



GESUND & VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke



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

...agezeichen durch einen Buchstabe ersetzt werden, so

1. hinnehmen
2. Geistesblitz
3. arabischer Fürstentitel
4. ringförmige Koralleninsel
5. letzter Tag des M...

Arnika, Kamille & Co

Lindern, heilen, stärken - Wie heilende Pflanzen Ihr Wohlbefinden stärken.



Schlaf Dich gesund!

Weniger wälzen, besser schlafen - mit diesen 7 Tipps klappt's.

Tipp der Apothekerin

Knieweh adé – Mit Beinwell auf alten Pfaden

Mit der Kraft der Natur: HEILPFLANZEN RICHTIG ANWENDEN

Ob Halsschmerzen, Fieber oder Prellungen – gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Schon die alten Griechen und Römer wussten um die gesundheitliche Wirkung bestimmter Kräuter. Im folgenden Text erfahren Sie, wie Heilpflanzen wirken und wie Sie sie richtig anwenden.

Wie wirken Heilpflanzen?

Als Heilpflanzen bezeichnet man Pflanzen, deren Inhaltsstoffe dazu beitragen, gesundheitliche Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Viele kann man problemlos im eigenen Garten oder sogar auf der Fensterbank ziehen. Neben ätherischen Ölen, Vitaminen und Mineralstoffen machen vor allem Gerb- und Bitterstoffe ihre Wirkung aus. Je nach Zusammensetzung der Inhaltsstoffe sagt man Arzneipflanzen nicht nur durchblutungsfördernde, schmerzstillende und schleimlösende Eigenschaften nach, sie wirken zudem entzündungshemmend, nehmen positiven Einfluss auf die Wundheilung, regen den Appetit an oder fördern die Verdauung.

Wie verwendet man Heilpflanzen richtig?

Tees, Tropfen, Kapseln, Salben oder Tinkturen – Heilpflanzen lassen sich vielseitig nutzen. Zur Herstellung werden einzelne Bestandteile wie Blüten, Blätter, Früchte oder Wurzeln verwendet. In der Apotheke kann man aus verschiedenen Präparaten mit breitem Wirkspektrum wählen. Geht man lieber selbst ans Werk, sollte man sich im Vorfeld gut informieren, wie die Pflanze verarbeitet und angewendet wird. Im schlimmsten Fall drohen sonst unerwünschte Wirkungen.

DIE DREI BELIEBTESTEN HEILPFLANZEN IM ÜBERBLICK

Ob vorbeugend oder begleitend zur schulmedizinischen Therapie – viele Pflanzen machen sich gut in der Hausapotheke. Nachfolgend finden Sie einen Überblick über die beliebtesten Heilpflanzen, ihre Anwendungsmöglichkeiten sowie Wirkungsweisen.



Kamille

Die Echte Kamille ist ein wahres Allroundtalent. So wirkt der Korbblütler nicht nur antibakteriell und entzündungshemmend, er fördert zudem die Wundheilung, ist krampflösend und beruhigt. Als Tee kommt die Kamille daher gerne bei Magen-Darm-Beschwerden zum Einsatz. Aber auch bei Schlafproblemen leistet sie gute Dienste. Nicht zuletzt werden Salben mit Kamille bei Wunden, Hautreizungen oder Ekzemen angewendet.



Salbei

Salbei hilft bei vielerlei Beschwerden. So wendet man die mediterrane Heilpflanze bei Erkältungen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie übermäßigem Schwitzen an. Als Tee getrunken, aber auch als Gurgellösung oder Inhalation, wirkt Salbei antibakteriell sowie schleimlösend. Er kommt daher gerne bei Husten, Heiserkeit oder Halsschmerzen zum Einsatz. Darüber hinaus lindern Spülungen oder Tinkturen auf Basis von Salbei Entzündungen im Mundraum. Nicht zuletzt hat die Heilpflanze eine schweißhemmende Wirkung, weshalb sie gerne als Kompresse verwendet beziehungsweise Deos beigemischt wird.



Arnika

Die Blüten der Arnika haben eine entzündungshemmende, durchblutungsfördernde und schmerzstillende Wirkung. Im Unterschied zu anderen Heilpflanzen darf Arnika nur äußerlich in Form von Salben, Cremes, Gelen oder Tinkturen angewendet werden. Einsatzbereiche sind breit gefächert und reichen von (rheumatischen) Muskel- und Gelenkschmerzen über Verletzungen wie Prellungen und Zerrungen bis hin zu Insektenstichen und Verbrennungen sowie Entzündungen im Mundraum. Auf offene Wunden darf Arnika allerdings nicht aufgetragen werden.

Viele Heilpflanzen kann man problemlos im eigenen Garten oder sogar auf der Fensterbank ziehen.

Behälter für frische Früchte	Gefängnisraum	Küchengerät	einfarbig	Vorname Trenkers	süßer Brot-aufstrich	räumliche Beschränktheit	Fluss durch Grenoble	gemeinsam	nachgemacht	Heuboden
offizieren	I		12	Zuversicht						
		Zustimmung (Abk.)		früherer Lanzenreiter			unbestimmter Artikel	3		
Last- und Reittier	Anerkennung			förmliche Anrede			kleines Feld			
sehr junges Huhn				griechische Mondgöttin				Drang	7	
Opernsologesang	eine Geliebte des Zeus	Künstlergruppe						englischer Artikel		
								Abk. für ein Hohlmaß		Ostseeinsel
Kassenzettel								See in Schottland (Loch ...)	rücksichtsvoll	
eine der Gezeiten	Baufahrzeug mit Schaufel	Kinderspeise								
Körperglied		2						Holzblasinstrument	Sitzwaschbecken (Mz.)	11
ägyptischer Gott der Erde								TV-Moderator (Kurzname)		
	4									
munter		biblischer Priester						alter Name von Thailand		Stechfliege
	R							Holzraummaß	sächliches Fürwort	
Westeuropäer	Vorname der Monroe									
russ. Dorfgemeinschaft										9
Gebirge zwischen Europa u. Asien		Schmelzwasser-rinne						Schornstein	große Wohnansiedlung	Ruinenstätte in der Türkei
			Wohnzimmer					Handy-Nachricht (Abk.)		
Müßiggänger		Fehler beim Tennis (engl.)	rote Gartenfrucht					franz. Komponist f (Erik)	1	
	5							männlicher franz. Artikel	babylonische Gottheit	bayrisch: nein
	6			englisch: sein		ein Spielzeug		Paradiesgarten		8
Titelfigur der Brontë (Jane...)		Kohleprodukt	E			Hast		ein Werk Heines (... Troll)		

Hohes Cholesterin: Was tun?

Herz-Spezialisten informieren umfassend über Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte und über die aktuellen Therapiemöglichkeiten.

Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar! **Telefon: 069 955128-400**
herzstiftung.de/bestellung

Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung

SÜßE TRÄUME: DIE BESTEN TIPPS FÜR ERHOLSAME NÄCHTE

Wie wichtig erholsamer Schlaf ist, merkt man spätestens, wenn er fehlt. Nicht nur drohen tagsüber Symptome wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Stimmungsschwankungen, langfristig hat zu wenig Schlaf umfassende Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Weshalb Schlaf lebensnotwendig ist und wie viel wir davon brauchen, erfahren Sie im folgenden Artikel. Darüber hinaus dürfen wertvolle Tipps für erholsame Nächte nicht fehlen.



Warum ist der Schlaf so wichtig?

Schlafmangel kann langfristig krank machen. So können schlaflose Nächte verheerende Folgen für das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Immunsystem und unsere Gehirnleistung nach sich ziehen. Kein Wunder, finden im Schlaf doch wichtige Regenerationsprozesse statt, die dafür sorgen, dass Körper und Geist Erholung finden.

Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn die Eindrücke des Tages. Wichtiges wird als Erinnerung gespeichert und Unwichtiges verworfen. Zudem bilden sich vermehrt Nervenzellen und vernetzen sich neu. Ein erholsamer Schlaf hält darüber hinaus den Blutdruck konstant und stärkt unser Immunsystem, da die Produktion von Antikörpern angekurbelt wird. Auch der Fett- sowie der Zuckerstoffwechsel stabilisieren sich, was Diabetes und Übergewicht entgegenwirkt. Im Schlaf werden zudem vermehrt Stresshormone abgebaut, der Stresspegel sinkt. Nicht zuletzt sorgt die verstärkte Ausschüttung von Wachstumshormonen dafür, dass unsere Muskeln sich regenerieren.

Wie viel Schlaf brauchen wir eigentlich?

Unser Schlafbedürfnis ändert sich nicht nur im Laufe des Lebens, es ist zudem individuell unterschiedlich ausgeprägt. Fest steht, dass die Schlafdauer über die Jahre kontinuierlich abnimmt. Während Babys im Schnitt 14 bis 18 Stunden schlummern, kommen Kinder im zehnten Lebensjahr auf etwa neun bis elf Stunden Schlaf. Bei Jugendlichen liegt das Schlafbedürfnis bei circa acht bis zehn Stunden und pendelt sich im Erwachsenenalter zwischen sieben und neun Stunden ein. Oftmals reduziert sich die Schlafdauer im Alter noch einmal ein wenig.

Im Schnitt benötigen wir im Erwachsenenalter also sieben bis neun Stunden Schlaf, wobei die Werte variieren können. Das individuelle Schlafbedürfnis ist unter anderem genetisch bedingt. Neben der Anzahl an Stunden, die wir schlafend verbringen, ist vor allem die Schlafqualität entscheidend. Nicht immer ist Schlaf nämlich auch erholsam.

Um das individuelle Schlafbedürfnis zu ermitteln, gibt es eine einfache Methode:

1. Wählen Sie einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen, in dem Sie morgens keine fixen Termine haben. Hier bietet sich die Urlaubszeit an.
2. In diesem Zeitraum gehen Sie zu Bett, wenn Sie müde sind, und stehen auf, sobald Sie von selbst aufwachen. Verzichten Sie durchgehend auf einen Wecker.
3. Notieren Sie sich täglich die Einschlaf- und Aufwachzeit so genau wie möglich und ermitteln Sie den Durchschnittswert in Stunden. Dieser bildet das individuelle Schlafbedürfnis ab.

Wann ist der Schlaf erholsam?

Nicht nur die Schlafdauer ist relevant, sondern auch die Qualität unseres Schlafs. Damit wir morgens erholt aufwachen, ist es wichtig, dass etwa vier bis sechs Schlafzyklen möglichst störungsfrei aufeinanderfolgen. Jeder Schlafzyklus dauert 90 bis 110 Minuten und gliedert sich in Einschlaf-, Leichtschlaf- und Tiefschlafphase sowie in die REM-Schlafphase. Eine gute Balance zwischen den einzelnen Schlafphasen ist maßgeblich für einen guten Schlaf.

7 TIPPS FÜR ERHOLSAME NÄCHTE

Die richtige Schlafhygiene kann dazu beitragen, den Nachtschlaf zu verbessern und am nächsten Morgen fit und ausgeruht aufzuwachen. Die besten Tipps für einen traumhaften Schlaf dürfen abschließend also nicht fehlen.

1

Wie man sich bettet, so liegt man

Der Wohlfühlfaktor ist entscheidend, um zur Ruhe zu kommen. Wählen Sie den passenden Härtegrad der Matratze und setzen Sie auf atmungsaktive Bettwäsche und Nachtbekleidung. Zudem ist eine Schlaftemperatur von etwa 18 °C empfehlenswert. Nicht zuletzt gilt es, den Raum gut abzdunkeln, denn das kurbelt die Produktion des Schlafhormons Melatonin an.

2

Setzen Sie auf regelmäßige Schlafenszeiten

Stets zur selben Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen – auch am Wochenende und im Urlaub – festigt den Schlaf-Wach-Rhythmus. Das ist vor allem dann empfehlenswert, wenn Sie bereits von Schlafproblemen geplagt sind.

3

Erklären Sie das Schlafzimmer zur störungsfreien Zone

Smartphone, Tablet und Co. mögen im Alltag nützliche Helferlein sein, aus dem Schlafzimmer sollten sie allerdings verbannt werden. Das Blaulicht drosselt nicht nur die Ausschüttung von Melatonin. Ist man im Bett mit dem Streamen von Serien, dem Abfragen von E-Mails oder mit den sozialen Netzwerken beschäftigt, kommt man einfach nicht zur Ruhe.

4

Bloß keine Aufregung

Damit Körper und Geist zur Ruhe kommen, ist es ratsam, zu viel Aufregung vor dem Einschlafen zu vermeiden. Spannende Filme und Lektüre sowie schweißtreibenden Sport sollten Sie also besser für früher einplanen.

6

Alles mit Maß und Ziel

Reduzieren Sie Koffein, Alkohol und Nikotin vor dem Zubettgehen auf ein Minimum, denn die aufputschende Wirkung ist wenig schlafförderlich. Setzen Sie beim Abendessen zudem auf leicht verdauliche Speisen.

5

Führen Sie Rituale ein

Abendliche Rituale wie ein wohltuendes Bad, eine Tasse Tee oder Entspannungstechniken lassen uns leichter in den Schlaf finden.

7

Power Sie sich richtig aus

Kommen wir nachts nicht zur Ruhe, liegt das oftmals daran, dass wir uns tagsüber körperlich zu wenig verausgabt haben. Regelmäßige Bewegung wirkt dem entgegen.

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

A - BAI - BEND - DEN - E - ERN - FAIR - FE - FEL - HE - LI - MEN - MUEN - NAE - NOR - RA - REI - SCHE - SER - TA - TE - UN - WIP - ZE

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

- 1 _____
Feldertrag
- 2 _____
Baumspitze
- 3 _____
beendetes Wachstum
- 4 _____
unsportlich
- 5 _____
geringe Entfernung
- 6 _____
Tragebehälter
- 7 _____
weißes Schaumgebäck
- 8 _____
Paradiesgarten
- 9 _____
ehem. italienische Währung
- 10 _____
einheitlich regeln
- 11 _____
Tagesabschnitt
- 12 _____
Geldstück

Man lebt nur, wenn man schafft

Anfänger:
1. ERNTE, 2. WIPFEL, 3. REIFE, 4. UNFAIR, 5. NAE-NORMEN, 11. ABEND, 12. MUENZE
HE, 6. TASCHE, 7. BAISER, 8. EDEN, 9. LIRA, 10.

SO BLEIBT SELBST GEMACHTES EIS CREMIG

Lassen Sie selbst gemachtes Eis vor dem Servieren für etwa zehn bis 15 Minuten langsam im Kühlschrank antauen. So lässt es sich besser verarbeiten.



Mit diesen Tipps bleibt Ihr selbst gemachtes Eis lange cremig und weich: Achten Sie unbedingt darauf, dass die Temperatur in Ihrem Eisfach nicht zu kalt eingestellt ist. Sie sollte optimalerweise nicht unter minus 18 Grad Celsius liegen – minus elf Grad Celsius sind perfekt. Die Feuchtigkeit hingegen sollte eher niedrig sein: Geben Sie das Eis deshalb in einen Behälter, der möglichst luftdicht verschlossen ist. Beachten Sie außerdem: Zwar ist Zucker wichtig für eine cremige Konsistenz, jedoch sollte man es nicht übertreiben, da ein Zuviel des Süßungsmittels das Gefrieren der Eismasse verhindert.

amc/DEIKE

Foto: © Clipdealer/Alexander Rath/DEIKE

HAUSMITTEL ESSIGESSENZ

Wussten Sie, dass Sie Essigessenz auch als praktisches Hausmittel für Ihre Gesundheit einsetzen können? So kann die Flüssigkeit dank ihrer antibakteriellen Wirkung beispielsweise bei unreiner Haut oder Pickeln helfen. Tupfen Sie dazu stark verdünnte Essigessenz vorsichtig mit einem Wattestäbchen oder -pad direkt auf die gewünschte Stelle. Achten Sie darauf, niemals unverdünnte Essigessenz zu nutzen, das würde Ihre Haut zu stark reizen. Eine selbst gemachte Spülung aus sechs

Milliliter 20-prozentiger Essigessenz und einem Liter Wasser sorgt für glänzende Haare und eine gesunde Kopfhaut.

amc/DEIKE



Auch bei Fußpilz kann Essigessenz helfen: am einfachsten in Form eines warmen Fußbads. Mischen Sie dazu Essig mit Wasser im Verhältnis 1 zu 10.

Foto: © Zimmer/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Anselm Feuerbach.

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

Insektengiftallergien – die unterschätzte Gefahr:

Eine Allergie-Immuntherapie kann Leben retten

Für die meisten Menschen ist ein Wespen- oder Bienenstich im Sommer nichts weiter als eine unangenehme Erfahrung. Doch für rund drei Millionen Menschen in Deutschland kann ein Insektenstich schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben – bis hin zum anaphylaktischen Schock. Jährlich sterben in Deutschland bis zu 40 Menschen an einer allergischen Reaktion nach einem Stich. Dabei lässt sich das Risiko mit einer Allergie-Immuntherapie deutlich reduzieren – aber zu wenige nutzen diese lebensrettende Möglichkeit.

In Städten mit viel Grün begegnet man im Sommer täglich Bienen und Wespen. Für viele Menschen ist das kein Grund zur Sorge, doch bei Betroffenen mit einer Insektengiftallergie kann ein Stich innerhalb von Minuten eine lebensbedrohliche allergische Reaktion auslösen. Das tragische: „Nur etwa drei Prozent der Deutschen mit einer Insektengiftallergie sind zurzeit ausreichend medizinisch versorgt“, sagt Prof. Dr. Bettina Wedi, Stellvertretende Klinikdirektorin und Leiterin der Allergologie an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Risikogruppen, die nicht ausreichend behandelt oder mit Notfallmedikamenten versorgt werden, setzen sich der Gefahr einer schweren anaphylaktischen Reaktion und deren möglichen Folgen aus.“

Wenn ein Stich zur ersten Gefahr wird

Die häufigsten Symptome reichen von Hautausschlag, Juckreiz und Schwellungen bis hin zu Übelkeit, Atemnot oder Kreislaufzusammenbruch. „Wenn Beschwerden gleichzeitig an verschiedenen Organsystemen auftreten – etwa Hautreaktionen und Luftnot oder Blutdruckabfall – ist besondere Vorsicht geboten“, warnt Prof. Dr. Wedi. Dann handelt es sich möglicherweise um eine Anaphylaxie - und die ist unbe-rechenbar.

Gefährdete Gruppen: Wer besonders aufpassen sollte

Grundsätzlich kann jeder Mensch, der mindestens einmal in seinem Leben von einer Wespe oder einer Biene gestochen wurde, auch eine Allergie entwickeln. Für bestimmte Personengruppen ist die Gefahr, dass eine allergische Reaktion heftiger und schwerer verläuft, größer als beim Durchschnitt. Dazu zählen Asthmatikerinnen und Asthmatiker, Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Personen, bei denen es bereits in der Vergangenheit zu allergischen Reaktionen nach einem Insektenstich gekommen ist. „Diese Gruppen sollten sich unbedingt ärztlich, am besten von einer Allergologin/einem Allergologen, beraten lassen und über eine Allergie-Immuntherapie nachdenken“, empfiehlt Prof. Dr. Wedi.

Allergie-Immuntherapie für viele Betroffene empfehlenswert

Die Allergie-Immuntherapie – auch Hyposensibilisierung genannt – ist derzeit die einzige ursächliche Behandlung bei Insektengiftallergie. Dabei wird das Immunsystem schrittweise an das Allergen gewöhnt. In über 90 Prozent der Fälle lässt sich so ein wirksamer Schutz

erzielen. „Die Allergie-Immuntherapie kann Leben retten – doch leider wissen noch zu wenig Betroffene davon. Es ist wichtig, dass möglichst viele Menschen über ihre Optionen Bescheid wissen.“

Was Betroffene jetzt tun sollten

Wer bereits eine allergische Reaktion nach einem Stich erlebt hat, sollte sich schnellstmöglich untersuchen lassen. Ein Notfallset mit Adrenalin-Autoinjektor kann im Ernstfall überlebenswichtig sein – eine Allergie-Immuntherapie bietet langfristigen Schutz. Ob eine Allergie vorliegt, kann die Ärztin bzw. der Arzt mithilfe eines Labor- und/oder Hauttests sicher bestimmen und entsprechende Maßnahmen einleiten.

Informationen zur Insektengiftallergie oder einer Arztpraxis in der Nähe finden Interessierte auf www.insektengiftallergie.de





Ein Sommerurlaub zum Aufatmen

Ein- und ausatmen. Die Bergluft in Filzmoos versetzt einen sofort ins Urlaubsglück. Ja, wer sich für die Auszeit im Alpenhof entscheidet, darf sich auf einen „Sommer wie damals“ freuen. Zum Aufatmen und Abschalten inmitten einer herrlichen Bergwelt.

Wer Filzmoos kennt, weiß: Hier ist die Natur noch herrlich unberührt. Das abwechslungsreiche Wandergebiet, das sich mit einem 200-Kilometer-Wege-netz vom Gerzkopf bis zum Dachstein-massiv erstreckt, garantiert ein einzig-artig authentisches Bergerlebnis. Und ist dank der Filzmoos Card auch völlig genüsslich, per Bergbahn oder Wander-bus erreichbar. Aussichtsreiche Gipfel wechseln sich mit magischen Waldpas-sagen und malerischen Bergseeufern ab. Zahlreiche urige Hütten laden zur Stärkung mit regionalen Schmankerln ein. Mit der Almcard, die im Aufenthalt des Alpenhofs inkludiert ist, probiert man jeden Tag eine andere Spezialität. Denn die sonnige Hüttenterrasse ist nur ein weiterer Platz, an dem man so richtig schön aufatmen kann.

Mal sportlich. Mal ganz entspannt.

Jeder Wanderer kehrt irgendwann einmal zurück. Und was einen dabei

im Alpenhof erwartet, kommt müden Waden nur recht: „Genießen mit allen Sinnen“, lautet das Motto in der Wasser-welt des Alpenhofs. Dafür kann man sogleich zwischen beheiztem Hallen-oder Freibad, einem 1.000 m² großen Naturbadeteich mit Bergblick und einer ausgedehnten Saunawelt wählen. Kin-der haben ihren Spaß an der Outdoor-Minigolf Anlage und mit dem unend-lich scheinenden Platz, der ihnen hier zum Herumtoben zur Verfügung steht.

Königlich wohnen. Mit Blick auf den Teich.

Wer im Alpenhof nächtigt, tut das nicht einfach so – er residiert. Ganz neu und besonders stilvoll: die Hotelsuiten Edel-weiss. Eine gelungene Mischung aus heimeliger Gemütlichkeit und moder-nem Komfort erwartet die Gäste hier. Liebevollte Details machen den Unter-schied – etwa die kunstvoll inszenierte Bischofsmütze an der Wand oder das

große, verschiebbare TV-Gerät, das stets den besten Blickwinkel erlaubt. Noch schöner wird's draußen: Der groß-zügige Süd-Balkon lädt dazu ein, die Sonne über der Teichanlage zu begrü-ßen – und den Urlaub in vollen Zügen zu genießen.

Eine Familie fürs Urlaubsglück

Eine weitere, vielleicht sogar die wich-tigste Säule des Alpenhof-Urlaubs ist schließlich die Gastfreundschaft. Dafür ist Familie Walchhofer nämlich be-rüchtigt. Als Gast bleibt man hier nicht lange unbekannt – zahlreiche gesellige Aktionen wie gemeinsames Schnaps-brennen, Weinverkostungen und Kaiserschmarrentratsch lassen einen ganz schnell Teil vom großen Ganzen werden. Das ist Urlaub weit weg vom Massentourismus und Sommertrubel. Das ist ein Sommer wie damals.

Kontaktaten Hotel:

Hotel Alpenhof | Neuberger Straße 2 • A-5532 Filzmoos | Tel. +43 (0) 6453/87000 | office@alpenhof.com | www.alpenhof.com/apo25

Giterrätsel

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.

	10	8	10	8	9	9	5	9
8								
5								
5								
9								
8								
6								
10								
7								
10								
10								

- 4 AHOI
ARTE
ILER
MIME
NUTE
TOLL
TSIN
WERK
- 5 ARTUS, BARES,
DRAFI, IMAGE
KYLIE, NAPPA
NORGE, TASTE
TAUEN, UNGAR
VESUV, WUNDE
- 6 ASKESE
ATTILA
HINEIN
KNAPPE
KULANT
SENKEN
SOFERN
ZIKADE
- 7 KUEHLEN
RESTLOS
STAFFEL
TEILUNG
TREPTOW
- 8 AUERHAHN
AUSREISE
EXLIBRIS
GOLDLACK
KONIFERE
PRESTIGE
REITERIN
SPERLING
VORSTAND
ZITRONAT
- 9 EISENZEIT
GEWINNUNG
PENETRANZ
SPEDITEUR
- 10 AUSBILDUNG
EXISTIEREN
SALZSTANGE
SKARABAEUS
VISITATION

CHOWCHOW, ILLOYAL, IRRGARTEN, KODE, LOYAL, METTE, MITWISSER, NACHSAISON, NETT, PAELLA, REIM, SAX, SOL, STILETT, YEN

E	O	H	T	M	A	O	M	M	L	O	A	O	T	N	O	D	I
T	I	M	I	L	E	I	T	S	D	O	I	S	A	I	N	G	L
T	T	E	L	I	T	S	O	N	I	R	R	G	A	R	T	E	N
L	R	E	S	I	A	N	T	A	M	I	T	W	I	S	S	E	R
N	A	E	N	L	T	L	E	C	H	R	A	O	E	I	T	E	T
P	E	E	O	N	I	L	A	H	N	A	E	H	N	A	R	H	E
L	A	Y	O	L	L	I	E	S	A	S	O	C	T	K	E	L	A
O	A	H	E	I	E	K	A	A	I	C	C	W	M	E	T	T	E
L	T	C	L	A	H	O	S	I	A	L	I	O	C	K	H	L	R
N	E	O	N	I	I	N	I	S	T	R	S	H	A	O	T	O	S
S	L	I	K	R	K	H	K	O	L	O	O	C	C	D	O	A	E
K	O	O	P	A	X	I	E	N	L	M	I	I	E	E	X	M	S

dünnere Pfannkuchen	westdänische Insel	Gärfutterbereitung	schwacher Mitlaut	moldawische Währung	morsch	eh. Autorennstrecke in Berlin	dt. Schauspieler (Beppo)	germanische Götterbotin	angels. Längenmaß	ostchinesische Provinz		
				niederländisch: eins				O				
Unmensch			Anfängerin					Augenblick	großer kasachischer See	würdigen, auszeichnen		
		1		eigenes Tun bedauern				Prügel (ugs.)				
Männername			Hochnäsigkeit						Arberhengst bei Karl May			
									Strom zur Nordsee	leichter Wind		
			öhlhaltige Feldfrucht						3			
Labans Tochter (A.T.)	Vulkanöffnung								griech. Vorsilbe: bei, daneben	Abzeichen aus Metall		
olivgrüner Papagei										französischer Departement		
Bergübergang		Sonderpreise							synthetische Droge (Abk.)	5		
englischer Komiker (Mr. ...)			Edelgas						poetisch: Märchen	deutscher Karikaturist		
									Höhenzug bei Braunschweig			
									englisch: Zeh			
verrückt	schöne Gleichmäßigkeit								ängstlich	neugierig		
Produktstrichcode (Abk.)												
übertriebene Sparsamkeit			Haarbüschel									
									E	4		
				Kanalinsel	poetisch: Stille		slawischer Männername	Männerkurzname (Werner)	Naturseidenfaden	ein Verkehrszeichen	Philippineninsel	seem.: Tauwerk
Kurzmitteilung (Kw.)	Horrorroman								Mailänder Opernhaus		2	
Handelnder						Vorname der Derek	Helferin aus der Not				7	
religiöses Lied	Hügel								Holzblasinstrumente			6
						Geldbetrag						K



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.

GOETTER									KARTE
HAND									KOMMEN
KIEL									TURM
HAND									WORT
DICK									FETT
KRAFT									STATT
WUERFEL									BAECKER
MORGEN									WIRT
VOGEL									TREPPE
MITTEL									HEBEN
WEINBRAND									KRAUT

AAI LMS	AANST	LTU	AFL LMU			BIT		EENSS	ADEI MST	ASZ	ENO RST		EENR	
						AENP SSS								
FISTT				1		BEHI		AEMSS						
		8	BKLU			EHRTZ					BEENS			
ARU		EIKLN						EEF INR		BOR				
ELLT			10			ADE NNO		EEFRU					ABDI LRZZ	
ABK NOR	AELL NNU	CEHR STU				ABEIT			4		EEG ILT		DEINR	
	A							DEEI LRT						
AINT	N		INO					BEIRT		IINR			5	
	N					BEEEE HNRSU		BEET				DZ		
CEE KNW	U		BEENU							LMSU		ENTZ		
	E			2		EHRS		AENNS		S	E	N	N	A
HL	L		GO			EEL LST						AEIN OPR		
	L							ET		DOT		T	O	D
EEEE GILL	ELPTU	ANO				PR		EHIL		AAMNT			DE	
OT			IPRST							EPST		DE		
								ASS		AENNP				
DEN RUW			HM			AELNP						ER	EL	
EHIM MNS		EEHSS						6		EILST				
9										AER RST				

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

violetter Quarz, Zierstein								zeichnen		scheues Waldtier														
Krater- see																								
weib- licher Natur- geist				1																				
ab- züglich								besitz- anzei- gendes Fürwort																
										englisch: oder														
Frucht- äther								asphal- tieren																
Fluss durch Gerona (Span.)										5	Wasser- sportler													
Mittel- meer- insu- laner								ring- förmige Korallen- insel			Fremd- wortteil: doppelt													
											E													
Back- masse										2	eng- lischer Gasthof		kleiner Dolch				span., italie- nisch: eins	subark- tisches Herden- tier		unbe- deckte Stelle				
								mutiger Retter													9			
elektr. gela- denes Teilchen								poetisch verhül- lend: Tod														Laub- baum, Ulme		
ohne Inhalt													7	ohne Sehver- mögen								L	Skat- aus- druck	
herr- schaft- lich								Fleiß, Beflis- senheit																
Ge- wässer- rand																								
DEN RUW																								
EHIM MNS																								



Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



Beinwell
(Symphytum officinale)

Des werten Gatten Schmerz im Knie
Bedrückte auch die Rosmarie,
Denn seit er diese Schmerzen hatte,
War er nicht mehr der liebe Gatte.
Nein, er war böse und ungerecht,
Und deshalb ging's der Rosi schlecht.
Sie bracht' Tabletten ihm nach Haus.
Die wollt' er nicht, es war ein Graus.
Sie brachte ihm Diclofenac.
Er schrie: „Das Apothekerpack
Vergiftet mir den ganzen Magen.
Ich kann nichts Chemisches vertragen.“
Die Rosi ist geduldig, lieb,
Bemüht sich weiter, denn es blieb
Ja noch der Kräutersepp im Wald.
Den wollt' sie fragen, möglichst bald,
Wie er den Schmerz im Knie kuriere
Und mit den Kräutern therapiere.
Er sprach zur Rosi: „Liebes Kind,
Pflück' ganz viel Beinwell recht geschwind!
Der blüht bei mir gleich vor dem Haus,
Und koche einen Brei daraus.
Als Umschlag musst aufs Knie ihn legen.
Das ist gewiss ein wahrer Segen.“
So ward das Knie sehr bald geheilt.
Dem Kräutersepp sei Lob erteilt!

Knieweh adé
Mit Beinwell auf alten Pfaden

Auf Schutthalden und an Wegrändern wuchert der Beinwell mit seinen wunderschönen violetten Blüten. Niemand kommt jedoch auf die Idee, sich davon einen Strauß zu pflücken, denn die ganze Pflanze ist sehr dicht mit borstigen Haaren übersät, wodurch die Berührung äußerst unangenehm ist.

Obwohl sich also die Pflanze beim ersten Anfühlen als recht hautfeindlich zeigt, ist sie in Wirklichkeit ein ganz ausgezeichnetes Heilmittel. Die gepulverte Wurzel wird äußerlich in Form von Umschlägen und Salben als entzündungshemmendes Mittel bei Gicht, rheumatischen Beschwerden, Drüsenschwellungen und Furunkeln angewandt. In wildwachsenden Pflanzen sind die giftigen Pyrolizidin-Alkaloide enthalten, welche sich bei einer industriellen Verarbeitung oder durch spezielle Züchtungen entfernen lassen. Daher ist es sinnvoll, Beinwell-Präparate in der Apotheke zu kaufen, anstatt selbst gesammelte Wurzeln zu verarbeiten.

In der Homöopathie ist der Beinwell unter seinem lateinischen Namen Symphytum gebräuchlich und dient, als Tropfen oder Globuli genommen, zur Behandlung von Gelenksbeschwerden, schlecht heilenden Wunden und zur Beschleunigung der Heilung von Knochenbrüchen. Die genannten Anwendungsgebiete galten schon in der Antike. Bereits in der mittelalterlichen Klostermedizin wusste man aber auch schon über die giftigen Begleitstoffe Bescheid. Hildegard von Bingen schreibt: „Die innere Anwendung von Beinwell bringt die gesamte Ordnung der Körpersäfte durcheinander, aber auf die Haut aufgetragen, heilt er Geschwüre der Glieder.“

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

EEHL ORSS	AEEL STT	ACLNS	▼	▼	AILMS	AAHR	EHO RRT
▶	▼					H	▼
AAENT		AAHLL	▶			A	
▶	3				AE	A	
ATU		AMRST	▶			R	
▶		▼	AALMR	EENSS	BEESS TTZ	EL	
AEKL LSU			BEER	▶	▼	▼	
▶							EF
BEEE HIMR	DIINO		ABIL			IR	▼
▶	▼		2			▼	
DEEL		AINT	▶				BEEIK NRUZ
▶				AEM NNW		ADE GRS	▼
NOV		EINRT	▶				
▶	5		ELO		ER	▶	
AEHMR	AEHIM SSTU	HORR	▼		DU	▶	
▶	▼	▼			GZ	▶	
▶			1		AEKST		
ALOST				AENS	▶	▼	
▶			▼	DEI KNO		AAELR	
EKRW		AKNOR	▶			▼	
DSU	▶			DNU		4	ERU
BINRU		EERTU	▶	▼			▼
▶				6	AU	▶	
AADE LNS	▶						

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

Original & Fälschung

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



© Clipdealer/DEIKE

Original & Fälschung

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



© adm/DEIKE

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

A - AL - AM - ARZ - AT - BIT - BRE - DE - DER - EU - HAL - I - I - IT - LIM - MA - ME - MUS - NEI - NIG - NU - NUCH - SI - TEN - ZEL - ZOR - ZUN

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

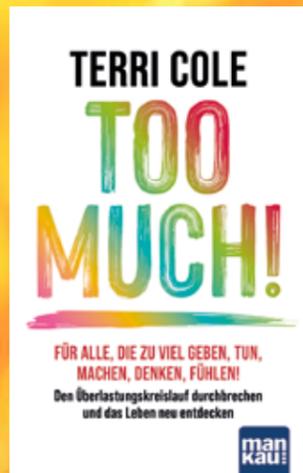
- 1 _____
ersuchen
- 2 _____
Mohammedaner
- 3 _____
Bewohner eines Erdteils
- 4 _____
Haremswächter
- 5 _____
Salzgebäck
- 6 _____
altes Feueranfachmittel
- 7 _____
wütend
- 8 _____
Wunschbild
- 9 _____
ein Brettspiel
- 10 _____
Kinderfrau
- 11 _____
Eigenname der Eskimos
- 12 _____
Medizin, Heilmittel

Zum Lernen ist niemand zu alt

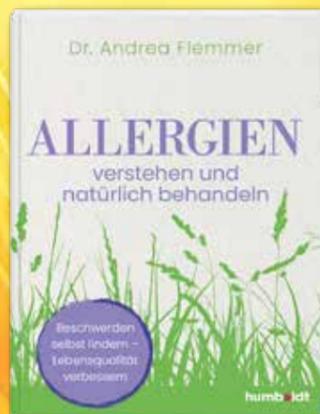
Auflösung:

1. BITTEN, 2. MUSLIM, 3. ASIAT, 4. EUNUCH, 5. BREZEL, 6. ZUNDRER, 7. ZORNIG, 8. IDEAL, 9. HALMA, 10. AMME, 11. INUIT, 12. ARZNEI

Terri Cole
Too Much!
 Klappenbroschur
 270 Seiten
 Mankau Verlag
 ISBN 978-3-86374-767-1
 22,- € (D)



Dr. Andrea Flemmer
Allergien verstehen und natürlich behandeln
 Softcover
 160 Seiten
 Humboldt
 ISBN 978-3-8426-3205-9
 22,- € (D)



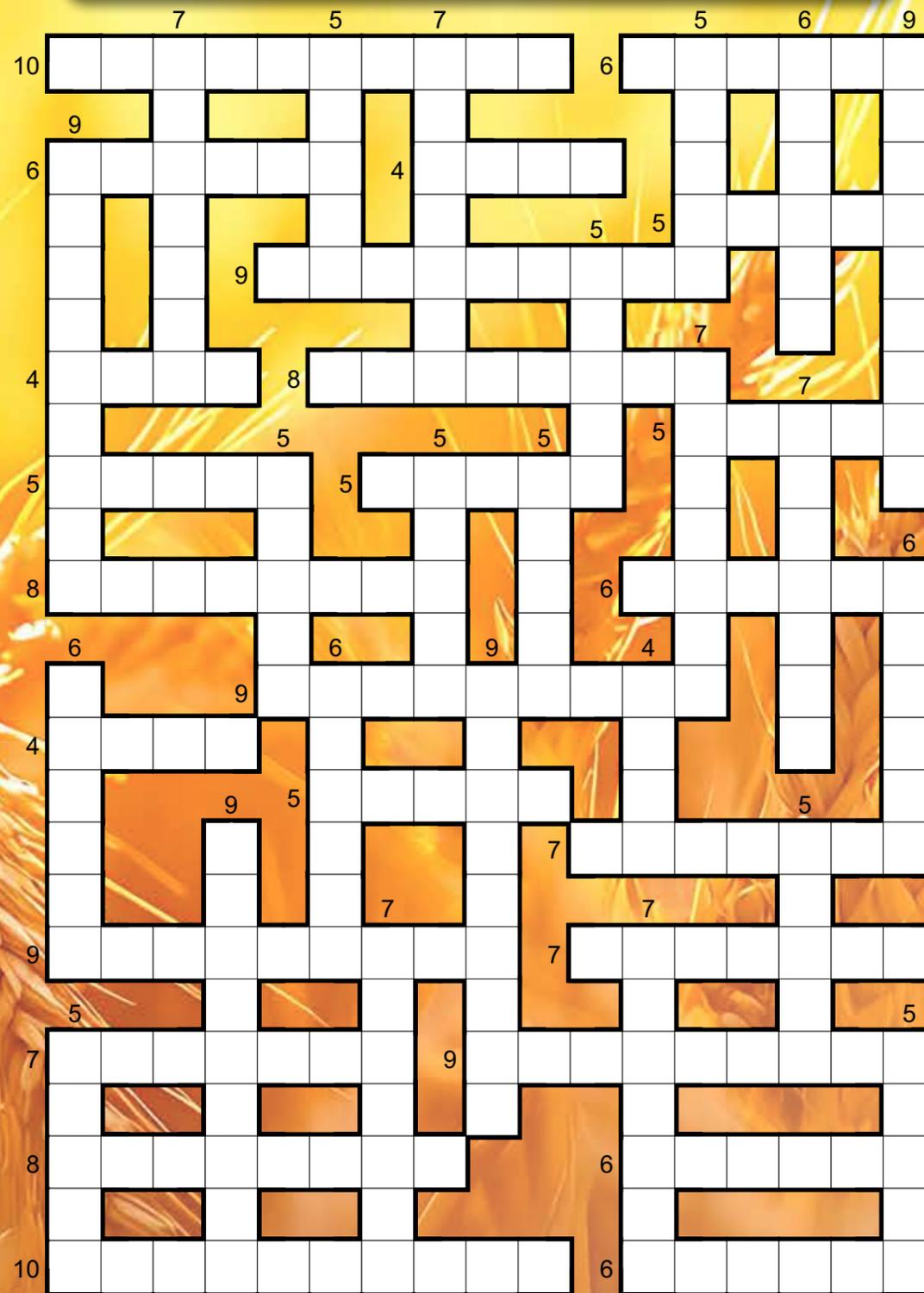
Wie du aufhörst, ZU VIEL zu geben, und endlich anfängst zu leben

Ohne dich bricht alles zusammen? Du bist immer für andere da und würdest gern all ihre Probleme lösen? Du bist dauernd am Beraten, Managen, Unterstützen und Erledigen? Dann zählst du zu den „hochfunktionalen“ Menschen, die sich stets kümmern, sich für alles und alle verantwortlich fühlen ... und sich im übermäßigen Geben allmählich selbst verlieren, bis sie am Ende ihrer Kräfte sind. Finde jetzt den Weg „vom Zuviel zum Richtig“ und komme zu dir selbst zurück! Die bekannte Psychotherapeutin Terri Cole – einst selbst Königin des „Zuviels“ und Entdeckerin der „hochfunktionalen Co-Abhängigkeit“ (HFC) – zeigt dir den Weg zu einem ausgewogenen Leben und gesunden, glücklichen Beziehungen!

Das Vorsorge-Set
 Softcover
 144 Seiten
 Stiftung Warentest
 ISBN 978-3-7471-0889-5
 16,90 € (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 AGRO
IMAM
MANU
TARO
- 5 ASTAT
EHREN
KORFU
LAERM
LEUTE
QUOTE
RANKE
ROMAN
RUDEL
STEIG
THRON
TRIST
TUETE
UNRUH
- 6 ANHANG
ARGLOS
ARKTIS
GAENZE
KRETER
LOETEN
MESSER
STATUT
TRESSEN
- 7 EDELMUT
EMBARGO
GESTUET
KAIMANE
MARTERL
NOVELLE
SHOPPER
STAUNEN
TREFFEN
- 8 BUENDNIS
ERFINDEN
RATGEBER
- 9 ANSAGERIN
APFELSAFT
FRUEHBEET
KAEMMERER
MANHATTAN
SUBTROPEN
TOURISMUS
VORSPEISE
- 10 ENTZUECKEN
GRUENDLICH

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

Lernen!  www.herzstiftung.de/app

 *Grüß fürs Herz.*  Deutsche Herzstiftung

Diagnose Demenz

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



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

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

Sudoku leicht



TIPP
Laufzeit ca. 2,5 Stunden,
21 Kapitel
39,99 €

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

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

Feuchtigkeit und Sonnenschutz für empfindliche Haut: Aveeno® erweitert seine Calm + Restore Gesichtspflege-Reihe



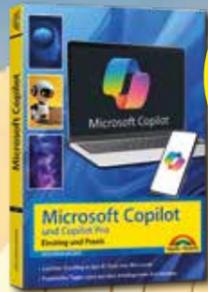
		1	9				
7	2			5			1
6				2	7	8	
3	1	2	4				8
	5						9
	8				1	4	7
5		9	8	1			4
2	4			9			6
					3	7	

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

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

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

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.



5x zu gewinnen!
Stichwort: Copilot
Teilnahme siehe Seite 33

Schweben

IM FRÄNKISCHEN TOTEN MEER®



Franken-Therme Bad Windsheim GmbH
 Erkenbrechtallee 10 • 91438 Bad Windsheim • www.franken-therme.net




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

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

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

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

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

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

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

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

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

HYALURON
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

PZN: 14401079

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

Denn Feuchtigkeit ist die beste Anti-Aging-Strategie.

www.megasol.de

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



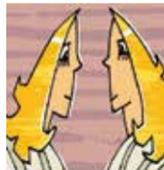
Ihr Energielevel ist beeindruckend. Voller Tatendrang und Ehrgeiz möchten Sie am liebsten hundert Projekte gleichzeitig bewältigen. Nehmen Sie sich die Zeit und kanalisieren Sie Ihre Vorhaben in vernünftige Bahnen, um nicht unnötig Energie zu verschwenden. Dann zahlt sich Ihr Tatendrang schon am Monatsende aus.

STIER 21.04.–20.05.



In diesem Monat stehen die Sterne für die Stiere ganz im Zeichen der Leidenschaft. Ihre Venus frischt ihr Liebesleben auf und befeuert ihr Temperament. Wie Magnete ziehen sie und ihre Lieblingsmenschen sich an. Sie genießen die Zweisamkeit und die intensive Nähe und lassen die Welt stillstehen. Wie schön!

ZWILLING 21.05.–21.06.



Zwillinge sind von Natur aus neugierig und an zahlreichen Dingen interessiert. Dieser Monat ist perfekt geeignet, um auf die Suche nach neuen Inspirationen zu gehen, denn der Kosmos hält einige spannende Herausforderungen bereit, die ihren Wissensdrang befeuern und sie erfolgreich neue Wege gehen lassen.

KREBS 22.06.–22.07.



Zu Monatsbeginn sollten Sie schonend mit Ihren Energiereserven umgehen. Achten Sie rechtzeitig darauf, Ihre Akkus aufzuladen, und teilen Sie Ihre Kräfte gut ein. Denn am Monatsende könnte eine große und wichtige Herausforderung auf Sie warten, die nur mit der entsprechenden Power problemlos zu bewältigen ist.

LÖWE 23.07.–23.08.



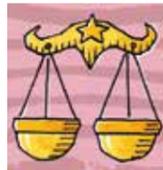
Löwen brillieren in diesem Monat mit einer alles überstrahlenden Kraft. Sie überzeugen mit Willensstärke und Kompetenz und zeigen gleichzeitig, dass sie sich mit Leidenschaft und Empathie für die Belange ihrer Mitmenschen einsetzen. Das macht anderen Mut und gibt ihnen Zuversicht – sie sind auf einem guten Weg.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Sie dürfen sich freuen: Der Kosmos stellt Ihnen in diesem Monat den Topf der guten Ideen vor die Tür – greifen Sie hinein und picken Sie sich die Sahnebonbons heraus. Privat und beruflich zeigen Sie sich innovativ und punkten mit Ihrer analytischen Vorgehensweise. So überzeugen Sie selbst den größten Skeptiker.

WAAGE 24.09.–23.10.



In diesem Monat könnte eine wichtige Entscheidung ins Haus stehen. Wägen Sie ab und lassen Sie sich nicht von Äußerlichkeiten blenden, oft trägt der schöne Schein. Wenn Sie Ihren Blick auf das Wesentliche richten und auch die kleinen, versteckten Details beachten, werden Sie die richtige Entscheidung treffen.

SKORPION 24.10.–22.11.



Sie begeben sich beruflich auf die Überholspur und haben das Ziel bereits anvisiert. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht die Ellbogen ausfahren. Bleiben Sie fair, Sie brauchen niemanden abzudrängen, um erfolgreich zu sein. Halten Sie den Kurs, dann können Sie am Monatsende die redlich verdienten Lorbeeren ernten.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Schütze-Singles sollten sich bereithalten, denn einer von Amors Pfeilen könnte einen Menschen treffen, der ihr Herz höherschlagen lässt – und das nicht nur für die Dauer eines Flirts. Auch für Schützen in fester Bindung trifft der Liebesgott ins Schwarze und beschert ihnen einen sinnlichen und intensiven Monat der Liebe.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



In diesem Monat wird Ihre Geduld auf die Probe gestellt. Bleiben Sie gelassen. Was sich zunächst als unüberwindbare Hürde darstellt, wird sich schon bald als große Chance erweisen. Packen Sie die Gelegenheit beim Schopf und haben Sie keine Angst vor neuem Terrain. Trittsicher finden Sie den richtigen Weg.

WASSERMANN 21.01.–19.02.



Zu Beginn des Monats scheinen Ihnen die Herausforderungen über den Kopf zu wachsen: Sie haben das Gefühl, von einer riesigen Welle überrollt zu werden. Jetzt aber alles hinzuschmeißen, wäre keine gute Option. Bleiben Sie positiv und nutzen Sie stattdessen den Schwung der Welle, um die Hindernisse zu überwinden.

FISCHE 20.02.–20.03.



Die Sterne sind in Kauf-laune und möchten Sie zu Ausgaben verführen, die Ihre Finanzen um einiges übersteigen könnten. Bevor Sie sich also zu leichtsinnigen Einkäufen hinreißen lassen, überprüfen Sie besser Ihren Kontostand. Ein ordentlicher Einnahmen-Ausgaben-Plan kann helfen, den Überblick zu bewahren.

kaufm.: Verpflichtung	▼	künstliche Welt-sprache				
Fremd-wortteil: doppelt	▶					
Wortteil: Leben						
▶						
leiblos		guatem. Maya-Ruinen-stätte				
▶						
Spiel-karten-farbe	Epos von Homer					
▶	▼	ein Pflan-zen-keim	▼	Einsatz v. Rede-wendun-gen	▼	engl. Zahl-wort: neun
Papier-laterne	▶					▼
▶		Kfz-K. Aalen		griechi-scher Buch-stabe	▶	
Strom durch Ägypten		Vorname von Mueller-Stahl	▶			
Material-dicke	▶					

DEIKE 0624-AG-2



Foto: © Clipdealer/DEIKE

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.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 Entschädigungsanspruch.

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

Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 31.08.25

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.

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

Seite 3

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

Seite 5

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

Seite 8

Lösungsspruch:
 Von dem Vereinswesen geht der Verdammungsklatsch gegen das Talent aus.

Seite 11

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

Seite 12

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

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

Seite 13

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

Seite 14

„Die verräterischen Knöpfe“:
 Weil die Kehle der Frau durchtrennt worden ist, muss viel Blut geflossen sein und die Kleidung des Mörders bespritzt haben. Um das verräterische Beweisstück Hemd oder Wams zu vernichten, hat der Täter die blutigen Textilien verbrannt. Einen anderen Grund kann es für das Kaminfeuer im Hochsommer nicht geben.

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

Seite 15

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

Seite 16

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

Seite 17

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

Seite 21

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

Seite 21



Seite 23

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

Seite 24

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

Wortrad:
 WAHRHEIT
 POPULAER

Seite 25

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

Seite 26

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

Seite 28

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

Seite 30

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

Seite 33

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

Seite 27

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

Seite 29

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

Seite 31

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

Seite 33

O
 B I
 L D
 B I O
 G
 T O T
 I
 P I K S T
 L A M P I O N
 N I L O P I
 A A R M I N
 S T A E R K E

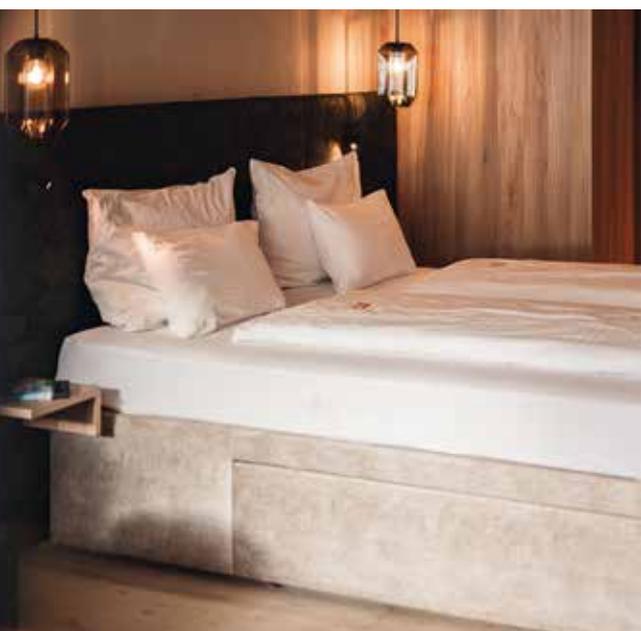
Medienberater:in
u. Marketingassistent:in
 Print & Online (m/w/d)
 SCAN ME!
 BEWIRB DICH JETZT!

ANZEIGE

CuraMar®
 Kosmetikprodukt
 Ihr natürlicher Partner bei der Haut- und Nagelpilzbehandlung
 Studie mit AMYCOT®
 ... die klinische Wirksamkeit von AMYCOT® wurde in einer randomisierten, doppelblinden, placebo-kontrollierten 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

BASTIAN
 Arzneimittel und Gesundheitsprodukte seit 1924
 Fragen Sie Ihren Apotheker oder bestellen Sie eine Informationsbrochüre:
 service@bastian-werk.de oder Telefon 089 820930
 www.curamar.de



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


Alpenhof
NATURGLÜCK

€ 100,-

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



SCAN
ME :)

www.alpenhof.com/apo25