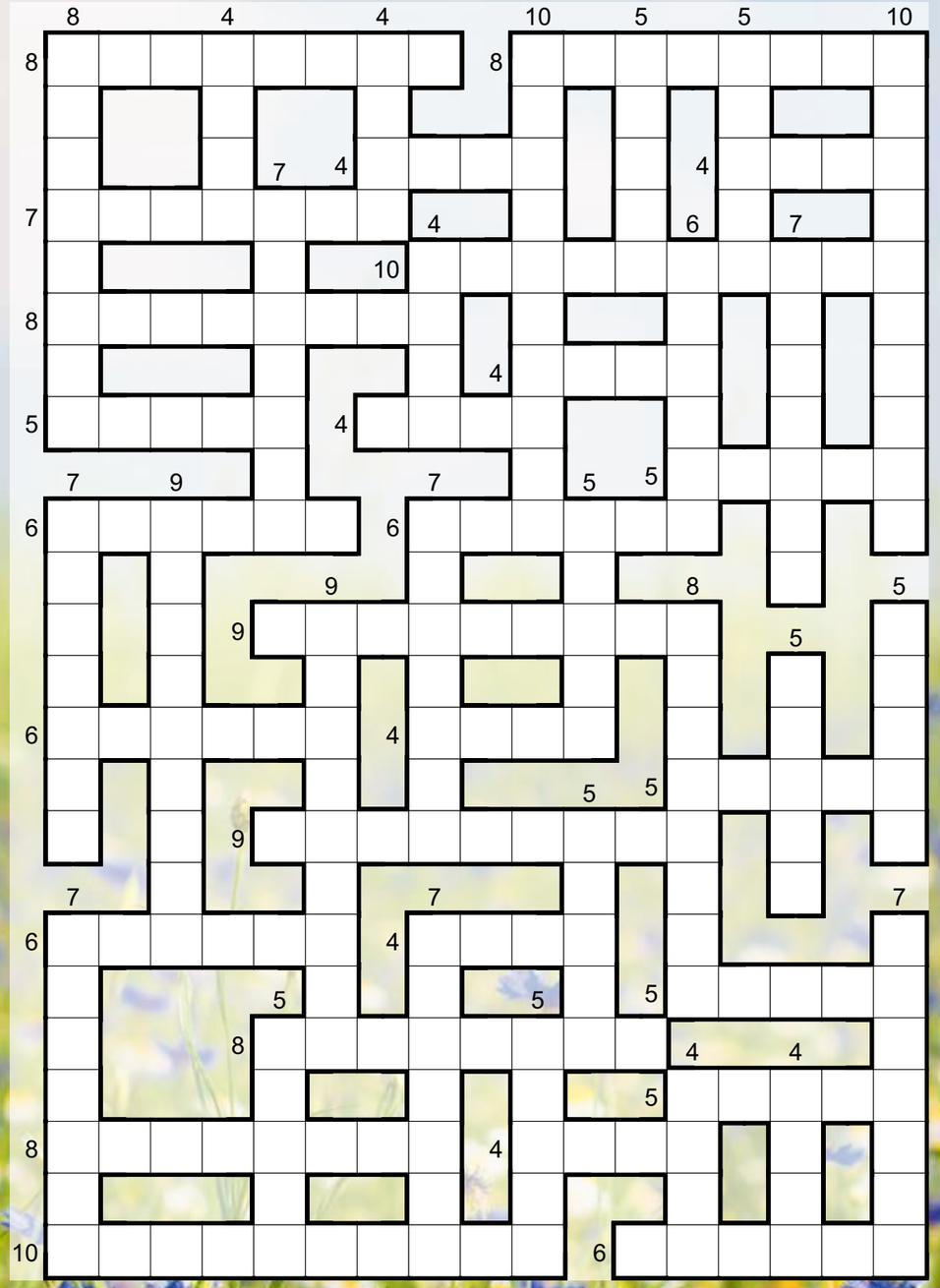
15 Entscheidungen, die dein Leben verlängern

Klappenbroschur, 240 Seiten

1. Auflage
Format: 12,6 x 19 cm
Erscheinungstermin: 21. August 2026
ISBN: 978-3-7471-1089-8

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
ANIS
ASTI
BEIL
BOKN
DUFT
KAMP
KIDS
LADE
MUSE
TEEN
URNE
WERK

5
BEND
AESEN
AMMAN
CHAOS
EXTRA
FOEHN
INDRA
LEHRE
MOMME
NOPPE
RAMBO
SOLAR
STAKE

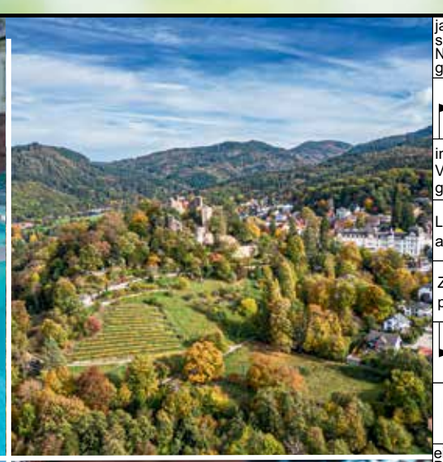
6
ABRIEB
ABRISS
KASPER
MENAGE
SIRENE
TOEPFE

7
ANDRANG
EKSTASE
KLAUSEN
KOMPASS
MAEKELN
MAROTTE
REINEKE
SOFTEIS

8
ALLSEITS
ANFASSEN
AUSHILFE
HOERSAAL
ROADSTER
SCHMERLE
SCHWALBE

9
ANSTREBEN
ERZEUGNIS
NAERRISCH
SATIRIKER

10
AUSSTELLEN
ENTDECKUNG
GRUNDLINIE
UNTERTASSE



japanisches Nationalgetränk
Ornamente
Raummaß für Schiffe (Abk.)
Schulnotenurkunde
musikalischer Halbton
Rennstrecke in Belgien
Schauspiel von Molière
dt. Schriftsteller (Jens)
Filmlichtempfindlichkeit
ehem. niederl. Währung
bestimmter Artikel (2. Fall)
Stichwaffe
poetisch: flaches Wiesengelände
Feuerstelle
Geld betreffend
regenreicher Tropenwind
grüner Beryll, Edelstein
unabhängig
im Vorübergehen
winzig gelockt
unangenehm
Zusammenfassung
seidiger Baumwollstoff
englische Vereinung
Lampenart
See in Bayern
aus voller Kehle
Zugewinn
Fechtwaffe
Zierpflanze
kleiner Tumult
britische Prinzessin
Bankansturm
Gebieterin, Besitzerin
Kurort in Südtirol
bestimmter Platz
Stadt auf Honshu (Japan)
Schalteinrichtung
antike Sonnenuhr
weibliches Haustier
innerhalb
Videorekordertechnik (Abk.)
italienische Mittagsruhe
aufgeschlossen
eine Spielfeldbegrenzung
kleines Feld
ein Bundesland (Abk.)
deutsche Eiskunstläuferin
Brauch
Pluspole
Übertragung
Hauptstadt Jemens
Völkergruppe
zu beweisende Behauptungen
nicht viel
2
Vorname Reagens
Schiff der griechischen Sage
Farbe beim Roulette
europ. Freihandelszone (Abk.)
südeuropäische Hauptstadt
ein Druckverfahren
pleite, bankrott
Speiseraum für Offiziere
Vorname der Fitzgerald †
lauter Anruf
früherer dt. Fußballer (Uwe)
skandinavische Hauptstadt
Fremdwortteil: nicht
Tonerdesilikate
Wirkstoff des Kaffees
Schornstein
eine Schenkung
1
griech. Göttin der Zauberei
brennbares Gas
Haarschopf der Pferde
katalonischer, mallorq. Artikel
4
Begriff d. Buchhaltung (Abk.)
Vorname der Engelke
Halbgott der griechischen Sage
veraltet: fein, liebenswürdig
kleines Nagetier
germanische Sagengestalt
‚Grautier'
medizinisch: Wadenbein
europäisches Hochgebirge
Ballettschülerin
Fremdwortteil: Milliarde
Schlange im ‚Dschungelbuch'
Kälteeinbruch
Ausbreitung
italienischer Schriftsteller †
Ort in Südtirol
räumlich eingeschränkt
Schiffseigner
griechischer Buchstabe
Salz der Schwefelsäure
Strohunterlage
unfein, vulgär
zögernd
zähflüssiger Saft
erbitterter Widersacher
Raum zur Speisenzubereitung
beschränken
Kletterpapagei
orient. Volksangehöriger
Stadt im Sauerland
Vorname Lagerfelds
Lebensgefährtin Lennons (Yoko)
nach oben offene Halle
Zugmaschine (Kw.)
altnord. Schicksalsgöttin
betagt
leichtsinniger Fahrer
deswegen
flache medizinische Schale
gebrauchen, verwenden
ehrenhaft, korrekt
Männername
Etage zu ebener Erde
schleppen
genau betrachten
bußfertig
Hülle für Bettfedern
Wahlübung beim Sport
weibliches Zauberwesen
direkt, von vorn
Scheinangriff beim Boxen
Stoffrückseite
bestimmter Artikel
finn. Romancier
ehem. portug. Gebiet in China
unterschwellig
aus dem Gefühl heraus
kurze Reise
abschließend
5
ägypt. Himmelsgöttin
Oper von Verdi
Weg, Fuhrt
Vorname des Fußballers Özil
6
Ärmelmode um 1900
rhein. Grafengeschlecht
Labans Tochter (A.T.)
Frauenkosename
dt. Adelshaus (... und Taxis)
sich umsehen, sich ...
Schlag
Windrichtung
Flüssigkeitsmaß
japan. Erzähler † 1691
nicht leer
höchster französischer Adel
US-Filmstar (Demi)
schweiz. Universitätsstadt
Reiseziel
Stadt bei Granada (Spanien)
Stern im ‚Aquila'
im Stil von (franz.)
‚heilig' in span. Städtenamen
argentinischer Staatsmann †
Flächenmaß der Schweiz
Erdgeist
juristische Abk. für Drogen
kath. Theologe † 1847
griech. Göttin der Morgenröte
Naumburger Domfigur
Heilpflanze
3
Fremdwortteil: zwei
großes Gemeinwesen
Initialen Delons
Hunger
Abk.: mitteldeutsch
chem. Zeichen für Selen
Wundsekret
Fremdwortteil: neu
Nachtlokal
erforderlich
Bewohner des antiken Italiens
Save-Zufluss
erfolglos, vergebens
englisch: oder
Stadt an der Weißen Elster
große Anfangsbuchstaben
verkündigen, verkünden
Plattfisch
Handmähgerät

1	2	3	4	5	6

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
BOTE
ESAU
HAIN
LAOS
NATO
NORD
SHAG
STET
SURE

5
BESAN
ETHOS
TUETE
UMBAU

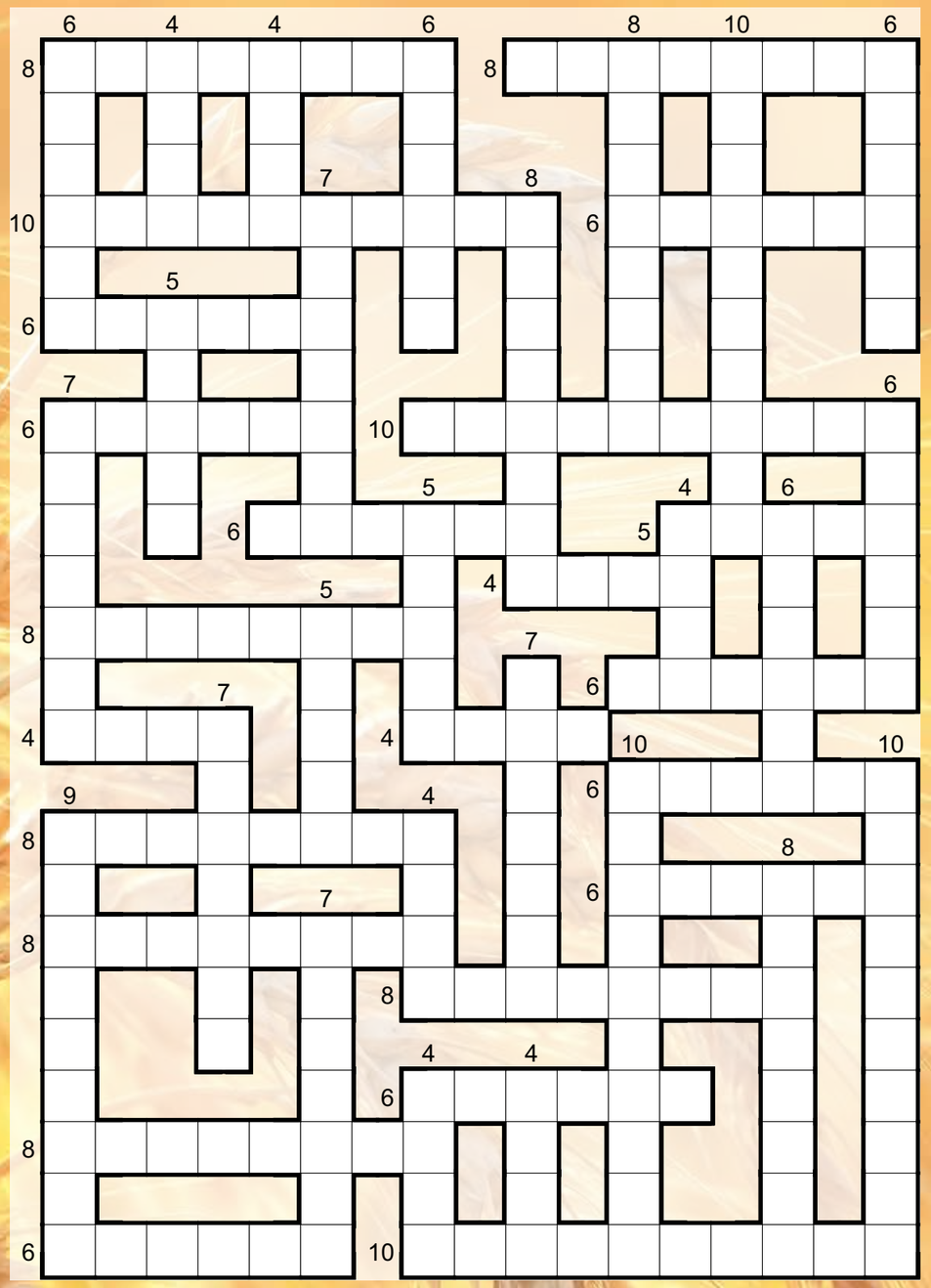
6
DISTEL
DRUESE
EINZEL
FACKEL
FROSCH
GEGEND
HAMMER
KURIOS
NESSEL
RINGER
RUBRIK
SEPSIS
SOLCHE
TEILEN

7
ENERGIE
LAUTLOS
RASTLOS
TUERKEI
TURMUHR

8
ABMESSEN
DESASTER
GANGSTER
GESCHENK
HAENSELN
LEKTUERE
MARIANNE
PASSWORT
SACHBUCH
STIFTUNG

9
AGGRESSOR

10
ENTENTEICH
ESSIGGURKE
FAHRSCHEIN
GESUNDHEIT
HERZENSGUT
WASCHLAUGE



Schüttelschwede

ADEE GNNN RST	ACHNU	AEE HNT			ERT	INOR	EEOR RTU		ENN	DR
					EPSTU		ERT			
EEHMU		ABMRU		IMNOS						AILUZ
EGH NRU		U					EGILT		ADDI NOR	
		M		AILOP		AGRU				
AEMN	EKLN OPR	B	ADEI NUZ							
KPPRU		3				AITTZ		DI		
		A	AERWW		ABERZ					
ANO		IMOTW				6		ABESS		AAFI RSS
AILR					EIKRS		BIS			
EENR TUW		BEERU		AAA DKN				2		
							AMMNO		EEENR	
	8			EENSS		AARS				
EEKL	AEEGL NSTT		EEEI MRS				1			
EGISS				4		AEMRU		IPRSU		
			EEGSU		EMOSS					
DER		AEEG INR								CEE IRS
EENT					BEORX		AEEMR		EIRRS	
AEEG KLOP RRS		AEGU		ABE RSU						
	7								5	
				GN		NO		IR		
AETU			EEGI NSS				9			
EEEHN NOORR										

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Silbenrätsel

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

BEL - DEE - DEI - DEL - DUE - E - ET - GEN - HERN - I - I - KE - MOR - NA - NE - NE - NEL - NON - ON - TEIL - TI - TUS - UR - WA

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

1 _____
am nächsten Tag

2 _____
standhaft

3 _____
elektr. geladenes Teilchen

4 _____
Ordensfrau

5 _____
Gerichtsentscheid

6 _____
Tannenblatt

7 _____
besitzanzeigendes Fürwort

8 _____
Schraubenhalterung

9 _____
rund, zirka

10 _____
Leitgedanke

11 _____
Gartenblume

12 _____
Schüler des Apostels Paulus

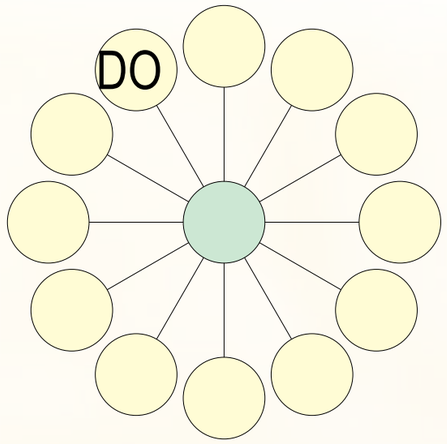
Auflösung:
1. MORGEN, 2. EHERN, 3. ION, 4. NONNE, 5. URTEIL, 6. NADEL, 7. DEINE, 8. DUEBEL, 9. ETWA, 10. IDEE, 11. NELKE, 12. TITUS

Mein und dein trennt die Welt

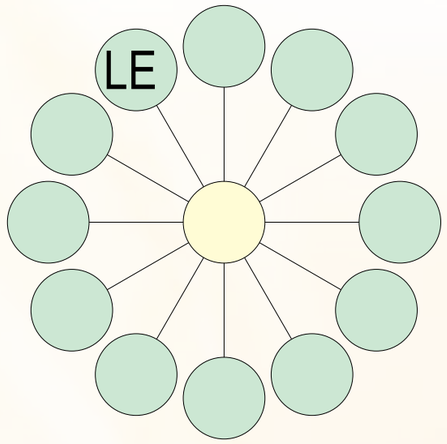
Pärchenrätsel

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.

DO - EL - EL - EN - EN - EN - HA - KO - NE - NI - ON - TI



BU - DE - EN - EN - EN - EN - ER - ER - LE - LE - SI - TA



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.

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

K								
H	A	U					N	
A		E		F			E	
N	O	R		E			D	

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
																						*	*	*	*

3	5	12	2	15		8	19	8		5	14	17	11	15	15	11
11	1		15		21 M	12	1	2	15	14	5		14		5	11
15		17	14	9	20 I	1	18	14		20		2	12	16	11	5
11	18	14	5		16 L		20		11	13	1	14	1		14	
16		5		2	4 C	13	1	11	6	14		2		17	1	19
	11	1	1	11	13 H	21	14		6		11	11	4	13	14	1
12	18	14		19		12		9	19	14	5	21		11		15
	16		5	14	8	16	11	19	2		17		11 A	2 S	2 S	14 E
17	14	1	14	5	11	16		4		10 P	12	5	15	20	12	1
11	5		17		18		5	13	14	20 I	1		12		1	
21		16	20	15	14	5	11	15		16 L		14	16	14	1	18
8	11	22	14	5	1		2		7	11 A	1	20	16	16	14	
14		5		20		14	2	15	14	5 R		1		16		17
	17	14	5	11	1	20	14		1		17	14	9	14	8	14
21	20	1	19	2		1		17	14	1	14	2	14	1		13
	5		10		5	14	18	14	1		15		2		4	14
6	16	14	10	10	14	5		16		8	11	5	20	15	12	1
14	2	15	14		4		6	14	16	16	1	14	5		14	
15		9		11	6	15	20	14		11		17		18	19	12
2	15	11	19	18	14		14		11	1	2	11	17	14	5	
4	14	2		16		3	16	12	2	6	14	16		8		21
13	1		10	12	16	16	14		15		20		6	20	16	12
19 U	1 N	20 I	12 O	1 N		12		8	14	2	15	14	16	16	14	1
11	14		14		10	5	11	14	5	20	14		21		20	18

LÜNEBURGER HEIDE

– heimisches Naturparadies

Im Alltag kommen wir immer weniger mit der Natur in Berührung. Das ist schade, denn schließlich gilt sie als wahre Kraftquelle. Sie trägt zu unserem Wohlbefinden bei und überzeugt mit einer Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften. Den Fokus wieder vermehrt auf Naturerfahrungen zu legen, ist also sicher nicht verkehrt. Zum Glück bieten unsere heimischen Gefilde hierzu unzählige Gelegenheiten. So lädt die Lüneburger Heide nicht nur dazu ein, unberührte Natur mit allen Sinnen zu genießen, sie hält auch eine grandiose Kulisse für sportliche Aktivitäten bereit. Nicht zuletzt finden sich hier verschiedene Gesundheits- und Wellnesseinrichtungen, in denen Gäste von abwechslungsreichen Konzepten profitieren.

Natur? Mangelhaft!

Im Unterschied zu vergangenen Zeiten ist der Kontakt zur Natur für viele von uns Mangelware geworden. Unserer beruflichen Tätigkeit gehen wir vermehrt in Innenräumen nach. Was wir zum Leben brauchen, besorgen wir im Supermarkt und verschiedene technische Errungenschaften sorgen dafür, dass wir vieles bequem von zu Hause aus erledigen können. Nicht zuletzt hat die Digitalisierung dazu beigetragen, dass es uns auch zur Freizeitgestaltung immer weniger ins Grüne zieht. Das ist schade. Viele Studien belegen, dass wir von regelmäßiger Naturerfahrung gesundheitlich profitieren.

Die Natur als Gesundheitsquelle

Regelmäßige Aufenthalte in der Natur wirken sich positiv auf unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit aus. So sorgen sie nicht nur nachweislich dafür, dass der Stresspegel sinkt, sie heben zudem unsere Stimmung, lassen uns abschalten und fördern zahlreiche Regenerationsprozesse. Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Rückenschmerzen lösen sich unter freiem Himmel nicht nur sprichwörtlich in Luft auf. Darüber hinaus wirkt sich regelmäßige Zeit im Grünen positiv auf den Blutdruck aus, stärkt das Immunsystem und verbessert den Schlaf. Im Freien lassen wir den hektischen Alltag ein Stück weit hinter uns. Wir finden (wieder) zu uns selbst und richten unseren Fokus neu aus. Langfristig steigert das sowohl unsere Aufmerksamkeit als auch unsere Konzentration. Nicht zuletzt sorgen regelmäßige Aufenthalte in der Natur für mehr emotionale Stabilität, was Depressionen und Ängsten entgegenwirkt.

All das sind gute Gründe, um wieder mehr auf Mutter Natur zu setzen. Im Urlaub bieten sich hierzu verschiedene Möglichkeiten, die man entspannt ausprobieren und vielleicht sogar langfristig in seinen Alltag integrieren kann. Dazu muss man nicht unbedingt in die Ferne schweifen. Schließlich hat Deutschland so manches Naturparadies zu bieten. Die Lüneburger Heide ist eines davon.

Lüneburger Heide: Erholung mit Weitblick

Die Lüneburger Heide – zwischen Hamburg, Bremen und Hannover gelegen – darf zu Recht als eines der beeindruckendsten Naturgebiete Deutschlands bezeichnet werden. Mit ihren weiten Heideflächen, vielfältigen Wäldern, Mooren und idyllischen Gewässern hat die Kulturlandschaft für erholungssuchende und gesundheitsbewusste Gäste viel zu bieten. Jedes Jahr im Spätsommer sorgt die leuchtend violette Heideblüte für ein einzigartiges Naturschauspiel. Nicht zuletzt prägen Herden von Heidschnucken das Bild der Region. Die genügsamen Schafe sorgen quasi für die Landschaftspflege.

Ob Aktivurlaub unter freiem Himmel oder Erholung im Grünen, hier ist für jeden das Passende dabei. Die unberührte Natur zieht Wanderer und Radfahrer ebenso an wie Personen, die beim Spaziergang, Yoga oder Qigong Ruhe und Weite auf sich wirken lassen möchten. Besonders beliebt ist der Heidschnuckenweg, ein 223 km langer Wanderweg durch die Lüneburger Heide. Wer die Schönheit der Natur lieber ohne viel Aufwand genießen möchte, für den bietet sich eine Kutschenfahrt an. Eine beliebte Attraktion für Groß und Klein ist darüber hinaus der **Barfußpark in Egestorf**, wo man die Natur hautnah erleben kann.

Wichtiges Herzstück der Region ist der **Naturpark Lüneburger Heide**, der eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt beherbergt und als Kraftort sowohl Einheimische als auch Touristen anzieht. Dort liegt auch der **Wilseder Berg**, der eine tolle Aussicht über die Heideflächen bietet. Gut besuchte Ausflugsziele sind außerdem der **Weltvogelpark Walsrode**, der mit Flugshows und Mitmachfütterungen lockt, sowie das **Freilichtmuseum am Kiekeberg**. Nicht zuletzt ist die historische Hansestadt Lüneburg mit ihrer mittelalterlichen Architektur einen Besuch wert.

Wellnessoasen im Grünen

Die Lüneburger Heide ist eine beliebte Wellnessregion. Schließlich lädt die weite Naturlandschaft dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Gesundheits- und Wellnesshotels wie etwa das Hotel Heide Kröpke, das VitalHotel Ascona oder das Parkhotel Bad Bevensen sorgen bei ihren Gästen mit verschiedenen Angeboten für mehr Wohlbefinden.

So besticht das **Hotel Heide Kröpke** in Essel mit einem exquisiten Wellnessbereich, bei dem der Blick in die Natur inklusive ist. Pool, Saunen und Dampfbad laden zum Entspannen ein. Darüber hinaus können Gäste zwischen verschiedenen Kosmetikanwendungen, klassischen Massagen sowie Ayurveda-Massagen wählen. Nicht zuletzt steht ein Fitnessraum zur Verfügung. Das **VitalHotel Ascona** in Bad Bevensen verbindet klassische Wellness mit verschiedenen Gesundheitsangeboten. So können Besucherinnen und Besucher die Seele in der Badelandschaft baumeln lassen, den großzügigen Saunabereich erkunden oder zwischen verschiedenen Kosmetik- und Massageangeboten wählen. Zusätzlich werden unter anderem Krankengymnastik, Lymphdrainage, verschiedene Fastenkuren sowie ein wöchentlich wechselndes Aktivprogramm (Aqua-Gymnastik, Pilates, Waldspaziergänge u. v. m.) angeboten. Ebenfalls in Bad Bevensen, direkt neben der Jod-Sole-Therme, liegt das **Parkhotel Bad Bevensen**. Während ihres Aufenthalts haben Hotelgäste kostenfreien Eintritt in die weitläufige Bade- und Saunalandschaft der Therme. Man kann aus verschiedenen Wellnessangeboten wählen (diverse Massagen, Floating …), die im Thermenbereich oder im umgebenden Kurpark stattfinden. Nicht zuletzt sind spezielle Packages buchbar wie etwa „Vitalkurzurlaub“, „Rad- und Wandertage“, „Vital und Fit“ oder „Zeit für mich – Single-Kurzurlaub“.

© Hotel Heide Kröpke

© VitalHotel Ascona

© Parkhotel Bad Bevensen

WARUM

ist Schwitzen wichtig?

Für den Menschen ist eine Körpertemperatur zwischen 36 und 37 Grad Celsius optimal. Steigt die Temperatur durch Sport oder wetterbedingt an, schützt sich der Körper durch Schwitzen aus den circa drei Millionen Schweißdrüsen vor Überhitzung. Denn eine zu hohe Temperatur gefährdet die Eiweißstrukturen im Körper, also zum Beispiel das Gehirn. Schweiß besteht hauptsächlich aus Wasser. Er verdunstet und kühlt dadurch die Haut und die darin liegenden Blutgefäße. Das gekühlte Blut wird durch den Blutfluss dann im ganzen Körper verteilt. Da wir durch Schwitzen Wasser verlieren, ist es wichtig, viel zu trinken, wenn es heiß ist. Brückner/DEIKE

Illustration: © Dieter Hermenau/DEIKE

WARUM

knacken Finger?

Manche Menschen haben die Angewohnheit, ihre Finger knacken zu lassen, indem sie kräftig an diesen ziehen. Schuld an dem Knackgeräusch sind Gase, die in diesem Moment im Gelenk entweichen. Die Gelenkkapsel enthält eine zähe Flüssigkeit: die Gelenkschmiere. Sie vermindert die Reibung und besteht unter anderem aus Kohlendioxid und Stickstoff. Wird an einem Finger gezogen, entsteht in der Gelenkkapsel ein Unterdruck, da die Schmiere die Verbindung zwischen den Knochen nicht mehr vollständig ausfüllt. Durch den Unterdruck entweichen die in der Schmiere gelösten Gase und es knackt laut. Das hört sich ähnlich an wie das Öffnen einer Getränkeflasche. Brückner/DEIKE

Illustration: © Dieter Hermenau/DEIKE

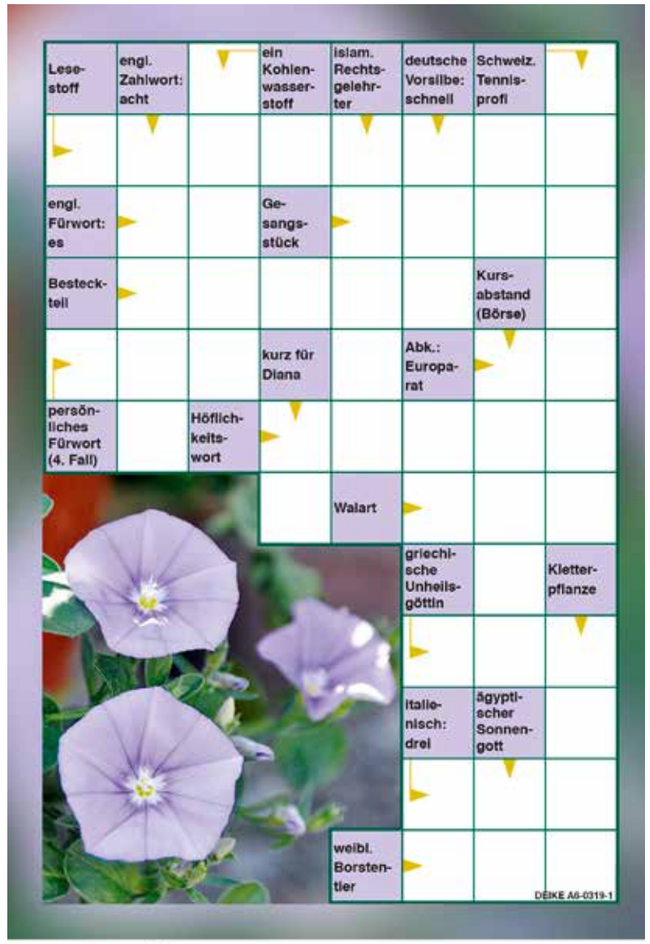
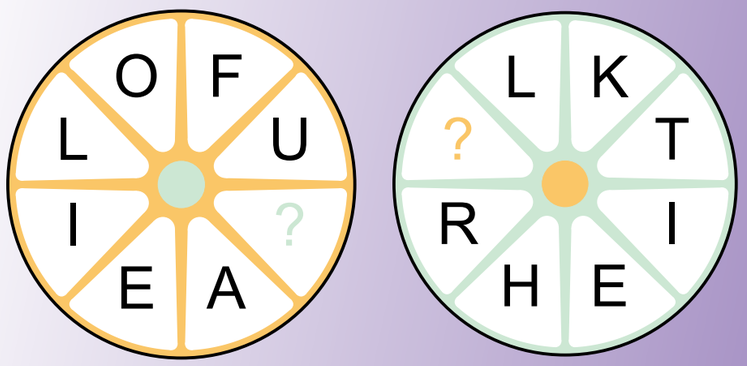


Foto: © Tanja Pohl/DEIKE

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.



5.0 ★★★★★
EROS
BODYGLIDE
Wie soll ich das erklären.
Probier's einfach.
PZN: 11665926
Neugierig?
Hier kommen sie zu unserer Webseite!
www.megasol.de
EROS THE TRUE LOVE

ANZEIGEN

KREBS
+ FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

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

Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?

Rund 300 000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
herzstiftung.de/risiko

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Diagnose Demenz

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

ANZEIGE

Wir gestalten und drucken individuelle
Familienchroniken, Fotobücher, Vereins- und Dorfbücher
mit Liebe zum Detail, professionellem Layout und hochwertigem Druck mit Fadenbindung.
Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg.
MD VERLAG Maik Dollar e.K. • Braugasse 4 • 63695 Glauburg • Telefon: 060418225100 • www.media-dialog.com
VERLAG

Technik-Highlight zu gewinnen: Samsung Galaxy A57 5G im Wert von 529 Euro!

Freuen Sie sich auf modernes Design, smarte AI-Funktionen und eine leistungsstarke Kamera.

Gewinnspielteilnahme per Telefon
Stichwort: „Smartphone“

Gewinnspielhotline: 01379-967895

Teilnahmeschluss: 30.09.26

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
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)

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

SCAN ME

Google

Ihre Meinung zählt!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ANZEIGE

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

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

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

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

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

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

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

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

Horoskop

WIDDER 21.03.–20.04.

Widder neigen in diesem Monat dazu, sich zu überfordern. Nehmen Sie das Tempo etwas raus. Kleine Änderungen im Tagesablauf können Wunder bewirken. Regelmäßige Mahlzeiten und ein wenig mehr Sport kurbeln Ihren Energiehaushalt an und sorgen dafür, dass Sie sich ausgeglichen und stabil fühlen. Versuchen Sie es einmal!

STIER 21.04.–20.05.

An alle Singles: Amor hat seine Pfeile parat und steht bereit, diese im richtigen Moment abzuschießen. Lassen Sie neue Begegnungen zu und genießen Sie das Kribbeln im Bauch, wenn der Liebesgott trifft. Auch Stiere in fester Beziehung überraschen ihren Lieblingsmenschen mit frischem Charme und aufregenden Ideen.

ZWILLINGE 21.05.–21.06.

Gleich zu Beginn des Monats geht es los: Sie möchten Ihr Leben erneuern und strotzen vor Energie und Durchhaltevermögen. Starten Sie durch, der Kosmos unterstützt Ihre Vorhaben und inspiriert Sie zu mutigen und ungewöhnlichen Schritten, die Ihre Vorgesetzten nicht nur überraschen, sondern auch überzeugen werden.

KREBS 22.06.–22.07.

Wenn Sie zu Monatsbeginn das Gefühl beschleicht, sich verrannt zu haben, ist es an der Zeit, innezuhalten, um die Ideen und Gedanken zu ordnen und neu auszurichten. Sortieren Sie aus, was Ihnen im Weg ist und Ihnen nicht guttut. Das lässt Sie befreit durchatmen. Gönnen Sie sich öfter einmal ein paar ruhige Stunden.

LÖWE 23.07.–23.08.

Das Motto der Löwen lautet in diesem Monat: Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt. Der Kosmos beflügelt Ihre Sinnlichkeit und Leidenschaft – genießen Sie diese Zeit der Schmetterlinge im Bauch. Singles werden spätestens in der zweiten Monatshälfte zum Zug kommen und sich auf aufregende Dates freuen.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.

Der Monat beginnt für Jungfrauen mit Stimmungsschwankungen. Sie wissen nicht so genau, wohin Ihr Weg Sie führen wird, das schlägt sich auf Ihre Laune nieder. Seien Sie nicht ungerecht zu den Menschen, die Ihnen wohlgesonnen sind. Ende des Monats zeigt Ihnen der Kosmos den Weg in die richtige Richtung.

WAAGE 24.09.–23.10.

In Ihrer Beziehung läuft es nicht ganz rund. Suchen Sie die Schuld nicht allein bei Ihrem Partner – bei Problemen in der Liebe sind meist beide beteiligt. Wenn Sie den Konflikt lösen wollen, hilft nur eins: Reden Sie – und zwar Klartext! Ehrlichkeit und Selbstreflexion sind nicht immer leicht, aber sie lohnen sich.

SKORPION 24.10.–22.11.

Sie beginnen den Monat träge. Das tut Ihnen nicht gut. Ihr sonst so erfrischender Aktivitätendrang scheint eingeschlafen – das könnte für einige Pfunde mehr auf der Waage sorgen. Zeit, etwas dagegen zu tun! Wie wäre es, wenn Sie mal wieder richtig das Tanzbein schwingen? Da können Sie sich sportlich und kreativ zeigen.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.

Diesen Monat müssen Schützen den Gürtel enger schnallen. Sie haben Ihren Kontostand aus den Augen verloren und über Ihre Verhältnisse gelebt? Etwas mehr Weitsicht und finanzielle Rücklagen könnten Ihnen nicht schaden. Böse Überraschungen lassen sich vermeiden, wenn man jeweils zu Monatsanfang einen Finanzplan erstellt.

STEINBOCK 22.12.–20.01.

Der Liebesgott glänzt zu Monatsbeginn leider durch Abwesenheit. Haben Sie ein wenig Geduld, schon bald wird der Kosmos auf Ihre Liebesflaute aufmerksam und Sie unter seine Fittiche nehmen. Nutzen Sie bis dahin die Zeit, um Ihr Zuhause gemütlich und kuschelig für eine harmonische und innige Zweisamkeit einzurichten.

WASSERMANN 21.01.–19.02.

Zu Beginn des Monats stellt der Kosmos Ihnen mehrere Fettnäpfchen in den Weg. Agieren Sie mit Bedacht. Versuchen Sie, umsichtig zu handeln und die Ruhe zu bewahren. Vermeiden Sie Auseinandersetzungen mit Ihrem Vorgesetzten, wenn Sie Ihre Stellung nicht gefährden wollen. Diesen Monat ist diplomatisches Geschick gefragt.

FISCHE 20.02.–20.03.

Sie haben in diesem Monat genau den richtigen Riecher für gute Geschäfte. Der Kosmos sorgt für ein perfektes Timing: Immer im richtigen Moment am richtigen Ort und immer einen Tick schneller als die Konkurrenz. Ihr Erfolg könnte sich am Monatsende deutlich auf Ihrem Gehaltskonto bemerkbar machen. Herzlichen Glückwunsch.

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

Schüttelschwede

AELR RTW		ADK KOR		FOT	DIO	AEEN PRRU		IMSS	ANS	ADEEH LLST
AEEFF INRSS			1							
				EEI KLR		ADIR			6	
AFKT			EKLM NOU							
ELOS					ALS		2		EEE HIN	
		7				EEL TTZ		ES		
EIM NRT			EFGN		EINTZ					
EERSS	AMRST	BEEGR						AEL RWZ		
					AAL MNS		EHW			
AAEEF LPSUZ		AAL MPS		AHL RST					3	
										AEEH PRTU
AGST			ALL				EEK NNS		IPR	
	8			EEMR		AERS				
EKM MNO	EORSS		AEEI MRT							
						EEH NSU		PU		
			EGN OSS		IKS		5		ANUZ	
ASU		EEGR TUWZ								
EGO				ENS				DEG OTU		
					ABEL		DRU	D	U	R
AGRSS	FMOR	DRUU		AEKNN				9		DEER
EEF LLU							ABN		NTT	
		4		IV		ENOT				
NORZ			BDEN RUV							
ILMU					AEGTT					

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL

Nahrungsergänzungsmittel + Biokosmetik zu verlosen

Kollagen TriKomplex von SEEWALD Ortho: Die innovative Formel aus hochwertigem Kollagenpeptid, standardisierten Vitalpilz-Extrakten, Vitaminen und den Spurenelementen Kupfer und Zink unterstützt als perfekt abgestimmtes Zusammenspiel das persönliche Wohlbefinden. Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung für normale Knochen, Knorpel.

edelMut – Intensive Hyaluron-Augencreme: edelMut begegnet dem Wandel in den Wechseljahren mit regenerierenden Inhaltsstoffen anstatt mit Verjüngungsversprechen. Mit dem sinkenden Östrogenspiegel verändert sich auch die Haut oft grundlegend. In den ersten fünf Jahren der Menopause verliert sie bis zu 30 Prozent ihres Kollagens. Mut zu natürlicher Pflege heißt die Veränderungen anzunehmen und die Haut in ihrer Regeneration und neuen Geschmeidigkeit gezielt zu begleiten. Die intensive Hyaluron-Augencreme ist eine reichhaltige Pflege für reife, anspruchsvolle Haut. Mit: Damaszener Rose, Kamillenhydrolat, Augentrostextrakt, 2-fach Hyaluron.

Gewinnen Sie eines von 3 Sets bestehend aus:

1x Kollagen Trikomplex
1x edelMut intensive Hyaluron Augencreme

im Wert von ca. 85 Euro

Stichwort: „SEEWALD Ortho“

Gewinnspielteilnahme: siehe Seite 44

Silbenrätsel

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

DON - E - EM - IM - JO - KER - KRUT - LE - LER - LON - LUNG - ME - MER - NER - OE - RE - RE - SA - SA - SIG - TE - TEI - TI - TUE - VE - WAER

Bei richtiger Lösung ergeben die zweiten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - und die vierten Buchstaben - von oben nach unten gelesen - ein Zitat aus ÇEmilia Galotti' von Gotthold Ephraim Lessing.

1 _____
Divisor (math.)

2 _____
ironisch-witzige Darstellung

3 _____
stets

4 _____
Tasche aus Papier

5 _____
Soldat in der Ausbildung

6 _____
ein Sakrament

7 _____
Gegenteil von Kälte

8 _____
Empfangszimmer

9 _____
Schauspielschüler

10 _____
Gewittererscheinung

11 _____
fleißig

12 _____
zusätzliche Spielkarte

Auflösung:
1. TEILER, 2. SATIRE, 3. IMMER, 4. TUETE, 5. REKRUT, 6. OELUNG, 7. WAERME, 8. SALON, 9. ELEVE, 10. DONNER, 11. EMSIG, 12. JOKER

Jedes Wort ist ein Vorurteil

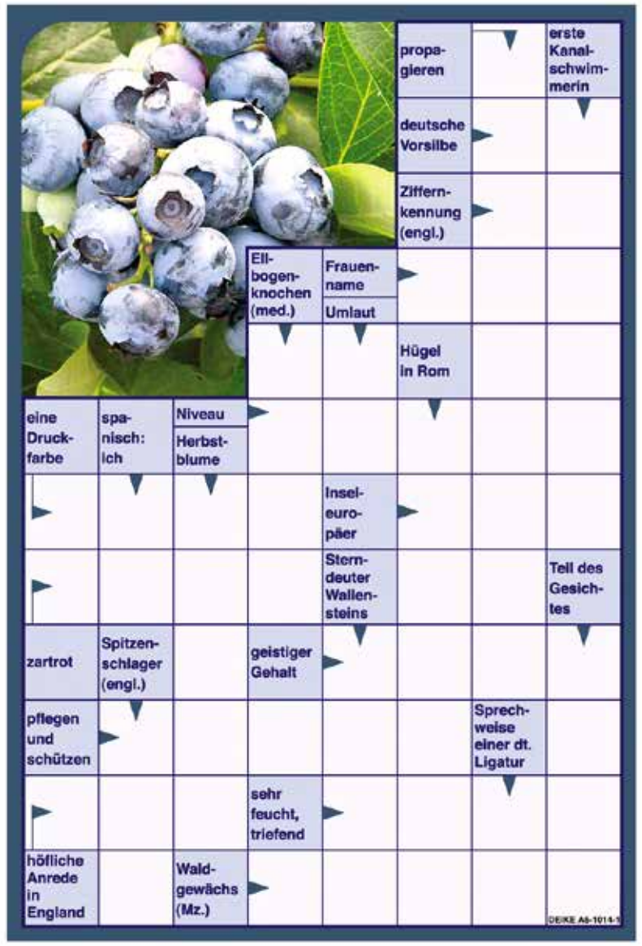


Foto: © Mathes/DEIKE

Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 30.09.26

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

Lösungen

Seite 3

```
■■■R■D■
PAGODE■
■ROH■SS
SPARSAM
■A■■ISA
ADAM■TR
■■T■SET
■EUTER■
SIE■A■D
■C■PNEU
■HOF■IF■T■■M■S
GEIER■T■RASANT
■■■R■GEHEN■S■A
■KUCHEN■S■REEP
RUTH■H■MODERNE
■RA■HEBER■N■KL
■I■WER■R■REGEL
HEGER■BLUE■ALA
ART■AEGAEIS■IU
■E■SBAHN■FUENF
```

ENGELMONAT

Seite 5

```
■AH■■WU■A■■■N■■■■
TUERKEN■SAKRISTEI
■FR■URI■T■O■KNOPF
■GM■■STERIL■KOPIE
HEIRAT■ROMANOW■D■
■BOA■■■■■■■■■OED
■ONI■■■■■■■■■UMA
ATEM■■■■■■■■■■IC
■■■U■■■■■■■■ZAEH
■PAN■■■■■■■■■UN■
■EID■■■■■■■■■S■S
■SN■■■■■■■■■ERBE
FAUL■■■■■■■■■EEN
■D■U■■■■■■■■■INN
HEDE■■■■■■■■■SEE
■■ET■■■■■■■■■MEHR
GRAT■■■■■■■■■■■ME
EIN■■■■■■■■■■■LEI
■K■TT■■■Z■■F■GIN■
■SVEA■SEI■ZEH■P■H
■C■IMMIGRANT■SAGA
CHILI■ALBE■WIESEL
■AUSLINIE■PACKEIS
```

EREIGNIS

Seite 12

```
EMMUSDLEGUEEEIGDDE
EZLKUESAEMSTLNAMRZ
UEERAPSGTDRSINMNRT
AAPBHOBNNEEPSTBEAA
LIERNMSAFEONLENOHK
OTRAEGEFLDBAPEEPAD
OINHKNOMEADLSHPLOL
AMHMNASEIRLYRARME
LHNAAPAEBNEAAANAAW
GNUNRATEOTGFIRIEBL
AIPEKNDABESPNKSTRE
TEENTESHMNSFTEABIA
```

Seite 13

```
■P■■■M■E■E■■■■G■■
■LAUWARM■PIZZERIA
■ALB■NEI■I■YI■OGI
ESPE■KERL■HAEKELN
■TE■LOT■WEINLESE■
LISA■■■■■■■■■SSO
■K■S■■■■■■■■■MEIN
■■FE■■■■■■■■■AA
GARN■■■■■■■■■NESS
■NE■■■■■■■■■R■S
SACK■■■■■■■■■FBI
■THE■■■■■■■■■AUS
■OHM■■■■■■■■■SC■
ALE■■■■■■■■■SHE
■■IR■■■■■■■■■ESS
■ETE■■■■■■■■■NEE
■I■S■■■■■■■■■A■NL
INGE■■■■■■■■■RD■I
■MET■JU■■M■A■GERN
■AA■■OLDTIMER■FI■
ELEGANT■■EIDOTTER
■ISO■GRIFF■IT■ISA
■GEI■GANZ■KLAEGER
```

SCHLEIMLOESUNG

Seite 14

Lösungsspruch:
Man denkt an das, was man verliess, was man gewohnt war, bleibt ein Paradies.

Seite 15

```
GRAD■GAGE
■■BOXER■G
KNAPP■■■HE
I■SI■FOUL
TD■NELKE■
TANG■A■LS
EM■■WUEST
LEPRA■■■ER
■■EITER■I
RAN■TREUE
A■SUESS■M
ELI■■TIDE
U■OASE■I■
DENN■■■ORT
E■■TUERKE
■STUR■T■L
WC■NAESSE
OH■■HIS■■
■ASEN■ISA
MUT■■ENTE
■■ARA■NOX
ALAIN■■ET
M■TE■EIRE
OP■SARDE■
RUHE■NORM
```

Seite 18

```
■■■E■■■E
VERGASER
AGIO■T■D
■AL■GELB
ALLERGIE
■IE■I■ME
■T■KEFIR
REMIS■TE
■■■S■GEN
ABSTAND■
RUTE■A■Y
■RA■IGLU
■SALMIAK
KAT■R■TO
■■■DARIN
■BORN■N■
■L■O■AUS
KAUGUMMI
TUBE■T■E
■BI■SEEG
SEEZUNGE
■ER■P■ER
■R■HEIDI
BEWIRKEN
```

MANGROVE

Seite 19

```
■ME■■B■O■B■■A■■■
IRREAL■STADTPLAN
STARR■ANLASSER■MI
■T■EILT■OLA■LILIE
■ETIKETT■GROLLEN■
FLIC■■■■■■■■■O■G
■■■H■■■■■■■■UNKE
■TRE■■■■■■■■ZION
■REN■■■■■■■■■D■E
■AI■■■■■■■■■E■PH
BUCH■■■■■■■■GNOM
■THE■■■■■■■■■■DI
JET■■■■■■■■■■ZIG
■■UA■■■■■■■■■OUT
■EMU■■■■■■■■■PM■
■NT■■■■■■■■■P■L
ETNA■■■■■■■■COCA
■ZER■■■■■■■■■THW
■USK■G■W■■U■C■■AR
■EC■AEGAEIS■RINGE
SCHABE■S■GAGE■ERN
SKI■OSMANE■ZWO■IC
T■ESTE■ALB■SZENE
```

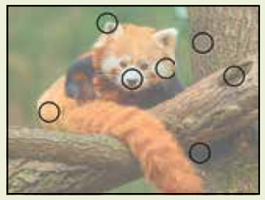
SCHLUCKBESCHWERDEN

Seite 21

```
■■■J■K■■
ALLERLEI
■A■T■ARM
LETZTENS
TRIO■G■T
■MB■LEDA
LEITERIN
■NA■G■ED
■■■KARTE
VIERTEL■
■V■A■K■M
TABLETTE
■NASHORN
■HS■E■AO
ROADSTER
ZERAT■NC
■■■V■SKA
■FLOETE■
LAUS■R■G
■MM■ROSA
DIPLOMAT
■L■H■CT
■I■ARCHE
BETREUER
```

PFANNE

Seite 21



Seite 23

```
SCHWALBE AUSHILFE
C E O U O N N
H R KIDS L DUFT
MAEKELN S A R D
E K UNTERTASSE
ROADSTER E O O C
L T N LADE F K
EXTRA BEIL P T U
S E FOEHN
KASPER MENAGE I G
O A A E S
M T NAERRISCH C
P I N O E O M H
ABRISS TEEN E O A
S I T T RAMBO
S K ERZEUGNIS M S
E E O A E
ABRIEB KAMP A R
N E L P LEHRE
D ANFASSEN I
R B U T AMMAN
ALLSEITS ANIS U E
N N E K T S K
GRUNDLINIE SIRENE
```

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

```
■R■D■■ZF■■■T■■■■■SA■■■M
NEBENBEI■SMARAGD■AUTONOM
■I■KRAUS■P■RESUEMEE■F■NO
■SPOT■G■LAUTHALS■B■DEGEN
■W■R■ANNE■RUN■D■MERAN■TS
FEUERLILIE■F■HEBEL■M■SAU
■IN■VPS■D■OFFEN■H■GARTEN
■NRW■S■STTE■R■TRANSFER■
■■U■WENIGS■ARGO■ROT■L■S
ETHNIE■E■RUINIERT■M■ELLA
■HE■T■OSLO■NON■A■KOFFEIN
■E■STIFTUNG■D■BUTAN■T■SA
ESSE■AFA■A■HEROS■S■MAUS■
■ESEL■S■ALPEN■L■GIGA■KAA
■■■■■■■ES■■S■O■N■L■FEIND■K■EINENGEN■BS
TEMPERATURSTURZ■SEMIT■K■KARL■ONO■H■LOK
■NORNE■ALT■R■DAHER■B■BENUTZEN■T■ANTON■
■TRAGEN■F■REUIG■I■KUER■FEE■V■FINTE■R■P
PFAD■D■MACAU■N■IMPULSIV■C■FINAL■R■AIDA
■AV■MESUT■S■SAYN■LEA■L■THURN■I■HIEB■ER
■LITER■S■GEFUELLT■V■MOORE■O■URLAUBSORT
UTA■R■ATAIR■BR■E■PERON■I■GNOM■BTM■ESE
■U■GINSENG■AT■STAAT■L■APPETIT■H■EITER
■NEO■BAR■OBLIGAT■ITALER■UNA■UMSONST■OR
■GERA■INITIALEN■PREDIGEN■FLUNDER■SENSE
```

NESSIE

Seite 26

```
GESCHENK PASSWORT
E T A U T A E
G E I R I S I
ENTENTEICH FACKEL
N U O A T H E
DRUESE S E U L N
  M R N N A
RUBRIK ESSIGGURKE
A A E E G I
S U DISTEL BESAN
T U NATO E Z
LEKTUERE T P E
O T T L NESSEL
SURE H ESAU I
  N O U FROSCH
ABMESSEN T A E
G R O L HAMMER
GANGSTER O R A Z
R I U DESASTER E
E E R C I N
S M SOLCHE A S
SACHBUCH A E N G
O H A O I N U
RINGER GESUNDHEIT
```

Seite 27

```
■■■AT■■■R■■
ANSTRENGEND
MUEHE■O■TER
■C■E■SIMON■
■HUNGER■U■L
NAME■T■GRAU
■■B■AUDIENZ
■KRUPP■L■DI
ONA■I■ZEBRA
■O■WOMIT■O■
■RIAL■T■BIS
■P■R■KANADA
NEUWERT■S■F
KLEE■E■ASRA
■■B■EISMEER
■GEISS■M■NI
DER■S■MOSES
■S■GERANIE■
■TEEN■U■R■C
■A■U■BRAUSE
GLASKOERPER
ATUE■X■M■RI
■EG■GENESIS
■NEONROEHRE
```

MARSEILLE

Seite 28

DOPPEL, NEPPEN, KOPPEL, TIPPEN, HAPPEN, NIPPON

LENKER, TANKEN, SINKEN, LENKEN, BUNKER, DENKEN

Seite 28

```
GEWALTIG■
A■A■E■NUR
ZINNOBER■
INNEN■G■A
■U■G■BAHN
KLAUSEL■C
HAUS■S■NO
A■E■FADEN
NORDEN■DA
```

Seite 29

```
FROST■BUB■REGATTA
AN■T■MONSTER■E■RA
T■GEWINDE■I■SOLAR
ADER■L■I■AHNEN■E■
L■R■SCHNAKE■S■GNU
■ANNAHME■K■AACHEN
ODE■U■O■WUERM■A■T
■L■REBLAUS■G■ASSE
GENERAL■C■PORTION
AR■G■D■RHEIN■O■N■
M■LITERAT■L■ELEND
BAYERN■S■VANILLE■
E■R■I■ESTER■N■L■G
■GERANIE■N■GEWEBE
MINUS■N■GENESEN■H
■R■P■REDEN■T■S■CE
KLEPPER■L■BARITON
ESTE■C■KELLNER■E■
T■W■AKTIE■A■G■DUO
STAUDE■E■ANSAGER■
CES■L■FLOSKEL■B■M
HN■POLLE■T■I■KILO
UNION■O■BESTELLEN
AE■E■PRAERIE■M■ID
```

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

Seite 32

```
■■■O■■■■■F
LEKTUERE
■IT■LIED
■GABEL■E
IHN■M■ER
■T■DANKE
■■I■NAR
■■■■R■
■■■ATE
■■■■F
■■■TRE
■■SAU
```

Wortrad:
ALUFOLIE
KLARHEIT

Seite 33

```
■■■■M■■Q■E■■■■■■■
PARKA■SUEDAMERIKA
■LEAD■UA■DIOGENES
■AER■DINGI■ALBERT
■SPIKE■THEORIE■AW
■K■B NIKE
VASE ■L■R
■■P■ PECK
ZIER ■SH■
PNEU ■HEL
■D■T LABE
■IAH ■■■■
JANE ■TRI
■N■N DEAL
■AKE ■SM■
■■I■ ■LOA
ISDN MANX
WASA ■■■O
■N■N■■IV■U■E■■ABS
■TOASTBROT■IDUNA■
■AG■P■SERVIL■■DIS
AFGHANEN■IMAGE■EE
■EIL■KNICK■TONARM
```

ABENDVERANSTALTUNG

Seite 34

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

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

Seite 35

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

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

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

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

Seite 36

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

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

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

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

Seite 37

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

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

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

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

Seite 38

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

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

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

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

Seite 39

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

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

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

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

Seite 40

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

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

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

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

Seite 41

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

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

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

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

Seite 43

```
■T■O■■■P■■■
■RAFFINESSE
FAKT■D■RIAD
■WK■KOLUMNE
■LOSE■LAS■L
TERMIN■N■ES
■RD■L■ZENIT
■■■GEBER■NA
ESSER■T■WEH
■M■N■STRAHL
ZAPFSAEULE■
■RL■ALL■Z■H
STAG■M■SERA
■■S■MATERIE
KOMMEN■N■PU
USA■R■SKI■P
■S■GEWUERZT
■EGO■SEN■AE
GRASS■H■DUR
■■■S■ANKEN■
■FUELLE■G■R
ZORN■B■NOTE
■RD■VERBUND
■MULI■GATTE
```

FAHRKARTE

Seite 44

```
   ■A
   ■GE
   ■ID
■■■UTE
■■UU■IR
■■LEVEL
ZYAN■IRE
ROSA■ME■
■■T■SINN
■HEGEN■A
SIR■NASS
T■PILZE
```


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

Bad Windsheim lädt zum Erholen, Entdecken und Genießen ein. Die Franken-Therme begeistert mit wohltuender Natursole, Salzsee, Thermalbecken und vielfältigen Wellnessangeboten. Historische Altstadt, Kurpark, Freilandmuseum und traditionelle Veranstaltungen machen den mittelfränkischen Kurort zu einem abwechslungsreichen Reiseziel für Körper und Seele zu jeder Jahreszeit.

Mit einfachen **Atemübungen** lassen sich Angst und innere Unruhe lindern und Körper sowie Gedanken beruhigen.

Diabetes kann die Haut belasten: Erfahren Sie, welche Probleme häufig auftreten und wie die richtige Pflege Haut und Füße wirksam schützt.

Starker Stress kann das Herz aus dem Takt bringen. Erfahren Sie, was hinter dem **Broken-Heart-Syndrom** steckt und wie es behandelt wird.

In unserer Oktober-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...

Maik Dollar
Herausgeber
Ich berate Sie gerne!

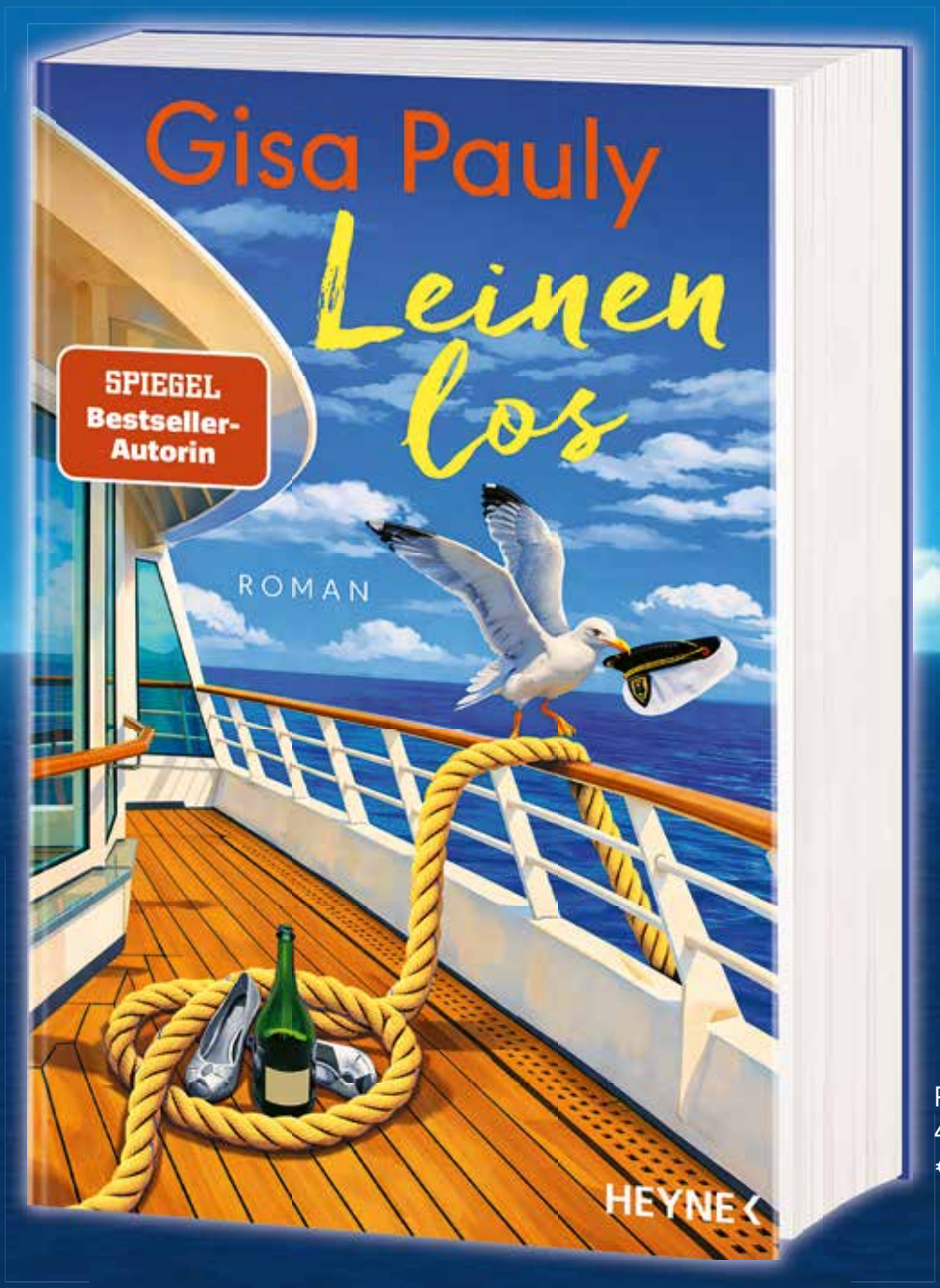
Rufen Sie an!

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

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

VOLLE FAHRT VORAUS!

Die Soleil sticht wieder in See – Skandale, Intrigen und beste Unterhaltung inklusive.



Paperback,
400 Seiten,
€ 17,- [D]

Der neue Roman
von Bestsellerautorin **GISA PAULY**

Leseprobe und mehr auf **heyne.de**

HEYNE