



# GESUND & VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke



**Special**

## GESUND um den Bodensee

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 ...

**Tipp der Apothekerin**  
Die Heilwirkung des Holunders

**Für Sie zum Mitnehmen**  
Ein Service Ihrer Apotheke



# INHALT

## Mai Ausgabe

Schwedenrätsel.....3, 5, 7, 11, 15, 16-17, 22, 23, 29

Silberrätsel.....5  
 Gut schlafen bei Hitze.....6  
 Schnelle Hilfe gegen Kopfschmerzen.....6  
 Zug um Zug.....6

**GESUND um den Bodensee.....8/9**

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

**Rezepte.....13**

**Tipp der Apothekerin**  
 Die Heilwirkung des Hollunders.....18

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

**Buchtipps.....20**

**WARUM.....22**

Wortrad.....22

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

**RUBRIKEN**  
 Gewinnspiele.....14, 21  
 Horoskop.....28  
 Impressum.....29  
 Gewinnspielteilnahme.....30  
 Auflösungen.....30-31



### EDITORIAL

*Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!*

In dieser Ausgabe erscheint neben den zahlreichen Rätseln ein Artikel zum Thema: „**GESUND um den Bodensee**“. 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:

gesund-vital-online.de

apotheken-ratsel.de

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



## 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



Diri- genten- stab	Han- delnder	ein- faches Lokal	Teil der Kopffront	Ausrede	Teil der Schulter
Teil des Beins				verwe- sender Tier- körper	kandierte Kuchen- zutat
Fluss durch Gerona (Span.)		<b>E</b>	folglich, deshalb		6
Winzer			persön- liches Fürwort (3. Fall)	Zeichen in Psalmen	7
Salbe	Börsen- aufgeld	poetisch verhül- lend: Tod	ängst- lich	US- Bundes- polizei (Abk.)	Erbgut- träger
nicht gelogen		Roman von Kipling	von geringer Länge	franzö- sisches Adels- prädikat	Maschi- nen- antrieb
greifbar		Messer der Schuster	Platz, Stelle	Geld- summe	englisch: süß
Haupt- stadt Togos	Linse an opti- schen Geräten	ab- gewirt- schaftet	latei- nisch: sei gegrüßt	dt. Schla- gerstar (Rex) †	Preis unge- brauch- ter Güter
befestig- tes Hafen- ufer			Solo- stück in der Oper	Be- glaub- igungs- büro	geogra- fisches Druck- werk
Werbe- material			„Draht- esel“ fahren	Angriffs- ziel beim Fußball	franzö- sisch: oder
gepflegt, ordent- lich				Vorname von Bis- marcks	Lüge, Trick
brit. Pop- Musiker (Chris)			Rasse	hohe Aner- kennung	Back- treib- mittel
Mini- funk- empfän- ger	Ort bei Rinteln	Gestell zum Rösten sehr		Fremd- wortteil: Wasser	Über- bleib- sel
nicht verderb- lich			abge- laichter Hering		3
süd- deutsch: Haus- flur			lenken		2
					Wende- ruf beim Segeln

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

Fotoquelle: Adobe Stock, Hafen Lindau, Bodensee

ANZEIGE



## Kinder und Familien im Wandel – früher und heute

Julia Offenbacher und Eva Panzer sind die Gründerinnen von „Heile Gänschen“. Sie bieten Coaching und Energiearbeit für Kinder und Erwachsene an. Beide haben durch ihre Arbeit einen sehr guten Einblick in die verschiedensten Familien und wissen, was Kinder heute beschäftigt. Ich möchte mich mit ihnen über Kinder und Familien unterhalten und die heutigen Herausforderungen im Alltag.



Julia Offenbacher



Eva Panzer

## „Heile Gänschen“

Mit welchen Situationen sind Kinder heutzutage konfrontiert?

**Eva:** Insgesamt ist das Leben heute schneller geworden und der Freizeitstress fängt mittlerweile schon im Kindesalter an. Früher hat man sich mit Freunden getroffen und hat entweder das eine oder das andere gemacht, also sehr überschaubar. Heute gibt es für Kinder ein deutlich größeres Angebot: Montag ist Reiten, Dienstag ist Schwimmen usw. Da sind viele Kinder froh, wenn sie mal einen Tag zum „Spielen“ haben und Kind sein dürfen.

**Julia:** Eltern organisieren den Tagesablauf ihrer Kinder und begleiten diesen auch oft. Für Kinder kann das eine Reizüberflutung sein, die schnell zur Gewohnheit wird. Es kann ihnen schwerfallen, sich selbst zeitlich zu organisieren. Ihnen wird schnell langweilig und dann fehlt oft die Kreativität, sich selbst Abhilfe zu schaffen. Durch die heutige Technik, besonders durch Computer, Smartphone usw., können unsere Kinder zwar schnell viele Informationen in kurzer Zeit aufnehmen, benötigen dafür aber mehrere Sinne und Eindrücke. Sobald jedoch eine gewöhnliche Konversation länger als 3 Minuten dauert, sinken die Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit rapide.

Mit welchen Problemen kommen Kinder und Erwachsene zu euch?

**Eva:** Das sind sehr unterschiedliche Dinge, von klein bis groß, Alltagsprobleme aller Art. Da hat auch jede Familie ein eigenes Verständnis dafür, wie viel Raum und Platz das Problem innerhalb der Familie einnimmt und wann sie an uns herantritt. Als Beispiel kann ich nennen: Machtprobleme innerhalb der Familie, Einschlafprobleme bei Kindern, Bettnässen, das Kind möchte nicht auf die Toilette gehen, Schreibabys, aber auch Liebeskummer bei einem Erwachsenen und Beziehungsprobleme waren schon dabei.

Habt ihr auch mit Hyperaktivität bzw. ADHS zu tun? Ist das heute verbreiteter als früher?

**Julia:** Früher gab es sicherlich diese Diagnose nicht so häufig wie heute, aber da wären wir wieder bei der Reizüberflutung. Der ganze „Strom“ in einem Kind muss sich einen Weg bahnen. Es kann passieren, dass er sich seinen Weg über Hyperaktivität oder Bettnässen sucht. Die ganze Energie muss schließlich irgendwie raus! Darauf sollte man eingehen.

Sollte man nicht lieber zum Psychologen gehen?

**Eva:** Wir verstehen uns da definitiv nicht als Alternative zur Schulmedizin, sondern als Unterstützung, die man gerne auch parallel nutzen kann. Wir arbeiten beispielsweise mit Kinderärzten zusammen. Die Beschwerden, die wir vorhin genannt haben, sind überwiegend keine gravierenden psychischen Störungen, sondern vielmehr Alltagsprobleme, bei denen Menschen etwas Unterstützung brauchen. Sicherlich macht bei bestimmten Situationen ein Psychologe Sinn. Aber die Wartezeiten sind teilweise so lang, dass es hilfreich sein kann, wenn ein Klient mit seinem akuten Problem bei uns schon zeitnah etwas aufgefangen wird.

Ich höre schon die ältere Generation schimpfen: „So etwas hat es früher nicht gegeben“ und „Wir sind trotzdem groß geworden“. Sind das tatsächlich neumodische Erkrankungen?

**Julia:** Wir erfinden keine Krankheiten oder Probleme neu. Jede Generation hat ihre eigenen Herausforderungen. Kurz nach dem Krieg konnte keiner darauf achten, wie es dem Kind geht, sondern es war wichtig, überhaupt etwas zum Essen zu haben. Unsere jetzige Generation ist dankbar, dass wir uns heute auch mit den emotionalen Themen beschäftigen dürfen und es nicht nur bei der Erfüllung der Grundbedürfnisse bleibt.

Empfehlst oder benutzt ihr bestimmte Heilmittel?

**Julia:** Was ganz beliebt und effektiv ist, ist die Benutzung von ätherischen Ölen. Wichtig ist aber, dass sie naturrein sind. Am besten geht man in die Apotheke. Dort kann man sicher sein, dass sie qualitativ hochwertig und für den medizinischen Gebrauch geeignet sind. Schön ist, dass ätherische Öle sowohl körperlich als auch emotional wirken. Konkret gilt der Lavendel als das Schweizer Taschenmesser unter den ätherischen Ölen, da er sehr gut beruhigt. Es eignet sich besonders gut für Kinder vor dem Schlafengehen. Für Freude und Stimmungsaufhellung eignet sich Zitrone. Pfefferminze wiederum wirkt gut bei Kopfschmerzen, unterstützt aber auch die Konzentration für einen besseren Fokus.

Gerade bei Kindern haben wir damit gute Erfahrungen gemacht. Wenn Kinder noch in der sogenannten „magischen Phase“ sind, erkennen sie Öle bereitwillig als Zaubertrank an. Glauben versetzt ja bekanntlich Berge. Da habe ich eben ein „Mut-Öl“, das unterstützt, wenn zum Beispiel in der Schule eine schwere Prüfung ansteht. Für ein Kind ist das auch etwas Sichtbares, das in der Hand gehalten werden kann und somit greifbar ist

„Wir möchten die Welt der Heilung revolutionieren!“

Jede Seele trägt etwas...  
Es muss nicht schwerer als nötig sein

**Julia Offenbacher und Eva Panzer**

Mehr Infos unter:  
[www.heilegaenschen.de](http://www.heilegaenschen.de)



Das Interview führte:  
Denis-Franz Heinrich; B. Sc.  
Fachinformatiker und Medizininformatiker

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

BAN - BEI - BIN - DAL - DE - DE - E - EH - HE - I - KLAD - LER - MEL - NAH - O - OT - PE - PRI - RE - REI - SE - TER - TUE - TUR - VAL

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

1. \_\_\_\_\_  
Gerät zur Kammherstellung
2. \_\_\_\_\_  
Serie
3. \_\_\_\_\_  
Moralbegriff
4. \_\_\_\_\_  
Frühlingsblume, Aurikel
5. \_\_\_\_\_  
fast
6. \_\_\_\_\_  
musikalisches Übungsstück
7. \_\_\_\_\_  
orientalische Kopfbedeckung
8. \_\_\_\_\_  
Giftschlangenart
9. \_\_\_\_\_  
eiförmig
10. \_\_\_\_\_  
grasartige Sumpfpflanze
11. \_\_\_\_\_  
Fußhebel
12. \_\_\_\_\_  
dickes Schreibheft

Lehre tut viel, das Leben mehr

**Auf Lösung:**  
1. ILER, 2. REIHE, 3. EHRE, 4. PRIMEL, 5. BEINAH,  
6. ETUDE, 7. TURBAN, 8. OTTER, 9. OVAL, 10.  
BINSE, 11. PEDAL, 12. KLADDE

**GUT SCHLAFEN BEI HITZE**

Wenn auch nachts noch Temperaturen über 20 Grad Celsius herrschen, sollten tagsüber die Schlafzimmerfenster geschlossen und abgedunkelt bleiben. Abends dann mit Durchzug lüften. Zusätzlich können feuchte Handtücher vor die Fenster gehängt werden. Neben einer dünnen Sommerdecke sollte auch die Nachtwäsche der Temperatur angepasst werden: Tragen Sie Seide, Baumwolle oder Leinen, aber kein Polyester. Die gleiche Materialempfehlung gilt für den Bettbezug. Unbekleidet zu schlafen, empfiehlt sich hingegen nicht, da

Schweiß in Kombination mit dem Luftzug der offenen Fenster zu Verspannungen führen kann. ab/DEIKE



Um die Körpertemperatur vor dem Schlafengehen zu senken, hilft eine lauwarme oder höchstens kühle Dusche, nach der Sie sich nicht vollständig abtrocknen.

Foto: © Clipdealer/DEIKE

Drücken Sie Ihre Ohrfläppchen für etwa eine Minute zwischen Daumen und Zeigefinger sanft zusammen. Das fördert die Durchblutung und lindert dadurch Kopfschmerzen.

**SCHNELLE HILFE GEGEN KOPFSCHMERZEN**

Versuchen Sie einmal folgende Hausmittel gegen Kopfschmerzen – garantiert ohne Nebenwirkungen! Ätherische Öle, wie beispielsweise Pfefferminz- oder Lavendelöl, können wahre Wunder bewirken. Geben Sie einige Tropfen auf Ihre Zeige- und Mittelfinger und massieren Sie sie mit leichtem Druck auf Stirn und Schläfe ein. Auch ein Espresso mit einem ordentlichen Spritzer Zitronensaft kann Kopfschmerzen lindern. Hilfreich ist es zudem, sich viel zu bewegen – vor allem die verkrampte Hals- und Nackenmuskulatur. Die Yoga-Übungen Herabschauender Hund und Fisch können ebenso dabei helfen, zu entspannen. amc/DEIKE

Foto: © Clipdealer/DEIKE

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

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

**Doloctan® forte – IHRE TÄGLICHE UNTERSTÜTZUNG**

Im hektischen Alltag kann es manchmal eine Herausforderung sein, für die ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen zu sorgen. **Doloctan® forte** ist als Nahrungsergänzungsmittel entwickelt worden, um Sie genau hier zu unterstützen – es ist Ihre tägliche Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung. **Doloctan® forte** kombiniert Uridinmonophosphat mit den essentiellen Vitaminen B12 und Folsäure (Folat) in bioaktiver Form – eine bewusste Auswahl, die darauf abzielt, Ihr Ernährungsprofil zu ergänzen. Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei, während Folsäure bei der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung hilft und eine Rolle im Prozess der Zellteilung spielt.

Dieses Nahrungsergänzungsmittel wurde unter der Prämisse entwickelt, Nährstoffe in einer Form bereitzustellen, die der Körper gut aufnehmen kann. Es ist frei von unnötigen Zusätzen und wird ausschließlich aus veganen Quellen hergestellt. Damit ist **Doloctan® forte** eine ausgezeichnete Wahl, auch für jeden, der Wert auf eine pflanzenbasierte Ernährung legt. In der Entwicklung von **Doloctan® forte** steckt das Wissen unserer Experten, die bei der Zusammensetzung auf eine perfekte Balance geachtet haben. Wir setzen auf Qualität und Transparenz – unser Produkt wird in Deutschland hergestellt und von unabhängigen Laboren geprüft.

**EFFEKTIVE KOMBINATION: NEUROTROPE POWERNÄHRSTOFFE**

**Doloctan® forte** kombiniert Uridinmonophosphat (UMP), Folat und Vitamin B12. UMP ist ein Baustein der Zell-Nukleinsäuren und kommt natürlich in der Nahrung vor. Vitamin B12 unterstützt psychologische Funktionen, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel; es ist auch an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Folat fördert die Aminosäuresynthese und Zellteilung; es wird in einer bioaktiven Form angeboten, die der Körper leicht verwerten kann. Die Aufnahme von Folat ist essenziell, da es nicht gespeichert werden kann. Die B-Vitamine arbeiten zusammen und sind wichtig für den Nervstoffwechsel und die Myelinschichtbildung, die Nervenzellen schützt. Folat ist auch an der Neurotransmitterproduktion beteiligt, die für die Signalübertragung im Nervensystem wichtig ist. Diese Nährstoffe in **Doloctan® forte** bieten zusammen eine wertvolle Unterstützung für den Körper.

Handlung, Eingriff	Bewohnerin eines Erdteils	Kellner auf einem Schiff	Fremdwortteil: gegen			Kanton der Schweiz	Darmstoff des Pottwals	
							1	
neblig			Pferdegangart				Greiforgane	
							6	
Entwicklungsstufe			dicker Metallfaden	Zeitalter			arabischer Fürstentitel	
							É	
	4						M	
verrückt				Strand, Gestade	englischer Männernamenname		I	
							R	
			8					
ständig, fortwährend	vierter Fastensonntag	schwer verständlich			Leu-mund	US-Schauspieler (de...)		
Straßenleuchte							gefallsüchtig	
Feier		verfallenes Gebäude						
				Teilbetrag			erster Bartwuchs	
							7	
Schlangenart			Schreibkürzel (Kw.)			alter Name von Myanmar		
bäuerlich			2	S				
Fruchtäther				T		im Jahre (latein.)	Kurort in Graubünden	
ad hoc, ungeplant	Altathener Staatsmann	Riese im franz. Märchen		E	Kosenamen für Mutter			
				N			Buch der Bibel	
lateinisch: ich				O	franz. Schriftsteller † 1980	Fremdwortteil: neu		
							9	
in etwa			kräftiger Schubs					
						Wohnstätte	ägyptischer Sonnengott	
bankrott		griechischer Buchstabe	Chemiefaser				flüssiges Fett	
						Abk.: Notausgang	Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...)	
							3	
	5		Baumstammhülle					
Düsenflugzeug								
			Metallschutz					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

**Doloctan® forte**

Wenn **Nerven nerven**

nur 1x täglich

**Nahrungsergänzungsmittel** mit Uridinmonophosphat (UMP), aktivem Folat (Quatrefolic®) und Vitamin B12 in Form von Methylcobalamin. Zur Unterstützung eines gesunden Nervensystems und der Zellteilung. Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B12 und Folat haben eine Funktion bei der Zellteilung.

**In der Apotheke erhältlich**

40 PZN 11235580 | 80 PZN 10217249 | 160 PZN 11665949

⇒ [www.doloctan.de](http://www.doloctan.de)

Hinweis: Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

# GESUND um den Bodensee



Fotoquelle: Fritsch am Berg, Aussicht

Befinden sich Körper, Geist und Seele im Einklang, sorgt das bekanntlich für gesundheitliches Wohlbefinden. Rund um den Bodensee gelingt es Besucherinnen und Besuchern 2024 mit Leichtigkeit, eine gute Balance zu finden. Ob Sport und Bewegung, Kraft schöpfen in der Natur, kulturelle und kulinarische Freuden oder Körperbehandlungen gepaart mit mentalem Coaching – bei der angebotenen Vielfalt ist für jeden etwas Passendes dabei. Was die Vierländerregion dieses Jahr zu bieten hat, verraten wir Ihnen gerne!

## Der westliche Bodensee lädt zum Entschleunigen ein

Der westliche Bodensee begeht 2024 ein besonderes Jubiläum: „1300 Jahre Reichenau“! So laden Veranstaltungen wie Freilichtspiele, das Festival „Eine Insel macht Musik“, ein Klostermarkt und natürlich die große Landesausstellung „Welterbe des Mittelalters – 1300 Jahre Klosterinsel Reichenau“ zum Staunen und Verweilen ein. Doch auch darüber hinaus hat die Region mit Veranstaltungen wie GartenRendezvous, KräuterWochen oder WinterSeeLeuchten einiges zur Entschleunigung zu bieten. Wem das nicht reicht, der wählt gerne aus dem reichhaltigen Angebot verschiedener Genuss-Schiffsfahrten.

## St. Gallen am Bodensee: Kultur trifft Kulinarik

Bratwurst, Bürl, Bier und Biber sind untrennbar mit St. Gallen verbunden. Getreu dem geschmackvollen Motto „Esswelten“ gehen Kultur und Kulinarik 2024 eine ganz besondere Verbindung ein. So dürfen sich Besucherinnen und Besucher auf spannende Sonderausstellungen zum Thema Essen und Trinken im Kulturmuseum, Textilmuseum und der Schiffsbibliothek freuen.

## Sportlich in Liechtenstein

Wenn der Liechtenstein-Weg zum Wandern oder Biken lockt, kommen bei Jung und Alt sportliche Freuden auf. Die Strecke von insgesamt 75 km hat nicht nur beeindruckende Sehenswürdigkeiten

und das eine oder andere Fleckchen unberührter Natur zu bieten. Auf informatives Hintergrundwissen darf man ebenso gespannt sein. Darüber hinaus kommen auch Radsportlerinnen und Radsportler auf ihre Kosten, sobald im Juni in Vaduz die Tour de Suisse startet.

## Kunst und Kultur am Bodensee

Ob Schubertiade in Hohenems und Schwarzenberg im Bregenzerwald, das Poolbar Festival, die Bregenzer Festspiele oder der Bregenzer Frühling – kulturelle Veranstaltungen kommen 2024 in Vorarlberg gewiss nicht zu kurz. Darüber hinaus locken feine Kabarett- und Literaturvorstellungen sowie Kino unter Sternen. Nicht zuletzt bietet auf der deutschen Seite des Bodensees das Kunstmuseum Lindau mit „Christo

und Jeanne-Claude – ein Leben für die Kunst“ eine ganz besondere Ausstellung.

## MentalSpa-Resort Fritsch am Berg: innovative Gesundheitskonzepte auf dem Vormarsch

Ganzheitliche Wellness- und Gesundheitskonzepte werden im MentalSpa-Resort Fritsch am Berg in Vorarlberg großgeschrieben. Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, das gelingt, indem man Wellness und Mentales verbindet. Nicht nur gönnen sich die Gäste inmitten malerischer Natur eine wohlverdiente Auszeit vom Alltag, auch das aktive Gestalten der Gesundheit steht im Fokus. In diesem Sinne startete MSc Diana Sicher-Fritsch mit „Menopause – mit Lebensqualität durch die Wechseljahre“ im Resort ein neues Lebensthema-Arrangement.

## Kraftvoll durch die Wechseljahre

Was das neue Arrangement im MentalSpa-Resort Fritsch am Berg auszeichnet? Je nach persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen wird aktiv daran gearbeitet, die Lebensqualität in der Menopause zu steigern. Mithilfe einer ganzheitlichen Herangehensweise gelingt es, diesen besonderen Übergang im kraftvollen Tun positiv zu beeinflussen. Alles in allem eine sinnvolle Ergänzung zu eventuellen schulmedizinischen Maßnahmen.



Fotoquelle: Fritsch am Berg, Aussenansicht

## Der Menopause positiv und aktiv begegnen

So geht es darum, körperlichen und seelischen Herausforderungen der Wechseljahre positiv und aktiv zu begegnen. Dabei wird auf klassische Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen,

Schwindel oder Stimmungsschwankungen ebenso der Fokus gelegt wie auf Bewegung, Ernährung und Hautpflege. Auch die Auseinandersetzung mit mentalen Herausforderungen – etwa Veränderungen der Lebensrollen – kommt nicht zu kurz. Um die neue Lebensphase aktiv mit Lebensfreude zu füllen, bietet das MentalSpa-Resort viel-

fältige Möglichkeiten. Von Biofeedback-Training, Mentaltechniken und Coaching über Ernährung und Bewegung bis hin zu Körperbehandlungen, Wohlfühlmassagen und Hautpflege – das Arrangement wird individuell zusammengestellt und sorgt dafür, dass Frauen die Wechseljahre positiv, gelassen und gesund begehen.



Fotoquelle: MSc Diana Sicher-Fritsch, Biofeedback

# Fasten, Kneippen und Co. am Bodensee

Neben dem MentalSpa-Resort Fritsch am Berg wartet die Region rund um den Bodensee mit einer Fülle von Gesundheitszentren und Wellnessresorts auf, die mit vielfältigen Angeboten locken. Ob Wohlbefinden, Entspannung, Selbstfürsorge, Fitness oder Gesundheit – hier kommt jeder auf seine Kosten. Ganzheitliche Konzepte, die Körper, Geist und Seele in Balance bringen, stehen dabei besonders hoch im Kurs.

Genau das bietet etwa das RÖTHER Gesundheitszentrum in Überlingen am Bodensee.

Aufbauend auf der Lehre Sebastian Kneipps dürfen sich Gäste hier auf individuell abgestimmte Arrangements freuen. Fasten und Ernährung, Medizin und Therapie sowie Kneippanwendungen stehen dabei im Fokus.

Ganz im Zeichen von Ernährung und Fasten steht das bora HotSpaResort in Radolfzell am Bodensee. Die Kombination aus einer entspannenden Auszeit und individuell abgestimmten Fastenkuren bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und trägt so zu mehr Wohlbefinden bei.

Der Bericht entstand durch eine Einladung zur individuellen Recherche des MentalSpa-Resorts Fritsch am Berg zum Thema Menopause.

ATEMNOT, AUFSCHNITT, BESTE, EISERN, FROHSINN, MOUNTAINBIKE, NATAL, PAULANER, PEINIGUNG, RITZ SALAT, TEEN, TILGUNG, UNINTERESSANT, ZIGARETTENASCHE

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

Bildquelle: ECHT BODENSEE\_Familie

Rate	Männername	Höhenzug im Weserbergland	Laufleine für Pferde	Hofmaler Friedrichs II.	Einbringen der Feldfrüchte	Erzlagstätte	germanischer Speer	englischer Frauenname	Zahlwort	US-Regisseur (Sidney)	Gestalt bei Schiller	Auslese der Besten
					2			Sinfonie Beethovens				
Welthandelsorganisation				künstlicher Satellit		6		Dompfaff				
vermuten					Schüssel					griech. Schicksalsgöttin		
Geistesblitz		Kletterpflanze		vorher, früher			äußere Form					
Verbindungsbolzen	Eselslaute		Kopftrophäe							Ruf beim Stierkampf	Stadt in Österreich	Altertum
		11								Fremdwortteil: entsprechend	1	
										englischer Gasthof		
Wohngebäude		Fremdwortteil: wieder										
süd-deutsch: Hausflur										Ruhepause	den Mond betreffend	Gattin des Erech
										Rheumungsarm		
Autor von 'Ariane' † 1931	ein Pilz	Zaren-erlass								französischer unbest. Artikel		
Fluss in Norwegen										Treibjagd		wehklagen
russischer Männername				biblischer Ort in Galiläa							10	
	4									Segelkommando: wendet!		
										Hoteldiener	Stadt bei Raab (Ungarn)	Maul der Rehe
Stadt mit dem schiefen Turm		Stimmungsbild										
Frauenkurzname			Saharagebirge		eine Mischfarbe	Wallfahrtsort der Moslems		süd-amerik. Laufvogel	chinesische Dynastie	ein weiches Metall		
Vorhalle	dt. Schauspieler † (Erik)	span. Presseagentur (Abk.)	mündlicher Fachbericht				5			Teledialog (Kw.)		
		8	3	Kfz-Z. Mettmann	Kfz-Z. Steinfurt	besondere Fertigkeit		7		Volksgruppe in Südafrika		int. Kfz-K. Tunesien
ein Radiosender (Abk.)			akustische Kunst					Pflichtarbeit			9	
Grundstoff						norwegischer Polarforscher		12				

**Essentielle Omega-3-Fettsäuren:**  
 Perfekt auf die Bedürfnisse des Gehirns abgestimmt

Hoher DHA und EPA Gehalt



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder in unserem Onlineshop: [www.zeinpharma.de](http://www.zeinpharma.de)  
 PZN 11235574

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.

LIEBE												BLUT
FREI												ZAHN
LEBER												KUCHEN
ZAUBER												GLAS
WEIN												LAUS
SCHWARZ												BART
BLIND												ZEUG
FACH												HALTER
NIEDRIG												LEITUNG
OBER												MASCHE
EISEN												WEISE

**Bienen summ herum**

Polizeireporter Luca Voß unterhält sich mit den Sanitätern am Feldrand, die die Polizei gerufen haben. Kommissarin Liz Blum befragt den Vorsitzenden des Imkervereins, der den Toten gefunden hat. Als Voß zur Leiche auf die Wiese will, hält sie ihn zurück: „Die Bienen sind ganz wild. In der Hütte findest du Imkeranzüge.“ Blum schaut sich den Asservatenbeutel an. „Das hier ist ein Kaufvertrag für die hiesigen Ländereien. Eigentümer ist das Opfer und laut Datum wollte er heute unterzeichnen.“ – „Ich hatte ihn überzeugt, nicht zu verkaufen“, sagt der Vorsitzende, „und plötzlich fällt er einfach tot um!“ Voß beugt sich über den Toten, der von aggressiven Bienen umschwirrt wird. „Das stinkt total nach Haarspray!“, murmelt er. Blum befragt den Vorsitzenden weiter: „Die Imker sind auf die Wiesen angewiesen? Sie müssten sonst den Verein auflösen?“ Der Vorsitzende nickt. Blum zeigt auf den Allergiepasp im Asservatenbeutel. „Der Tote war Bienengiftallergiker?“ Der Vorsitzende stutzt, dann nickt er.



Blum runzelt die Stirn und schickt einen Beamten mit einem Suchauftrag zum Toten. Als er zurückkommt, schüttelt er den Kopf. „Sind Sie denn Allergiker?“, fragt sie den Vorsitzenden. Er antwortet nicht. Blum lässt den Mann durchsuchen. In den Jackentaschen finden sie unter anderem das, was sie vergeblich beim Opfer gesucht haben. „Das war Mord!“, sagt Blum und zeigt auf die beiden Gegenstände, die sie bei ihm gefunden haben. Was hat der Täter dem Opfer abgenommen? Und wie hat er ihn umgebracht? Wagemann/DEIKE

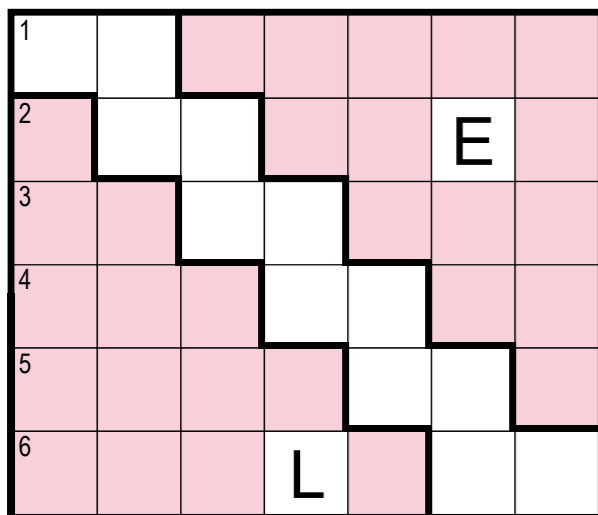
Illustration: © Hermenau/DEIKE

**Treppenrätsel**

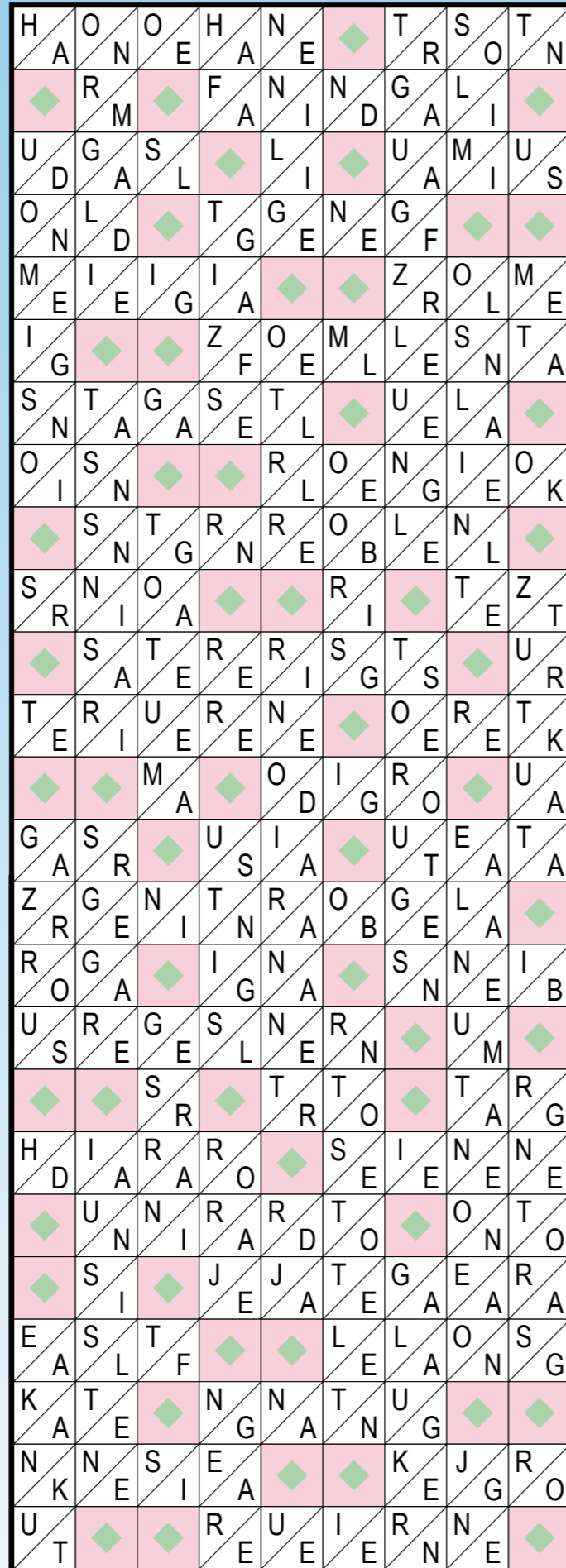
Die Fragetexte sind zu lösen und unter der jeweiligen Zahl waagrecht in der Grafik einzutragen. Aus den farbig oder weiß unterlegten Feldern ergibt sich zeilenweise von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

- gefüllte Backware, 2. niederl. Fürstengeschlecht,
- Arznei, 4. ausgesucht, exquisit,
- Phantast, 6. offiziell

Die Buchstaben auf den Treppenstufen ergeben das Lösungswort.



**Einer zu viel**



Italienisches Rezept  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

**Nudelsalat mit Forelle**

**Zutaten für 4 Personen**

- 200 g Farfalle-Nudeln, Salz, Zucker, schwarzer Pfeffer
- 150 g Crème fraîche, 8 EL Milch (fettarm), 3 EL Zitronensaft
- 3 TL Meerrettich aus dem Glas, 1 EL Kapern
- 120 g Rucola, 12 Kirschtomaten, 1 hartgekochtes Ei
- 200 g geräucherte Forellenfilets, 1 EL Schnittlauchröllchen

**Zubereitung**

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abschrecken und abkühlen lassen. Crème fraîche mit Milch, Meerrettich und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Anschließend die abgetropften Kapern unterheben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.



Rucola waschen und verlesen. Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Das Ei pellen und grob hacken, Tomaten waschen und halbieren. Nudeln in eine Schüssel geben, mit der Soße vermengen. Rucola, Tomaten, Forelle und Ei vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE



Dänisches Rezept  
Zubereitungszeit: 45 Minuten

**Hefeküchlein mit Johannisbeeren**

**Zutaten für 4 bis 6 Portionen**

- 400 ml Milch, 0,5 Würfel frische Hefe, 3 Eier (M), 6 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker, Prise Salz, 500 g Mehl
- 750 g Johannisbeeren, 2–3 EL Butterschmalz
- Puderzucker zum Bestäuben, 1 Becher Schlagsahne

**Zubereitung**

Milch leicht erwärmen. Hefe hineinbröckeln und auflösen. In einer Schüssel die Eier zusammen mit Zucker, Vanillinzucker und Salz verrühren. Mehl in die Eiermischung sieben, Hefemilch dazugeben und alles mit dem Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen. Beeren waschen, abtropfen lassen und von den Stängeln abstreifen, leicht zuckern.



Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Mit 2 Esslöffeln Teighäufchen ins heiße Fett geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Warm stellen, bis der Teig aufgebraucht ist. Küchlein mit den Beeren, Puderzucker und steifgeschlagener Sahne servieren. Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Rote Beete Power  
**ANTHOZYM®**  
**PETRASCH**  
alkoholfrei

**Nahrungsergänzungsmittel ...**

- ... aufbauend bei und nach einer Erkrankung
- ... ist ein hervorragender Energielieferant in Zeiten erhöhter körperlicher Beanspruchung, macht leistungsfähiger
- ... bei Müdigkeit
- ... kann das Immunsystem und die Abwehrkräfte stärken
- ... in Stressphasen
- ... enthält Rote Beete, Rechtsdrehende Milchsäure, Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium
- ... ist alkoholfrei



Mr. Petrasch GmbH & Co KG  
6850 Dornbirn, Austria  
www.anthozym.at

PZN: 3712439

**GESUND&VITAL**  
IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER



G&V ONLINE [gesund-vital-online.de](http://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](http://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





# Pflüger® PUR: Vitamine und Mineralstoffe für ein aktives Leben



Bildquelle: Pflüger PUR Range © Pflüger

Mit Pflüger® PUR erweitert das Homöopathische Laboratorium Alexander Pflüger sein Sortiment um hochwertige Vitamine und Mineralstoffe. Insgesamt neun verschiedene Nahrungsergänzungsmittel sind als Kapseln, Tabletten und Tropfen exklusiv in der Apotheke erhältlich.

## Gewinnspiel

# Haushaltsbuch 2024 - Gold Edition 5x zu gewinnen!



**Highlight „VitalMedi“:** Eckdaten zur Gesundheit, anlegen und überwachen

Teilnahme, siehe Seite 30



Bild: Ferienregionen Stiftland und Steinwald

## Stiftland und Steinwald – auf Entdeckertour rund um das Sibyllenbad

**Barocke Bauwerke, eine schier endlose Teichlandschaft, atemberaubende Fernblicke und jede Menge Wald prägen die sanft hügelige Mittelgebirgslandschaft von Stiftland und Steinwald. Die Region im Norden Bayerns lädt zum Kraft tanken und aktiv sein ein – ein Geheimtipp unter Outdoor-Liebhabern. Hier gibt es keinen Massentourismus. Viel Natur und die Oberpfälzer Gemütlichkeit prägen das Urlaubsdomizil.**

Die Qualitätswege Goldsteig, Fränkischer Gebirgsweg und Nurtschweg führen zu den Wahrzeichen der Region: zur geschichtsträchtigen Burgruine Weißenstein im Naturpark Steinwald und der barocken Dreifaltigkeitskirche Kappl bei Waldsassen. Auf verschiedenen Rund- und Themenwegen gelangen Sie zu den schönsten Aussichtspunkten wie den Oberpfalzturm auf der höchsten Erhebung im Steinwald oder die Himmelsleiter im „Land der 1000 Teiche“. Diesen Beinamen trägt die Tirschenreuther Teichpfanne. Es ist das älteste Fischzuchtgebiet Europas. Viele Teiche sind nur durch schmale Dämme getrennt und liegen wie Mosaiksteine aneinander. Das große Streckennetz an Radwegen lässt das Herz sowohl von Genussradlern als auch von sportlichen Radfahrern höherschlagen. Auf dem Steinwald-Radweg kann der gesamte Naturpark einmal umrundet werden. Panoramablicke, sportliche Anstiege, grüne Flusstäler und kulturelle

Highlights wechseln sich hier ab. Ein Muss ist auch der grenzüberschreitende Wallenstein-Radweg, der quer durch das Stiftland bis in die tschechische Stadt Eger (Cheb) führt. Grenzgeschichte und Brauchtum werden hier hautnah erlebbar.

Absolut sehenswert ist auch der 12 km lange „Grand Canyon“ des Naturschutzgebiets Waldnaabtal. Hohe Granitbrocken säumen das von üppigem Grün bewachsene Flussbett der wilden Waldnaab. Viele Sagen und Legenden ranken sich um das verwunschene Tal und dessen Felsen. An der Felsformation des Kammerwagens verwandelte sich angeblich sogar der Teufel höchstpersönlich in Stein.

In der gesamten Region gibt es viele Felsen zu entdecken – mit nicht minder fantastischen Namen wie Zipfeltannenfelsen oder Teufelsküche. Beim Wandern und Radfahren können Sie diese bestaunen.

### Informationen:

Ferienregion Stiftland  
Basilikaplatz 3  
95652 Waldsassen  
Tel. 09632 / 88-160  
info@ferienregion-stiftland.de

Steinwald-Allianz  
Bräugasse 6  
92681 Erbandorf  
Tel. 09682 / 182219-10  
info@steinwald-allianz.de  
www.steinwald-urlaub.de

Hunde-laut	an-geregt	Moral-begriff	ange-strebt Zustand	tropi-sches Kürbis-gewächs	englisch: dieses	indi-scher Zauber-künstler	Fluss durch Bosnien	dt. Tanz-kapell-meister † 1973	Gaunerin	Stadt in Böhmen		
fast, beinah				Trauer-spiel			7					
lebens-uner-fahren	8			eine Berliner Uni (Abk.)		deutsche Vorsilbe	Bergweg	2				
		wir-kungs-voll, rationell	4						Autor von ‚Diener zweier Herren‘			
franzö-sische Käseart		schrift-liche Prüfung					nordi-scher Meer-riese					
Wahr-heits-gelöb-nis					engli-scher Männer-name				franzö-sisch: man	süd-am. Hähnen-kampf		
				franzö-sischer unbest. Artikel	Bestrah-lungs-gerät				früherer österr. Adels-titel	schaffen, voll-bringen		
Mutter der Nibe-lungen-könige								9				
Fami-lien-verband		Insel-gruppe vor Alaska	6						Salat-zutat			
				helles eng-lisches Bier					zu keiner Zeit			
Honig-wein									‚Jesus‘ im Islam	1		
Aus-druck d. Erleich-terung									Kamm-macher-werkzeug	Bücher-freund	Schein-akazie, Zierbaum	
Düsen-flug-zeug	Flug-hafen-anzeige: Ankunft											
eine Zitate-samm-lung												
Ent-decker der Hypnose		italie-nischer Staats-mann (d‘)	5	un-sicher, schwach					griech. Philo-soph (Stoa)	Markie-rung des Spiel-feldes		
									Lehrer Samuels			
					niederl. Grach-tenstadt	eine Sunda-insel	Land-schaft um Olympia	Strom in der Mand-schurei	Ge-sichts-ausdruck	Para-dies-garten	persön-liches Fürwort	3
ver-boten							Zitronen-art					unge-kocht
ohne Gegen-wehr		altes Maß der Motoren-stärke		Zier-pflanze					Kfz-Z. Diep-holz	japani-sches Längen-maß	Toilette (Abk.)	
							nicht hier					
ungute Leiden-schaft						schaden-froh						

**Sibyllenbad – tut einfach gut!**

- langanhaltende Schmerzlinderung durch Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie in der Medizinischen Abteilung
- Entspannen im 34 und 36° C warmen Kohlensäure-Mineralheilwasser
- Wellnesslandschaft mit acht Saunen und orientalischem BadeTempel

Informationen und Prospekte:  
**Kurmittelhaus Sibyllenbad**  
 Kurallee 1 · 95698 Bad Neualbenreuth  
**Tel. 09638 933**  
**info@sibyllenbad.de**

**Sibyllenbad**  
 in Bad Neualbenreuth

Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Straße 14  
 93051 Regensburg · Tel. 0941 9100-0

**www.sibyllenbad.de**

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



Anti-biotikum	Armknochen	Thielfigur bei Lessing	Stück für das Lichtspielhaus	span. Mehrzahlartikel	Teil des Mundes	Kose-name e. span. Königin	oström. Feldherr, † 574	be-schämt	Stadt im Norden Brabants (Niederl.)	Feldherr im antiken Athen	ein Mainze-männchen	Haremswächter	stark metallhaltiges Mineral	J. Prochnow in 'Das Boot'	Insel im Norden Kanadas
undurch-dacht	Ver-teidigung	Ver-teidigung	sehr weiches Leder	solide	Segel-tau	Busch-wind-röschen	fürst-licher Regle-rungssitz	Winter-sport-gerät	Rufname d. Schau-spielers Connerly	Ab-feuern einer Waffe	Er-holung, Ferien	Verzle-rung an Textilien	Kraftfah-rerorgani-sation (Abk.)		
			franzö-sischer Name der Schweiz	franzö-sische Königs-anrede	kurz für: an das	Nutzer in süd-lichen Ländern	Hptst. v. Aquatorial-Guinea	Amts-tracht	Verzle-rung, Dekor	Meeres-fisch	chem. Zeichen für Ein-steinium	deutsche Anstalt (Abk.)	amerika-nische Klein-katze	weib-licher Artikel	
lang-mütig	dennoch	ein Konti-nent	dennoch	3./4. Fall von 'wir'	Chorlied in der Antike	Denk-schriften (Kw.)	Bereiche des Bahn-hofs	loyal	antikes Kriege-schiff	einige	latei-nisch: Kunst	zu keiner Zeit	...-Man-Show'	Zahn-ärzte	
ver-borgen	ausge-wählte Strecke	Kostüm-bestand (Theater)	latei-nisch: wo	Schutz-dämme am Meer	Gebühr	Fremd-wortteil: vor	süd-am. Stech-palmen-gewächs	Post per Internet	Strich-Code	Wiesen-pflanze	Staats-vertreter im Ausland	Kfz-Z. Erlangen	Bilder-legung in Punkte		
Test	ein Metal	zube-reitetes Rind-fleisch	eh. dt. Fußball-funktionär (Rudolf)	Kammer, Raum	Vorname der Monroe	Kurier harte Kamme-garne	ehem. DDR-Partei (Abk.)	Tierfutter	Strahl-energie	Schul-fest-säle	englisch: Stadt	deutsche Vorsilbe	alt-römi-sche Spiel-wurde	engl. Abk.: Raster Image	
Rebell	Abzwei-gung	Ort bei Rinteln	in ent-gegengesetzter Richtung	Vorname d. Historikers Mann	Scholle	Haupt-stadt von Belize	spani-sche Anrede (Frau)	Ver-mächtnis emp-fangen	Adels-titel in England	Lieb-haberei	ver-modern	schwe-felsaure Tonerde	griechi-sche Unheils-göttin	schweiz. Kantons-haupt-stadt	
wasch-aktive Substanz	Abk.: im Umbau	ent-gegen-gesetzt	Abk.: Bundes-tag	Mensch aus Ton (A.T.)	Foren-schungs-räume (Kw.)	Produkt-strich-code (Abk.)	nordi-sches Gotterge-schiecht	gewiefter Mensch (franz.)	unbe-stimmter Artikel	Oper von Verdi	Wort am Gebets-ende	Papier-großen-norm (2 W.)			
Süßig-keit	Abk.: im Umbau	ent-gegen-gesetzt	Abk.: Bundes-tag	Mensch aus Ton (A.T.)	Foren-schungs-räume (Kw.)	Produkt-strich-code (Abk.)	nordi-sches Gotterge-schiecht	gewiefter Mensch (franz.)	unbe-stimmter Artikel	Oper von Verdi	Wort am Gebets-ende	Papier-großen-norm (2 W.)			
alper-sische Königs-stadt	Abk.: im Umbau	ent-gegen-gesetzt	Abk.: Bundes-tag	Mensch aus Ton (A.T.)	Foren-schungs-räume (Kw.)	Produkt-strich-code (Abk.)	nordi-sches Gotterge-schiecht	gewiefter Mensch (franz.)	unbe-stimmter Artikel	Oper von Verdi	Wort am Gebets-ende	Papier-großen-norm (2 W.)			
elirig	Abk.: im Umbau	ent-gegen-gesetzt	Abk.: Bundes-tag	Mensch aus Ton (A.T.)	Foren-schungs-räume (Kw.)	Produkt-strich-code (Abk.)	nordi-sches Gotterge-schiecht	gewiefter Mensch (franz.)	unbe-stimmter Artikel	Oper von Verdi	Wort am Gebets-ende	Papier-großen-norm (2 W.)			
Staat in Süd-amerika	Abk.: im Umbau	ent-gegen-gesetzt	Abk.: Bundes-tag	Mensch aus Ton (A.T.)	Foren-schungs-räume (Kw.)	Produkt-strich-code (Abk.)	nordi-sches Gotterge-schiecht	gewiefter Mensch (franz.)	unbe-stimmter Artikel	Oper von Verdi	Wort am Gebets-ende	Papier-großen-norm (2 W.)			
nach innen	Abk.: im Umbau	ent-gegen-gesetzt	Abk.: Bundes-tag	Mensch aus Ton (A.T.)	Foren-schungs-räume (Kw.)	Produkt-strich-code (Abk.)	nordi-sches Gotterge-schiecht	gewiefter Mensch (franz.)	unbe-stimmter Artikel	Oper von Verdi	Wort am Gebets-ende	Papier-großen-norm (2 W.)			
Schoko-laden-kontakt	Abk.: im Umbau	ent-gegen-gesetzt	Abk.: Bundes-tag	Mensch aus Ton (A.T.)	Foren-schungs-räume (Kw.)	Produkt-strich-code (Abk.)	nordi-sches Gotterge-schiecht	gewiefter Mensch (franz.)	unbe-stimmter Artikel	Oper von Verdi	Wort am Gebets-ende	Papier-großen-norm (2 W.)			



Foto: © Clipdealer/Edler von Rabenstein/DEIKE



Marianne Porsche-Rohrer  
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

### Holunder (Sambucus nigra)

Der Sommer schenkt Holunderblüten  
Mit üppig weißer Blütenpracht.  
Weil sie vor Fieber mich behüten,  
Hab ich mir einen Tee gemacht.

Der Herbst schenkt violette Beeren.  
Genießbar sind sie nur erhitzt.  
Husten und Schnupfen abzuwehren  
Das geht ganz schnell, indem man schwitzt.

Gelee, Likörchen, Marmelade,  
Auch dafür sind die Beeren fein.  
Sie nicht zu pflücken, das wär' schade.  
Genuss kann wirklich einfach sein.

Um Blitz und Geister zu verjagen,  
Pflanzte man ihn am Bauernhaus.  
Ein Brauch aus längst vergang'nen Tagen,  
Der Strauch am Haus sieht prächtig aus.

Zwar wandelte sich manches Wissen,  
Doch Brauchtum ist ein wahrer Schatz.  
Den Hollerbusch will ich nicht missen.  
Er hat am Haus den Ehrenplatz.

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

Antioxidantien, Vitamin C und feiner  
Fruchtgeschmack bleiben auch beim  
Ansetzen mit Alkohol erhalten. Bei maß-  
voller Dosierung ist also auch ein Holun-  
derschnapslerl recht gesund.  
Roh darf man die Beeren allerdings nicht  
essen, denn dann verursachen sie Bauch-  
krämpfe und starken Durchfall.



#### Doktor Wald hilft Jung und Alt

Autorin: Marianne Porsche-Rohrer  
ISBN: 978-3-00-057528-0  
Ausgabe: Taschenbuch  
Seitenzahl: 130, Sprache: deutsch  
Zu beziehen über den Buchhandel  
oder die Verfasserin:  
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

## Der Holunder

**Bald stehen die Holunderbüsche wieder in voller Blüte. Die Heilwirkung der Blüten oder des Holunders überhaupt war möglicherweise schon den Steinzeitmenschen bekannt. Die alten Griechen, Römer und Germanen wussten über den großen Nutzen ebenso gut Bescheid, wie andere Völker des euroasiatischen Raumes.**

Aber noch wesentlicher war für sie die Vorstellung, dass in Holunderbüschen gute Geister wohnen. Die Germanen glaubten sogar daran, dass Freya, die Beschützerin von Haus und Hof, sich den Busch zum Wohnsitz auserwählt hatte. Schon allein deshalb war es Sitte, einen Holunderbusch in die nächste Nähe des Hauses zu pflanzen. Auch wenn heute kaum jemandem diese damalige Denkweise noch bewusst ist, stehen wohl aus gewisser Tradition heraus in vielen Bauerngärten Holunderbüsche. Und dort, wo der Fortschritt noch nicht alles überdeckt hat, wird auch geerntet, im Sommer die Blüten und im Herbst die Beeren. So wird das Heilkräftige mit dem Wohlgeschmack verbunden. Holunderblüten zu ernten, macht wenig Arbeit, denn man pflückt die ganzen Dolden. Beim Trocknen an einem schattigen Ort rebelt man dann die Blüten ab. So ist schnell ein Vorrat für den Winter angelegt. Das lohnt sich, denn der Tee wirkt schweißtreibend und senkt somit das Fie-

ber bei grippalen Infekten. Die schleimlösende Wirkung ist sehr zuverlässig und kann, bei rechtzeitig einsetzender Behandlung, so manches Antibiotikum überflüssig machen. Auch Teemischungen, z.B. zusammen mit Spitzwegerich, Thymian oder Hagebutten schmecken angenehm und heilen Erkältungen. Wer im Herbst die Beeren erntet, kommt in den Genuss weiterer Heilkräfte. Die blauroten Farbstoffe, die Anthocyane, sind nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft hochwertige Antioxidantien, die gegen Bakterien, Viren und Pilze wirksam sind und auch Krebszellen abwehren können. Man findet diese Farbstoffe in sämtlichen Beeren, in Rotkraut, Kirschen, roten Weintrauben, Pflaumen, also in allen blau-roten Früchten und Gemüsearten. Die Zubereitung von Saft oder Marmelade aus den Holunderbeeren gewährleistet zudem eine gute Vitamin-C-Versorgung und damit eine Stärkung des Immunsystems.

## Schüttelschwede

AEK PST	BEE LRZ			EJT	AEKST	EEIMR	
ABEM RSST			5				
				LOOS	AEIK NORT		
AEPST	ACE HLS			EEOR			
EEIK LRST						4	
ALT				EKK OTT	AE		
CEGKO	AEEGT	KKOR	K	O	R	K	AAR
				AET			
					ABRT		
AAH IKT		AII LSV		ORT			
EINTZ	ENRST					ADEEI KNNR	
				AEL LOT		BEN	
EIL RSV	BEE NOS	EGI IRS		AABB			
						ALL	
ABDE INST						6	
				AEHN		IKLSU	
AEHI		EEKLN					
AILSS						7	AAAG LMM
				EGI LNT	AEL		
GOS	EEGNR	EIM NRT					
EGI				AAS			BNNO
					AMT		EIN
EEKLU	IU			AGIO			
AEHM NNRU							2
AEEI MNNT							

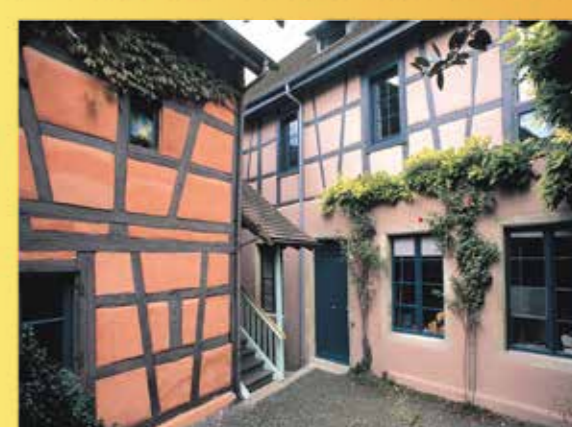
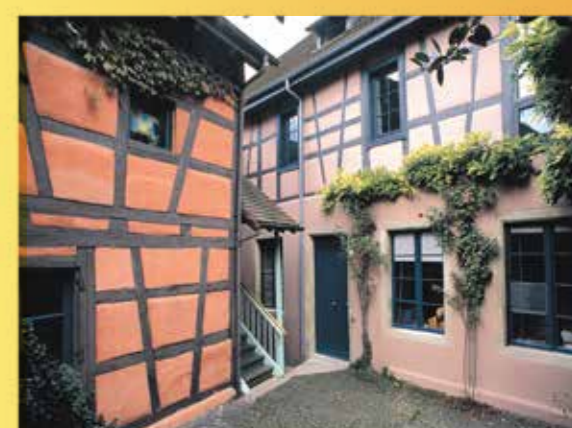
## Finde die Fehler

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



© Tourist Information Konstanz/DEIKE

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



© Tourist Information Konstanz/DEIKE

Barbara Simonsohn  
**Holunder –  
 Juwel der Hausapotheke**  
 Klappenbroschur  
 Mankau Verlag  
 158 Seiten  
 ISBN 978-3-86374-717-6  
 12,- € (D)

Rüdiger Maas  
**Generation arbeitsunfähig**  
 Wie uns die Jungen zwingen, Arbeit und Gesellschaft  
 jetzt neu zu denken  
 Gebundenes Buch  
 Goldmann  
 320 Seiten  
 ISBN 978-3-442-31739-4  
 22,- € (D)

Andrea Brackmann, Katharina Jänicke  
**Long Covid und Chronisches  
 Erschöpfungssyndrom lindern**  
 Taschenbuch  
 Klett Cotta  
 168 Seiten  
 ISBN 978-3-608-86085-6  
 17,- € (D)

**Schwarzer Holunder – Heilpflanze des Jahres 2024**

Der Holunder – Sambucus nigra – wurde von den Kelten und Germanen als Schutzbaum verehrt. In unseren Breitengraden hat er eine uralte Tradition als Heilpflanze und wurde insbesondere in ländlichen Gegenden über Jahrhunderte



als Allheilmittel eingesetzt. Holunderblüten und -beeren, Blätter, Rinde und Wurzeln bieten uns eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, ätherischen Ölen und bioaktiven Substanzen – etwa Flavonoide, Phytosterine, Gerbstoffe und Saponine –, die dem beliebten Gartenstrauch die Auszeichnung als „Heilpflanze des Jahres“ eingebracht haben. Holunder bekämpft nachweislich Grippe- und Erkältungsviren, entgiftet, fördert die Verdauung, lindert Magen-Darm-Beschwerden, stärkt die Nerven und verjüngt die Haut.

Faul, unverbundlich, arbeitsunfähig – der jungen Generation von heute wurde schon viel nachgesagt. In Bezug auf ihre Arbeitsmoral selten Positives. Im Vergleich zu Generationen vor ihr, hat die Generation Z – jene Altersgruppe, die zwischen 1995 und 2010 geboren wurde – eine andere Einstellung zur Arbeit entwickelt: Sie wünscht sich weniger Überstunden, mehr Gestaltungsmöglichkeiten



und vor allem Freizeit. Sie strebt nach einer strikten Trennung von Arbeit und Privatem statt des Work-Life-Blendings älterer Generationen, die im Job auch häufig nach der privaten Sinnerfüllung suchen. Gerade weil der Beruf nicht mehr mit Vorstellungen einer sinnvollen Lebensgestaltung vereinbar ist, muss zwangsläufig eine Balance geschaffen werden zwischen der leidvollen Arbeit und dem freudvollen Privaten. Die Zeiten von Workaholics sind vorbei: Dienstwagen, Betriebsausflüge am Wochenende, Workouts mit den Kolleg\*innen sind für die Generation Z undenkbar geworden.

**Erste Hilfe bei Long Covid und ME/CFS**

**Die erfolgreiche Pacing-Methode erstmals angewandt bei Long Covid**

**Mit Meditations- und Imaginationsübungen**

Leiden Sie unter Erschöpfung und Atemnot? Fallen Ihnen schon kleine



Aktivitäten wie Zähnputzen, Duschen oder Einkaufen schwer? Die Symptome, unter denen Long-Covid-Betroffene leiden, sind größtenteils identisch mit den Symptomen des Chronischen Fatigue Syndroms (ME/CFS). Mithilfe der Pacing-Methode, einer Technik des Energiemanagements, gelingt es Betroffenen, wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen und ihren Alltag besser zu meistern. Zusätzlich bietet das Workbook mentale und psychologische Strategien zur Bewältigung der Erkrankung, wie z. B. Imaginations-Übungen und Tools zur seelischen Stärkung.

ABE LOT			ADE INN	AEMOT		EIR	AGRS	DEIK RST		DEOP
AABRS						INOPS				
EELTU						EKNT		APS		
GIMM NSTU			ILMSU		AEKKR					EPSST
								BEENN	EIKO RST	
					KLLSU		ENST			
EEMNU	EEGKL	EIILN		AEES TTT						
EIK KLN							ADIOR		OP	
				AAERR		EIMRS				
EIRS			AALNT					EEJRZ		IORS TTU
						ILMOS		EJT		
EEG ILS			EELLR		BEI LOR					
DEERZ	EEER STV	AIORT						ABHIN	AEGLR	
					ENOPR		EHRR			
EEIL RSV		AADRU		EIIL OPZ						
						AIMNN		EEGRR		
				AISTV		AAMRT				
AGLR			ABEK LOV							AELL NNU
AANST						EFI NRU		EGIST	CEE HRT	
			DENOS		EGN NRU					
LTU	AGNS	EEIIN NNRS								
GORS					BIR		ABO		CU	
BBEEI LNTU		AB		BCEH ORS						
									LT	
AAGI NRS								EGL		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teilnahme  
siehe Seite 30

**5x GEHWOL MED Set  
im Wert von jeweils 50 Euro  
zu gewinnen!**



Mit den Produkten aus der GEHWOL MED Serie erhalten Sie Spezialpräparate für Ihre individuellen Bedürfnisse. Die Serie deckt mit den Produkten die unterschiedlichen Stadien einer Problemhaut ab und versorgt sie je nach Bedarf mit ausreichend Feuchtigkeit und Lipiden. Starten Sie mit GEHWOL MED Ihr persönliches Intensivprogramm für eine gezielte Pflege Ihrer Füße.

Teilnahme, siehe Seite 30

Stichwort  
"GEHWOL MED"

**LEITZ Ergo Home-Office Set  
im Wert von über 250 €**



Mit dem LEITZ Ergo Set können Sie Ihr Home-Office in einen komfortablen, ergonomischen Feel Good-Arbeitsplatz umwandeln, der dynamisches Arbeiten unterstützt und Schmerzen vorbeugen kann. Das Set besteht aus folgenden Produkten aus der LEITZ Ergo Serie: dem Balance-Sitzkissen und dem Sitzball für aktives Sitzen, dem Cosy Laptopständer sowie dem Mauspad mit Handgelenkauflage und der kabellosen Maus für eine gesündere Körperhaltung.

Teilnahme, siehe Seite 30

Stichwort  
"LEITZ"

WARUM



Warum feiern wir Fronleichnam?

Fronleichnam bedeutet „Fest des Leib Christi“ und ist ein Feiertag der katholischen Kirche. Die Gläubigen erinnern damit an das letzte Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern. Er gab ihnen damals Brot und Wein. Das Brot, die sogenannte Hostie, sollte seinen Körper darstellen und der rote Wein sein Blut. An diesem Gedenktag gibt es oft Umzüge mit Gebeten, die wir Prozessionen nennen. Dabei wird eine Hostie in einem kostbaren Gefäß durch die Straßen getragen. So feiern die Katholiken, dass Jesus in ihrem Leben eine große Rolle spielt. Sie stärken damit ihre Gemeinschaft und den Glauben an die katholische Kirche. Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

WIESO



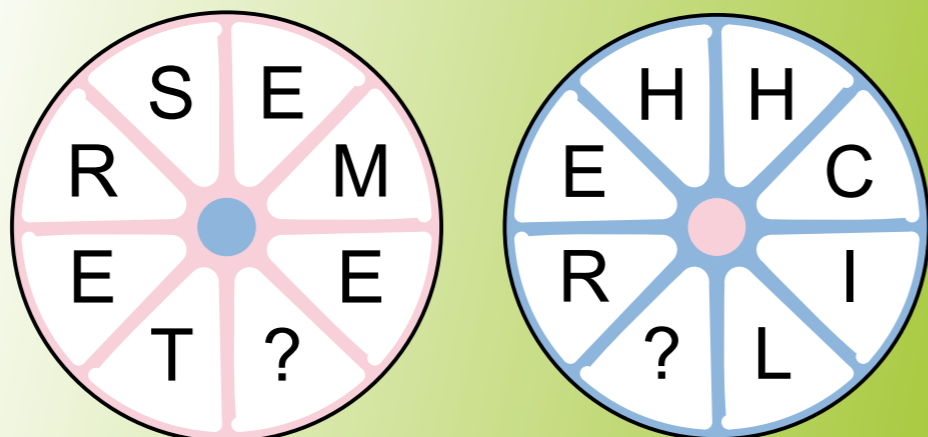
Wieso können Pflanzen durch Asphalt wachsen?

Erstaunlicherweise sprießen Pflanzen auf Gehwegen und heben sogar Steinplatten an. Das passiert, weil es im Beton und Asphalt Risse gibt. Dort sammeln sich Erde und Wasser. Wenn Samen hineinfallen, beginnen sie zu keimen und versuchen, zum Sonnenlicht zu gelangen. Dabei hilft ihnen ein biologischer Vorgang, die sogenannte Osmose: Die Pflanzen saugen sich mit Wasser voll, da sie die – im Gegensatz zur Umgebung – höhere Salzkonzentration in ihrem Inneren ausgleichen wollen. Dadurch entsteht ein Druck in den Pflanzen und es kann ihnen gelingen, sich einen Weg durch den Straßenbelag zu bahnen. Wagemann/DEIKE

Steinobst			Wiesenpflanze	Stockwerk		feierliches Gedicht	pur, sauber
Frühlingsstrauch							
ein Balte						Wasserlachen	
			ältere physikal. Energieeinheit			Kreiszahl	
Fort am Großen Sklavensee		Abk.: Erdgeschoss				Abk.: an der	
franz. Filmstar, † 2017 (Jeanne)							Gartenblume
räumlich eingeschränkt			lateinisch: Göttin			Abk.: Totalkapazität	
						frühe semit. Bez. für Gott	
						chem. Zeichen f. Neon	

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.



ungezungen, salopp	Regal für die Musikanlage	Holzschuhe		Vermächtis		italienische Hafenstadt	unter Drogen (engl.)	skandinavische Hauptstadt	Streitmacht		zurücklegen, lagern	Roulettfarbe	engl. Biermaß (kleines Fass)
Binnenmeer in Kasachstan						ein Massenmedium							
bleich, fahl		starker Sturm		kristalliner Schiefer			4		Abk.: Amerika		eigentlicher Name Defoes		
			1			gottesfürchtig				8			
	7					Geschwindigkeitsmesser							Teil vieler Motoren
Sporenbhälter der Pilze	Ballettschüler (Mz.)										Pökel Flüssigkeit	Kfz-Abgasentgifter (Kw.)	
Sohn Judas (A.T.)													
Ritter der Artusrunde	Männernamen										Besitz (... und Gut)		
											privater TV-Sender (Abk.)		
Vorname der Gardner											Vorname der Engelke	sehr junger Mensch	
starker Schiffsflaschenzug						Skandale					Entzündung der Talgdrüsen	beste Zimtsorte	
biblischer Riese (A.T.)	ein Umlaut												9
erlesen, exquisit	Vorsitzender	assyrischer König											Bemerkung, Glosse
Aufforderung zur Ruhe													
Rasenpflanze	Rufname von Capone	arab. Gelehrtenstand	ein Landfahrervolk	Hemlocktanne				Spinnfaden	wegen	Figur in Wagners 'Rheingold'	indianische Sprachfamilie		
gleichgültig		Ziernahm am Schuh					6		weil				
Kochsalzlösung		Teil des Krankenhauses (Abk.)	Abk.: Nummer	germanischer Volksstamm								2	Neckerei
		Zusammenbau						nord. Göttin d. ewigen Jugend					
Erbträger	Gewürzpflanze							sportliches Jackett					

**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
- 9

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

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Sudoku schwer

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Sudoku leicht

Sudoku mittel

Sudoku schwer

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

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

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

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

## Natürliches Coenzym Q10

für mehr Energie & Vitalität!

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder in unserem Onlineshop: → [www.zeinpharma.de](http://www.zeinpharma.de)

Hohe Bioverfügbarkeit

PZN 11161315

**WIDDER 21.03.–20.04.**



Die Weichen sind gestellt: Mit Ehrgeiz, Fleiß und Kreativität werden Sie beweisen, dass man Ihnen wesentlich mehr Verantwortung bei der Arbeit geben kann, als es bisher der Fall war. Sie heischen zwar nicht nach Anerkennung, aber ein ehrliches Lob oder gar eine Beförderung macht Sie doch mächtig stolz.

**STIER 21.04.–21.05.**



In diesem Monat stehen die Chancen äußerst gut, einen langgehegten Traum endlich in die Realität umzusetzen. Allerdings brauchen Sie dafür ein wenig Eigeninitiative und konsequentes Dranbleiben. Kreatives Handeln ist nun gefragt und Sie werden staunen, wie gut Ihnen das mit kosmischer Hilfe gelingen wird.

**ZWILLINGE 22.05.–22.06.**



Der Kosmos versorgt Sie mit der nötigen Power, um die Anforderungen des Monats zu stemmen. Achten Sie darauf, immer wieder etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Regelmäßige Sporteinheiten und Entspannungsübungen sind gut für Leib und Seele und auch ein ernährungsbewusster Speiseplan entfaltet seine Wirkung.

**KREBS 23.06.–22.07.**



In diesem Monat stehen die Sterne günstig, um Ihre Beziehung mit Gesprächen zu intensivieren. Intuitiv finden Sie in den passenden Situationen die richtigen Worte. Mit Erfolg: Die Verständigung gelingt gut und die gewünschten Effekte stellen sich ein. Dieser Monat stellt die Weichen für ein harmonisches Miteinander.

**LÖWE 23.07.–23.08.**



Singles sollten gleich zu Monatsbeginn in den Startlöchern stehen. Sie lernen beinahe täglich attraktive Menschen kennen. Löwen in fester Beziehung erleben eine leidenschaftliche und sinnliche Phase und genießen das Leben auf der Überholspur. Gönnen Sie sich gelegentlich einen Moment der Ruhe in trauter Zweisamkeit.

**JUNGFRAU 24.08.–23.09.**



Die Zeit scheint Ihnen zu Monatsbeginn davonzurasen und Sie haben permanent das Gefühl, Sie müssten einen Endspurt hinlegen, damit niemand Sie überholen kann. Bleiben Sie entspannt und gelassen – es will überhaupt niemand an Ihnen vorbei. Nehmen Sie also endlich den Fuß vom Gas und atmen Sie tief durch.

**WAAGE 24.09.–23.10.**



Sie nehmen sich zu wenig Zeit für Ihre Ernährung. Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und einen ausgewogenen Speiseplan. Ein Brot zwischen Tür und Angel, Kaffee to go, Fast Food auf die Hand – oft sind Sie während der Mahlzeiten nicht bei der Sache und merken gar nicht so richtig, was Sie eigentlich zu sich nehmen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**



In diesem Monat treiben Sie die Neugier und eine ausgeprägte Experimentierfreude zu ganz neuen Ufern. Der Kosmos lässt Sie aus den starren Formen ausbrechen, und mit einer ungewohnten Leichtigkeit trauen Sie sich Dinge zu, die Sie noch nie vorher gemacht haben. Das wirkt ansteckend auf Ihre Mitmenschen.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**



Im Job präsentieren Sie sich intuitiv schnell und ideenreich. Die Sterne befeuern Ihre Kreativität und fördern sowohl die Kommunikation als auch die positive Zusammenarbeit mit Kollegen. Das beflügelt Ihr Engagement – Sie treffen Ihr Ziel direkt ins Schwarze. Finanziell geht der Monat schließlich sehr erfreulich zu Ende.

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**



Sie haben es in diesem Monat drauf: Sie haben spontan den Blick für das Wesentliche, bewahren konstant den Überblick und überzeugen mit Kompetenz und Ihrem Organisationstalent. Das verschafft Ihnen nicht nur jede Menge Anerkennung bei den Kollegen, sondern dürfte sich auch auf dem Gehaltskonto positiv auswirken.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**



Dieser Monat beginnt für Wassermänner holperig. Sie sind unzufrieden und schlecht gelaunt. Keiner scheint Sie zu verstehen und am liebsten möchten Sie sich in Ihren Ozean der Einsamkeit zurückziehen. Allerdings würde Sie das nicht glücklicher machen. Lösungen und Zufriedenheit finden Sie im Gespräch mit Freunden.

**FISCHE 20.02.–20.03.**



Sie sollten sich jetzt nicht von neidischen Kollegen verunsichern lassen. Beruflich haben Sie alles im Griff. Sie wissen, was zu tun ist, um erfolgreich zu sein. Wenn Sie zögern, geht Ihnen vielleicht eine vielversprechende Chance durch die Lappen, und das wäre mehr als ärgerlich. Bleiben Sie auf Ihrem Weg.

Arzneiform	edle Pferderasse	Gefrier- schutz- mittel			Pfiff, Schwung	ältester dt. Flug- hafen (Berlin)	Kurort an der Lahn (Bad ...)
					engli- sches Längen- maß		
Grund- modell		Abk.: in Insolvenz		nord- marok. Handels- zentrum			
kleiner Lebens- raum, Tümpel							austra- li- scher Lauf- vogel
Kurier							
Kfz-Z. Erlangen						Zeichen- trickfigur (... und Jerry)	

DEIKE A6-0510-2



**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.  
**Rätsel/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, Fotos:** 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



**Medienberater**  
 Print & Online (m/w/d)

SCAN ME!

BEWIRB DICH JETZT!

Seite 3

■■■S■■■NA■
TAKTSTOCK
KNIE■TH■
TER■ALSO
WEINBAUER
UP■SELA
CREME■GN■
WAHR■BDE
GE■KIM■A
■■■I■■UORT■BS■K■
KONKRET■NEUWERT
■■■NZ■■OG■ATUE■AR
LOME■ARIE■R■ELLA
KAI■V■L■KARTE■S
WURFSENDUNG■ASS
LO■EE■OO■UF■INTE
ADRETT■OTTO■EN
REA■OA■U■REST■E
■■■DARRE■HYDRO■E
PAGER■IHLE■EINEN
HALTBAR■FERNOST
ERN■STEUERN■REE
BODENSEE

Seite 6

Lösungsspruch:

Die Wahrheit bedarf nicht
vieler Worte, die Luege
kann nicht genug haben.

Seite 7

■■■■AA■A■
MASSNAHME
ST■TRAB■
DIESIG■EH
AW■AERA
STADIUM■E
IRR■IAN
ANDAUERND
■■■HF■DE
LATERNE■
ABRUINE
FEST■FR■I
OTTER■OFT■
AR■AB■LE
RUSTIKAL
ESTER■U■
■■■E■MAMA
SPONTAN■R
REGO■NEO
RE■STOSS
ZIRKA■RA
K■■RHOA■
PLEITE■O
JET■RINDE
■SA■EMAIL
MUTTERTAG

Seite 10

RE■TNI■AG■CB■ET■B■T■E■E■ES■N
EE■FT■GET■ITA■AT■KE■U■ZE■E
NN■SHOR■FNT■L■GN■N■ENN■
ARN■BEANG■T■A■E■HP■B■TL■NH
LUHNT■BUMS■E■E■N■ATA■L
U■Z■CI■URAT■E■T■T■S■IN■NE■
ARS■ZIG■ARE■T■E■N■A■S■CHE■
PN■FC■TH■ERR■N■A■A■T■E■ES■N
G■NU■GL■TR■MESS■G■NH■PR■N
TN■ASS■ER■E■T■N■IN■U■GN■EN■
ZAT■NT■N■IA■OTE■ON■O■IA■AK■
IO■GT■NS■NP■SG■SE■GM■N■AA■

VOLL
STOSS
KAESE
HAFT
BLATT
DROSSEL
FLUG
BUCH
WASSER
LAUF
ZEIT

Seite 11

■■■■P■E■■■A■L■■■
TEILBETRAG■NEUNTE
WTO■SONDE■GIMP■EL
AHNEN■TERRINE■LI
L■G■EHER■GESTALT
IDEE■■■■■■
■■■F■■■■OLE■■■
NIET■■■■ANA■■■
HAUS■■■■INN■■■
H■A■■■■RAST■■■
■■■ERN■■■■LEK■■■
ANET■■■■UNE■■■
■■■S■■■■NI■■■
BUA■■■■HATZ■■■
IVAN■■■■REE■■■
PISA■■■■T■■■
■■■S■■■■PAGE■■■
TINA■B■■■M■N■CER
D■I■REFERAT■SAN
FOYER■A■KUNST■E■
DLF■MUSIK■DIENST■
ELEMENT■AMUNDSEN
NERVENSYSTEM

Seite 12

Lösung
„Bienen summ herum“:
Beim Täter wird das Allergienotfallset des
Opfers gefun- den. Den Allergie- pass, der
Blum auf die richtige Spur bringt, hat er
über- sehen. Der zweite Gegenstand ist
eine leere Dose Haar- spray. Der Täter hat
das Opfer damit eingesprüht. Der Geruch
kann Bie- nen aggressiv ma- chen und sie
zuste- chen lassen.

PASTETE
ORANIEN
MEDIZIN
ERLESEN
UTOPIST
AMTLICH

Seite 15

K■E■L■F■B■D■
NAHEZU■TRAGOEDIE
UNREIF■H■K■STIEG
BRIE■EFFIZIENT■BE
RM■KLAUSUR■AEGIR
EID■ON■
UNE■LP■
RK■EDLE
UTE■OEL
VN■NIE
KLAN■ISA
ALE■T■
MET■ILER
PUH■ZENO
JET■SB
EL■ELI
ANA■URIN
RB■NI
BRAID■E■M■SIE
ILLEGAL■LIMETTE
VE■L■LILIE■DO■R
KAMPFLOS■ANDERSWO
LASTER■HOEHNISCH
STIFTLAND

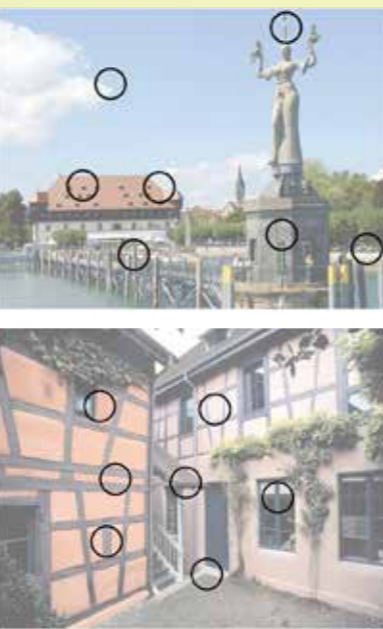
Seite 16/17

M■K■LE■N■V■E■K■
PENICILLIN■ANEMONE■URLAUB
L■N■NAPPA■R■RESDENZ■LA
PLANLOS■P■ESEL■SKIT■U■SEAN
ABBA■F■GEDIEGEN■I■SCHMUCK
OW■STIRE■ANS■GRAUCH■O■ES
GEDULDIG■F■MEMOS■H■SKL
GHEITM■PIEAN■B■BUBEN■ARD
NR■S■DUERR■LL■GEWISSEN■UI
NIAS■IEN■ABGABE■ARS■A■ONE
PROBE■IS■EILBOTE■E■NA■ZD
O■E■NC■W■GEO■R■EMAIL■E■D
AUFRUEHRER■I■MEHRERE■KLEE
TU■BOEUF■ASSAUER■I■HOORN
TIENSID■STUBE■T■U■Z■ENT■T
D■V■SE■SED■STITZ■S■RI
KLAUGUMMI■BUTTEAN■O■AULAS
SUSA■ANDERSRUM■ORWELL■ST
E■BAER■OLD■A■ERBEN■E■ATE
RUEHRIG■M■SMART■G■FAULEN
CHILE■L■GOLEM■I■PEER■SUR
A■U■PYROP■N■ATLANTIK■M■B
HINEIN■LABORS■OST■S■AIDA
NUGAT■KONTRAER■S■HEMMNIS
■■■SU■■■AHN■■■FILLOU■■■EINE
■■■T■■■UN■■■FRONTAL■■■

DER WEG IST DAS ZIEL.

Seite 19

A■B■J■A■
STREBSAM
SPAET■K■I
E■Z■OERE
KLEI■STER
TAL■L■AE
S■S■KORK■
GECKO■ETA
ITHAKA■IA
AE■E■TOR
G■STERN■
ZENIT■AK■
L■ABBA
SERVIL■EN
BEI■STAND
HEIA■OL■I
NS■NELKE
SISAL■UR
SOG■H■ALE
T■TERMIN
GEI■AAS■
KEULE■L■B
N■G■AGIO
RUEHMANN
EINATMEN
VATERTAG



Seite 21

OD■I■DD■
BASAR■SPION
LEUTE■A■SPA
AN■OK■KRAKE
STIMMUNG■RS
MENUE■E■NEST
L■STAETTE
KLINKE■B■OP
REIS■U■REMIS
GN■ALTAN■K■
GEISEL■D■JET
LE■R■LIBERO
RATIO■R■U
ZEDER■M■HERR
V■E■POLIZEI
VERLIES■N■GS
GRAL■RMARAT
ED■VOKABEL
SATAN■N■G■A
LTU■T■UNGERN
SINNIEREN
GROS■F■I■CU
UNBELIEBT■TL
SANGRIA■GEL
VORARLBERG

Seite 22

PK■O
FLIEDE
LETTE■E
RAE■A■PI
U■EG■FN
MOREAU
ENG■DEA
TK
ZEL
NE
I

Wortrad:
SEMESTER
HERRLICH

Seite 23

L■C■L■G■■■A■A■■■
ARALSEE■HOERFUNK
EA■O■GNEIS■M■FOE
ASCHGRAU■GLAEUBIG
ASKUS■TACHOMET■ER
I■R■W■G
GER■LAKE
LI■HAB
EREK■RTL
AVA■E■A
GIEN■ANKE
MN■IS
UE■AKNE
ENAK■AD■
EDEL■N■K
■■■A■■■DEMO
PST■SEIM
GRAS■L■M
AR■U■S■TW■■■GE
EGAL■BIESE■WEGEN
SOLE■N■UBIER■RT
GEN■MONTAGE■IDUNA
S■PAPRIKA■BLAZER
GENIESSEN

Seite 24

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light blue header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light orange header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Seite 25

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light green header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light red header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Seite 26

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light purple header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light pink header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Seite 27

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light yellow header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Table with 3 columns of numbers for Sudoku puzzles. Light blue header: Sudoku leicht, medium, schwer.

Seite 29

GP
TABLETTE
URTYP■RM
A■K■FES
BIOTOP
EILBOTE
ER■TOM
WU

Green box with white text: Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895
Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes"
Teilnahmeschluss: 31.05.24
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.

Green circle with white text: Viele Rätsel
auch online unter:
www.apotheken-raetsel.de





# Wie komme ich zu einer Radontherapie?

Seit mehr als 30 Jahren werden die radon- und kohlendioxidhaltigen Heilquellen zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder bei Nervenschädigungen im Sibyllenbad eingesetzt.



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

wichtig. Die Anzahl der Bäder bestimmt die Dauer des Kuraufenthaltes.

## Radontherapie für Kassenpatienten

Als gesetzlich Versicherter haben Sie zwei Möglichkeiten:

### 1. Ambulante Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur)

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

antritt mit ihrer Kasse klären, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe bezahlt wird.

### 2. Selbstzahler-Angebot

Als Selbstzahler gesetzlicher Krankenkassen können

Sie auf eigene Kosten eine Radontherapie machen. Sie erhalten als gesetzlich versicherter Selbstzahler den Sonderpreis von 21,50 € je Einzelwannenbad. Für das Badearztgespräch reicht die Versichertenkarte. Für Patienten, die Ihre Radonrezepte selbst von zuhause mitbringen, ist das Badearztgespräch vor Ort nicht obligatorisch. Selbstzahler-Angebote können NICHT über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Der Vorteil beim Selbstzahler-Angebot besteht darin, dass die Dauer auf die Anzahl der Tage mit Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad bzw. auf die Anwendungstage beschränkt ist. Zusätzlich zu den Einzelwannenbädern können die Patienten Kassenrezepte für Krankengymnastik, Bewegungstherapie etc. mitbringen. Eine vorherige Terminvereinbarung für alle Anwendungen ist notwendig. Tagesgäste können die Bäder zwei- bis dreimal pro Woche nehmen.

### Radontherapie für Privatpatienten

Privatpatienten mit Privatverordnungen über Radonbäder bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern können Ihre Rezeptleistungen sowie die Einzelwannenbäder zum Privatpreis von 25,70 € bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Beratungsgespräche beim Badearzt werden nach GÖÄ abgerechnet. Im Rahmen des Badearztgespräches erhält der Privatpatient sein Rezept oder bringt sein/e Rezept/e bereits von zuhause mit. Selbstzahler-Angebote werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet. Eine Terminvereinbarung für alle Anwendungen bzw. Anmeldung im Vorfeld der Privatkur ist ebenfalls notwendig.



## Weitere Informationen und Prospektbestellung

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Eigenbetrieb des  
Zweckverbandes Sibyllenbad

Kurallee 1  
95698 BAD NEUALBENREUTH

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

www.sibyllenbad.de

