



GESUND&VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke

**Gewinn-
spiele**
Mitmachen und
gewinnen!

Was ist das Wort? Wird es im Uhrzeigersinn

gezeichnet durch einen Buchstaben ersetzt werden, so

1 hinnehmen
2 Geistesblitz
3 arabischer Fürstentitel
4 ringförmige Koralleninsel
5 letzter Tag des Monats
6 Teil des

MEDIZIN

Alljährlich
grüßen die
Allergien



Tipp der Apothekerin
Butter - die große Diskussion

Für Sie zum Mitnehmen
Ein Service Ihrer Apotheke

INHALT

April Ausgabe



EDITORIAL

Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!

In dieser Ausgabe erscheint neben den zahlreichen Rätseln ein Artikel zum Thema: „Allergien“. Unser Ziel ist es verständlich und verhältnismäßig kurz – in einer angenehmen Lesezeit – über eine spezielle Sache zu informieren. Sicherlich kann man noch viel mehr schreiben und manche vermissen sogar etwas. Aber um diese Richtlinien einzuhalten kann es vorkommen, dass gewisse Abläufe verkürzt und vereinfacht dargestellt werden, wenn diese zu kompliziert werden oder viel Text zur Erklärung benötigt wird. Unsere Artikel richten sich primär an den Laien. Falls Sie Fragen haben, etwas unverständlich ist oder auch wenn Sie etwas zum Artikel beitragen möchten, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Vielleicht gehen wir in der nächsten Ausgabe schon darauf ein. Wir freuen uns auf Ihre Meldung. Wir weisen darauf hin: Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie einen Arzt auf. Bleiben Sie GESUND!

MD VERLAG Maik Dollar e.K., Braugasse 4, 63695 Glauburg
redaktion@gesund-vital-online.de

Euer GESUND&VITAL RÄTSEL Team



Denis-Franz Heinrich; B.Sc.
Fachredaktion für Medizin und Informatik

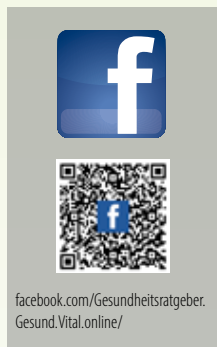


Annette Dollar
Objektleitung



Maik Dollar
Herausgeber

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



Schwedenrätsel.....3, 5, 6, 11, 15, 16-17, 21, 22, 23, 29

Superfood Rhabarber.....4
Tipps gegen Zecken.....4
Zug um Zug.....4

Gewinnspiel 5

Giterrätsel.....7

Allergien.....8/9

Buchstabensalat.....10
Brückenrätsel.....10
Einer zu viel.....12
Rätselkrimi.....12
Treppenrätsel.....12

Rezepte.....13

Tipp der Apothekerin
Die Butter.....18

Suchbilder.....19
Schüttelschwede.....19, 21

Buchtipps.....20, 29

Tipps für die Allergiesaison.....21

WARUM.....22

Wortrad.....22

Sudokus.....24-25, 26-27

RUBRIKEN
Horoskop.....28
Impressum.....29
Gewinnspielteilnahme.....30
Auflösungen.....30-31

ohne Schuhe und Strümpfe	Abgasleitung (Kfz.)	US-Filmstar, Zac ...	▼	Hafen des antiken Roms	▼	spanisch: ja								
▶	▶	▶	1	▶	▶	▶								
▶	▶	▶	R	russisch: nein	▶	▶								
besitzanzeigendes Fürwort	▶	relig. Oberhaupt d. Joruba	▶	▶	▶	schon								
Provinz im Osten von Pakistan	▶	▶	▶	6	▶	▶								
▶	3	▶	immer (veraltet)	▶	▶	Strom zur Nordsee								
heiliges Tier der Inder	▶	Holzraummaß	▶	▶	▶	9								
in guter Kon-dition	▶	▶	▶	franzö-sischer Artikel	▶	▶								
Freund des Schönen	Teil-strecke	Lenk-rad	▶	▶	▶	Beinbe-leidung								
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶								
starke Feuch-tigkeit	▶	▶	schotti-sches Adelsge-schlecht	▶	auf diese Weise	▶	▼	norwe-gische Münze	gröÙte Stadt Kameruns	▼	weib-liches Zau-berwesen	Gerb-mittel, Gerb-rinde	Qua-drille-figur	
▶	A	4	▶	▶	▶	langes Amts-kleid	▶	leichte Beule	▶	▶	▶	▶	▶	
groÙer Hühner-vogel	▶	▶	▶	▶	Loya-lität	▶	2	▶	▶	▶	▶	Acker-gerät	▶	
franzö-sisch: ein wenig	▶	▶	▶	Fort am GroÙen Sklaven-see	▶	▶	▶	altägyptischer Haupt-gott	▶	▶	▶	Lebens-gemein-schaft	▶	5
▶	E	▶	▶	Hebri-den-Insel	aus-reichend	▶	▶	schwere, mühe-volle Arbeit	▶	▶	▶	▶	▶	Laub-bäume
Zeit-alter	Kolben-getreide	Boots-rennen	▶	▶	▶	▶	7	▶	▶	▶	▶	scheue Wald-tiere	▶	früh. Rhein-Wein-boot
Fach-gebiet	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	englisch: vorüber	▶	Fußball-verein, ... Madrid	▶	▶	E	▶
Über-einkunft	▶	Kfz-Z. Neuen-burg, Schweiz	Kfz-Z. Geln-hausen	▶	▶	▶	▶	weib-licher Vorfahr	▶	▶	▶	▶	kurz für: an dem	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Laden-tisch	▶	8	▶	▶
stehen-des Ge-wässer	▶	▶	▶	nicht fein	▶	▶	▶	▶	▶	gerade erst	▶	▶	▶	▶

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



Wandern in gesundem Klima

Gersfeld – Ihr Wanderziel Nr. 1 im UNESCO Biosphärenreservat Rhön:

- ▶ Einziger Heilklimatischer Kurort in der Rhön
- ▶ Highlights: Wasserkuppe, Rotes Moor, Kaskadenschlucht
- ▶ Station von Premiumwanderweg DER HOCHRHÖNER® und Extratouren



**SUPERFOOD
RHABARBER**



Rhabarber kann – am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt – bis zu einer Woche im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Keine Frage: Rhabarber ist Geschmackssache! Unbestritten aber ist, dass die farbenfrohen Stiele ein gesundes Superfood sind. Das liegt zum einen an ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt, wodurch sie unser Immunsystem stärken. Zum anderen macht das kalorienarme Gemüse durch einen hohen Ballaststoffgehalt lange satt und unterstützt die Verdauung. Mineralstoffe wie Eisen oder Kalium hingegen regulieren unseren Blutdruck. Doch aufgepasst: Rhabarber enthält viel Oxalsäure, die die Aufnahme der gesunden Inhaltsstoffe hemmt – aus diesem Grund sollte man ihn besser nicht roh genießen, sondern vor dem Verzehr garen.

amc/DEIKE

Foto: © Clipdealer/ Valentyn Volkov/DEIKE

TIPPS GEGEN ZECKEN

Zecken sind nicht nur lästig, sondern können auch Krankheiten übertragen. Am besten sollten Sie daher gar nicht erst von den Parasiten gestochen werden. Vermeiden Sie es, durch hohes Gras oder Sträucher zu laufen. Wenn Sie sich in der freien Natur aufhalten, sollten Sie lange Hosen sowie Kleidung mit langen Ärmeln tragen und die Hosenbeine in die Socken stecken. Suchen Sie Ihren Körper abends immer nach den Insekten ab und entfernen Sie sie sofort. Tropfen Sie dabei niemals „Hilfsmittelchen“ wie Klebstoff auf das Tier. Sollten Sie sich unsicher sein, wie

Sie die Zecke am besten entfernen, holen Sie sich ärztlichen Rat!

amc/DEIKE



Tragen Sie helle Kleidung aus glatten Stoffen. Auf dieser können sich Zecken nur schwer festhalten – außerdem erkennen Sie sie darauf gut und können sie einfach entfernen.

Foto: © adm/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat nach Sophokles.

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

U D R U K F E

Königsburg der Artussage	skand. Männername	alter Seemann (ugs.)	kleiner Dolch	Drall des Balls
Getränk vor dem Essen				
offene See		2	geometrische Form	„und“-Zeichen (&)
			Wiesenpflanze	5
Zeitwort	gepflegt, ordentlich	6		
			einheimische Giftpflanze	eine Zugmaschine (Kw.)
Amtskleidung des Richter	Pferdesport			Fremdwortteil: nicht
Rest beim Kartengeben	Doppelkontinent	1	Handwerksberuf	Dynastie im alten Peru
				elektr. geladenes Teilchen
Süddeutscher		Kreditinstitut		Backware
			an der Spitze	niemals
von Bedeutung				
		Transportgut	Kriminalpolizei (Kw.)	
persönliches Fürwort (3. Fall)	sehr junges Schwein	F		
Wappentier		R	ein Längenmaß	Edelsteinnachahmung
großes Getue	Glaube an Naturgeister	A		7
	Staaten bildendes Insekt	C	persönl. Geheimzahl (Abk.)	
operativ Hautglätten	ein Buchformat	H	Bedrängnis	parasitärer Pilz an Obstbäumen
		T		kurz für: in dem
Rufname Clintons	fast geräuschlos	L	Reizstoff im Tee	Frauenkurzname
		E	8	Begriff d. Buchhaltung (Abk.)
Wettkampfgewinn		I	Sohn Jakobs (A.T.)	süd-deutsch: Hausflur
kenian. Staatsmann (Arap)		S	3	
Kamin	4	E		
	Jagdreise in Afrika		Mutter Marias	

1 2 3 4 5 6 7 8

Teilnahme
siehe Seite 30

Gewinnen Sie ein Paar von drei Vivobarefoot



Vivobarefoot präsentiert eine innovative Lösung für ein weit verbreitetes Problem: Fußschmerzen durch modische, aber gesundheitsschädliche Schuhe.

Die von einer traditionsreichen Schuhmacherfamilie gegründete Marke Vivobarefoot bringt mit dem Primus Lite III einen Schuh auf den Markt, der Style mit Fußgesundheit verbindet. Laut einer aktuellen YouGov-Umfrage, die das Unternehmen in Auftrag gegeben hat, leidet fast die Hälfte der Deutschen unter Fußproblemen, die durch Schuhe verursacht werden, die nicht passen und den Füßen nicht die nötige Bewegungsfreiheit lassen. Besonders betroffen sind junge Erwachsene, von denen alarmierende 58 bis 62 Prozent über Schmerzen klagen.

Vivobarefoot setzt dem eine Philosophie entgegen, die auf dem Barfußgehen basiert: Schuhe sollten breit, dünn und flexibel sein, um die natürliche Funktion und Gesundheit der Füße zu unterstützen. Der Primus Lite III ist genau das: ein Symbol für die Verschmelzung von Stil und Fußgesundheit, entworfen für den modernen Fan, der Wert auf Komfort und Aussehen legt. Während sich die Welt immer mehr von High Heels, Plateauschuhen und spitzen Schuhen verabschiedet, zeigt Vivobarefoot, dass Mode und Fußgesundheit kein Widerspruch sein müssen. Durch die Kombination von nachhaltiger Produktion und dem Fokus auf die natürliche Bewegung des Fußes zeigt Vivobarefoot, wie man Schritt für Schritt mit Stil zu einem gesünderen Lebensstil beitragen kann.

Wert eines Paares: 160 €



Stichwort
"Vivobarefoot + Größe"

germanischer Volksstamm	Vorname des Sängers Illic	zusammen mit, samt	Insel-europäer	Hauptstadt der Fidschii Inseln	Stärke	Binde-wort	Anti-transpi-rant (Kw.)	Frage-wort
			amtliche Schriftstücke					
			Hauptstadt der Malediven	Flugzeugsteuerflächen				Vorname d. blinden Musikers Wonder
Anstrichmittel	besitzanzeigendes Fürwort	römische Göttin d. Wachstums		brasilia-nischer Fußball-Star	süd-deutsch: dies-jährig			Abk.: Europa-rat
TV-Satelliten-system			span., italie-nisch: eins	sibir. Eich-hörnchenfell				„und“-Zeichen (&')
west-germa-nisches Volk	amerika-nische Vieh-farmen	Gesetz, Anord-nung	Vakuum					
				kein Ende findend	Ausruf des Nichtgefallens			latei-nisch: göttlich
englisch: und		Bild-hauer-kunst	magische Silbe der Brah-manen		Düssel-dorfer Flanier-meile			engl. Prinzes-sin, † (Lady ...)
				äußerste Sorgfalt				
ein-faches Lokal	Kletter-pflanze	Fremd-wortteil: gleich		Intelli-genz-quotient (Abk.)				franzö-sisch: man
			altrömi-sche Spiel-würfel	italie-nisch: sechs				Kurz-name e. dt. Mode-rators †
griechi-scher Buch-stabe		großer Raum			US-Schau-spieler, † (Anthony)			
Übung, Vorarbeit	leichte Haar-färbung	dicker Haar-knoten		Ausruf des Erstau-nens				ein Baum-woll-gewebe
				der-artige				
Preis	Anord-nung des Zaren			englisch: nein, kein				
			Verbin-dung zweier Größen	Feuer-land-indianer				
Kolben-weg im Motor	arabi-scher Wüsten-brunnen		Neffe von Abraham (A.T.)					
		Teil schotti-scher Namen						altes niederl. Längen-maß
ein Metall			Trocken-gras					
nach-denken								



DEIKE 1420-0424-319

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

Foto: © Clipdealer/DEIKE

Beim beliebten Giterrätsel 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 Giterrätsel eingetragen wurden, werden von der Liste gestrichen.

- 4 BALI
BORG
GABE
GONG
GORE
KOPF
NAVI
NENA
NORM
RAHM
RAIN
RANK
SOLD
TANG
URNE
- 5 ANGEL
IMOLA
MOTIV
NATAL
ORADE
PERLE
RIEWA
TROPF
UEBER
WERLA
- 6 BAROCK
BOHRER
BOLZEN
ERLASS
FRUCHT
LEITER
SPARER
STATIV
- 7 BEHAGEN
BUEFFEL
EHEMALS
GENAUSO
LORBEER
ROBOTER
ROTKOHL
SEEGANG
STECKER
TELEGEN
TILGUNG
- 8 BAEUERIN
FRAGMENT
OBERARZT
ORDINATE
OTTOMANE
SOFTWARE
- 9 BLATTLAUS
FAHNENEID
GESANDTER
GESTALTEN
KAISERDOM
KATECHESE
LIMOUSINE
TALSPERRE
- 11 SUNDAINSELN



Allergien

Für viele Menschen fängt wieder die alljährliche Allergiesaison an. Gemeint sind Betroffene einer Pollenallergie, welche auch umgangssprachlich als Heuschnupfen bezeichnet wird. Aber nicht nur Pollen, sondern viele weitere Stoffe können Allergien auslösen. Die Reaktionen des Körpers können harmlos bis lebensbedrohlich sein.

Wenn das Immunsystem anderer Meinung ist

Eine Allergie ist eine unangemessene und überempfindliche Reaktion unseres Immunsystems auf eine harmlose Substanz. Die Substanz, welche die Reaktion auslöst, wird als Allergen bezeichnet und kann in verschiedene Kategorien eingeteilt werden. Beispielsweise sind das Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel, Medikamente oder Gifte von Insekten. Aber auch untypische Stoffe wie Latex, Druckerschwärze, bestimmte Waschmittel und sogar Sonneneinstrahlung sind als Allergene bekannt.

Wenn das Allergen in unseren Körper gelangt, geht das Immunsystem fälschlicherweise von einer Bedrohung aus und reagiert mit einer Abwehrreaktion. Wie bei einer Krankheit entwickelt und produziert das Immunsystem Antikörper, die dann nur noch auf ihren vermeintlichen Einsatz warten.

Abwehrreaktion: von leicht bis lebensgefährlich

Die Abwehrreaktionen können in Art und Stärke sehr verschieden sein. Es kommt zum einen darauf an, um welches Allergen es sich handelt und wie es in oder auf

unseren Körper kommt. Die Schwere der Reaktion hängt weiterhin davon ab, wie sensibel man auf das einzelne Allergen reagiert sowie mit welcher Menge unser Körper konfrontiert wird. Die wohl meistbekannte Allergie bzw. das bekannteste Allergen sind Pollen – der Blütenstaub von Pflanzen – sowie Tierhaare. Sie gelangen durch die Atemwege in unsere Lungen. Das Immunsystem reagiert hier typischerweise mit Entzündungsreaktionen:

1. niesen bis hin zu Niesattacken, eine laufende sowie verstopfte Nase,
2. anschwellen, tränen, jucken und Rötung der Augen,
3. Husten, leichte Atembeschwerden bis Luftnot.

Allergene, die auf die Haut gelangen, beispielsweise bei Überempfindlichkeit von bestimmten Waschmitteln oder Latex, können zu Schwellung und Rötung führen sowie einen Juckreiz auslösen.

Häufige Allergene bei Nahrungsmitteln sind sämtliche Nussorten, Meeresfrüchte sowie Zitrusfrüchte. Aber auch Obst aus dem Supermarkt, welche aus ästhetischen Gründen gewachst werden, können allergische Reaktionen hervorrufen. Die Reaktionen reichen von Haut-

ausschlagen, Anschwellen des Gesichtes – besonders Augenlider und Lippe – bis hin zum Anschwellen des Halses und des Rachens.

Die schlimmste Form einer allergischen Reaktion ist der anaphylaktische Schock. Hier begrenzen sich die Abwehrreaktionen nicht nur auf Haut, Gesicht, Atemwege und Lunge, sondern auf den ganzen Körper. Dieser Zustand ist ein Notfall und lebensbedrohlich, der in aller Regel nur durch medizinisches Personal behandelt werden kann.

Wie Allergien entstehen

Es gibt nicht den einen oder anderen Grund, warum ein Mensch eine Allergie hat. Es sind meistens mehrere ganz verschiedene Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Allergie aufsummieren. Einzelwahrscheinlichkeiten für eine Allergie können beispielsweise sein:

1. Genetische Veranlagung: Eine starke genetische Komponente spielt bei der Entwicklung von Allergien eine Rolle. Menschen, deren Eltern Allergien haben, haben ein höheres Risiko, selbst Allergien zu entwickeln. Dies deutet darauf hin, dass Vererbung eine wichtige Rolle bei

- der Anfälligkeit für Allergien spielt.
2. Umweltfaktoren: Verschiedene Umweltfaktoren können das Risiko für Allergien erhöhen. Dazu gehören Luftverschmutzung, Ernährungsgewohnheiten, (passives) Rauchen.
3. Hygienehypothese: Diese Hypothese besagt, dass die zunehmende Hygiene und der reduzierte Kontakt mit Mikroorganismen in der modernen Gesellschaft das Immunsystem beeinträchtigen können, was zu einer Zunahme von Allergien führt.
4. Psychische Faktoren: Stress, Über- und Unterforderung, starke Emotionen wie Trauer, Wut und Angst.

Allergien entwickeln sich überwiegend schon im Kindesalter und können unter Umständen im jungen Erwachsenenalter ganz oder nur teilweise verwachsen. Im seltensten Fall entwickeln Menschen im hohen Alter noch Allergien.

Nach Beobachtung hin sind Kinder besonders anfällig:

1. dessen Eltern rauchen,
2. die nach westlichem Lebensstil leben,
3. die extrem hygienisch und rein aufwachsen,
4. die selten Kontakt zur Natur haben und sich meist innen aufhalten
5. sowie Scheidungskinder.

Ein Allergietest bringt Gewissheit

Wer immer wieder an den bereits genannten Symptomen leidet und eine Allergie vermutet, kann durch einen Allergietest Gewissheit erlangen. Ein Facharzt mit der Zusatzbezeichnung Allergologe ist die richtige Anlaufstelle. Meistens handelt es sich dabei aber um Haut-, Lungen- oder Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. In der Regel wird ein sog. Pricktest durchgeführt. Dazu wird jeweils eine wässrige Lösung mit den enthaltenen Allergenen auf die Haut getropft und anschließend mit einer Lanzette unter die Haut gestochen. Dies ist schmerzfrei und unkompliziert. Nach etwa 20 Minuten sind die Resultate zu sehen: Dort, wo die Haut gerötet ist und sich Quaddeln bilden, hat das Immunsystem reagiert und eine Allergie bestätigt.

Klimawandel und Pollenflugkalender

Pollenallergiker bemerken heutzutage schon teilweise im Februar erste allergische Symptome. Schuld daran ist der Klimawandel, welcher durch immer mildere Winter und verfrühte Frühlinge den ersten Pollenflug des Jahres hervorbringt und bis in den September reichen kann. Betroffene können sich mithilfe eines Pollenflugkalenders vorab mit Medika-

menten eindecken oder entsprechende Vorbereitungen treffen. Denn ein Pollenflugkalender zeigt den Zeitraum an, wann welche Pflanze ihren Pollenflug hat. Mittlerweile informieren auch Wetterberichte in Zeitungen und Fernsehen darüber. Wer es digital am Smartphone mag, kann auch mit Apps Warnungen und Informationen über regionalen Pollenflug erhalten.

Allergie bestätigt. Was nun?

Es gibt mehrere Möglichkeiten, eine Allergie zu behandeln. Die kurzfristigste ist, sich dem Allergen fernzuhalten. Doch abhängig davon, um welche Allergie es sich handelt und welche Lebenssituation herrscht, funktioniert das gut bis gar nicht. Auf auslösende Lebensmittel kann man gut verzichten. Pollenallergikern beispielsweise fällt es oft schwerer, den Allergenen zu entfliehen.

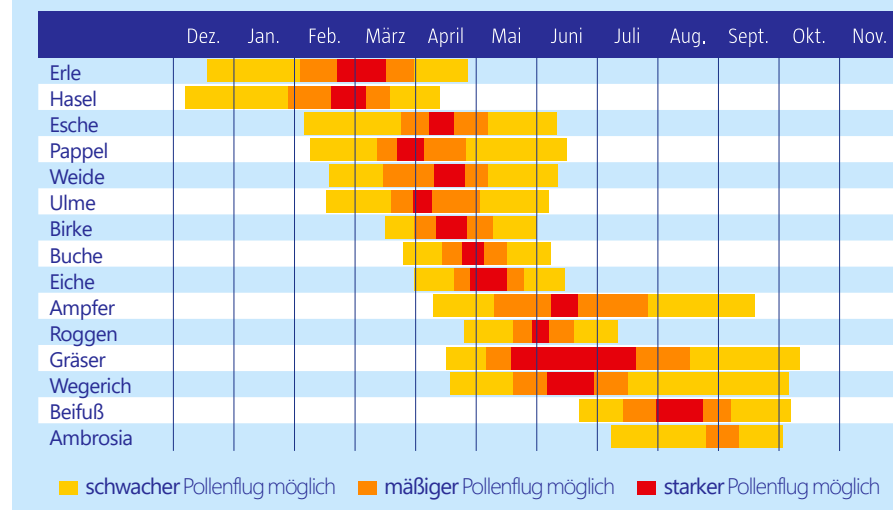
Liegt eine Hausstauballergie vor – welche vom Kot der Hausstaubmilben hervorgerufen wird – wird geraten, seine Bettwäsche und Matratzenbezüge regelmäßig bei mindestens 60, eher 90 °C zu waschen. Bei einer Pollenallergie versprechen Luftreiniger, welche die Pollen aus der Luft ausfiltern, Linderung. Pollenschutzgitter für Fenster und Türen sind weitere mögliche Helfer. Tierhaarallergiker sollten den Kontakt zu den jeweiligen Tieren sowie das Streicheln vermeiden. Die Verbannung des Tieres aus dem Schlafzimmer trägt auch dazu bei.

Ist die Allergie jedoch so ausgeprägt, dass eine Lebensumstellung nicht ausreicht, können frei verkäufliche Medikamente für Entlastung sorgen. Die bekanntesten Wirkstoffe sind Cetirizin und Loratadin sowie deren weiterentwickelten Wirkstoffe Levocetirizin und Desloratadin. Nasensprays und Augentropfen sind auch verfügbar.



Autor:
Denis-Franz Heinrich; B. Sc.
Fachinformatiker und Medizininformatiker

Pollenflugkalender



AHNEN, AKKURAT, ALSO, BLICKEN, EISEN, ENKELKIND, FIRM, GESAMT, HALLIMASCH, KNUEPPEL, LEIBESFUELLE, NICKI, SETZER, SPEKULATIUS, SURINAM

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

Geste	noch-mals	ein Konzert-musiker			Abfolge allen Gesche-hens	Schmalz-kringel		Schrift-steller-verband (Abk.)	Sing-vogel	früher, einst		Landes-teil von Tansania	deutsche Vorsilbe
								An-triebs-kraft					
ugs.: Gefäng-nis		Hafen-stadt der Phöniker						Ausge-staltung		noch bevor			
					Sport-spiel-raum	Lava							bayr. Minister-präsident
Aus-streu d. Samen-körner		sechs-füßiger latein. Vers		Heiter-keit			3			ein zu-berei-tetes Gemüse		Bücher-gestell	
	8						Honig-insekt		Wiesen-pflanze				
				Mensch mit gutem Appetit		Utensil zur Haar-pflege							6
immer (veraltet)	ein Vogel		Vorname des Sängers Presley						ital. Schau-spielerin (Ornella)		Ausruf der Überras-chung		
ein Milch-produkt						Teil der Kirche		Gift-schlan-gen-fresser					
			bequeme Sitz-möbel		Grazie						chem. Zeichen für Silber		1
bloß		das Unsterb-liche						Grün-fläche		100 qm in der Schweiz			
Kosovo-Friedens-truppe (Abk.)					Staat in West-afrika			Schwer-athlet					
kurzer Regen-guss		griechi-sche Unter-welt		Vorname des Sängers Illic									
								Wortteil: in Richtung					
					unvoll-ständig			englisch: wir					
Anord-nung des Zaren	Schaf-junges		größter Saturn-mond										
Besitz-form im MA.						indi-scher Sing-vogel		Wende-ruf beim Segeln					
			Stadt in Sierra Leone		Zuruf an Zugtiere: Halt!			2					
kurz für: etwas	Teil einer Blume												
Schnitt-blume													



DEIKE 1420-0315

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

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.

WERK								KONTO
HOCH								WAAGE
VERB								WACHE
KEIM								KORPS
DOPPEL								NICKEN
DING								KARG
SPEER								KREIS
KOPF								PAUKE
PFAND								KASTEN
ABEND								BILD
ROST								BAER

Schlechte Luft

„Hatschi!“ – „Heuschnupfen?“, fragt Kommissarin Liz Blum Polizeireporter Luca Voß, der kurz nach ihr den Tatort betritt. „Ja, Frühblüher!“, antwortet Voß gequält. Blum schnuppert. „Riechst du das auch?“ Voß schnieft und schüttelt den Kopf. Eine Frau rauscht herein, knallt ihre Tasche auf den Schreibtisch und beschwert sich, dass sie so lange warten muss. Blum schickt sie wieder raus. „... ist die Alleinerbin und hat ihren toten Onkel gefunden“, erklärt sie Voß, der auf dem Schreibtisch eine Tablettenschachtel entdeckt. „Das ist zur Hyposensibilisierung bei allergischem Asthma. Nur, wo ist sein Asthmaspray?“ Wieder schnuppert Blum. „Luca, jetzt weiß ich, wonach es riecht: Reste von Pfefferspray!“ Die Tür schlägt erneut auf, und die Frau eilt mit ausgestreckten Armen auf die Tasche zu, die sie stehen gelassen hatte. Als sie nach ihr greift, stolpert Voß und stößt mit ihr zusammen. Der Inhalt der Tasche fällt auf den Boden. „Ups!“ Voß hebt entschuldigend die Hände. Blum rollt mit den Augen und hindert die Frau daran, die Sachen aufzusammeln. „Na, so was!“ Sie zeigt auf einen Gegenstand, dann auf einen weiteren. „Das eine haben Sie mitgebracht und das dort haben Sie Ihrem Onkel weggenommen, stimmt’s?“ – „So ein Quatsch!“, leugnet die Frau. Mit Blick auf die Beweisstücke sagt Blum: „Ich bin sicher, dass unsere Kriminaltechnik Spuren findet, die Sie des Mordes überführen. Zumindest auf einem der beiden Sachen werden wir die DNA des Toten finden!“ Wie hat die Frau das Opfer umgebracht?



Wagemann/DEIKE

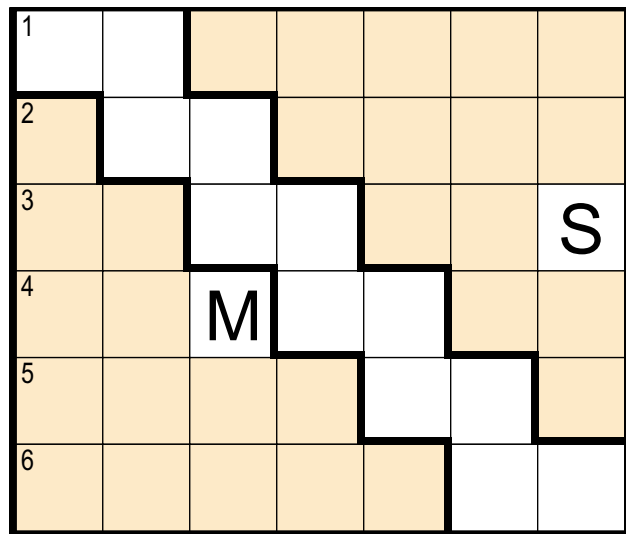
Illustration: © Hermenau/DEIKE

Treppenrätsel

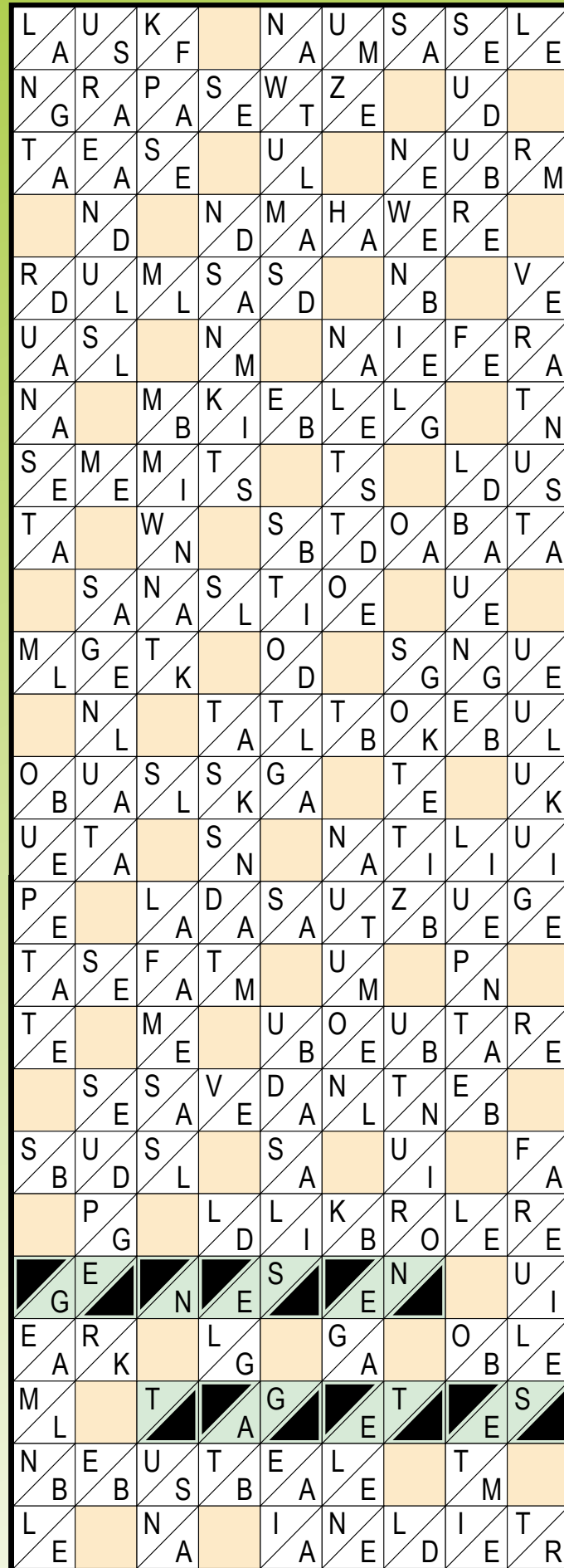
Die Fragetexte sind zu lösen und unter der jeweiligen Zahl waagrecht in der Grafik einzutragen. Aus den farbiger oder weiß unterlegten Feldern ergibt sich zeilenweise von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Titel islamischer Gelehrter, 2. Haarwaschmittel,
3. ohne Orientierung, 4. schlendern, flanieren,
5. Fahrbahn, 6. polizeiliche Befragung

Die Buchstaben auf den Treppenstufen ergeben das Lösungswort.



Einer zu viel



Französisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Bärlauchquiche

Zutaten für 4 Personen

- Teig: 200 g Mehl, 1 Ei, 4 EL kaltes Wasser, 1 TL Weinessig (weiß)
- 120 g kalte Butterstückchen, Salz
- Füllung: 200 g Bärlauch, gewaschen und in feine Streifen geschnitten
- 1 Becher Naturjoghurt oder Sauerrahm (200 ml), 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen, gehackt, 1 EL Butter, 3 EL Sauerrahm
- 200 g Käse, gerieben (z. B. Greyerzer oder Emmentaler), Salz
- 1 Msp. Cayennepfeffer, je 1 Prise Muskat- und Kardamompulver

Zubereitung

Mischen Sie das Mehl, das Ei, etwas Salz, Wasser und Weinessig. Die Butter dazu und alles zu einem Teig verkneten. Ausrollen, in eine Quicheform legen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 30 Minuten kühl stellen. Erhitzen Sie die Butter und rösten Sie den Knoblauch kurz an. Geben Sie den Bärlauch dazu und lassen Sie ihn zusammenfallen. Verrühren Sie nun die Eier mit Joghurt, Sauerrahm und den Gewürzen. Mischen Sie den Bärlauch und den Käse darunter und gießen Sie alles in die Quicheform. Bei 180 Grad 25–30 Minuten backen. Schorten/DEIKE



Foto: © Tanja Pohl/DEIKE



Polnisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Backzeit: 50 Minuten

Rhabarberhaube

Zutaten für 12 Stücke

- 180 g Butter, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker
- 4 Eigelbe (Größe M), 220 g Mehl, 2 TL Backpulver, 160 ml Milch
- 500 g Rhabarber, 4 Eiweiß, 200 g Puderzucker
- 50 g gemahlene Mandeln

Zubereitung

Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Rand der Form mit Butter einfetten. Die weiche Butter mit Zucker und Vanillinzucker cremig schlagen, die Eigelbe nacheinander einrühren. Das Mehl zusammen mit dem Backpulver durch ein Sieb geben und mit der Milch in die Buttermasse rühren. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen, abkühlen lassen. Den gewaschenen und geschälten Rhabarber in etwa ein Zentimeter kleine Stücke schneiden. Eiweiß steif schlagen, dabei langsam den Puderzucker einrieseln lassen. Die Mandeln und die Rhabarberstücke unterheben. Die Masse in die Springform geben, die Backofenhitze auf 130 Grad Umluft reduzieren und zwischen 40 und 50 Minuten fertig backen. Schorten/DEIKE



Foto: © Tanja Pohl/DEIKE

JEDEN TAG EIN SCHLUCK PURE ENERGIE

www.anthozym.at

ANTHOZYM® PETRASCH ist ein hochwertiges, bewährtes Nahrungsergänzungsmittel mit Rote Beete Extrakt, Rechtsdrehender Milchsäure, Mineralstoffen und Vitaminen.

Ideal für Alltag und Sport!

Ein Qualitätsprodukt Made in Vorarlberg.



E-Mail: anthozym@petrasch.at • Tel. 0043 5572/22729
Mr. Petrasch GmbH & Co KG, Chem. Pharm. Fabrik, 6850 Dornbirn, Schlachthausstraße 3

GESUND&VITAL
IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER



Gewinnspiele
Mitmachen und gewinnen!

G&V ONLINE gesund-vital-online.de

MD VERLAG & XL SERVICE Maik Dollar e.K.
Braugasse 4 • D-63695 Glauburg
Telefon: 06041 82251-00 • Telefax: 06041 82251-01
info@gesund-vital-online.de • www.gesund-vital-online.de

gesund-vital-online.de ist ein Gesundheitsratgeber des MD VERLAGES Maik Dollar e. K.
Sitz des Verlages: Glauburg, Inhaber: Maik Dollar, RG Friedberg | HRA 4588 | Amtsgericht Büdingen



Anrainer	Haft	wildgen, auszeichnen	vergüngen bei Musik	vergüngen bei Musik	grob gemahlenes Getreide	nicht krank	bäuerliches Anwesen	eine Kaiserpfalz	Wiesens-pflanze	Stern im 'Wal-fisch'	äußere Form	bibli-scher Ort (Hexe)	ehem. König von Jordanien †	Fehler beim Tennis (engl.)	scherzhaft: US-Soldat	
Solo-gesangsstück in der Oper	Fürstin in Indien	29	ein Sternbild	ein Sternbild	Turn-übung	Letzt-zustand	Impf-stoffe	22	Direkt-über-tragung	gegen Geld leihen	8	Land-streit-mächte	See-lachs-art			
int. Raum-station (Abk.)	Haupt-stadt der Fid-schi-Inseln	23	äußerst schnell	äußerst schnell	Noma-denwolk in West-afrika	Haupt-stern in Skorpion	Vorname der Berger	22	Szenen-folge (Bühne)	Matrize (Druck)	17	20	Berg-ein-schnitt	subark-fisches Herden-herler	Gaumen-freude	
Zimmer	verföh-erlicher Reiz	21	Stro-phen-gedicht	Stro-phen-gedicht	Fortbe-wegung zu Pferd	zu keiner Zeit	Märchen-wesen	aus diesem Grund	Schön-ling (franz.)	Figur bei Gersh-win	36	Welt-handels-organisa-tion	ein Nacht-vogel	Moment	dt./frz. TV-Sen-der	
Frau von Adam (Bibel)	Abk.: Aus-tausch-motor	21	Lachs-forelle	Lachs-forelle	bayr. Minister-präsident	Mosel-zufluss	englisch: auf	30	herab, hinab	Hoch-gebirge in Süd-amerika	3	Kiz-Z. Aalen	eigens	An-schaf-fung		
Verwal-tungs-gremium	Leicht-athletik-mann-schaft	21	uncou-ragiert	uncou-ragiert	Erri-achtung	Mosel-zufluss	ab-züglich	30	jüdi-sches Fest	dagegen	11	ein akad. Aus-tausch-dienst	so-unds-ovielte			
Addi-tions-ergebnis	Landes-teil von Tansania	21	gefro-renes Wasser	gefro-renes Wasser	Erri-achtung	italie-nische Tonsilbe	Kose-name e. span. Königin	30	Altertum	gegen	6	Obst-kern	Fremd-wortteil: unter	Anfän-gerin		
Gelände-form	12	12	Fluss durch München	Fluss durch München	US-Film-trophäe	Halbton über F	nicht wenig	28	Schips, Binder	Adels-titel in England	26	Abk.: Leinen	Meeres-säuge-ler	eh. irsch. Terror-organis-ation		
österrei-chischer Renner (T. Fritz)	13	13	Fluss durch München	Fluss durch München	eh. UNO-Generalsekretär (Ki-moon)	italie-nische Tonsilbe	arabisch: Sohn	28	Stadt in Schlies-wig-Holstein	Tiroler Luft-kurort	6	Abk.: Leinen	kleines fleisches Krebs-ler	eingeschaltet	5	
Tropen-frucht	13	13	Fluss durch München	Fluss durch München	eh. UNO-Generalsekretär (Ki-moon)	italie-nische Tonsilbe	arabisch: Sohn	28	Leben zerstören	gleich-mäßige Verteilung	26	Abk.: Leinen	Meeres-säuge-ler	chemi-sches Frauen-stimm-lage		
			obwohl	obwohl	Fluss durch London	Halbton über F	nicht wenig	28	Fakten-mensch	warum, weshalb	7	heikel	Antilo-penart	bestim-mer Artikel	Auf-forde-rung	
			enge Freunde	enge Freunde	Fluss durch London	Halbton über F	nicht wenig	28	gegründet	gegründet	9	latei-nisch: Sel gegnügt!	Abk.: Europarat	euro-päische Münze		
			Herr-scher-haus	Herr-scher-haus	Fluss durch London	Halbton über F	nicht wenig	28	griechi-sche Unheils-göttin	Soldaten-unter-kunft	31	englisch: Land-straße	schmal	25	franzö-sisch: er	
			sommer-liches Lokal	sommer-liches Lokal	Fluss durch London	Halbton über F	nicht wenig	28	Ruinen-stadt bei Teheran	4	eine Geliebte des Zeus	chem. Zeichen für Silicium				
					Fluss durch London	Halbton über F	nicht wenig	28								

Die Buchstaben in den markierten Feldern ergeben ein Zitat von Laotse.



Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

Butter

Es hatte sich herumgesprochen,
Ganz sinnvoll wär' s fettarm zu kochen.
Denn jedes Kilo Bauchfett ist
Leben verkürzend, wie Ihr wisst.

Doch, soll man auch mit Butter geizen?
Würde die gar die Leber reizen?
Soll man Natürlichkeit vergessen
Und lieber Margarine essen?

Esst Butter maßvoll, mit Bedacht,
Weil der Genuss viel Freude macht.
Vitamin D dient außerdem
Für Knochen und Immunsystem.

Ein Butterbrot, natürlich, fein,
Das kann so ungesund nicht sein.
Da würde es viel besser passen,
Die fette Wurst mal wegzulassen.

Die Butter

Eine emotionale und mit falscher Gewichtung geführte Diskussion um erhöhte Cholesterinwerte hat die Butter, dieses sehr wertvolle und leicht verdauliche Lebensmittel, in Misskredit gebracht. Man kann aber klar feststellen, dass mit Sicherheit niemand durch den gelegentlichen Genuss eines Butterbrotes oder durch maßvolle Zugabe von frischer Butter zum Gemüse seine Cholesterinwerte erhöht. Die Fehler liegen meist an anderer Stelle.

Drastische Verbote gibt es in der Ernährungslehre sowieso nicht. Alles ist eine Frage der rechten und verträglichen Menge. Für den Fettkonsum gilt die Empfehlung, pro Tag maximal 70 g zu verzehren. Der Durchschnittsbürger konsumiert allerdings ca. 140 g Fett. Dieses Quantum ist sehr schnell erreicht bzw. überschritten, weil man die versteckten Fette in Schokolade, Backwaren, Fleisch, Wurst und Käse nicht wahrnimmt. Butter ist ein natürliches Fett, das auch für milde Temperaturen in der Bratpfanne geeignet ist. Der Gehalt an dem fettlöslichen Vitamin D3 ist von großem Nutzen, weil dieses Vitamin die Einlagerung von Calcium in die Knochen begünstigt und zudem eine wichtige Stütze des Immunsystems darstellt. Wichtig für die Gesundheit, nicht nur für

die Cholesterinwerte, ist auch die Berücksichtigung weiterer Faktoren: 5 x täglich 1 Portion Obst oder Gemüse (Menge, die man in 1 Hand halten kann, entspricht 1 Portion) und möglichst oft Vollkornprodukte. Auf diese Weise werden reichlich Ballaststoffe aufgenommen, die nicht nur eine geregelte Verdauung gewährleisten, sondern durch Bindung von überschüssigem Cholesterin im Darm die Cholesterinwerte regulieren. So ist eine Ernährung gesichert, die ausreichend Vitamine und Mineralstoffe enthält. Zudem sollte bewusster und sparsamer Umgang mit Zucker, Weißmehl, Salz und Alkohol obligatorisch sein. Nach heutigem Wissensstand gilt die Alkoholmenge in 1/8 l Wein bzw. 1/4 l Bier für Frauen (für Männer die doppelte Menge) als unbedenklich.

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



Gute Gerüche aus der Naturheilküche

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

Schüttelschwede

AEHLN SSSU	AAK RTU	ACH LSU		EHZ		AEK NRR	CEEH IPS	EFN ORS
				BEE IST		OP		
ACHU			BEFIR					
AEEG ILLR								
		4				AIN		
ABE RSU			EIR RTT		AHN			
AEIKT	FKLTU	EINNR				6		AEEG GNST
					EHL ORT		ABI	
EKR TTU		EOR RST		BEEI				
		T				EIL		
EEFH IIRT		R						
		5		AELR			AAGIT	
ERST	DEMOR	S	EEILT		3			
AMNOT		O				EEG MTU		
		R	EFN OPP			GGI		
ORT		EEF GIL					1	
EGO				AMO				ENOR
					LOOS		DEE NNS	
FKOPR	EEGKL	EILN		EEOS			2	
EEIK LRST								
					EGR		NO	
	8			DGLO				AL
EINP								
EEIL					ELO			
EEELR						AN		
1	2	3	4	5	6	7	8	

Finde die Fehler

Original & Fälschung

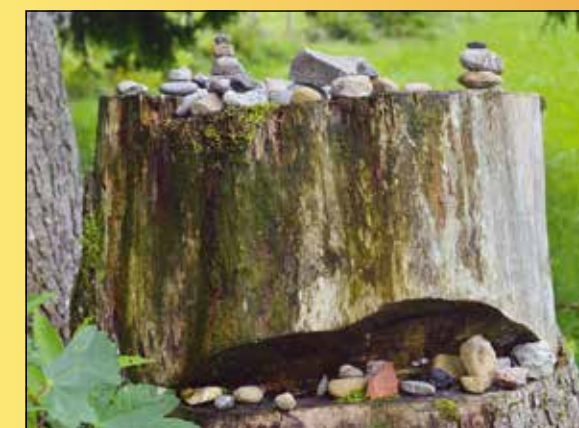
Das obere Bild unterscheidet sich jeweils durch **sieben Veränderungen** von dem Bild darunter. Welche sind es?



© Clipdealer/DEIKE

Original & Fälschung

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



© adm/DEIKE

Susanne Hühn und Abbas Schirmohammadi
Hilfe in miesen Zeiten
 Heilsame Meditationen: In fünf Schritten persönliche Krisen meistern
 1 Audio-CD im Jewelcase
 Mankau Verlag
 ISBN 978-3-86374-722-0
 14,95 € (D)

Sandra Steiner Roth
Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot
 Wege aus der Essstörung
 Taschenbuch
 232 Seiten
 ISBN 978-3-456-86310-8
 30,- € (D)

Dr. med. Jürgen Brater
Verblüffendes Körperwissen
 Softcover
 160 Seiten
 Yes Publishing
 ISBN 978-3-96905-301-0
 12,- € (D)

Fünf-Schritte-Programm in Krisenzeiten

Egal, ob wir unter Zukunftsängsten, Beziehungsproblemen, einem Todesfall, einer Erkrankung, depressiven Verstimmungen, Existenzsorgen oder anderen schwierigen Umständen leiden – Krisen reißen ein Loch in das bislang funktionierende Leben und nötigen uns körperlich, seelisch und geistig Hochleistungen ab. Ein gutes Krisenmanagement ist das A und O, um während einer miesen Zeit bei klarem Verstand zu bleiben, das Geschehene akzeptieren zu können, Lösungen und Visionen für die Zukunft zu entwickeln und mit der Kraft des positiven Denkens die persönliche Krise zu meistern. „Hilfe in miesen Zeiten“ bieten Dir Susanne Hühn und Abbas Schirmohammadi: In ihren Meditationen und geführten Entspannungen lernst Du, zur Ruhe zu kommen, die akute Problematik zu verarbeiten, den gestressten inneren Anteil zu erkennen und aufzulösen, verborgene Kraftressourcen zu aktivieren und deine Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.

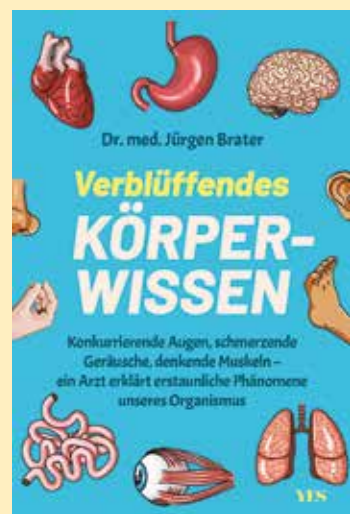


Essstörungen sind häufige psychische Störungen und entwickeln sich oft schon im Jugendalter. Die Ursachen sind vielfältig und die Behandlungsmöglichkeiten immer komplex. Sandra Steiner Roth ist Therapeutin und betreibt seit 2007 eine eigene Beratungspraxis für Menschen mit Essstörungen. In „Das Stück Brot ist wieder ein Stück Brot“ zeigt sie Betroffenen und Angehörigen Wege auf,



um einen neuen Umgang mit dem Essen zu finden und zu einem gesunden Essverhalten zurückzufinden. Der Ratgeber gibt einen Einblick in die Dynamik von Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und Binge Eating Disorder und beleuchtet die Krankheiten aus Sicht der Therapeutin, der Betroffenen und der Angehörigen

Unser Körper besitzt eine Vielzahl erstaunlicher Fähigkeiten, die uns das Leben tagein, tagaus massiv erleichtern, über die wir uns aber kaum jemals Gedanken machen. So wissen wir auch mit geschlossenen Augen und bei völliger Dunkelheit jederzeit, wo sich unsere Hände und Füße befinden und ob wir geradestehen, sitzen oder liegen. Wir können im fahrenden Zug lesen, obwohl unser Kopf ständig hin- und herruckelt. Wenn wir ein Medikament schlucken, dürfen wir uns darauf verlassen, dass jedes Milligramm Wirkstoff seinen Zielort erreicht, auch wenn wir gerade ein opulentes 5-Gänge-Menü zu uns genommen haben. Fließendem Wasser hören wir mühelos an, ob es heiß oder kalt ist, und unsere Ohren schützen uns automatisch gegen zu viel Lärm. Wir können unsere Muskeln allein durch intensives Denken stärken, und wenn wir die Muskeln der rechten Körperhälfte trainieren, wachsen jene der linken gleich mit.



können im fahrenden Zug lesen, obwohl unser Kopf ständig hin- und herruckelt. Wenn wir ein Medikament schlucken, dürfen wir uns darauf verlassen, dass jedes Milligramm Wirkstoff seinen Zielort erreicht, auch wenn wir gerade ein opulentes 5-Gänge-Menü zu uns genommen haben. Fließendem Wasser hören wir mühelos an, ob es heiß oder kalt ist, und unsere Ohren schützen uns automatisch gegen zu viel Lärm. Wir können unsere Muskeln allein durch intensives Denken stärken, und wenn wir die Muskeln der rechten Körperhälfte trainieren, wachsen jene der linken gleich mit.

AEH MRS		AAENT	ADE NPT			AEL		EIKOP	BEK RSU	IOS	MT
AEHLV						BIORT			B		
DEEER						INRST		MOR	R		
ABEK NNOT			FKOPR		INSSU				U		AEMNS
								EMNOR	E	DEEH NSU	
					ENORT			EESS	S	S	
AMRST	ELNOS	AAENR		EIKN NRT					K	E	
AEL NPP							ADELP		ES	E	
				EEGIN		AAHPR			P	R	A H A
FORT			EGLMO						ADENT	U	EEMR RSU
						EJKNO		DNS		N	
EEL NNR			FOPRT		AAD KKU					D	
EORST	AEIN RRT	ILORT						AELOT		EERUV	
					3AEKL			EEOR			
AEFK NPR		EEGIR		EEKL LNR							
								DELOR		CKSTU	
					AEMNR	ARRSU					
EFIT			AEMO RTT								ELMRU
EEFIL						ILMOS		EILLR		EEFH INSU	
			BBEIL		CEE HLR						
ERT	DEE NRS	ABIK LMSU									
EINS					EEELS		EINST		FU		
EEEIN RSST		OOTT		EELL ORS							
										IOT	AER
				KW		EI		AI			
DILO		EEIK LRST				E					
EINO RTW						I		ENO			



Tipps aus der Apotheke für die Allergiesaison

Levocetirizin beta 5 mg



Levocetirizin beta 5 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Levocetirizinhydrochlorid. Anw.: Zur Behandl. von Krankheitszeichen (Symptomen) bei allergischem Schnupfen (einschließlich persistierendem allergischem Schnupfen) oder Nesselsucht (Urtikaria). Warnhinw.: Enth. Lactose. Bitte nehmen Sie Levocetirizin beta erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Zuckerverträglichkeit leiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. betapharm Arzneimittel GmbH, 66156 Augsburg, PT 315045, www.betapharm.de

Lorano® Pro



Lorano® Pro 5 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Desloratadin. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Symptomatik bei allergischer Rhinitis und Urtikaria bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! Mat.-Nr.: 2/51015269-02 Stand: Mai 2022 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

CetiDex® 10 mg



CetiDex® 10 mg Filmtabletten Wirkstoff: Cetirizinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren, zur Linderung von nasalen und okularen Symptomen bei saisonaler und ganzjähriger Rhinitis und von Symptomen bei chronischer idiopathischer Urtikaria. Warnhinweis: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Loratadin-ratiopharm® 10 mg



Loratadin-ratiopharm® 10 mg Tabletten. Wirkstoff: Loratadin. Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung der allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) und der chronischen Nesselsucht. Warnhinw.: Tabletten enth. Lactose! Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/18

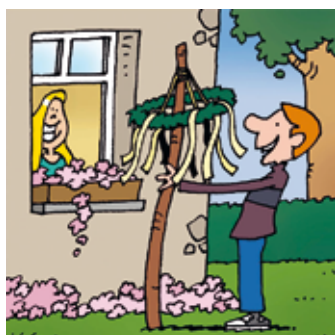


WARUM

wird der Frühling auch Lenz genannt?

„Veronika, der Lenz ist da“ – viele kennen diesen populären Schlager und wissen, dass mit Lenz der Frühling gemeint ist. Das Wort hat einen indogermanischen Ursprung und bedeutet „lang“. Daraus entstand das althochdeutsche Wort „lenzin“. Dies wiederum bedeutet Frühling, denn das ist die Jahreszeit, in der die Tage allmählich wieder länger werden. Zwar ist Lenz in unserer Alltagssprache kaum noch gebräuchlich, findet sich aber in der geschriebenen Sprache zum Beispiel in Gedichten wieder. Karl der Große versuchte übrigens im Mittelalter neue Monatsnamen einzuführen und wollte den März Lenzmonat nennen. Glawion/DEIKE

© Illustration: Dieter Hermenau/DEIKE



WARUM

werden im Frühling Maibäume aufgestellt?

Jeder hat sicher schon einmal einen Maibaum gesehen, der in einigen Teilen Mittel- und Nordeuropas im Frühjahr aufgestellt wird. Der Baum gilt überregional als Symbol des Frühlings, der Liebe und der Jugend. Dennoch variiert die Tradition von Region zu Region. In Oberösterreich gibt es zum Beispiel den Brauch des Baumstehlehs. Junge Männer bewachen das Objekt der Begierde und falls er ihnen abhanden kommt, müssen sie ihn mit Alkohol wieder auslösen. Im Rheinland wiederum stellen Verliebte kleine geschmückte Maibäume, sogenannte Maien, vor das Haus ihrer Angebeteten. Glawion/DEIKE

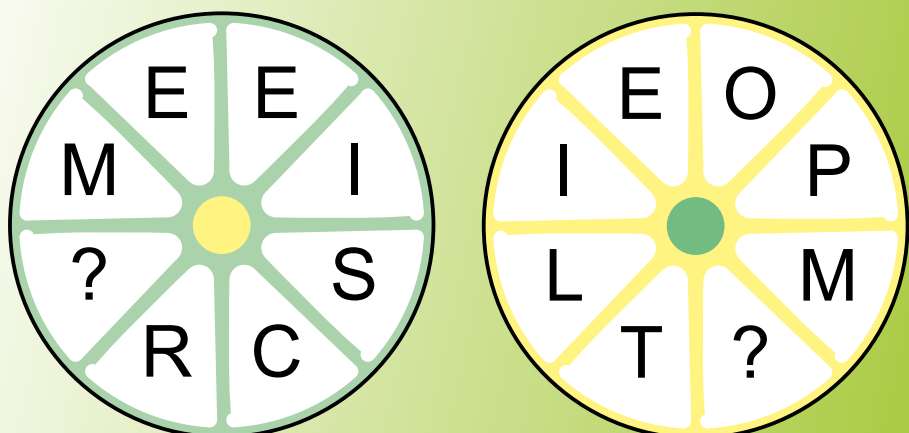
© Illustration: Dieter Hermenau/DEIKE

Marzipanersatz	Vorname des Musikers Brown	dänische Schauspielerin (†, Asta)	Kochsalzlösung
Verneinung	Flirt	biblischer Priester	
bestimmter Platz		Abk.: Hauptuntersuchung	Filmpartner des Patachon †
Erdzeitalter	„Bett“ in der Kindersprache	Insel vor Marseille	
Eintritt			
Männerkosenamen	berlinisch: ich		
italienischer Artikel			
Schneegleitbrett			

Foto: © Zimmer/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.



Aufeinanderfolgendes	Laubbaum	Wesensart	Fahrrad (franz.)	Frau des nord. Gottes Odin	südafrikanische Währung	Stadt im Norden Brabants (Niederl.)	ein Verkehrszeichen	Schreibkürzel (Kw.)	schott. Stammesverband	Hüter einer Schafherde	ein Tierkreiszeichen	Buddhismusrichtung
			Mittel gegen Vereisung								Almhirt	
abschließend	Romanheld von Defoe						2	chem. Element (giftig)				Auswahl
chin. Politiker (Guofeng)		Teil der Wohnung				Hunderasse						
hinteres Fahrzeugteil	Rennbahnbelag	kubanischer Tanz									räumliche Beschränkung	germanischer Speer
englischer Artikel											besitzanzeigendes Fürwort	Vorname Seelers
Kratersee		4	englisch: nach, zu								Eignungsprüfung	Sprühflüssigkeit
gewollte Handlung												
spanisch: Jahr		8									Wortteil: Landwirtschaft	Zeichnung
französischer unbest. Artikel	Gliederfüßer											7
gemauertes Ufer											kurz für: an der Reihe sein	Hauptgeschäftsstelle
Jazzführungsstimme	ital. Wallfahrtskloster										Spielinsatz	abgesondert, extra
Rinderwahn (Abk.)												6
Männerkosenamen	japan. Adeliger (Krieger)										Bargeld (ugs.)	Initialen Tschalkowskis
Abrahams Sohn im A.T.											Teil der Kirche	großer Langschwanzpapagei
	Sende-, Empfangsapparat											Rufname von Pacino
orientalische Rohrflöte	freundlich und lebenswert										Brauch	

REGIONALER GENUSS UND HANDWERKLICHE TRADITION AUS DER REGION FRANCHE-COMTÉ

Unser Rätsel: **Wo gibt es COMTÉ?**
Die Lösung: **An jeder guten Käsetheke**

Komm genießen-Comté

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

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.

Sudoku

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

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Sudoku schwer

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



Leckere Rezepte mit COMTÉ

z.B. Crostini mit grünem Spargel, Granatapfel und COMTÉ



Unser Rätsel: **Wo gibt es COMTÉ?**
Die Lösung: **An jeder guten Käsetheke**

Komm genießen-Comté

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

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

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

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

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.

Sudoku

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

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

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

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

GESUND&VITAL
IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER



gesund-vital-online.de



Sudoku leicht

Sudoku mittel

Sudoku schwer

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



Der Kosmos versorgt Sie in diesem Monat mit einer Extraportion Kreativität. Sie sprühen vor Ideen und ungewöhnlichen Plänen und würden am liebsten alle auf einmal umsetzen. Schalten Sie einen Gang runter und gehen Sie mit Bedacht vor. Schritt für Schritt werden Sie erfolgreich Ihre Ideen umsetzen können.

STIER 21.04.–21.05.



Ein guter Monat, um sich Gedanken über Ihre Finanzen zu machen. Die Sterne kommen Ihnen derzeit entgegen.

Bei Geldanlagen zahlt sich Ihr kluges Taktieren aus. Sie haben ein gutes Gespür für lukrative Investitionen. Falls Sie eine größere Anschaffung geplant haben, ist dieser Monat ideal, das Vorhaben in die Tat umzusetzen.

ZWILLINGE 22.05.–22.06.



Singles sind in diesem Monat im Flirt-Modus unterwegs. Der Kosmos umhüllt Sie mit einem Charisma, dem man nur schwer widerstehen kann. Beachten Sie aber, dass nicht jeder Mensch, der Ihnen Avancen macht, es auch ehrlich meint. Schauen Sie genau hin: Nicht jeder Flirt hält, was er anfangs zu versprechen scheint.

KREBS 23.06.–22.07.



In diesem Monat steht Ihr mentales und physisches Wohlbefinden ganz im Vordergrund. Gönnen Sie sich die Auszeiten, die Ihnen guttun: Regelmäßige Wellnessseinheiten und ein moderates Sportprogramm sollten fest in Ihrem Terminkalender installiert sein. Das hebt Ihre Stimmung und versorgt Sie mit angenehmer Leichtigkeit.

LÖWE 23.07.–23.08.



Bei Löwen in fester Partnerschaft ziehen zu Monatsbeginn einige dunkle Wolken am Liebeshimmel auf. Sie werden diese nicht vertreiben können, indem Sie aufbrausend sind. Bewahren Sie stets die Ruhe – und noch vor Monatsende wird sich die Harmonie wieder eingestellt und die Liebe an Intensität gewonnen haben.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Sie sind beruflich auf perfektem Kurs. Der Kosmos versorgt Sie mit positiven Impulsen, die Sie spontan nutzen können, um nicht nur die Kollegen zu inspirieren, sondern auch Ihre Vorgesetzten zu begeistern. Das bringt frischen Wind ins Team und Ihnen die Anerkennung, die Sie sich schon seit Langem verdient haben.

WAAGE 24.09.–23.10.



In diesem Monat heißt es: Ärmel hochkrempeln und los. Der Kurs steht auf Veränderung in jeder Hinsicht. Voller Energie packen Sie an, was Sie sich vorgenommen haben. Egal ob es die Umgestaltung der Wohnung ist, Sie sich neu verlieben oder ob Sie sich im Job neuen Herausforderungen stellen: Es wird gelingen.

SKORPION 24.10.–22.11.



Diesen Monat knistert es bei den Skorpionen mächtig in Sachen Liebesdingen. Der Kosmos hält für Sie überwältigende leidenschaftliche Gefühle bereit. Das gilt für Singles wie für Skorpione in fester Bindung gleichermaßen. Genießen Sie das belebende Prickeln und die damit verbundene Harmonie.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Auch wenn Schützen zumeist immer wieder auf die Füße fallen – lassen Sie sich am Monatsanfang bloß nicht zu Abenteuern verleiten, die Sie später bereuen würden. Sie könnten sich beim Spiel mit dem Feuer die Finger verbrennen. Überdenken Sie Ihr Handeln und vermeiden Sie unbedingt Schnellschüsse.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



Der Kosmos streut Sternenstaub über Ihrem Sternzeichen aus und versüßt Ihnen das Leben. Harmonie so weit das Auge reicht. In der Beziehung wird es besonders romantisch und zärtlich. Auf Singles wartet eine Begegnung, die den Puls in die Höhe treibt. Und auch im Job und in der Familie läuft es rund.

WASSERMANN 21.01.–19.02.




Zu Beginn des Monats schleichen sich bei Ihnen Zweifel ein, ob Sie auf dem richtigen Kurs sind oder ob sich Ihr Leben in eine Sackgasse hineinbewegt. Bleiben Sie zuversichtlich: Der Kosmos leuchtet Ihnen den Weg, auch wenn Sie gelegentlich unsicher sind. Schon in der Monatsmitte zeigt sich Licht am Ende des Tunnels.

FISCHE 20.02.–20.03.



Sie haben in diesem Monat das nötige Fingerspitzengefühl, um bei Verhandlungen erfolgreich zu punkten. Wie ein Schwertfisch durchpflügen Sie das Meer an Angeboten, Möglichkeiten und Chancen und sind Ihrer Konkurrenz immer um eine Nasenlänge voraus. Ihr diplomatisches Verhandlungsgeschick ist beeindruckend.



Feldstück	▼						
	▶	Medienarbeit (engl. Abk.)					
wegen, weil			äußerst	ugs.: dicker Bauch	▼	Keimzelle	von ausgeprägter Art
heikel	▶		▼			▼	▼
große Eile	kleine Antilleninsel	Frauenname	▶				
	▼	▼		kurz für: in das		Filmlichtempfindlichkeit	
römische Göttin der Wahrheit	▶					▼	
biblische Bez. für das Paradies	▶				spanisch: ja	▶	
Wochentag	▶						

DEIKE A6-1117-2

Foto: © Begsteiger/Imagebroker/Krabs/DEIKE

GESUND&VITAL RÄTSEL

24. 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
 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.
Rätself/Illustrationen: DEIKE, MD VERLAG

Verlagsvertretung
Anzeigen- & PR-Beratung:
 Denis-Franz Heinrich; B.Sc.
 Telefon: 06041 - 82251-00
 heinrich@gesund-vital-online.de

ISSN 2190-3468

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

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
 oder bei Facebook:
 facebook.com/Gesundheitsratgeber.Gesund.Vital.online

BUCHTIPPS

Tim Hodkinson: Odins Zorn (Die Chroniken des Nordens 1), Verlag: Piper, Übersetzt von: Andreas Decker, 496 Seiten, Klappenbroschur, EAN 978-3-492-06521-4, Preis: 17,-€
Ein historischer Wikingerroman über mutige Krieger, brutale Kämpfe und die raue See.

David Gilman: Legenden des Krieges: Das Band des Blutes, Band 8, Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 510 Seiten, Übersetzt von: Anja Schünemann, ISBN: 978-3-499-01462-8, Preis: 15,-€
Für die Leser:innen actiongeladener historischer Romane und «war novels», für alle Fans von Bernard Cornwell und Simon Scarrow.

Maik Dollar e.K. **MD VERLAG**

Medienberater
Print & Online (m/w/d)

SCAN ME!



BEWIRB DICH JETZT!

Seite 3

BARFUSS
EUER TI
SONI
PUNJAB
KUHHEE
FSTER
FITLE
EBI
AESTHET
TTOSO
NAESSE
PUTE
PEURAE
AERAPLAGE
REGATTA
METIER
AGN
EINIGUNG
SEE
GRÖB
EBEN
FRUEHJAHR

Seite 4

Lösungsspruch:

Kuemmere dich nicht um die Zukunft und du wirst die Gegenwart betrauern.

Seite 5

CSSSE
APERITIF
MEERIF
VERBKLEE
ROBRET
ROBRET
TRETEN
GISON
TALON
MABANK
HESSEKS
RELEVANT
DIRROIO
KFERKEL
AARNRL
AMEISE
FARCEPIN
NHTOM
LIFTENIM
MOROLO
BILLTEIN
SIEG
MOI
USAFARI
ESSEANNA
GEDULDIG

Seite 6

NI S U W
UBIER URKUNDEN
FARBE VRUDER
T S MAJA O S
ASTRA FEH ET
E LUFTLEERE
FRIESEN BUH V
AND OM ER DI
KNEIPE AKRIBIE
C KL ISO G V
THETA SEI BIO
SF SAAL QUINN
E TL OH
STUDIE S
O UKAS K
WERT ONA
N TA LOT
HUB MAC T
NIOB HEU
GRUEBELN
REGENLUECK

Seite 7

BORG T BALI BOHRER
A AI U L I
URNE BOLZEN FRAGMENT
E RANG U FRUCHT L RAHM O
I NAVI SOFTWARE STATIV
GORE A E ROTKOH L L O
SOLD N L A SPARER B E
A NORM N STECKER E O B E E
D TANG I U H LEITER
RAIN D S
GESTALTEN PERLE
B A T E N L I M O U S I N E
R T R G S E R M M A L
OTTOMANE GENAUSO A
C P N L E D L L
KOPF G NENA ERLASS

Seite 11

BZ P E
GEBÄERDE SCHUB
R SIDON T EHE
KNAST N MAGMA
E I HUMOR A S
AUSSAAT D KLEE
STET L BUERSTE
N ELVIS A AH
KAESE E MUNGO
NUR S ANMUT EF
C SEELE T ARE
KFOR T RINGER
U F BATA
SCHAUER S
UKAS N WE
D TITAN
LEHEN E
WAS I BRR
M BLUETE
MOOSROSE
FRUEHTAU

Seite 12

AUF AMSEL
GRAETED
AAS L NUR
N DAHER
DUMAS B E
US M NEER
N BIBEL N
SEIT T DS
T W STAAT
SALTO U
LEK O GNU
N ALTOEL
BALSAE K
UT S ATLI
E LASTZUG
TEAM M N
T M BEUTE
SAVANNE
BUS S I F
P LIKOER
GENESEN I
AR G G B E
M TAGETES
BEUTEL T
E N I N D E R

Seite 19

Z K
HASELNUSS
AUCH A PO
TH BRIEF
ALLERGIE
BRAUSE CR
KUT AHN
RINNE
AKTIE TIG
L T EIBE
KUTTER AS
FREIHEIT
STER OLA
SSELITE
MONAT AN
TOR RIGIG
D FLIEGE
EGO OMA
KROPF U N
P OESE
KLEISTER
PEIN LNO
GN GOLD
EILE OEL
LEERE NA
GELAENDE

Seite 22

P J N S
NEGATION
R M LLI
STELLE
LIAS S P
PE HEIA
ANKUNFT
ANDY
E
IL
CE
SKI

Wortrad:
EISCREME
EILTEMPO

Seite 23

CV S S
REIHE FROSTSCHUTZ
FINAL RASTELLI IE
C ROBINSON ARSEN
HUA BAD POINTER
HECK N S
T ENGE
THE EL
MAAR EURE
RB W K
TAT TEST
ANO PI
UNE AGRO
RW DRAN
KAI AY
RN F Z
LEAD MISE
BSE KEN
OSS I Q H M B PT
T I SAMURAI ALTAR
I SAAK A DEAR ARA
NE I FUNKGERAET AL
R NETT ASE SITTE
SOMBRERO

Seite 24

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

Sudoku leicht Sudoku mittel

Seite 25

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

Sudoku schwer

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

Seite 26

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

Sudoku leicht Sudoku mittel

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

Seite 27

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

Sudoku schwer

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

Seite 29

K
DA
MP W
PREKAER
XENIA
HAST S S
VERITAS
EDEN SI
SAMSTAG

Seite 10

TEIANCHKLEGETHGP
NADUNPARTEIISCH
RTILEADHHCENUKETA
IEKATECRUUGETPAEL
TMHAPFNHNSAISAERD
AEASCRETSIEMDLAWEA
AHLLOLEGATEMSACURA
IARBALDHGRGOEHEGAN
MSFOTSEEURHTULELO
ABUCEPOAEDASTGTDHS
FMLATIAMHNCTOIAIRA
EDTSTSNUKKSGDGPIT

BANK
WASSER
LEIB
FREI
KOPF
WORT
WURF
STAND
BRIEF
STERN
BRAUN

Seite 12

Lösung „Schlechte Luft“:

Die Alleinerbin nahm ihrem Onkel das Asthmaspray weg und versprühte anschließend eine große Menge Pfeffer-spray im Raum. Daraufhin erlitt er einen tödlichen Asthmaanfall. Das Pfefferspray sowie das Asthmaspray des Opfers befinden sich noch in ihrer Tasche.

SCH
SHAMPOO
ZIELLOS
BUMMELN
STRASSE
VERHOER

Seite 15

E P V T S
ISAAK EPIRUS IST
NABU RADI T INTE
KAFKA BLITZARTIG
BALLET T MOTODROM
U U ME
FUG LIED
W W S D
BOES PAPA
M I BE
WEBE EIS
GAG ULLA
M I EM
E U NANA
ERN M R
R O BAI
E N A OST
HEMD T
U I N M S O I SAR
EBNEN ORT KOKA
RAEUBER IA OLA
E IRE TAGELOEHNER
RASSE LEGION EID
NATURERLEBNIS



Seite 16/17

E T G G G K M G E H
NACHBAR BEUGE LTVSESENDUNG
R R ANI T ST G ERNST D SEI
ARIE ZE U SENTIA T HORST
BANK SPANTER T MATER E G
ISS RASEND R SENTI E EIRE
STUBE UT JAZZ WETTRENNEN
V BALLADE FEE T O E G NU
EVA SL RITT N BEAU WTO S
E S ANKE T DARAN L AA AS
RAT AI SOEDER B BOELLER
STAFFEL NN S FEGEN D XTE
SUMME MISE OHNE S DOTTER
G MI A A ENA PASIAH R W
HUEGELLAND LAERM ARIANE
UHL ISAR IBN A ANDEN ER
ANANAS B FIS THEMSE U SUB
G OSCAR VIEL E SLAWE
BAN KRAWATTE I R
L EUTIN E KNIE
N D SICHERN
TOBTEN A AN
PEER P LN E
ART PARA WALL
ZWAR S ILL
REALIST
WIESO M A
T S KUDU
APERITIF
ERL L ER
ATE ALA U
K VE OF
KASERNE
REL ENG
VERTRAUTE
I IO N L
DYNASTIE
ETSDIELE

„JEDE REISE FAENGT MIT DEM ERSTEN SCHRITT AN.“

Seite 21

E P A K
HAVEL ORBIT
REVEDE P RIM
ST A SINUS
BANKNOTE E M
SMART I ESSE
O TRINKEN
LAPPEN O ES
TORF N PRAHA
SE GOLEM U
KENNER D DNS
K A N KAKADU
TIROL T M
STORE J OERE
R O KELLNER
KARPPEN E VE
TIEF RASUR
NG MAROTTE
EIFEL D U L
TRE R LERCHE
BASILIKUM
SEIN M L FU
E B SOELLER
INTERESSE I
IDOL E T ISA
ET KLEISTER
ROTWEIN ONE

Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes"

Teilnahmeschluss: 30.04.24

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

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

NATURERLEBNISSE

... einfach heilsam.



BAD NEUALBENREUTH
SIBYLLENBAD

Achtsamkeitswanderungen | Entdeckertouren |
Geh- und Sitzmeditationen | Gesundheitswandern |
Grenzübergreifende Radltouren |
Heilkräuter-Kunde | NATURpur-Touren |
Waldführungen | Waldschnuppern |
Waldgesundheit | Wald-Erlebnis-Tage |
Wildpflanzen-Exkursionen | Yoga für Körper&Seele



Hier können Sie unsere Erlebnisse
rund um die Uhr von überall aus buchen.



Gäste-Information Bad Neualbenreuth / Sibyllenbad

Marktplatz 10, 95698 Bad Neualbenreuth

09638 933-250 badneualbnereuth@sibyllenbad.de

Infos & Termine unter www.badneualbenreuth.de

