



# GESUND&VITAL RÄTSEL

Juli 2025



Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke

...nt das Wort? Wird es im  
...en den Uhrzeigersinn

...agezeichen durch einen Buchstabe ersetzt werden, so

...durch  
...Moden  
...gepräg  
...des Milieu

...persön  
...liches  
...Fürst (4 Fall)

...Stadt  
...in Süd  
...essen

...Stadt  
...an der  
...Eise

...franzö  
...sisch:  
...Gold

...Redner  
...der  
...Antike

...Stadt  
...in  
...Brasilien  
... (Kw.)

...Nage  
...seis

1  hinnehmen

2  Geistesblitz

3  arabischer Fürstentitel

4  ringförmige Koralleninsel

5  letzter Tag des M...

6

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

## Schluss mit Mundgeruch:

Frischer Atem - mit diesen  
5 einfachen Alltags-  
gewohnheiten.



## Natürlich stark - 4 heimische Superfoods

Von Sanddorn bis Sauerkraut: Diese  
Lebensmittel haben es in sich!

### Tipp der Apothekerin

Die Linde – Heilpflanze, Kultbaum und Naturschatz



# KAMPF DEM SCHLECHTEN ATEM - FÜNF TIPPS GEGEN MUNDGERUCH

Mundgeruch – in der Fachsprache auch Halitosis – ist ein weitverbreitetes Problem. Während Betroffene den schlechten Atem häufig gar nicht wahrnehmen, schweigt das Gegenüber aus Höflichkeit. Dabei reicht schon wenig aus, um Mundgeruch langfristig zu beseitigen.

## Wie entsteht Mundgeruch?

Mundgeruch entsteht in der Regel durch die bakterielle Zersetzung von Speiseresten im Mundraum. Hierbei werden Schwefelverbindungen freigesetzt, die für schlechten Atem sorgen. Fallweise haben wir alle mit Mundgeruch zu kämpfen – etwa nach dem Aufwachen oder dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel. Ist der schlechte Atem stark ausgeprägt und anhaltend, kann das allerdings gesundheitliche Gründe haben. Eine ärztliche Abklärung ist dann sinnvoll.

### Was verursacht den schlechten Atem?

In über 80 % aller Fälle ist die Ursache für dauerhaft schlechten Atem in der Mundhöhle zu finden. Weitaus seltener lässt sich Mundgeruch auf Erkrankungen im Bereich des Nasen-Rachen-Raumes, Magen-Darm-Erkrankungen oder Allgemeinerkrankungen zurückführen.

### Die häufigsten Gründe für Mundgeruch im Überblick:

- Bakterien am Zungenrücken sowie Zungenbelag
- unzureichende Mundhygiene
- Speisereste in den Zahnzwischenräumen
- Karies
- Infektionen des Zahnhalteapparats (Parodontitis)
- Zahnfleischentzündungen
- Infektionen der Mundschleimhaut
- schlecht sitzender oder mangelhaft gepflegter Zahnersatz
- verminderter Speichelfluss, Mundtrockenheit
- Mandelentzündungen (vor allem chronische)
- Infektionen der Nasennebenhöhlen

### Weitere Ursachen für Mundgeruch:

- Genuss bestimmter Lebensmittel (Zwiebel, Knoblauch ...) sowie Alkohol
- Rauchen
- Tonsillensteine (übelriechende Ablagerungen an den Mandeln)
- (chronische) Bronchitis
- Abszesse oder bösartige Tumore
- Sodbrennen
- Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Gastritis, Nierenversagen oder Leberzirrhose

### Was kann man gegen Mundgeruch tun?

Die Therapie des Mundgeruchs richtet sich stets nach den Ursachen. Sind Karies, Parodontitis oder Zahnfleischentzündungen der Grund für den schlechten Atem, schafft eine umfassende zahnärztliche Behandlung rasch Abhilfe. In weiterer Folge ist regelmäßige professionelle Mundhygiene sinnvoll. Lässt sich der Mundgeruch auf Infektionen von Mandeln oder Nebenhöhlen beziehungsweise Allgemeinerkrankungen zurückführen, stellt sich nach deren Therapie von selbst eine Besserung ein.

### Wie beugt man Mundgeruch vor?

Mit einigen Maßnahmen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen, entsteht schlechter Atem erst gar nicht.

- Das Um und Auf gegen Mundgeruch ist eine gründliche Mundhygiene. Putzen Sie morgens und abends die Zähne und reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten.
- Ein Großteil der Bakterien siedelt sich am Zungenrücken an. Reinigen Sie die Zunge regelmäßig, dann hat schlechter Atem keine Chance. Mit einem Zungenreiniger aus dem Fachhandel gelingt das spielend.
- Professionelle Mundhygiene – am besten zweimal pro Jahr – beugt schlechtem Atem langfristig vor.
- Greifen Sie regelmäßig zur Wasserflasche, denn Mundtrockenheit begünstigt Mundgeruch. Mit zuckerfreiem Kaugummi regen Sie außerdem den Speichelfluss an.
- Verzichten Sie auf übermäßigen Genuss von Kaffee, Alkohol und Zigaretten.

Gesund, aktiv und informiert mit der HerzFit-App!



HerzFit

Grut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

Speisen dekorieren	Getreideblütenstand	Geltung, Ruf, Prestige	Leichtathlet	Fortbewegung zu Pferd	eh. Filmgesellschaft (Abk.)	Rauchabzug	Greifvogel	Wüsteninsel	roh, gewalttätig	großer kasachischer See	
						Kleinstaat in den Pyrenäen			3		
abzüglich		Kirchenhauptraum			5	italienische Tonsilbe	fester, farbloser Überzug				
	1		griechischer Buchstabe		A	altrömischer Grenzwall		Spachtelmasse			
Feier		gefühllos			griechischer Hirten-gott		Waren-gestell				
								französisch: er		fest überzeugt	
ein Binde-wort	tibeta-nischer Mönch	Form des Aus-drucks		Kfz-Z. Erlangen				nordisches Götterge-schlecht	Wahr-heits-gelübde		
griechische Unheils-göttin								Wüste-nei	Kose-name e. span. Königin	E	
per-sische Teppich-art											
				Ausruf des Erstau-nens				zusammen-gehörige Zwei	kurz für: an das		
Berg-ein-schnitt	Nage-tier	englisch: eins						Prüfung	hohe Aner-kennung		
gefühls-kalt											
eine Zitate-namm-lung											
				Glet-scher							
Tanz-figur der Quadrille		Lehrer in der Schüler-sprache									
griech. Vorsilbe: bei, da-neben											
Unsinn (ugs.)	Geist-lichen-rock										
				brasil. Formel 1-Pilot † 1994	Militär-regie-rung	Ent-zündung der Talg-drüsen	Holz-schuh	Kinder-frau	lange Feder-schals	niemals	6
Ablage-ordner			7	eurasi-sches Grenz-gebirge			Foto vom Negativ			4	rote Filz-kappe
Wissen aneignen					Fremd-wortteil: Welt				Teil der Bibel (Abk.)		altjapa-nisches Brett-spiel
				Braun-algen			Zirkus-arena		A	2	
deut-scher Adelstitel		Südost-asiat					ganz und gar				

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



## KRAFTPAKETE AUS DER REGION: DIE BESTEN HEIMISCHEN SUPERFOODS

Exotische Superfoods werden als wahre Alleskönner beworben. So stecken in den meist weit gereisten Lebensmitteln eine Fülle an gesunden Inhaltsstoffen, weshalb sie unseren Speiseplan bereichern. Um den Cholesterinspiegel zu senken oder das Immunsystem zu stärken, greift so mancher Konsument gerne zu Goji-Beeren, Chia-Samen und Co. Dabei finden sich viele heimische Alternativen, die (mindestens) genauso gut sind.

### Was versteht man eigentlich unter Superfoods?

Superfoods liegen zweifellos im Trend. Doch was versteht man darunter eigentlich genau? Der Begriff bezeichnet gemeinhin pflanzliche Lebensmittel, denen aufgrund der enthaltenen Nährstoffe ein hoher gesundheitlicher Mehrwert nachgesagt wird. So sollen sie etwa entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben, den Körper entschlacken oder die Leistungsfähigkeit erhöhen. Demnach haftet ihnen häufig die Vorstellung an, dass sie zu mehr Wohlbefinden beitragen, das Immunsystem stärken und vor Krankheiten schützen. Wissenschaftliche Belege dafür, dass sie herkömmlichen pflanzlichen Produkten tatsächlich überlegen sind, existieren allerdings nicht.

### Muss Superfood immer exotisch sein?

In der Regel assoziiert man mit Superfood exotische Produkte wie Chiasamen, Algen, Moringa, Açaï- oder Goji-Beeren. Entsprechend beworben, finden wir es

getrocknet, gemahlen oder auch in Form von Säften im Supermarkt. Günstig sind diese Produkte zwar meist nicht. Der gesundheitliche Nutzen lässt die Konsumenten allerdings gerne tiefer in die Tasche greifen. Doch muss Superfood zwingend exotisch sein? Nicht unbedingt! Zwar sind Geschmäcker bekanntlich verschieden, doch in letzter Zeit gelangt heimisches Superfood immer mehr ins Zentrum des Interesses. Kein Wunder, hat es doch so einige Vorteile zu bieten.

### Welche Vorteile hat heimisches Superfood?

Herkömmliche Superfoods sind weit gereist, was natürlich nicht unbedingt für ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz spricht. Demgegenüber punkten regionale Produkte mit kürzeren Transportwegen und geringerem Energieverbrauch. Das macht sie weit umweltfreundlicher als die exotische Alternative. Der hohe Mehraufwand in Bezug auf Produktion und Transport spiegelt sich im Preis für Goji-Beeren, Chia-Samen und Co. Dieser schlägt deutlicher zu Buche als bei regionalem Superfood. Darüber hinaus lassen sich Anbaubedin-

gungen exotischer Produkte in der Regel weniger gut beurteilen. Nicht zuletzt sind heimische Superfoods im Normalfall frisch erhältlich, während man bei weit gereisten Lebensmitteln häufig mit konservierten Produkten vorliebnehmen muss.

### Regionales Superfood: wesentliche Vorteile im Überblick

- Regionale Superfoods weisen eine gute Ökobilanz auf.
- Ihre Anbaubedingungen sind nachvollziehbar.
- Sie sind frisch und günstig erhältlich.

### Kraftpakete aus der Region: die vier besten heimischen Superfoods

Ob Vitamine, Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren oder sekundäre Pflanzenstoffe – Superfood steckt voller gesunder Inhaltsstoffe. Dabei stehen heimische Produkte den Exoten in nichts nach. Die besten Kraftpakete aus der Region stellen wir Ihnen nachfolgend vor.



### Sanddorn – reich an Vitamin C

Goji-Beeren sind nicht nur lecker, sondern gelten auch als Vitamin-C-Bomben. Ihr Zuckergehalt ist jedoch relativ hoch. Eine oft unterschätzte heimische Alternative ist Sanddorn. Die orange-gelben Früchte strotzen nur so vor Vitamin C, weshalb sie gerne eingesetzt werden, um das Immunsystem zu stärken. Darüber hinaus wirken sie antiviral und sind daher ein echter Geheimtipp bei Erkältungen. Da die rohen Früchte sauer schmecken, genießt man Sanddorn vorwiegend getrocknet als Tee oder als Saft.



### Sauerkraut – ein unterschätztes Superfood

Als Superfood kann sich das oftmals unterschätzte Sauerkraut durchaus sehen lassen. So enthält der fermentierte Weißkohl nicht nur probiotische Milchsäurebakterien, er punktet zudem mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt und ist reich an Vitamin K, Folsäure, Natrium und Kalium. Damit ist Sauerkraut nicht nur unserer Darm- und Augengesundheit zuträglich, es wirkt außerdem immunstärkend. Nicht zuletzt ist das gesunde Kraut kalorienarm und unterstützt so eine schlanke Linie.



### Leinsamen – klein, aber oho!

Ernährungsbewusste Konsumenten reichern Müsli und Joghurt gerne mit Chia-Samen an oder greifen zu Chia-Öl. Leinsamen können hier ohne Weiteres mithalten. So sind die heimischen Ölsaaten nicht nur reich an Omega-3-Fettsäuren, sie stecken zudem voller Ballaststoffe und weisen viel Vitamin E, Magnesium und Kalium auf. Leinsamen regen die Verdauung an und wirken sich positiv auf unseren Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System aus. Darüber hinaus schonen sie nicht nur die Umwelt, sondern auch das Portemonnaie.



### Walnüsse – die vielseitigen Kraftpakete

Walnüsse schmecken nicht nur gut, sie sind zudem gesund. Das heimische Superfood ist reich an Omega-3-Fettsäuren und stellt damit eine umweltfreundliche Alternative zur Avocado dar. Zudem enthalten Walnüsse viel Vitamin E und B sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Nicht zuletzt ist das regionale Kraftpaket ballaststoffreich und enthält Antioxidantien. Wer Walnüsse in seine Ernährung einbaut, tut dem Körper zweifellos Gutes. So wirken sie sich günstig auf den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel aus und stärken das Herz-Kreislauf-System. Außerdem haben sie einen positiven Einfluss auf die Funktion unserer Muskeln und des Gehirns.

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

AB - AL - ARG - BA - BIS - E - FLO - GER - I - KIE - LE - LES - LI - LOS - MIT - O - PE - RA - RISS - SIS - TE - WEL - WIG - XEL

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

- \_\_\_\_\_ afrik. Storchenvogel
- \_\_\_\_\_ Obergrenze
- \_\_\_\_\_ das Ganze, insgesamt
- \_\_\_\_\_ röm. Frühlingsgöttin
- \_\_\_\_\_ hohe Rückentrage
- \_\_\_\_\_ Riese im franz. Märchen
- \_\_\_\_\_ größte westfries. Insel
- \_\_\_\_\_ zeitlich endlos
- \_\_\_\_\_ militärischer Stützpunkt
- \_\_\_\_\_ gutgläubig
- \_\_\_\_\_ elektromagnet. Schwingung
- \_\_\_\_\_ Abbruch eines Gebäudes

**Anfänger:**  
1. IBIS, 2. LIMIT, 3. ALLES, 4. FLORA, 5. KIEPE, 6. OGER, 7. TEXEL, 8. EWIG, 9. BASIS, 10. ARGLOS, 11. WELLE, 12. ABRISS  
Billige Ware - billiger Preis





AUGENSCH EINLICH, CLOG, ENORM, FAELSCHUNG, FLUID, GROB, ISIS, KUCHENTELLER, LOG, OLM, RAR, ROBUST, ROCK, TRANSFER, ZAGREB

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

Pharma- zeut	begren- zter Zeit- raum	bulgar. National- heiliger † 889	Wohn- gebäude	voraus- gesetzt, falls	US-kan- adischer Grenz- see	Volks- musik- duo (.... & Rudi)	ital. Kloster- bruder (Kw.)	Plane- ten- umlauf- bahn	Laut der Schafe	Zeit- messer	franz. Depar- tement	Bantu- stamm in Uganda
				5		ein Sakra- ment						16
persön- liches Fürwort		Vorname von Ten- nisprofi Agassi				kurz für: lecker	brasilian- ischer Bundes- staat			3		
			14	ein- atmen von Heil- mitteln				9				
altöm. Bezirks- vor- steher		Buch- staben- art (ä, ö, ü)	Krank- heits- erreger				Höhen- zug im Weser- bergland			Geneh- migung erteilen (ugs.)		
Vater von Kain und Abel	Berg- bach								großer Papagei	6	A	
	11								englisch: sein			US- Bundes- staat
									Ritter in 'Krieg der Sterne'	italie- nische Tonsilbe		
Fell der Bären- robbe	Bezirk	ein Licht- spiel- theater										
weibl. Borstent- ier												
			T						Männer- name	Arbeits- platten		
alt- niederl. Kupfer- münze		bayrisch: nein							franzö- sisch: Sommer			
akusti- sches Signal		15								10		
Strom in Sibirien			Teil des Baums						Hoch- schulen (Kw.)	Tiefbau- abfall		
									engl. Parla- ments- entscheid		2	
Fremd- wortteil: drei	Satz- zeichen (Mz.)								Landes- teil von Tansania			
Düssel- dorfer Flanier- meile												Land- schaft in Bran- denburg
Kinder- frau	kreti- scher Sagen- könig								germa- nische Gottheit	indischer Staats- mann † 1964		
	4		Wasser- lauf Austra- liens		Gewebe- art		stark metall- haltige Minerale	Unsinn (ugs.)	Beiname des Mars	Save- Zufluss		
katholi- sches Hilfs- werk		1				Kletter- Sing- vogel		8				
			männ- licher franz. Artikel	türkische Industrie- stadt		7			Kfz-Z. Lübben	Initialen der Berben	Kfz-Z. Heil- bronn	
dt. Philo- soph † 1804	Berufs- aus- bildung		12			kleiner Tropen- vogel						13
Gesichts- punkte						Garten- gewächs						U

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.

SPEER												SENDUNG
KIEL												BOCK
SCHWER												WERK
TROMMEL												WIND
BUBI												STAND
WARTE												GEMAESS
SPASS												FREI
WACH												FALKE
WEIT												HAKEN
BLOCK												STAUB
ZENTIMETER												REGEL

Der gestohlene Tresor

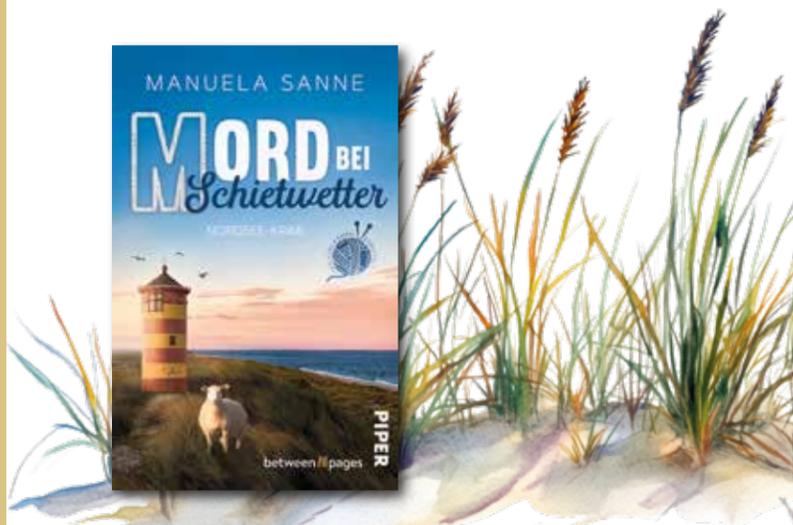
Kommissar Lux von der Kripo Köln verneift sich einen Kommentar zu dem Auftritt von Kalle Klein. Der Recycling-Unternehmer – weniger sensible Zeitgenossen nennen ihn Schrotthändler – verlangt lautstark, dass sofort aufgeklärt werden solle, wer letzte Nacht in seine Villa eingedrungen ist und sein Büro verwüstet hat. In der Wand klafft ein Loch, Spuren von Hammer und Meißel verraten, dass hier mit Gewalt etwas entfernt wurde. „Und zwar ein Tresor, 80 Kilo, ein kompakter Würfel aus Spezialstahl, 60 mal 60 Zentimeter“, keift Klein. „Nur mit schwerem Werkzeug zu knacken, deshalb haben die Kerle ihn auch mitgenommen, um das in Ruhe zu erledigen.“ Stattgefunden hat der Einbruch vergangene Nacht – als Kalle auswärtig in Bonn bei Freunden war. Hilfreich könnte bei der Suche nach dem Täter nun die Aufzeichnung der Verkehrsüberwachungskamera in Kalles Straße sein. Chefforsiker Karl Albrecht präsentiert seine Auswertung: „Zwischen 20 Uhr abends und 8 Uhr morgens sind neben Fußgängern und Radfahrern nur vier Fahrzeuge die Straße entlanggekommen: das Geschäftsauto einer Rohrreinigungsfirma mit einem Monteur am Steuer, ein geschlossenes Cabrio mit einem Pärchen, beide um die 20 und sehr verliebt, ein Kleinwagen mit einer älteren Frau hinterm Lenkrad und der Pick-up eines Landschaftsgärtners mit zwei Mann in Arbeitsoveralls und mit Basecaps der Firma.“ – „Damit“, sagt Lux, „wäre klar, mit welchem Fahrzeug wir uns erst mal näher befassen müssen.“ Welches meint er?

Manfred Mainau/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

Ein Mord in der Wollstuu erschüttert den Küstenort Norddeich – und der Strickzirkel ermittelt.

Für Fans von Tatjana Kruse, Leonie Kramer und Richard Osman



EAN 978-3-492-50856-8 | 15,00 € | Piper Verlag | 248 Seiten | Broschur

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.

TEMPERAMENT										MILCH
RHEIN										AMMER
ROSS										NETZ
WELT										GABE
WOLF										STER
WALD										REICH
KAKAO										KUCHEN
NULL										SIEGER
WERT										MARKE
EDEL										BUCHE
FILM										MANN



Vietnamesisches Rezept  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Sommerrollen

Zutaten für 4 Personen

- Dip: 10 g Ingwer, frisch, 1 kleine Chilischote
- 4 EL Reisessig, 2 EL Sojasoße, 1 EL Sesamöl, 2 EL Dattelsirup
- Saft von 1 Limette, 1 EL Sesamkörner
- Rollen: 12 Blätter Reispapier, 150 g Putenbrustaufschnitt
- 100 g Chinakohl, 2 Karotten, 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Koriander, gehackt

Zubereitung

Für den Dip Ingwer und Chili fein hacken und in eine Schüssel geben. Alle weiteren Zutaten dazugeben und vermengen. Beiseite stellen. Geputzte Karotten, Chinakohl und Lauchzwiebel in sehr feine Streifen schneiden. Schüssel mit Wasser bereitstellen. Reispapier-Blätter kurz in Wasser tunken, bis sie weich sind, und auf die Arbeitsfläche legen. Putenbrustscheiben in die Mitte legen und das Gemüse darauf verteilen. Mit Koriander bestreuen. Die Seiten des Reispapiers über die Füllung schlagen und die Sommerrolle eng von unten nach oben einrollen. Sofort mit dem Dip servieren oder zum Aufbewahren in Frischhaltefolie einwickeln. Schorten/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE



Türkisches Rezept  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Melonensalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Wassermelone, 1 kleiner Radicchio, 150 g Rucola
- 200 g Feta, 16 Kirschtomaten, 1 TL Koriandersaat, 6 EL Olivenöl
- 0,5 TL Zitronenpfeffer, 1 EL Thymianblättchen (frisch)
- 1 TL Zitronensaft, 1 TL Dattelsirup (oder Honig)
- Salz, Pfeffer, 4 Stängel Basilikum

Zubereitung

Melone in etwa 3 Zentimeter breite Scheiben schneiden. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mundgerecht würfeln (Kerne entfernen). Den Radicchio vom Strunk lösen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feta würfeln. Vorbereitete Zutaten in eine große Schüssel geben. Koriandersaat in einem Mörser zerstoßen. Mit den restlichen Zutaten, bis auf den Basilikum, zu einer sämigen Soße vermengen und unter den Salat heben. Zuletzt die Basilikumblätter grob hacken und darüberstreuen. Dazu passen Fladenbrot und ein kühler Weißwein. Schorten/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE

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







Marianne Porsche-Rohrer  
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

**Linde**  
(Tilia cordata)

Es ist von ganz besond'rer Güte,  
Wie mancher weiß, die Lindenblüte.  
Sie blüht, wenn laue Lüftchen weh'n  
Und ist ganz herrlich anzuseh'n.

Weh'n dann im Herbst die rauen Winde,  
Freut man sich wieder an der Linde.  
Wohl dem, der sie gesammelt hat,  
Wenn er im Bett liegt, fiebrig matt,  
D'rauf wartend, dass des Fiebers Pein  
Sollt' bald schon überstanden sein.

Der Tee bringt rasch den Schweiß zum Fließen,  
Lässt wieder Lebenshoffnung sprießen.  
Der Mensch träumt wohligh, wie es war,  
Im Duft der Linde letztes Jahr,  
Mit Katharina auf der Bank.  
Der alten Linde sagt er Dank.

# Die Linde

**Wer auf einer Bank unter einer blühenden Linde sitzt, der wird von einem intensiven Duft umgeben, der ein wenig an Maiglöckchen erinnert. Was da so gut riecht, ist der Duftstoff Farnesol.**

Dieser kann auch synthetisch hergestellt werden und wird sehr häufig in der Kosmetikindustrie verwendet. Die Linden sind äußerst widerstandsfähige Bäume und spielen seit jeher im Volksleben eine bedeutende Rolle. Die Germanen hatten die Linde Frigga, der Göttin der Fruchtbarkeit, geweiht. Man glaubte auch, dass der Linde wahrsagende und heilende Kräfte innewohnten. Unter den alten Dorflinden kam man früher zusammen, um Recht zu sprechen, sich zu unterhalten, zu spielen und zu tanzen. Der Bast der Linde wurde zur Anfertigung von Stricken, Flechtwerk und in Südosteuropa auch zur Herstellung von Schuhen verwendet. Hildegard von Bingen vermutete die größte Heilkraft der Linde in der Wurzel und im Holz. Heute weiß man, dass das ätherische Öl, die Flavonoide und die Schleim- und Gerb-

stoffe aus den Lindenblüten heilkräftige Wirkung haben. Im Vordergrund steht die schweißtreibende Wirkung. Die Steigerung der Stoffwechselfähigkeit der Haut, die durch Erregung der Schweißdrüsen bewirkt wird, spielt eine große Rolle bei der Bekämpfung von Erkältungskrankheiten. Man schätzt die schweißtreibende Wirkung von Lindenblütentee zur Unterstützung einer Schwitzpackung. Zudem ist die reizlindernde und auswurfördernde Eigenschaft eine Wohltat bei Bronchitis und Verschleimung. Wer die anfangs erwähnte Widerstandsfähigkeit der Linde eindrucksvoll erleben möchte, der sollte mal wieder die Tassilolinde beim Kloster Wessobrunn in Oberbayern besuchen. Nach der Sage spendete sie schon im Jahr 753 dem erschöpften Tassilo ihren erquickenden Schatten und duftete köstlich.

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer „Mit Malventee am Kanapee – Ein lyrisches Heilpflanzenlexikon für alle Lebenslagen“



**Mit Malventee am Kanapee**  
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer  
ISBN: 978-3-00-030908-3  
Ausgabe: Taschenbuch  
Seitenzahl: 118, Sprache: deutsch  
Zu beziehen über den Buchhandel  
oder die Verfasserin:  
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

## Schüttelschwede

AEIM RTZ	▼	MOOR	AEIK LRT	ADE ELR	▼	EI KL NNRU	ESTT	
AADE MSU	▶	▼	▼			▼	▼	
AORR TTW	▶				● 3			
ORT	▶			EEL GIKOT	▶			
▶	● 5			▼				
DEGI INRT		KKOR	▶				DHI NSU	
▶					EH	▶	▼	
BEEGT	BEE KRS	IILL	▶			● 2		
▶	▼		AEE PST		BEIL			
IKS		BIST		BDN	▶		● 4	
BEEEN	▶	▼				ABE NUU		
BIS	▶			INS	▶			
EEL LST	▶						AIMM STT	
▶				AHLM	MU	▶	▼	
ESTW	AAEIN ORTT	ABIIL	▶	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>I</b>	<b>B</b>	<b>I</b>
NO	● 6	▼	CEHOS		AIL			
▶					▼			
ACHH HOSU			AAF KNT			EGH IOR		
AKS	▶			HIM	▶			
▶						AAMR		
AAELR		EEFM	▶		▼		AEG	
ACT	▶	CIR	▶				▼	
AGIR RTU	▶			AAR	▶			
AEEG ILN	▶		● 1					

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

## Finde die Fehler

### Original & Fälschung

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



© Clipdealer/DEIKE

### Original & Fälschung

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



© wd/DEIKE

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

CKE - DE - DY - GE - HE - HER - HI - I  
- KRAE - LE - LER - LUE - NAU - NE -  
NEN - ORD - REE - ROW - SE - TA - TE  
- TI - TIN - TRAE - WEI

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

- 1 Traubenernte
- 2 Gerät zur Kammherstellung
- 3 Augenflüssigkeit
- 4 Raufbold
- 5 sortieren
- 6 sorgfältig, exakt
- 7 Rabenvogel
- 8 Südsee-Insel
- 9 Schiffsanlegeplatz
- 10 Schreibflüssigkeit
- 11 Dorfteich
- 12 kleine Öffnung, Spalt

Eine Hand wäscht die andere

**Auflösung:**

1. LESE, 2. ILER, 3. TRAE, 4. ROWDY, 5. ORD-  
NEN, 6. GENAU, 7. KRAEHE, 8. TAHITI, 9. REEDE,  
10. TINTE, 11. WEIHER, 12. LUECKE

Prof. Dr. med. Jörg Spitz  
William B. Grant, Ph. D.  
**Krebszellen mögen keine Sonne**  
Klappenbroschur  
160 Seiten  
Mankau Verlag  
ISBN 978-3-86374-764-0  
18,- € (D)



Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde. Bis vor einigen Jahrzehnten nutzte die Medizin ihre heilende Kraft. Doch für uns moderne Menschen ist sie zum bösen Dämon mutiert, der unsere Gesundheit bedroht. Antibiotika und die Angst vor Hautkrebs haben die positiven Eigenschaften der Sonnenstrahlen vergessen lassen. Dieser Ratgeber zeigt, wie wichtig das Sonnenlicht für unsere Gesundheit ist. Denn ohne Sonne kommt es zu einem Defizit an Vitamin D, das für die Regulation zahlreicher Prozesse in nahezu allen Körperzellen benötigt wird. 70 bis 90 Prozent aller Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz leiden an Vitamin-D-Mangel und wissen nicht, dass dieser in vielen Fällen auch zu Krebs führen kann.

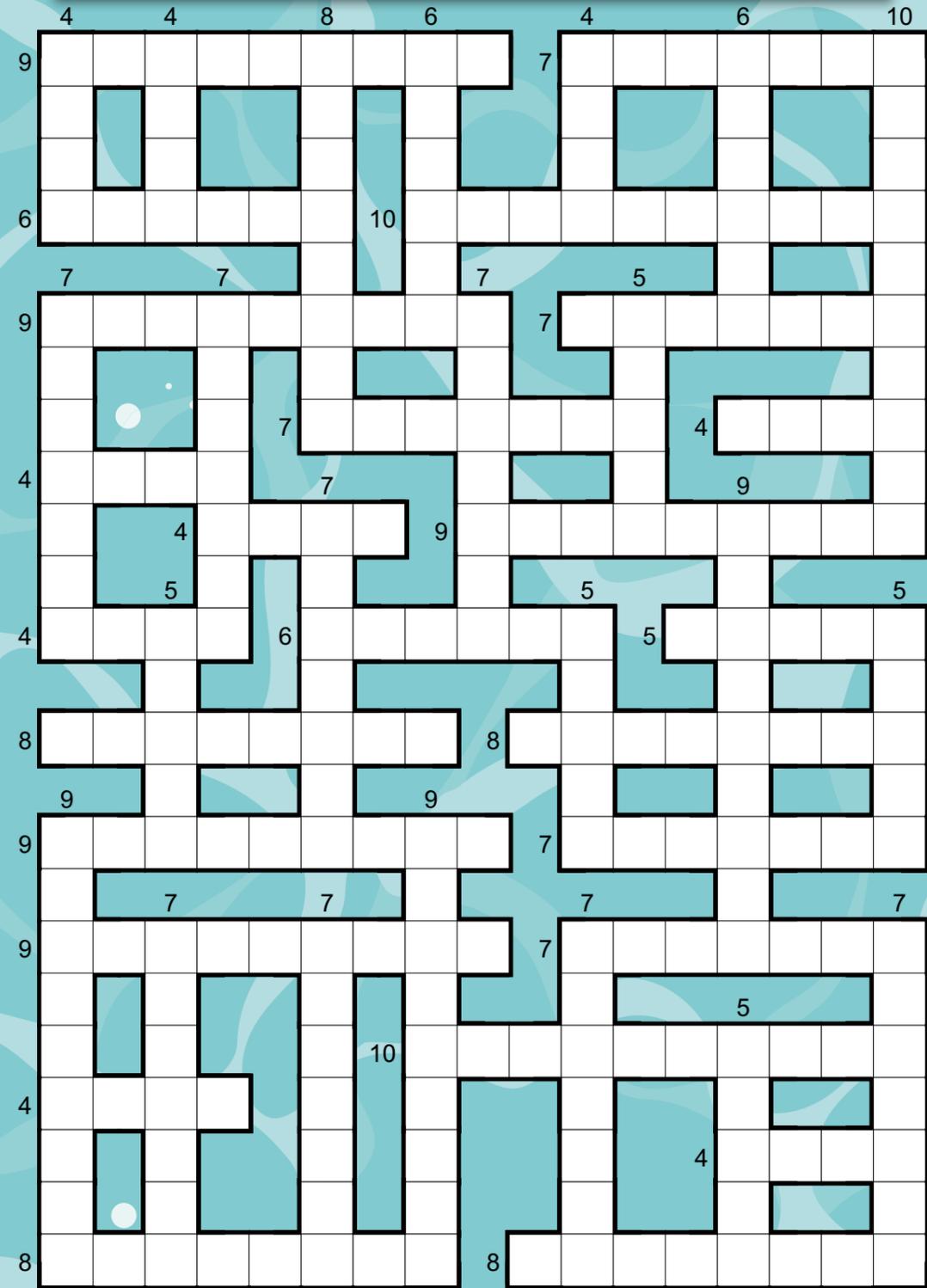
Silke Jäger  
**Fit und gesund – für Frauen ab 50**  
Paperback  
176 Seiten  
Verbraucherzentrale NRW  
ISBN 978-3-86336-179-2  
20,- € (D)



Philip Kiefer  
**Das große Vorsorge-Paket 2025**  
aktualisierte Auflage  
Taschenbuch  
176 Seiten  
Markt + Technik Verlag  
ISBN 978-3-95982-258-9  
14,95 € (D)



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 AUCH  
FETT  
HERA  
JESU  
KAHN  
LUKE  
SOHN  
TAUB  
WITT
- 5 HORDE  
NEBST  
RILLE  
SUHLE  
TAIGA  
TRAKT
- 6 GRAETE  
SPINAT  
TRASSE  
TRENSE
- 7 ABFAHRT  
AUFGABE  
MONTAGE  
MORCHEL  
PLASTIK  
POTSDAM  
PRAERIE  
PRALINE  
RECHNEN  
SELTSAM  
SPONTAN  
STARTER  
UNSSITTE
- 8 ANGENEHM  
BEGIERDE  
HIMALAJA  
TAMBURIN  
VERMUTEN
- 9 AUSLOSUNG  
FRANKFURT  
FREIGEIST  
NAMENSZUG  
POLSTERER  
SANDSTEIN  
STEILPASS  
WELTKARTE
- 10 ERNEUERUNG  
SCHARFSINN  
SILHOUETTE



**Warum haben Kronkorken genau 21 Zacken?**

Der Amerikaner William Painter erfand den „zackigen“ Metallverschluss schon vor über 100 Jahren. Um die Flaschen zu verschließen, wurden zunächst Kronkorken mit 24 Zacken eingesetzt. Doch die Verschlüsse verkanteten häufig beim Transport in den Bahnen der Abfüllanlagen und brachten diese dadurch zum Stillstand. Es stellte sich heraus, dass das bei einer ungeraden Anzahl an Zacken nicht passiert, da damit keine zwei Zacken genau gegenüberliegen. Man entschied sich für 21 Zacken, weil bei dieser Anzahl weniger Material verbraucht wird, die Flaschen aber immer noch ausreichend luftdicht verschlossen sind. Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



WIE

**Wie sagen Spinnen das Wetter voraus?**

Spinnen liefern zwar keine genauen Vorhersagen, trotzdem geben sie Hinweise darauf, wie das Wetter wird. Früher orientierten sich die Menschen sogar an ihnen, um Informationen über das Wetter zu erhalten. Die kleinen Tiere sind nämlich sehr empfindlich gegenüber Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Wird es stürmisch, weben sie kürzere Fäden, um ihr Netz gegen Wind und Nässe stabiler zu machen, und ziehen sich oft in ihr Versteck zurück. Wird es freundlicher, sitzen sie wieder im Netz und bauen daran weiter. Auf diese Weise geben sie bis zu fünf Tage im Voraus Hinweise darauf, ob das Wetter besser oder schlechter wird. Wagemann/DEIKE

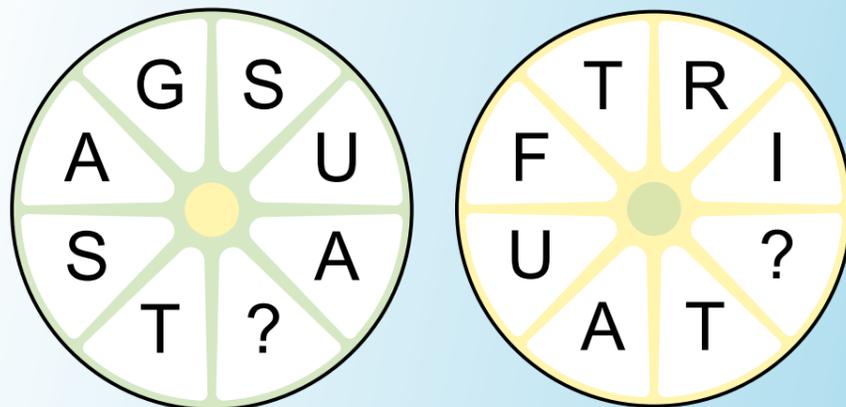
Königsburg der Artus-sage	niederdeutsch: Bauer				
ein-spännige Droschke					
Frage-wort	dt. Widerstands-kämpfer				
eiszeitlicher Höhen-zug					
et cetera (Abk.)	englische Brief-anrede	ital. Welt-geistlicher	Leim (ugs.)		höchste ein-stellige Zahl
Schau-spieler vertreten					
Vorname der Fitz-gerald †			Flächen-maß		
		Berüh-rungs-verbod			
Berg-ein-schnitt	besitz-anzei-gendes Fürwort				

DEIKE 0725-A6-2

Foto: © Clipdealer/mandygodbehear/123RF/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.



wichtig	Natur-farbstoff	Stadt in den Nieder-landen	Wortteil: Land-wirt-schaft	Gewebe-wasser-sucht (med.)	Harze von Tropen-bäumen	deutsche Sängerin (Mary)	alle ohne Aus-nahme	Stadt in Nebras-ka (USA)	beab-sichtigen	
		5			Gelenk-erkrankung				3	
Teil eines Fuß-glieds	poetisch: für alle Zeiten	Apostel der Grün-länder		13	altes Maß der Motoren-stärke	kurz für: an der Reihe sein				
beste Schulnote (ugs.)				erhöhte Galerie		8	R	keines-wegs (ugs.)		
		Dienst-stelle der Kriminal-polizei		9						
russi-sches Parla-ment		Abk.: Nach-wort						Senk-bleie	Berg-stock der Silvretta-Gruppe	
nieder-ländisch: eins										
ein Bundes-land (Abk.)	7			eine Haar-farbe				mund-artlich: Ameise	boshaft	
									1	
Ort bei Halden (Nor-wegen)	Blumen-gebilde (Mz.)							engl. Frauen-kurz-name		
Zuruf an Zugtiere: Halt!								spani-scher Artikel	ver-schieden	
Vorname der Meysel †	ugs.: verrot-tetes Material							drei-atomiger Sauer-stoff	Lebens-gefährtin Lennons (Yoko)	
	11									
Rang beim Karate				4				Techni-ker (Abk.)		
									2	
Geheim-gericht	Steig-geräte							ruhig, be-herrscht (engl.)	E	religiös. franz. Maler † 1752
Ball-wieder-holung b. Tennis										
		kroati-sche Insel						italie-nischer Weinort	Sprache in den Dolo-miten	
nord. Unter-welts-göttin	europ. Staaten-bündnis (Abk.)	englisch: uns		heiliger Drachen-kämpfer	altröm. Kalen-dertage	gen-manipuliertes Wesen	japan. Insel im Japan. Meer	belg. Europa-dorfiniti-ator †	Busch-gelände	
Fluss durch Gerona (Span.)		ver-greist				Sprüh-flüssig-keit				Schrift-steller-verband (Abk.)
				Radio-wellen-bereich (Abk.)	deutsche Vorsilbe	nord-franz. Bergbau-stadt		10	Ausruf des Schau-derns	franzö-sisches Adels-prädikat
Gegen-stände	italie-nische Land-schaft			6		Heil-kundiger der Kelten				
nord-euro-päischer Staat						spotten		O		

AN EINEM SONNIGEN TAG WIRD AUF DER DECKE NICHT NUR GEGESSEN... MANCHMAL RUTSCHT MAN AUCH EINFACH NÄHER ZUSAMMEN.

...UND DAS MIT EINEM KORB VOLLER LECKEREIEN UND EINEM KLEINEN FLÄSCHCHEN VOLLER FANTASIE...

HIER KOMMEN SIE ZU ÜNIGERER WEBSEITE! WWW.MEGASOL.DE

**EROS**  
THE TRUE LOVE

# KREBS + FORSCHUNG =

**Deutsche Krebshilfe**  
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de  **Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**Gesund, aktiv und informiert mit der HerzFit-App!**



Messen!  Mit der kostenlosen HerzFit-App können Sie aktiv Ihre Herzgesundheit unterstützen.

Verbessern!  Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter [www.herzstiftung.de/app](http://www.herzstiftung.de/app)

Lernen!   **HerzFit** *Gut fürs Herz.* Deutsche Herzstiftung

**Diagnose Demenz**

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



 **Alzheimer Forschung Initiative e.V.**  
Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

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

**Sudoku leicht**

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

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

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

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

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

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

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

**Buchtipp**

Bruno Jelovic  
@thegodfatherofdogs  
**Der Hundebesitzer**



**Wie Straßenhunde eine zweite Chance bekommen**  
Mit Tipps vom Godfather of Dogs für eine gelungene Hunde-Adoption

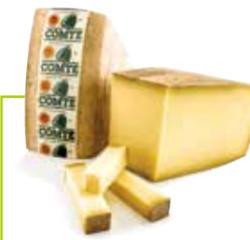
ISBN 978-3-7474-0708-0 | 18,00 € | mvgverlag | 224 Seiten | Softcover

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.



### Leckere Rezepte mit COMTÉ

z.B. Kartoffel-COMTÉ-Puffer mit Wildkräutersalat



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

*Komm genießen-Comté*

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

**HYALURON**  
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

PZN: 14401079

**FALTENFREI DURCH DEN SOMMER.  
GANZ OHNE SONNENFILTER.**

Denn Feuchtigkeit ist die beste Anti-Aging-Strategie.

[www.megasol.de](http://www.megasol.de)

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

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

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

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

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

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

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

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

**WIDDER 21.03.–20.04.**



Sie denken schon eine ganze Weile darüber nach, neue Wege einzuschlagen, konnten sich aber bisher nicht dazu durchringen? In diesem Monat räumt Ihnen der Kosmos den Weg frei und versorgt Sie mit der nötigen Energie und Willenskraft, mutige Schritte zu gehen. Ihr Umfeld reagiert mit Anerkennung und steht Ihnen zur Seite.

**STIER 21.04.–20.05.**



Der letzte Monat hat Sie viel wertvolle Energie gekostet und Sie hängen ein wenig in den Seilen. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und kleine Erholungspausen zwischendurch. Es stehen keine großen Herausforderungen an, sodass Sie den Ball auch mal eine Weile flach halten können, um wieder Kraft zu tanken.

**ZWILLING 21.05.–21.06.**



Zwillinge, die schon sehr lange mit ihrem Partner liiert sind, laufen Gefahr, zu wenig Zeit mit ihrem Herzensmenschen zu verbringen. Das könnte öfter einmal zu Frustrationen führen. Etwas mehr Aufmerksamkeit und hier und da eine liebevolle Überraschung bringen wieder Schwung und Leidenschaft in die alte Liebe.

**KREBS 22.06.–22.07.**



Zu Beginn des Monats möchte Sie jemand aus dem Konzept bringen und fordert Sie im Job heraus. Bewahren Sie Ruhe und agieren Sie stets mit Bedacht. Der Kosmos versorgt Sie mit der nötigen Portion an Souveränität, um den Überblick zu bewahren, sodass Zweifel an Ihrer Kompetenz bereits im Keim erstickt werden.

**LÖWE 23.07.–23.08.**



Freuen Sie sich auf einen Monat voller Überraschungen: Ob im Beruf, in der Liebe oder in der Freizeit – der Kosmos beflügelt Sie und eröffnet ungeahnte Möglichkeiten. Mit Bravour meistern Sie kritische Situationen, überzeugen mit Kreativität und Kompetenz und gewinnen die Herzen mit Gelassenheit und Charme.

**JUNGFRAU 24.08.–23.09.**



Singles unter den Jungfrauen haben in diesem Monat die Chance, auf einen Menschen zu treffen, der ihnen nicht mehr aus dem Kopf gehen wird. Die Glückshormone lassen ihre Augen glänzen – ihre Ausstrahlung ist unwiderstehlich. Das wird belohnt. Auch Jungfrauen in Partnerschaft gehören in diesem Monat zu den Genießern.

**WAAGE 24.09.–23.10.**



Leichte körperliche Beschwerden zu Beginn des Monats sind spätestens ab der Monatsmitte überwunden. Sie fühlen sich gut und haben Lust, richtig loszulegen. Sie denken über eine Renovierung nach? Dann nutzen Sie die Zeit und passen Sie Ihre vier Wände Ihrer guten Stimmung an. So steigern Sie zusätzlich Ihr Wohlbefinden.

**SKORPION 24.10.–22.11.**



Singles unter den Skorpionen verspüren in diesem Monat besonders stark den Drang, eine tiefe emotionale Bindung mit viel Leidenschaft einzugehen. Zeigen Sie sich offen für neue Begegnungen und verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl. Das Monatsende steht ganz im Zeichen von tiefer Zuneigung und Harmonie.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**



Dieser Monat fordert Ihren vollen Arbeitseinsatz. Umso wichtiger ist es, sich vitaminreich zu ernähren und achtsam mit dem Körper umzugehen. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten. So beugen Sie Erschöpfung oder gar einem Burnout vor. Am Monatsende ist der Spuk vorbei und Sie können wieder entspannt durchatmen.

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**



Unruhe und emotionaler Stress könnten aktuell zu Kopfschmerzen und Irritationen der Haut führen. Beugen Sie rechtzeitig vor. Aromatherapien können helfen, Stress abzubauen. Bewegung an der frischen Luft entspannt Geist und Körper, ebenso wie der Besuch einer Salzgrotte, der sich wohltuend auf die Haut auswirkt.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**



Der Monat beginnt mit Turbulenzen. Sie haben sich in einem Gewirr aus irritierenden Gefühlen verheddert. Atmen Sie tief durch, sortieren Sie Ihre Emotionen und bringen Sie in Erfahrung, was Sie tatsächlich wollen. Finden Sie den roten Faden in dem Knäuel, der Sie direkt zum großen Glück in der Liebe leiten kann.

**FISCHE 20.02.–20.03.**



Schieben Sie Schwierigkeiten nicht auf die lange Bank und packen Sie das Problem gleich beim Schopf. Die Sterne halten die Lösung für Sie bereit und unterstützen tatkräftig Ihr Vorgehen. Was anfangs wie ein unüberwindbarer Graben erscheint, entpuppt sich schon bald als flaches Rinnsal, das leicht zu überspringen ist.



lateinisch: ich	französischer Maler, † (Paul)	Verzicht				
▼	▼	▼				
Horn- masse am Tierfuß						
▼						
nieder- deutsch: Bauer						
▼						
österrei- chischer Haupt- städter	▼	alt- ägypt- ischer Pharao	▼	Jetzt- Zustand	asiat. Staaten- verbund (Abk.)	Fluss in Zentral- afrika
verhan- delndes Gericht	▼					
▼				Dt. Presse- agentur (Abk.)	Begriff aus der Fernseh- technik	
Blumen- rabatte				Vorname von US- Filmstar Moore		
Ver- mählte	▼					
romant- isches Liebes- erlebnis	▼					

DEIKE 0725-A6-1

Foto: © Clipdealer/Maridav/DEIKE

**Gewinnspielteilnahme per Telefon  
Gewinnspielhotline: 01379-967895**

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 31.07.25

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

25. 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

**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.  
Alessa Leonie Eichelmann  
Eduard Elionor Adamache (Bachlor of Arts)  
**Rätsel/Illustrationen:** DEIKE, MD VERLAG

**Anzeigen- & PR-Beratung:**  
Maik Dollar  
Telefon: 06041 - 82251-00  
Mobil/WhatsApp: 01754322018  
kontakt@apotheken-raetsel.de.de

ISSN 2190-3468

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

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 Entschuldigungsanspruch.

Aktuelle Informationen rund um das Thema Gesundheit, Tipps & Ratschläge finden Sie auch unter:  
**www.gesund-vital-online.de**

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

Seite 3

K S M
RAEUBER
REERE
DASEIN
ZINS
NGKEA
PASSANT
LTROM
ROBE
SPEISEN
ANNPEEAS
TRANSPARENTBB
ANETOBBSEPIA
BNAAEINEREN
MEISTERNHARD
FLEETDRENNEN
KSAHND
NIEALLEGORIE
ANTILLENINSEL

LIPPENSTIFT

Seite 5

AGDKA
GARNIERENANDORRRA
ESCHIFFALIMESGAL
OHNEETAPANREG
FETE
N
ALS
ATE
MIR
TAL
A
ROH
ANA
ETE
TE
EPI
AS
STUSSJJC
AKTEURALKABZUG
LERNENKOSMO
BARONTANGMAN
MALAIERESTLOS

HERZFIT

Seite 8

Lösungsspruch:

Verschwiegenheit nutzt alle Zeit,
Geschwätzigkeit bringt Herzeleid.

Seite 9

HFMGE
OPIRETELEGRAMM
ERNEUTRUEOMA
KLOSTERIRISLOHN
LECHOPESOARNO
ERL
M
STAR
ATEM
OLE
AURA
RC
BS
WITZ
NEO
DEPP
AA
RUND
PFAU
GIA
ENDUNG
BAITEE
ORDERNADLERBIT
TRIKOTTELEWEST

GOLDRUTE

Seite 11

SILHOUETTE GEPARD
TASEERABR
U L E L R E E
DESSERT LABYRINTH
I R O L D
HERN RUDI ANORAK
E H B R O
NACHT I SPERLING STIL
R TERPENTIN H
KLEBER R A R
U P R RADON WINDE
P E U D
S ISDN URSPRUNG
STRAEG O K S E A
EKN WELTBILD R
T I X T B
V E STRAND KABRIO
OHIO K E S
R SATT SOFTWARE
HOTEL U S L N
A O A TOTO ANHANG
N P W E U C E
GEFAELLE SCHAUKELE

Seite 12

RGMFRZEIEUFHOGLOU
COCHRFAGOARRFRRLTN
OLOILRGOAEENKIR
HCZRLNTETZERTNAUMM
KSEAUGENSCHENLICH
TLHCGHGRAIESORLEE
HRLNRRTRRHAFULHON
CAROCAOFALZSCHUNG
CNALRCEKROMAAISOG
IESONHKUCHENTELKER
DIULFROSCTOKLSLTET
RUEMFFITHAUOUIFZTI

WURF
WASSER
KRAFT
WIRBEL
KOPF
ZEIT
VOGEL
TURM
WINKEL
HAUS
MASS

Seite 13

BWVVO
APOTHEKERFIRMUNG
ERANDRERBABAHIA
TRIBUNINHALIAREN
IS SKEIMITHVD
O U
ADAM
SEAL
SAU
DEUT
KT
TON
OKA
TRI
NG
KOE
OAA
AMMECMEUUNA
MISEREORKLEIBER
KANTERAMIZMITHN
TOLEHREKOLIBRI
ASPEKTEBIRNBAUM

SCHMERZLINDERUNG

Seite 14

„Der gestohlene Tresor“:
Lux meint den Pick-up des Land-
schaftsgärtners und die beiden
Männer darin. Denn um den
80 Kilogramm schweren Tresor aus
dem Haus zu schaffen, brauchte man
mindestens zwei kräftige Personen
– und die waren in den anderen Fahr-
zeugen nicht zu finden.

VOLL
GOLD
HAAR
BEKANNT
GANG
GEIST
BAUM
PUNKT
BRIEF
WEISS
KAMERA

Seite 15

GF FISKUS
EITEL O I
TT GBROM
R NEBEN P
EMIRLLPE
U E LEGAL
ARTIG L
ISE G EMU
I HELFFEN
O ELEN F G
RN R SERA
G TOCHTER
TRIS O I
E M RUMBA
KOMITEE
RAR GL P
N REEDER
TABELLE O
HL D I BS
E SEPARAT
ANANAS M
T N N FBI
ELFENBEIN
RATTE E G
R A ENTE

Seite 16

DZEBR
FLORAHERBERGE
NATUREREKORD
CEMILANKS
KASTENTPAGE
RENERGUERTEL
GHAREMI NI
DEKANBB BEZUG
WALDROMULUS
EGEBETBZL
MOOSBELUGA
MEHETEROGEN
GESTUETVTFD
GRAZPOPSTAR
IGALERIEEA
ANKERTRCPST
HITTHUSKIES
SMATINEER
NEON EINATUE
EVAKREISCHEN

GOETTERBOTE

Seite 21

M D
AMADEUS
TORWART
ROTLEE
DIRIGENT
ZKORK
GEBETEH
LILLI
SKIKLIN
RPBND
EBENEU
BISINS
STELLE
WESTUM
ALIBI
NOAAT
HOCHHAUS
THMLA
ASKIHM
AREALOT
IFEME
ACTARA
TRAURIG
EINLAGE

ALADIN

Seite 21



Seite 17

FSSO A
ETAGEGEWANDTHEIT
AGILEMILEMOBIL
ROGGENNEUJAHR A
NNEFIESERLOES
KUNZ
NOE
EGEL
RT
NG
MULT
ZAEH
NR
CE
LEIB
LB
BOJE
ARA
AE
NICHTLAUERN
IMKERHAUREGALZ
EMIRLAOLAMORE
NEGATIONDORTHIN

JURAGEBIRGE

Seite 23

WELTKARTE AUFGABE
IUNNRURR
TKGAUCAN
TRENSE SILHOUETTE
N S
POLSTERER PRAERIE
LPH E I R
A O MORCHEL JESU
SOHN H L P K
T TAUB NAMENSZUG
I AN E T
KAHN SPINAT NEBST
O I A I R
VERMUTEN HIMALAJA
D T G P K
FREIGEIST ABFAHRT
R A S
AUSLOSUNG POTSDAM
N E T D R O
KL A SCHARFSINN
FETT RT L U T
U S T E I HERA
R A E I N LER
TAMBURIN BEGIERDE

Seite 24

C
CAB
MU
WER
L
OS
ETC
HAK
DOUBELN
ELLAEE
TAL TABU
RDEREN

Wortrad:
GASTHAUS
AUFTRITT

Seite 25

BHSOE J O
ZEHENNAGELRHEUMA
DN EGEDEODRAN
EINSEREMPOREHS
DUMA KOMMISSARIAT
TM
EEN LOTE
NRW AB
IDD EMSE
AB ANN
BRR LA
UU LIU
INGE OZON
DAN ING
FEME COOL
MT EEE
LET ASTI
HEL SRC
IGUGK LOH
TERSENIL SPRAY
ZEUGODOUAI DDP
RUMBRIENDRUIDE
NORWEGENHOEHNEN

SOMMERROMANZE

Seite 26

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

Seite 28

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

Seite 30

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

Seite 31

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

Seite 27

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

Seite 29

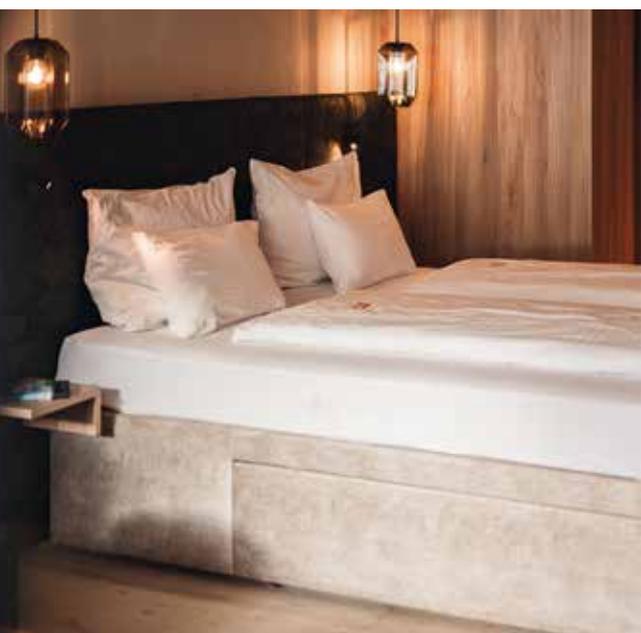
1 8 3 | 7 4 9 | 6 2 5
4 2 6 | 1 8 5 | 7 3 9
9 5 7 | 6 2 3 | 4 1 8
3 1 8 | 5 9 6 | 2 4 7
2 4 5 | 8 3 7 | 1 9 6
7 6 9 | 2 1 4 | 5 8 3
8 7 4 | 3 6 2 | 9 5 1
6 3 2 | 9 5 1 | 8 7 4
5 9 1 | 4 7 8 | 3 6 2

Seite 33

EGO
AP
HUF
GE
BUR
W I I
INSTANZ
BEETS A
NCDEMI
HEPAAR
ROMANZE

Medienberater:in
u. Marketingassistent:in
Print & Online (m/w/d)
SCAN ME!
BEWIRB DICH JETZT!

CuraMar
Ihr natürlicher Partner bei der Haut- und Nagelpilzbehandlung
Studie mit AMYCOT
die klinische Wirksamkeit von AMYCOT
wurde in einer randomisierten, doppelblinden,
placebokontrollierten Studie bestätigt.
Quelle: Iag (2018) Ringelflechte - Ursachen, Diagnose und Behandlung:
AMYCOT, eine neue, natürliche Behandlung bei Ringelflechte und anderen
Tineaerkrankungen. J Dermatol Clin Res 6(1): 1114. J Dermatol Clin
Res 6 (1): 1114 (2018). Journal of Dermatology and Clinical Research



4\*\*\*\*  
WANDER- &  
WELLNESS  
Hotel in den  
SALZBURGER  
Bergen

€ 100,-

BONUS / ZIMMER  
ab 3 ÜN bis 11/25  
bei Erstaufenthalt



SCAN  
ME :)

[www.alpenhof.com/apo25](http://www.alpenhof.com/apo25)

  
Alpenhof  
NATURGLÜCK