

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

...durch
...Moden
...gepräg
...ten Willie

...persön
...liches
...Fürst (4 Fall)

...Stadt
...in Süd
...essen

...Stadt
...an der
...Ems

...franzö
...sisch:
...Gold

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

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

...Nage
...zahn

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

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

Digitale Pause

Handysucht erkennen und entkommen - so geht's.

Abwehrkräfte - ihr bester Verbündeter

Mit diesen acht Tipps fit bleiben - ohne viel Aufwand.



Tipp der Apothekerin

Zinnkraut küsst Silicea - die Hautkur aus der Natur

FIT, STARK & GESCHÜTZT



8 SCHRITTE ZU MEHR ABWEHRKRÄFTE

Gerade in der kalten Jahreszeit setzen uns Viren und Bakterien zu. Nicht nur Husten und Schnupfen können uns die Herbst- und Wintermonate verleiden, auch Erkrankungen wie Corona oder Influenza haben leichtes Spiel. Zum Glück sind wir den Krankheitserregern nicht schutzlos ausgeliefert. Wir verraten Ihnen die besten Tipps und Tricks, um die Abwehrkräfte natürlich zu stärken.

Wie funktioniert unser Immunsystem?

Es ist tagaus, tagein im Einsatz und fährt gegen unerwünschte Eindringlinge schwere Geschütze auf - die Rede ist von unserem Immunsystem. Im Grunde bemerken wir es erst, wenn es seinen Dienst versagt und wir krank werden. Die Hauptaufgabe des Abwehrsystems besteht darin, Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Pilze zu bekämpfen, Schadstoffe abzuwehren sowie veränderte oder geschädigte Körperzellen zu eliminieren.

Das Immunsystem ist hochkomplex und umfasst verschiedene Organe, Zellarten sowie Eiweiße. Man unterscheidet zwischen dem angeborenen Abwehrsystem, das Eindringlinge allgemein abwehrt, und dem erworbenen, das gezielt gegen bestimmte Erreger aktiv wird. Die spezifische Immunabwehr bildet ein Immungedächtnis. Bei neuerlichem Kontakt mit dem Krankheitserreger kann dieser rascher erkannt und eliminiert werden.

Was schwächt die Abwehrkräfte?

Damit wir dauerhaft gesund bleiben, müssen das angeborene und das erworbene Immunsystem zusammenspielen. Gelingt das nicht reibungslos, macht sich das durch eine erhöhte Infektanfälligkeit

und allgemeines Unwohlsein bemerkbar. Liegt keine angeborene Immunschwäche oder bestimmte Erkrankungen zugrunde, ist die Ursache für ein geschwächtes Abwehrsystem zumeist in unserer Lebensweise zu finden.

Die häufigsten Gründe für geschwächte Abwehrkräfte im Überblick:

- Mangelernährung oder ungesunde Ernährungsweise
- Schlafmangel
- Stress
- Bewegungsmangel
- übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss

Darüber hinaus können sich sowohl eine Schwangerschaft als auch das Alter ungünstig auf unser Immunsystem auswirken.

Acht Tipps für starke Abwehrkräfte

Um das Immunsystem in Schwung zu bringen und gegen feuchtkaltes Wetter, trockene Heizungsluft und zirkulierende Krankheitserreger zu wappnen, braucht es nicht viel. Die besten Tipps und Tricks für starke Abwehrkräfte verraten wir Ihnen hier.

1 Bauen Sie Stress ab

Dass sich Stress negativ auf die Gesundheit auswirkt, ist längst kein Geheimnis mehr. Ist der Spiegel des Stresshormons Cortisol dauerhaft erhöht, kommt es zur Reduktion der Abwehrcellen und unser Immunsystem fährt herunter. Mit Entspannungstechniken wie Meditation und progressiver Muskelentspannung, regelmäßigem Sport und ausreichender Selbstfürsorge wirken Sie dem entgegen.

2 Bleiben Sie in Bewegung

Regelmäßige Bewegung kurbelt die Bildung von Abwehrcellen an und bringt unser Immunsystem in Schwung. Vor allem sanfte Ausdauersportarten wie Radfahren, Laufen oder Walken sind eine Wohltat für unsere Abwehrkräfte. Schon 30- bis 40-minütige Trainingseinheiten, etwa dreimal pro Woche, zeigen eine deutliche Wirkung.

3 Gönnen Sie sich Sonnenbäder

Die Sonne weckt nicht nur unsere Lebensgeister, sie stärkt auch unsere Abwehrkräfte. Das UV-Licht sorgt näm-

lich dafür, dass in der Haut Vitamin D gebildet wird - und dieses trägt zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Regelmäßige Sonnenbäder füllen den Vitamin-D-Speicher auf. Da dabei auf Sonnencreme verzichtet werden muss, sollte der Aufenthalt in der Sonne stets unter der Eigenschutzzeit liegen.

4 Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung

Eine abwechslungsreiche Ernährungsweise mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und gesunden Fetten versorgt uns mit all jenen Nährstoffen, die wir für ein gut funktionierendes Immunsystem brauchen. Achten Sie auf eine gesunde Vielfalt auf dem Teller. Das stärkt die Abwehrkräfte nachhaltig. Vergessen Sie dabei auch nicht eine Trinkmenge von mindestens zwei Litern täglich, sonst drohen trockene Schleimhäute, was Viren und Bakterien die Ausbreitung erleichtert.

5 Schlafen Sie sich fit

Im Schlaf produzieren wir vermehrt Abwehrcellen und Antikörper. Es scheint also naheliegend, dass sich Schlafmangel negativ auf unser Immunsystem auswirkt. Achten Sie daher auch in stressigen Zeiten auf ausreichenden Schlaf. Etwa sieben bis neun Stunden sollten es in jedem Fall sein.

6 Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten

Alkohol und Nikotin schwächen das Immunsystem und erhöhen die Infektanfälligkeit. Greift man regelmäßig zu Zigaretten, trocknet das außerdem die Schleimhaut im Nasen-Rachen-Raum aus und Krankheitserreger haben leichtes Spiel. Ist ein kompletter Verzicht nicht möglich, sollten Sie den Konsum im Sinne der Gesundheit zumindest reduzieren.

7 Gönnen Sie sich regelmäßige Saunagänge

Saunieren ist nicht nur herrlich entspannend, die Hitze kurbelt zudem unsere Abwehrkräfte an. Regelmäßige Saunagänge trainieren das Immunsystem und können die Infektanfälligkeit reduzieren. Einen ähnlichen Effekt erzielen Sie mit Wechselduschen.

8 Küssen Sie sich fit

Die vielleicht schönste Art, das Immunsystem zu stärken, sind regelmäßige Küsse - vorausgesetzt, der Partner oder die Partnerin ist gesund. So werden bei einem Zungenkuss Millionen von Keimen ausgetauscht, was unsere Abwehrkräfte auf den Plan ruft. In diesem Sinne: Küssen Sie sich gerne fit!

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

AB - AB - BEU - FLAU - GA - GE - GE - GOTT - ME - NIS - RA - RHE - SO - SURD - SUS - TALL - TAT - TAT - TE - TE - TO - UN - WAG - WE - ZE - ZIE

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

- 1 _____ Raubtierfote
- 2 _____ Werkstoff
- 3 _____ Windstille
- 4 _____ widersinnig
- 5 _____ Wiederkäuer
- 6 _____ riskantes Abenteuer
- 7 _____ Verbrechen
- 8 _____ Jagdergebnis
- 9 _____ Idol, Götze
- 10 _____ Autoabstellraum
- 11 _____ Meerkatze (...affe)
- 12 _____ Vorstadt von Johannesburg

Wer gut gesattelt, reitet gut
GOTT, 10. GARAGE, 11. RHEBUS, 12. SOWETO
ZIEGE, 6. WAGNIS, 7. UNTAT, 8. BEUTE, 9. AB-
1. TATZE, 2. METALL, 3. FLAUTE, 4. ABSURD, 5.

Auf Lösung:

DEO SELBST MACHEN

Viele im Handel erhältliche Deodorants enthalten Schadstoffe wie Mineralöle. Um diese zu vermeiden, können Sie sich Ihr Deo mit wenigen Handgriffen selbst machen. Alles, was Sie dazu brauchen, sind eine kleine Sprühflasche (etwa 100 Milliliter), zwei Teelöffel Natron, 100 Milliliter Wasser, etwa zehn Tropfen ätherisches Pfefferminzöl sowie zwei Tropfen ätherisches Teebaumöl. Kochen Sie das Wasser ab und lassen Sie es unter 50 Grad Celsius abkühlen. Lösen Sie dann das Natron darin auf und geben Sie die ätherischen Öle dazu. Füllen Sie die Mischung in die Sprühflasche und schütteln Sie sie vor jeder Verwendung.

amc/DEIKE

Sie haben empfindliche Haut und vertragen handelsübliche Deos nicht? Dann lassen Sie sich in der Apotheke ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Produkt mischen.



Foto: © Clipdealer/DEIKE



Für einen wärmenden Tee zerdrücken Sie zwei Gramm Wacholderbeeren mit dem Mörser und übergießen Sie sie mit 150 Milliliter heißem Wasser. Fünf Minuten ziehen lassen.

GESUNDE BEEREN

Wacholderbeeren verfeinern nicht nur Wildgerichte, die Pflanze kann auch der Gesundheit zugutekommen. Die in den Beeren enthaltenen ätherischen Öle haben einerseits einen starken wasser- und harntreibenden Effekt, weshalb sie oft bei Erkrankungen des Harnsystems eingesetzt werden. Eine Überdosierung sollte jedoch unbedingt vermieden werden! Andererseits wirken die Öle entspannend, wodurch Wacholder bei Magen- und Darmbeschwerden helfen kann. Aber auch äußerlich angewandt, in Form einer Massage, können die Öle Verspannungen lösen. Leichte Gelenkschmerzen können ebenfalls damit behandelt werden.

amc/DEIKE

Foto: © Begsteiger/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von William Shakespeare aus *Wie es euch gefällt*.

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

früherer dt. Fußballer	ein Wochentag	franz. Autorin † 1817 (de ...)	englisch: und	US-kanadischer Grenzsee	gebratene Fleischschnitte	Buch der Bibel	tropisches Getreide	Wachs-salbe	musik.: ernst	kurz für: heran		
Seltenheit					Krankheitskeim							
Internet-Lexikon	russ. Schlitten mit Dach	Fahrt zum Ziel	6				röm. Zahlzeichen: sechs	ägyptischer Sonnengott				
	I				Konkurren-tin							
Amts-bezeichnung			7	ein Spreng-stoff				halb-runde Altar-nische		Ton-ter-val		
US-Bas-ketball-Liga (Abk.)									hohe Spiel-karte	3		
	11								US-Schrift-steller † 1849			
ängst-lich		altes ital. Feldmaß (5 Ar)						eng-lisches Bier-maß	Ge-tränke-rest			
Marine-dienst-grad	Haupt-stadt von Georgia (USA)	10							italie-nisch: sechs	E		
Gerät zur Kammerherstellung	österr.: Rat-schläge							Position	sicher			
ital. Rechts-gelehrter † 1220									männ-licher franz. Artikel	Glocken-klang		
ein Tanz (engl.)		Mini-funk-empfänger							Schöf-fen-gericht im MA.	Indianer-stamm in Nord-amerika		
	4											
US-Raum-fahrt-behörde	griech. Opern-sängerin (Maria)	norwegi-scher Königs-name										
Rufname von Guevara † 1967												
				elegante Festtags-kleidung	feinkörniges Sediment-gestein	Minister im isla-mischen Land	junge Birke	Stachel-tier	englisch: Mädchen	dauernd	kolumbi-anische Währung	2
Krater-see		erlaubt, gestattet	5						dän. Film-komiker †			
Wirts-haus	8				Abk.: meines Erach-tens	handeln				9	franzö-sisch, span.: in	
	A	begrenzt						12	Binnen-ge-wässer			
niederl. Adels-prädikat		körper-lich, stofflich							Samen-form			

SUPER HERB
hat den Husten unter Kontrolle

Herbisland®
bei Reizhusten

- Wirkstoff: Isländisch Moos
- Schon für Kinder ab 1 Jahr*
- Angenehmer Zitronengeschmack
- Ohne Zucker

Herbion®
bei produktivem Husten

- Wirkstoff: Efeu-Trockenextrakt
- Schon für Kinder ab 2 Jahren*
- Angenehmer Zitronenmelisse Geschmack
- Ohne Zucker

*Kinder bis zum 4. Lebensjahr sollten bei hartnäckigem und wiederkehrendem Husten generell beim Arzt vorgestellt werden

Herbion® Efeu 7 mg/ml Sirup
Wirkstoff: Efeu-Blatt-Trockenextrakt
Anwendungsgebiete: Herbion Efeu ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Schleimbildung bei Husten mit Auswurf.
Warnhinweise: Enthält Sorbitol und Natriumbenzoat. Enthält 0,5 mg Alkohol (Ethanol) pro 5 ml Sirup (1 Messlöffel). Packungsbeilage beachten.
Wenn Schwierigkeiten beim Atmen, Fieber oder einiger (Eiter enthaltender) Auswurf auftreten, sollten Sie Ihren Arzt oder Apotheker aufsuchen.
Wenn sich die Symptome nach 7 Tagen Einnahme nicht verbessern, müssen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Stand: August 2021.



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. Kinder 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

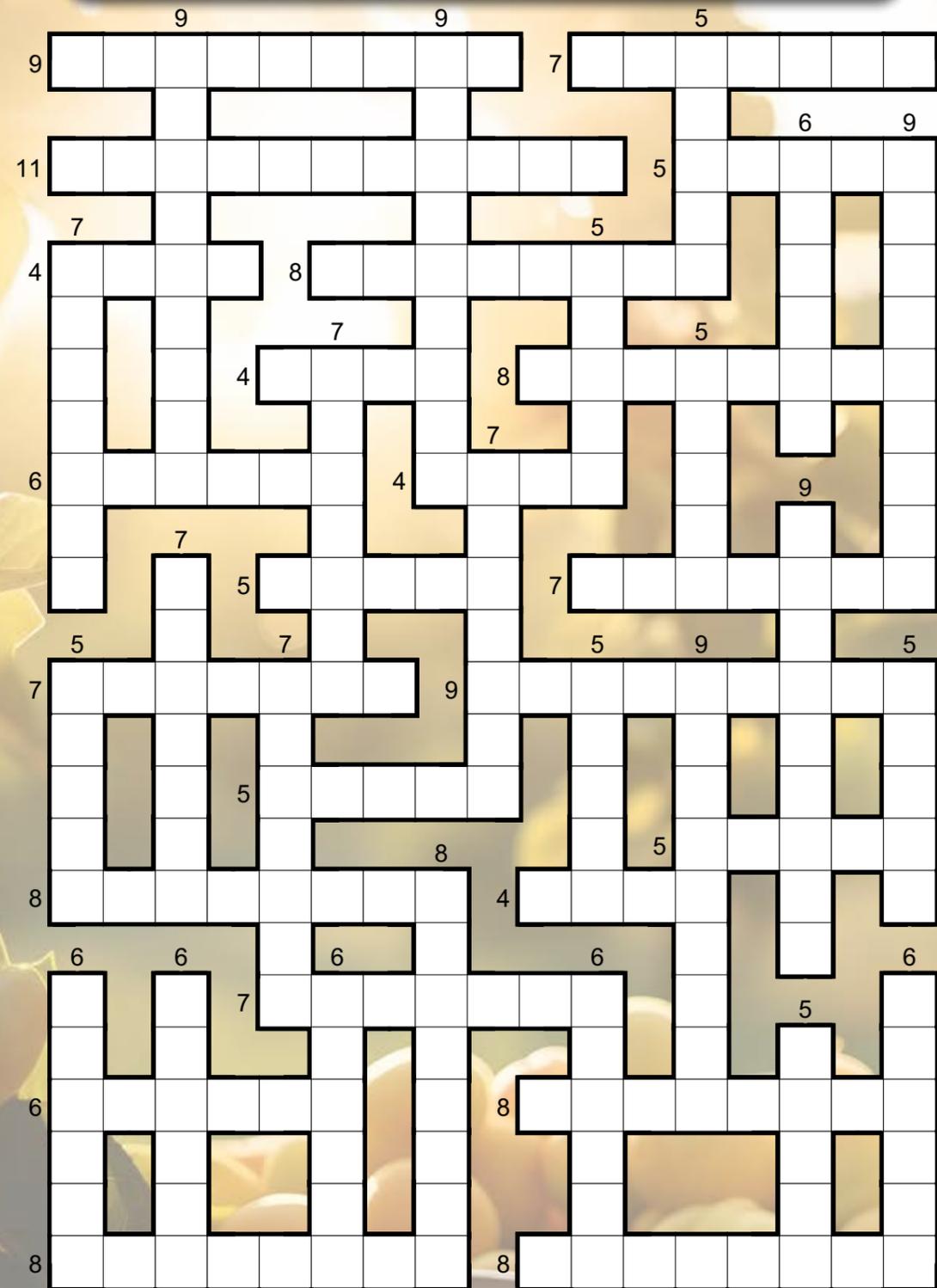
Eine weitere, vielleicht sogar die wich-tigste Säule des Alpenhof-Urlaubs ist schließlich die Gastfreundschaft. Dafür ist Familie Walchhofer nämlich be-rüchtigt. Als Gast bleibt man hier nicht lange unbekannt – zahlreiche gesellige Aktionen wie gemeinsames Schnaps-brennen, Weinverkostungen und Kaiserschmarrentratsch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

Kontaktdaten 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.



- 4 EGAL
ENGE
SEIT
VENE
- 5 ABEND
DIAET
EHERN
MODER
NOLTE
SPREE
STAKE
STARR
TRAUT
URIEL
ZUTUN
- 6 ASKESE
ELSASS
KONFUS
NEAPEL
SCHEMA
TAHITI
TRAUFE
WUSSOW
- 7 AUSGUSS
DESHALB
EXEGESE
GUELTIG
KONZERT
MANDANT
MONTAGE
STOLLEN
VERKAUF
- 8 GLANZLOS
KAISERIN
NARZISSE
ROTFUCHS
SELLERIE
STRUKTUR
WEINLESE
- 9 DEBUTANT
ELTERNLOS
EVERGREEN
GNADENLOS
JEDERMANN
NOTENBANK
SINNIEREN
- 11 INTENSITAET

Falsches Spiel



„Habt ihr eine Spur?“, fragt Polizeireporter Luca Voß, als er bei der überfallenen Spielhalle ankommt. „Letzte Woche habe ich hier eine Razzia deiner Kollegen begleitet!“ Kommissarin Liz Blum zeigt ihm Fotos vom Fluchtwagen. Voß grinst. „Ernsthaft? Mit der Ente zum Überfall?“ Blum schmunzelt. „Der Täterkreis dürfte nicht groß sein.“ Sie zeigt auf die bunten Blumen, die das Heck des Autos zieren. Wenig später steht die Kommissarin im Apartment von Nils Weber, dem Kfz-Halter. Die Frühlingssonne erhellt die karge Einrichtung. Kein Fernseher, kein Computer, kaum Möbel. Weber ist außer sich. „Ich kenne die Spielhalle nicht, und das Autoschloss ist kaputt. Jeder könnte es geklaut und später zurückgestellt haben. Ich habe jedenfalls ein Alibi. Ich habe für meinen Kumpel von nebenan ein Computerproblem gelöst.“ Der Nachbar, ein E-Sportler mit erstklassiger Ausrüstung, bestätigt das Alibi. Er erzählt Blum, dass er führend im sportlichen Wettkampf mit Computerspielen sei. Blum trifft Voß am Auto, der sich von Nils Weber selbst einen Eindruck machen möchte. Die Kommissarin klingelt erneut. Als Weber die Tür öffnet, macht Voß große Augen und ruft: „Sie waren doch ...“ Blitzschnell versucht Weber an den beiden vorbeizurennen. Doch Blum erwischt ihn und meint: „Das Spiel ist aus! Ihr Kumpel wird die Wahrheit sagen, wenn er hört, welche Strafe auf eine Falschaussage steht. Und dass Sie die Spielhalle nicht kennen, stimmt ja wohl auch nicht.“ Wie sind ihm Blum und Voß auf die Spur gekommen?

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



Laurent Jullier
Fotografie betrachten

ISBN 978-3-03876-303-1 | 176 Seiten | Midas Verlag | 17,90 € | Paperback

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.

ZINN										LIPPE
WERT										KORB
SAUER										KREIS
BERG										TAGE
TOELPEL										STRAFE
RODEL										LINIE
NIEDER										WECHSEL
HAMMER										ESSEN
ZELT										FEUER
BALL										BROT
WEIN										REICH



Mexikanisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Nudelpfanne mit Steak

Zutaten für 4 Personen

- 4 Scheiben Bacon, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 4 Stängel Oregano
- 2 Stängel Thymian, 1 Chilischote, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (mild)
- 1 Dose Tomaten (stückig), 400 g Nudeln, 2 Rumpsteaks (ca. 500 g)
- 4 EL Öl, 1 Dose Mais, 1 Dose Kidneybohnen, 3 EL Tequila

Zubereitung

Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Kräuter waschen und Blätter fein hacken. Chili entkernen, fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken, in 2 EL Öl rund drei Min. andünsten. Tomaten dazugeben, aufkochen und leicht köcheln lassen. Nudeln garen. Fleisch trocken tupfen, salzen und im restlichen Öl von jeder Seite etwa drei bis vier Minuten braten. Pfanne beiseitestellen und Steaks darin ruhen lassen. Mais, Bohnen, Chili, Kräuter und Paprikapulver zu den Tomaten geben, erwärmen. Gut würzen und mit Tequila abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Tomatensoße vermengen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit den Nudeln anrichten, Bacon grob zerbröseln und darüberstreuen.



Schorten/DEIKE

Foto: © Usbeck/DEIKE



Deutsches Rezept
Zubereitungszeit: 20 Minuten
(ohne Garzeit)

Herzhafter Kartoffelkuchen

Zutaten für 4 Personen

- 700 g Kartoffeln (festkochend), 1 große Gemüsezwiebel
- 20 g Butterschmalz, 1–2 Messerspitzen Muskatnuss (gerieben)
- 1 TL Majoran (gerebelt), 1 TL Kümmelsamen, 2 Eier (M)
- 200 g durchwachsener Speck (in dünnen Scheiben)
- 3 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

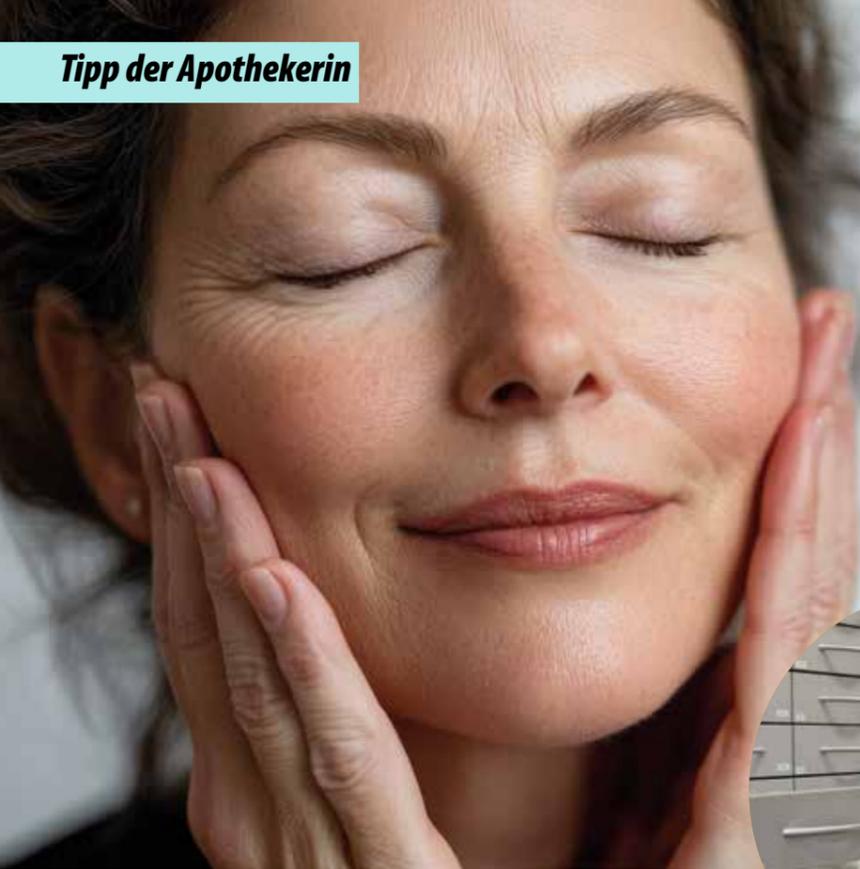
Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Geschälte Kartoffeln grob raspeln, in ein Sieb füllen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, in feine Scheiben schneiden und im Schmalz glasig dünsten. Mit den Kartoffeln vermischen. Eier mit den Gewürzen und 2 EL Schnittlauch vermengen und mit Kartoffelmasse vermischen. Eine Auflaufform mit den Speckscheiben so auslegen, dass jeweils die Hälfte der Scheiben über den Rand ragt. Kartoffelmasse einfüllen, glatt streichen und die überhängenden Teile der Speckscheiben darüberschlagen. Im Ofen auf der mittleren Schiene rund 45 Min. backen. Herausnehmen, 5 Min. ruhen lassen und mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.



Schorten/DEIKE

Foto: © Usbeck/DEIKE

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



Zinnkraut
(Equisetum arvense)

Zinnkraut ist seit alten Zeiten
Ein sehr hoch geschätztes Kraut,
Putzt das Zinn und putzt die Nieren
Und macht schöne, zarte Haut.

Zinnkraut wächst auf grünen Auen,
Wo ich einst mit Lehnchen saß
Und im zarten Liebstaumel
Mit ihr Schokolade aß.

Das war fast vor fünfzig Jahren,
Lehnchen ist noch heut mein Schatz.
Zinnkraut sammelt sie seit damals
Jedes Jahr am selben Platz.



Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

Zinnkraut küsst Silicea

die Hautkur aus der Natur

Der Ackerschachtelhalm wird auch Zinnkraut genannt, weil man das Kraut früher zum Putzen von Zinggefäßen benutzte. Die Scheuerwirkung kommt durch den hohen Gehalt an Kieselsäure zustande.

Bei innerlicher Anwendung als Tee dient Zinnkraut der Durchspülung der Harnwege bei Infekten und der Ausschwemmung von Wasseransammlungen. Zudem fördert der Tee die Ausscheidung von Harnsäure und beugt damit Gichtanfällen vor. Auch bei Neigung zu Nierensteinen kann er vorbeugend genommen werden. Äußerlich verwendet man Zinnkrauttee zur Wundheilung für Bäder und Kompressen.

Bei der Teebereitung ist es wichtig, einen Esslöffel Kraut pro Tasse zu nehmen, 5 Minuten zu köcheln und noch 15 Minuten ziehen zu lassen, weil die Kieselsäure schwer löslich ist.

Die Verwendung von Kieselsäure (Silicea) als Hautmittel kennt man auch in der Schüßler-Therapie. Haarausfall, brüchige Nägel und chronische Entzündungen werden ebenfalls mit Silicea behandelt.

Auch Falten und welke, schlaffe Haut lassen sich mit Silicea mildern. Gern nimmt man es auch zur Frühjahrskur. Man nennt daher Silicea das „Biochemische Kosmetikum“.

Wenn man sich nun überlegt, dass das Wirkprinzip der Schüßler-Salze darauf beruht, dass sie nicht wirklich Mineralstoffe zuführen, sondern durch ihre homöopathische Zubereitung die mit der Nahrung aufgenommenen Mineralstoffe besser verfügbar machen, ergibt sich daraus die Schlussfolgerung, dass eine Teekur mit Zinnkraut (6 Wochen 3 x täglich 1 Tasse) kombiniert mit täglich 5 Tabletten Silicea D12 (optimale Einnahmezeit am Abend) eine ideale Hautregeneration bewirkt.

Gerade nach der Urlaubs- und Schwimmbadsaison hat die Haut meistens Erholung nötig. Preisgünstiger und sanfter kann „Lifting“ wirklich nicht sein.

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

AAAB GMRS	BLOO RST	AEEF GSS	AENS	AAA FRT	EHR	IM
DEEE IRR					5	
AETT			AHN			AEKL
EIKK MOST	4		AEL LMT		ABII LLMR	
			AAMM			
			BEI LLT		EL	
ASS	BEIRT	ABLL				ADD
BDEE IIL						
					BEET	
EGLLR		AAB EGN		ABD		
AEE RTT						ABL RTU
ENT		6	ADN RST			ETT
AEPST	AEEFL NOPT		ERST			
					EMS	
					2	
AABE KRTT			DEI INN			EET
DEELN		EILNS				
					3	AKOR
EEI MRT		RTU		DEO		ADNU
M	1	T	I	E	R	EL
EEKN RTU						
ENR				AAL		

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

Original & Fälschung

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



© adm/DEIKE

Original & Fälschung

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



© Clipdealer/DEIKE

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

AN - BA - BE - DRO - EI - FLA - GE - GI
- GRA - HEN - JEKT - KNEI - KON - MA
- MACH - NE - NI - NI - OB - PE - RO -
ROCK - SERN - SI - SU - TIS - WEIS

Bei richtiger Lösung ergeben die dritten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - und die sechsten Buchstaben - von oben nach unten gelesen - ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe aus 'Faust'.

- 1 Stilepoche
- 2 einfaches Gasthaus
- 3 Unheil ankündigen
- 4 Kinderkrankheit
- 5 mehrere
- 6 Parfümfläschchen
- 7 rotfärbendes Holzgewächs
- 8 getrocknete Traube
- 9 Vorname d. Modedesigners Versace
- 10 Indiz
- 11 kostenlos
- 12 Ding

Ja, was man so erkennen heißt
9. GIANNI, 10. BEWEIS, 11. GRATIS, 12. OBJEKT
5. EINIGE, 6. FLAKON, 7. SUMACH, 8. ROSINE,
1. BAROCK, 2. KNEIPE, 3. DROHEN, 4. MASERN,
Anfügung:

Barbara Simonsohn
**Die Schafgarbe –
Alleskönnerin unter den Heilpflanzen**
Klappenbroschur
159 Seiten
Mankau Verlag
ISBN 978-3-86374-778-7
12,- € (D)



Kyra & Sascha Kauffmann
**Histamin-Irrtum
Das Praxisbuch**
Klappenbroschur
240 Seiten
VAK Verlags GmbH
ISBN 978-3-86731-289-9
24,- € (D)



**Die Schafgarbe – Arzneipflanze
des Jahres 2025**

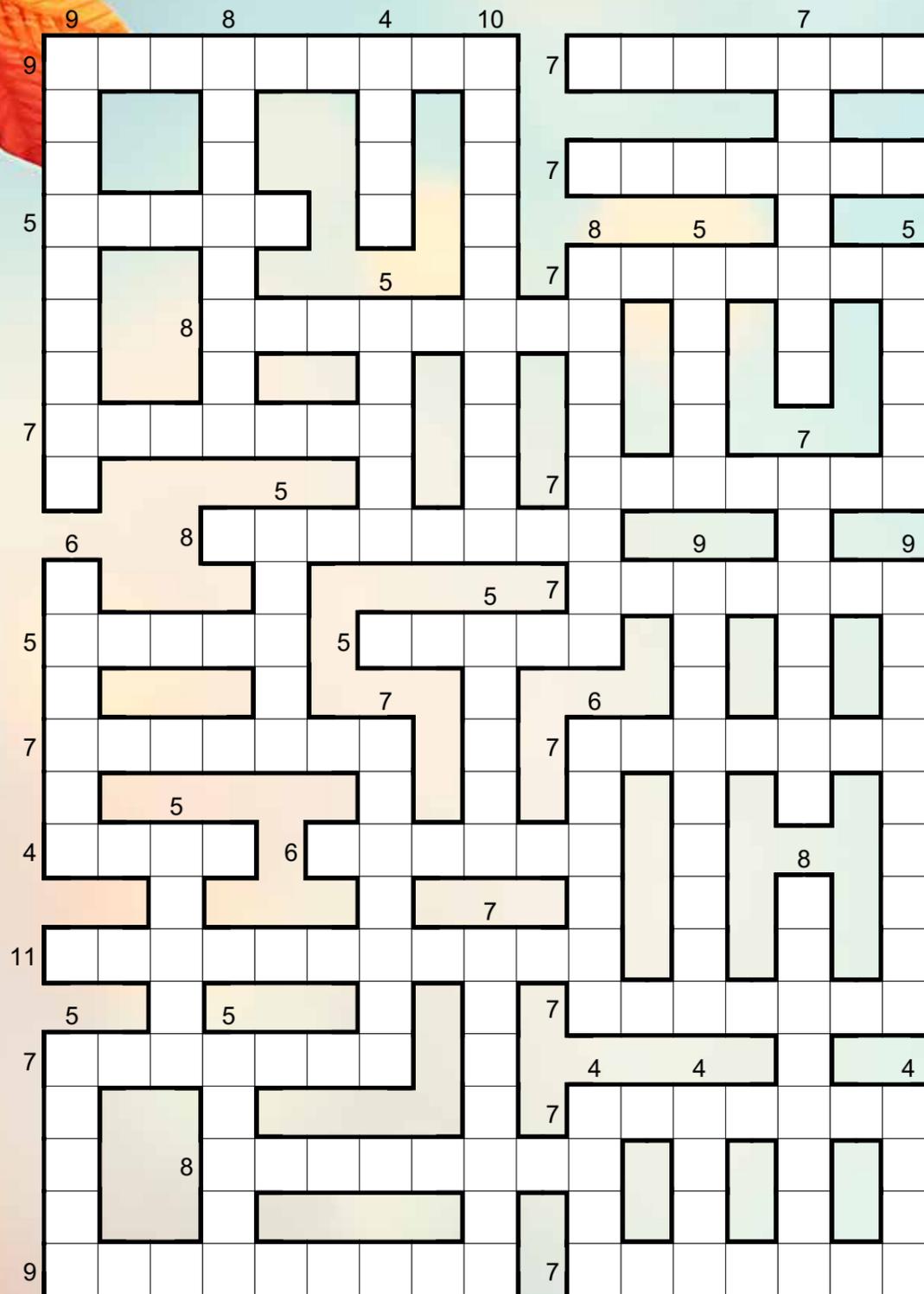
Entdecken Sie die faszinierende Welt der Schafgarbe! Dieses unscheinbare Wunder der Natur überrascht mit einem erstaunlich breiten Wirkungsspektrum und gilt als eine der besten Frauen-Heilpflanzen. Dank ihrer Inhaltsstoffe – darunter wertvolle ätherische Öle, Bitterstoffe und Flavonoide – wirkt Achillea millefolium u.a. antibakteriell und antiviral, blutstillend, menstruationsregulierend, entzündungs- und krebshemmend, entgiftend, krampflösend, schmerzlindernd, durchblutungs- und verdauungsfördernd. Doch das ist noch lange nicht alles: Ihre ausgleichende, harmonisierende Natur macht die Schafgarbe zum Allheilmittel – so hilft sie sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung und bei schwacher Monatsblutung ebenso wie bei zu starker.

Das Vorsorge-Set

Softcover
144 Seiten
Stiftung Warentest
ISBN 978-3-7471-0889-5
16,90 € (D)



Beim beliebten Gitterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu finden. Rätselbegriffe, die in das Gitterrätsel eingetragen wurden, werden von der Liste gestrichen.



- 4 ALOR
HAIN
KOJE
LACK
MAAR
- 5 ANMUT
BEZUG
CHIPS
DAUNE
EITER
KAMIN
STEIL
STERN
TRABI
TUKAN
UHREN
- 6 BOEING
FESSEL
PFANNE
- 7 ACHECK
AMELAND
BASTELN
BEEILEN
EHEMALS
GEDANKE
INDIANA
KNESSET
RABAUKE
REFRAIN
REIZEND
RENDITE
SCHWACH
SEMINAR
STAPELN
TREIBEN
- 8 AMBROSIA
ASTGABEL
DUPLIKAT
INSEKTEN
KONFETTI
SEESTERN
- ENKELKIND
GENIESSEN
GERAEUMIG
GROSSHIRN
STANDARTE
- 10 GEODREIECK
- 11 BRIEFKASTEN

KREBS + FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de 

HERZFORSCHUNG RETTET LEBEN!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten. Helfen Sie mit!



Spendenkonto:
DE71 5005 0201 0000 9030 00
www.herzstiftung.de/spenden

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)

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

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

Sudoku leicht

Stefan Palmowski
Das Pflegegutachten

16,- €
Verbraucherzentrale
156 Seiten



Stiftung Warentest
Die Dividenden-Strategie

ISBN 978-3-7471-0901-4
22,90 €
160 Seiten
Taschenbuch



Philip Kiefer
Das große Erbrecht-Paket

ISBN 978-3-98810-050-4
14,95 €
Markt + Technik
160 Seiten
Softcover



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

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

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

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

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

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

Schweben IM FRÄNKISCHEN TOTEN MEER®

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

Icons: water, sun, pool, umbrella, chair, logo 'Franken-Therme BAD WINDSHEIM'

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

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

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

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

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

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

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

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

ELASTIN
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

PZN: 14401085

LUST AUF EIN GLOW UP?

Strahlend. Straff. Schön.

Mit unseren Elastin-Ampullen zu sichtbar glatterer Haut.

www.megasol.de

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



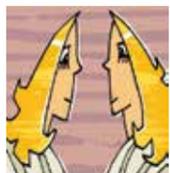
Ab der Mitte des Monats stehen die Sterne günstig für mehr Freizeitaktivitäten – eine gute Gelegenheit, sich mehr Zeit für Familie, Freunde und das eigene Wohlbefinden zu nehmen. Ein kleiner Urlaub bringt Sie garantiert wieder in Schwung, sodass Sie am Monatsende gut gewappnet sind für neue berufliche Herausforderungen.

STIER 21.04.–20.05.



Sie sind in diesem Monat gut drauf – Probleme sehen Sie eher als Herausforderung denn als Belastung. Sie gehen bei wichtigen Entscheidungen sehr geschickt vor. Mitte des Monats könnte ein unangenehmes Gespräch anstehen. Sie werden es jedoch mit Bravour meistern und können entspannt Ihrer Tätigkeit nachgehen.

ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Gleich zu Beginn des Monats schleichen sich Unstimmigkeiten in Ihre Beziehung ein. Besser, Sie schieben das Problem nicht vor sich her. Suchen Sie lieber das Gespräch – Klarheit bringt Frieden und die Missverständnisse lassen sich so aus dem Weg räumen. Sie werden sehen, wie schnell sich die Harmonie wieder einstellen wird.

KREBS 22.06.–22.07.



Diesen Monat werden Sie vom Kosmos mit einer Extraportion Energie und Nervenstärke versorgt. Sie sind beruflich kaum zu bremsen. Nehmen Sie ab und zu etwas Tempo raus, damit die anderen mitkommen. Sie brauchen die Unterstützung des Teams, um Ihre Vorhaben durchsetzen zu können. So bleiben Sie auf der Gewinnerspur.

LÖWE 23.07.–23.08.



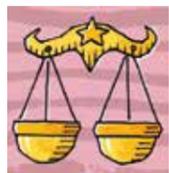
Der Kosmos ist in Flirtlaune und lässt Sie daran teilhaben. Er zaubert Ihnen ein Funkeln in die Augen und verleiht Ihnen eine magnetische Anziehungskraft, der man sich kaum entziehen kann. Selbstbewusst trauen Sie sich, den ersten Schritt zu machen – da ist sicher mehr drin als nur eine kleine Romanze.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Sie können in diesem Monat so richtig durchstarten. Sie fühlen sich rundum fit und energiegeladener. Damit das so bleibt, sollten Sie Ihrem Körper regelmäßig etwas Gutes tun. Etwas mehr Sport kann nicht schaden und achten Sie darauf, was in Ihrem Einkaufskorb landet – eine gute Ernährung steigert das Wohlbefinden.

WAAGE 24.09.–23.10.



Sind Sie in einer festen Beziehung? Dann dürfen Sie sich über den Einfluss der Sterne freuen. Denn diese verändern den Blick auf Ihren Augenstern und Sie entdecken ganz neue, aufregende Seiten an ihm – Sie könnten sich glatt noch einmal in ihn verlieben. Die Zeichen stehen auf viel Gefühl, Harmonie und Leidenschaft.

SKORPION 24.10.–22.11.



Sie möchten Ihre guten Ideen nun endlich umsetzen? Dann ist dies Ihr Monat. Der Kosmos sorgt dafür, dass Sie im richtigen Moment wichtige Impulse setzen können und diese genau bei den richtigen Leuten Gehör finden. Nutzen Sie die Chance und stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel – Sie dürfen ruhig pokern.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Sie neigen in diesem Monat dazu, das öfteren übers Ziel hinauszuschießen. Achten Sie besser auf Signale, die Ihnen Ihr Körper sendet, und nehmen Sie diese ernst. Schalten Sie regelmäßig einen Gang runter, Sie müssen nicht auf jeder Hochzeit tanzen. Ruhephasen sorgen dafür, dass Ihre Akkus im grünen Bereich bleiben.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



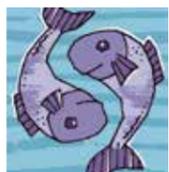
Sie dürfen sich in diesem Monat auf viele harmonische Momente freuen. Keine Hektik, kein Stress und keine dunklen Wolken in Sicht, die Ihr Leben trüben könnten. Sie genießen es, in der Natur zu sein, Ihren Gedanken nachzuhängen und die Seele baumeln zu lassen. Diese Ruhe überträgt sich auch auf Ihre Mitmenschen.

WASSERMANN 21.01.–19.02.



Eine alte Liebe könnte in diesem Monat wieder in Ihrem Leben auftauchen und Ihre Gefühle mächtig durcheinanderwirbeln. Bevor Sie sich Hals über Kopf in ein Abenteuer stürzen, überlegen Sie, ob es ein riskantes Unterfangen ist und was eventuell auf dem Spiel stehen könnte. Nehmen Sie sich genügend Zeit.

FISCHE 20.02.–20.03.



Sie haben diesen Monat das Gefühl, Sie könnten nach den Sternen greifen? Tun Sie es! Der Kosmos schubst Sie im richtigen Moment, damit Sie auf der Karriereleiter nicht nur eine Stufe überspringen können. Sie sind auf Kurs und dem Ziel näher, als Sie selbst es glauben. Freuen Sie sich auf das Ergebnis.

Magie	Säulen-deck-platte	franz. Welt-geist-liche		Kinder-spiel-zeug			Leid, Schmerz
Mineral-fett für Salben		mit allem		Kälte-produkt			
							nicht zeit-gemäß
				Teil des Kranken-hauses (Abk.)		engl. Abk.: Limited Edition	
Anord-nung des Zaren			flüssige Fette				
Lasten-hebe-fahrzeug (Kw.)							
						Weit-raum	Erd-zeit-alter
						Roman von King (engl.)	
						Abk.: am Ende	
						Abk.: Stück	

Foto: © Sasse/DEIKE

Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895
 Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"
 Teilnahmeschluss: 30.09.25

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

Impressum

GESUND&VITAL RÄTSEL

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

Seite 3

HS S
KOPLOT
SUERN
PIROGE
ATAG
NBLAU
INRIER
BALSAG
TGE
BEUTEL
REIMTVZE
FGFRAUHOCKE
UNFAELLE S ZI
NEHRUKESSEN
MDRBBBAHREME
MMIMENDZEH
FEIGTSTAUE
ANBAGUETTE
KLASSEPSIALK
LIKOERALLTAG

ERNTEZEIT

Seite 5

ETK K H E
SCHIWAGO A INSEL
PRIMARATER PLO
RITAGEKUENSTELT
I MA IN ERGE BNIS
ETUI ANSPE
LIGA AER
DAS ZAHL
ZART H R O A
KOMA ACHT
AL MALI
UN M O
ANTI KAHN
SEM KRAU
HELM G NU
R E U M
TAA T T E R
REBUHNMESSER CI
LEE NAURU LINKS
ARMANI TEGEL EIS
MODEERIKAELOGE

GENUSS

Seite 8

Lösungsspruch:
Die ganze Welt ist eine Buehne, und alle
Fraun und Maenner blosse Spieler.

Seite 9

BFSSSZS
RARITAEETERREG
EEANREISEERRA
WIKIPEDIA RIVALIN
TITEL EKRASIT O
NBASS
FEIGPOE
RTS P
KSPINT
MAATSEI
TAAIM
ILERLAGE
AZOLEG
NZL G
STEPFEME
NASAMOL
G AHA
CHELIE
MAARPWSSS KU
LKGENEHMIGT PAT
LOKALSSAGIEREN
VANLIMITIERTSEE
SMATERIELLKORN

HUSTENLOESER

Seite 11

SINNIEREN DESHALB
O L T
INTENSITAET ABEND
E E R L E
VENE STRUKTUR S B U
ERBEGALNARZISSE
KN U O U U S T A
ASKESE SEIT U T N
U M STAKE KONZERT
A I G D
MONTAGE VERGREEN
ODDUSPREEHNRO
ENGSFREEERML
ROT FUCHS ENGENNE
S E N N
W T STOLLENLOKO
A R L E O U
SCHEMA EKAI SERIN
S I U R P I F
O T F I E E U
WEINLESE GLANZLOS

Seite 12

RUSMEPSSRETRMESAGT
XEEEAPESTUEDAMNT
MOTAAEPEGM T A L B U M
IDSR E E O T T I E A I G B H M
TPMIUUTNANHRRTTKIEN
RETTEOPSPRPPKCATN
EELLEADEIMGLGUEEST
WWTMMMASWNITGWMTE
LUPSUEPPI L L E N T E
GHRNESAASUWLUIER
PTDBEPEMAKTTSMLTL
AMT L R M A E S L N D I E G N

WERK
FALL
GLASE
KAESE
VOGEL
WORT
MITTEL
WILD
BANK
STAND
ZEIT

Seite 13

GBBFBF W
ETERBECHER ESTER
THETA TIERARZT SE
ARELATION ZARIN
LEUUSOSCHBER
ATUE Z P
G R A M A
ASE U G
JUAN LIRE
FD V N
RIH KORN
USA CAO
OFM CAMP
UJ RIF
NSA AN
E P B A
MUSS GERU
ICE
GINSSSTLFO
KLESKORTEHYMNE
BELEGTNANNAIAH
VIAEIDGENOSSEME
TORLYMIRANKEN

SCHWERELOSIGKEIT

Seite 14

„Falsches Spiel“:
Blum kombiniert, dass ein bekannter
E-Sportler sicher keine Hilfe von einem
Laien benötigt. Das Alibi ist nur ein
Freundschaftsdienst. Zudem war
Voß bei der Polizeirazzia dabei und
erkennt Nils Weber wieder, der dort
einer der Spieler war. Den Überfall
hat er wegen hoher Spielschulden
begangen.

OBER
PAPIER
LAND
WERK
HAFT
BAHN
WILD
LAGER
ABEND
GEIST

Seite 15

ABBBAU P B
RA FERSE
O IKONE N
RG ALLOE
KRUMM U H
AA A ADAM
PFLEGE E
IHR I AN
EUNUCH
GEISEL OS
R EREMIT
ADER MO I
LI KANTE
ESEL AAL
ISA I CU
NARKOSE
ENDURO C
L T RAHM
KOLONNE I
OBER HIN
TI SENKE
Z STILLL R
IL L IDA
METRO C L
TI E EHRE

Seite 16

RENITER
TURNIER
ARD FBI
GESELE
MEINEIW
HUGO
LAWINE A
NUEBEN
IRREID
ESKORTE
DITOFERS
SFALLS
EHERN
NNMH
ISAEFEU
EHSCHIN
HOKAT
EINER
IOZAN
ADERARE
URMETER
NIEUNO
GENERAL

TERRAIN

Seite 17

S
MARITIM
SIRENE
AMPEL K
ANEMO
BREI AN
AKARG
S GO
ABTIDA
LIKOER
ELUO MT
SILBERMEDAILLE
BOOK ARMUT IN
PESETA L SU VT
TONLOS SIEG
NJETDETAE
UCARUSO OPAL
DAHMELEGANT
ALEMANNE ELKE
STRESS NORMEN

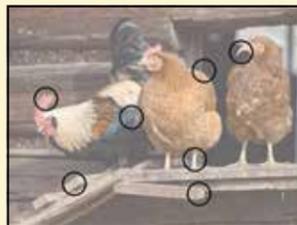
DRILLINGE

Seite 21

ABGAS ARM
REDEREI
OFNAH
ETAT F L
LEMAMA
KOSMETIK
ASS T LE
BALL
BEILEID
GRELLBA
ILBAD
TAETER
ENTEB
GSTER
SPAETTU
KABARETT
NEAMA
FINSEL
ELENDT
ODOED
METIERU
TUERKEN
ERNALA

ERNTEN

Seite 21



Seite 23

GERAEUMIG SCHWACH
R M A E M
O B A O REIZEND
STERN RD L
S O R INDIANA
H SEESTERN AN N
I I T I S U D M
RABAUKE E S U U
N DUPLIKAT T
F H EHEMALS
EITER TUKAN NP T
S E A K E A
SEMINAR M BEEILEN
E E I O L N D
LACK PFANNE K A
H R I I K R
BRIEFKASTEN N O T
P I R GEDANKE
BASTELN E F
E R I ACHTECK
Z ASTGABEL A T O
U B E O I T J
GENIESSEN RENDITE

Seite 24

W
NIE
E
AST
SE
BER D
BERUEHMT
A LAUS
PIPETTE
YEN G LT
L SAMOS
EKSTASE

Wortrad:
EINNAHME
KOCHSALZ

Seite 25

B H A A S P
EKZEMBROT ERWERB
WOLGAM OPIUM ARAL
EKAPIS SPILLGY
DREIRAD SEITDEM T
BR SATO
SEEN CN
ERIE HA
I END
TED TRI
EDE PEER
GON DE
EL SEK
CLOU FT
M TARO
CHEF KIR
INA HIFI
PEN AU
PEG R T RM
AKRIPPE SALMA
TRAWLPASTILLEMA
SCHMALPIRAKAZIE
HANINA ARMENIER

ALTWEIBERSOMMER

Seite 26

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

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

Seite 28

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

Seite 30

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

Seite 30

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

Seite 30

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

Seite 27

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

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

Seite 29

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

Seite 31

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

Seite 31

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

Seite 33

A K P
Z A U B E R E I
B B E I S
V A S E L I N
U K A S O E L V
S T A P L E R
A
A L L
I T
A E
S T

**Medienberater:in
u. Marketingassistent:in**
Print & Online (m/w/d)

SCAN ME!

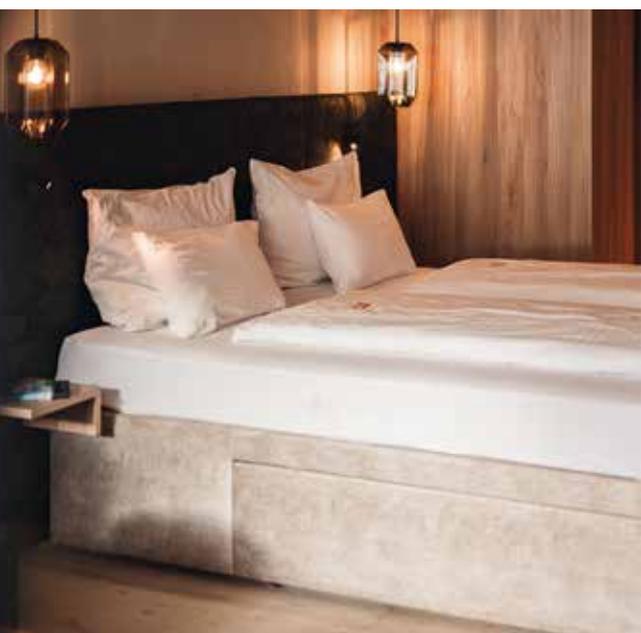
BEWIRB DICH JETZT!

ANZEIGE

CuraMar®
Kosmetikprodukt
Ihr natürlicher Partner bei der Haut- und Nagelpilzbehandlung

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

100 Jahre 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