



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...

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



Slow Food

mehr als nur Essen

WINTER- DEPRESSION

wenn die dunkle
Jahreszeit aufs
Gemüt schlägt

Tipp der Apothekerin
Natürlich gesund mit Thymian

INHALT

Oktober



Schwedenrätsel 3, 5, 9, 13, 16, 18-19, 24, 25, 33

Slow Food 4

Winterdepression 6/7

Silbenrätsel 7, 22

Superfood Kastanie 8

Pilze richtig lagern 8

Zug um Zug 8

Giterrätsel 11, 23

Buchstabensalat 12, 17

Brückenrätsel 12, 14

Rätselkrimi 14

Einer zu viel 15

Rezepte 15

Tipp der Apothekerin

Thymian 20

Schüttelschwede 10, 21

Suchbilder 21

Buchtipps 22, 26, 27

WARUM 24

Wortrad 24

Sudokus 26-27, 28-29, 30-31

RUBRIKEN

Gewinnspiel/e 18-19

Horoskop 32

Impressum 33

Gewinnspielteilnahme 33

Auflösungen 34-35

ANZEIGE

Schweben

IM FRÄNKISCHEN TOTEN MEER®

Franken-Therme Bad Windsheim GmbH

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

BAD WINDSHEIM



EDITORIAL

Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!

In dieser Ausgabe erscheint neben den zahlreichen Rätseln ein Artikel zum Thema: „**Slow Food**“, „**Winterdepression**“ und der Tipp unserer Apothekerin „**Thymian**“. Unser Ziel ist es verständlich und verhältnismäßig kurz – in einer angenehmen Lesezeit – über eine spezielle Sache zu informieren. Sicherlich kann man noch viel mehr schreiben und manche vermissen sogar etwas. Aber um diese Richtlinien einzuhalten kann es vorkommen, dass gewisse Abläufe verkürzt und vereinfacht dargestellt werden, wenn diese zu kompliziert werden oder viel Text zur Erklärung benötigt wird. Unsere Artikel richten sich primär an den Laien. Falls Sie Fragen haben, etwas unverständlich ist oder auch wenn Sie etwas zum Artikel beitragen möchten, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Vielleicht gehen wir in der nächsten Ausgabe schon darauf ein.

Wir freuen uns auf Ihre Meldung. Wir weisen darauf hin: Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie einen Arzt auf. Bleiben Sie GESUND!

Euer GESUND&VITAL RÄTSEL Team



Alessa Leonie Eichelmann
Redaktion und Produktion



Annette Niggemann-Dollar
Objektleitung



Maik Dollar
Herausgeber

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

gesund-vital-online.de

apotheken-ratsel.de

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

Wochentag	Vorname Hitchcocks †	islamische Rechtsgelehrte	Binnen-gewässer	Nord-europäerin	afrikanische Kuhantilopen
▶	▶	▶	▶	▶	▶
die Un-wahrheit sagen	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	hinteres Schiffs-segel	▶
ein Kletter-tier	▶	▶	so weit, so lange	5	▶
▶	▶	▶	▶	▶	Berg der ‚Zehn Gebote‘
Vorgang beim Skat	D	7	Schau-spielerin	▶	Ärger
frau-lich	ausge-sucht, exquisit	‚Mutter‘ in der Kinder-sprache	▶	▶	▶
▶	▶	▶	6	▶	▶
eifrig, arbeit-sam	▶	Gefäß im Haushalt	▶	katalo-nischer, mallorq, Artikel	▶
▶	▶	▶	▶	▶	Leder-verarbei-tungs-beruf
▶	▶	▶	▶	▶	ersatz-weise
▶	▶	▶	N	Falten-glättungs-mittel	▶
▶	▶	▶	▶	▶	rausch-hafte Ver-zückung
besitz-anzei-gendes Fürwort	▶	▶	Utensil zur Haar-pflege	2	▶
▶	▶	▶	▶	▶	Norm-längen-maß
▶	▶	▶	▶	▶	arabische Herrscher
▶	▶	▶	▶	▶	Gesell-schafts-zimmer
Schiff in Gefahr	N	▶	besitz-anzei-gendes Fürwort	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	Wortteil: einheit-lich
▶	▶	▶	▶	▶	Figur in ‚Feuer-werk‘
▶	▶	▶	▶	▶	franzö-sisch, spanisch: Baby
▶	▶	▶	▶	▶	Asphalt-grund-stoff
▶	▶	▶	▶	▶	rotes Wurzel-gemüse
▶	▶	▶	▶	▶	franz. Mehr-zahl-artikel
▶	▶	▶	▶	▶	japan. Verwal-tungs-bezirk
nach-denken, grübeln	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	E
▶	▶	▶	▶	▶	ange-pflanzte Gemüse-fläche
▶	▶	▶	▶	▶	4
rhei-nische Witz-figur	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	latei-nisch: Erde

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



Slow Food

mehr als nur Essen

Bei Slow Food geht es um weit mehr als nur um achtsames Essen. Die gleichnamige Organisation prägte den Begriff als Gegenbewegung zu Fast Food. Im Fokus steht nicht nur genussvolles, sondern auch bewusstes und regionales Essen. Mehr zum Thema Slow Food und wie es sich im Alltag umsetzen lässt, erfahren Sie in diesem Beitrag.

zutreffen. GUTE Lebensmittel sind nicht nur nahrhaft, gesund und schmackhaft, sie sind zudem saisonal und frisch. SAUBERE Lebensmittel werden umweltfreundlich und ökologisch hergestellt, sodass kein Schaden an der Natur, den Tieren oder den Menschen entsteht. FAIRE Lebensmittel zeugen von sozialer Gerechtigkeit. Bei der Produktion solcher Erzeugnisse bestehen also durchgehend angemessene Arbeitsbedingungen.

So lässt sich die Slow-Food-Philosophie im Alltag umsetzen

Um die Slow-Food-Philosophie in den Alltag zu integrieren, braucht es nicht viel. Die eine oder andere Gewohnheit abzulegen und Neues auszuprobieren, reicht dazu in der Regel bereits aus. Wie das am besten gelingt, verraten wir Ihnen im folgenden Abschnitt.

Slow Food – bewusster Genuss

Slow Food ist weit mehr als eine trendige Gegenbewegung zu Fast Food. Genau genommen entstammt der Begriff der gleichnamigen Organisation, die 1986 von Carlo Petrini in Italien gegründet wurde und heute mit circa 80.000 Mitgliedern in über 150 Ländern eine große internationale Vereinigung darstellt. Mit einem öffentlichen Protestessen als Reaktion auf die Eröffnung einer McDonald's-Filiale in Rom erregte die Organisation bereits 1986 mediale Aufmerksamkeit. Die Philosophie der weltweiten Bewegung – buono, pulito e giusto (gut, sauber und fair) – ist Programm. So geht es den Anhängern um eine Kultur des Essens, die Genuss und Verantwortung miteinander verbindet.

Die Philosophie von Slow Food

Laut Carlo Petrini haben alle Menschen ein Recht auf gute, saubere und faire Lebensmittel. Das Prinzip von Slow Food ist dann erfüllt, wenn alle drei Kriterien

Sechs Tipps für bewussten Genuss im Alltag:

1. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass vermehrt ökologische Grundnahrungsmittel aus der Region im Einkaufswagen landen. Der Fokus darf dabei gerne auf saisonalen Produkten liegen.
2. Stark verarbeitete Lebensmittel sollten möglichst sparsam verwendet werden.
3. Auf Wochenmärkten und in Hofläden ist die Auswahl an hochwertigen saisonalen Produkten, die unter fairen Bedingungen hergestellt werden, besonders hoch. Zudem kommt man hier häufig direkt mit den Produzenten in Kontakt.
4. Versuchen Sie, Lebensmittelverschwendung nach Möglichkeit zu vermeiden. Dabei können ein fester Speiseplan und ein Einkaufszettel ebenso helfen wie Haltbarmachung und Rezepte der Restküche.
5. Greifen Sie beim Kauf von Lebensmitteln aus dem globalen Süden zu fairen Erzeugnissen.
6. Bauen Sie Obst, Gemüse und Kräuter gegebenenfalls selbst an. Fehlen Garten oder Balkon, reicht dazu auch eine Fensterbank. In manchen Gegenden gibt es zudem die Möglichkeit, Gartenflächen zu mieten oder sich in Gemeinschaftsgärten zu engagieren.

Teile der Fußballschuhe	unterschiedlich	Inselstaat im Pazifik	Nutzland	musikalisches Bühnenstück	Zweierverbindung	Vorname der Autorin Danella	Pfadfinder (engl.)	Kurzmitteilung (Kw.)	Stethoskop
goldgestreifte Papstkronen			Kaffegetränk		2				
		franz., lateinisch: und	Schöpfung, Erfindung						griechische Insel
Sojaprodukt	Nachlassempfänger			Vorschlag zur Abhilfe			Gewässerand		
Lesestoff		T			Freizeitflug				
stark metallhaltiges Mineral								erfreut	handelnd antworten
		heftig, nachdrücklich							
französischer unbest. Artikel	Apostel der Grönländer								6
Tanzfigur der Quadrille								offene See	Forschungseinrichtung
griech. Göttin der Jugend	Hauptstadt Iraks							harzreiches Kiefernholz	venezianischer Admiral † 1792
	3								
Hirschart								Fluss zum Dollart	
								Spielkartenfarbe	
Tierpflege	Tintenfischgericht							Jungeisbar im Berliner Zoo †	E Nierensekret, Harn
englisch: Katze									
		Ruheständler						Anzeige der Uhr	harzloser Nadelbaum
engl. Kosewort für Vater	spanischer Artikel								
englische Bier-sorten								populär	Stadt im Lipper Bergland
		Schlagerstar (Jürgen)		US-Schauspieler (Grace)	Hochsprunggerät	fade im Geschmack	nicht außen	altindische heilige Schrift	Ort an der Saar
ein Emirat	niederl. Presseagentur (Abk.)	Kinderkrankheit					Spinnfaden		
Schultasche				Antwort auf Kontra (Skat)	britische Prinzessin	4		magische Silbe der Brahmanen	
Fluss in Peru		Medienkampagne						5	G
Querholz der Leiter				US-Militär-sender (Abk.)			folglich, deshalb		1

HERZFORSCHUNG RETTET LEBEN!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten – eines Tages vielleicht auch Ihnen. Unterstützen Sie uns mit einer Spende!

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

Grut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

1 2 3 4 5 6

WINTERDEPRESSION

wenn die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt

Mit den Temperaturen fällt in den Herbst- und Wintermonaten häufig auch die Stimmung ins Bodenlose. Der Grat zwischen Herbstblues und ausgewachsener Winterdepression ist ein schmaler. Symptome wie Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und ein starkes Schlafbedürfnis sollten uns aufmerken lassen. Zum Glück sind saisonal bedingte Depressionen nicht nur gut behandelbar, man kann ihnen auch vorbeugen. Mehr zum Thema erfahren Sie in diesem Beitrag.

Was versteht man unter einer Winterdepression?

Die Winterdepression gehört zu den saisonal auftretenden Störungen des Gefühlslebens (SAD = „seasonal affective disorder“ beziehungsweise „saisonal abhängige Depression“) und ist damit eine ernst zu nehmende Erkrankung. In der Regel zeigt sie sich in den Herbst- und Wintermonaten. Symptome machen sich ab September bemerkbar und klingen zu Beginn des Frühjahres wieder ab. Manchmal treten saisonale Depressionen aber auch in anderen Jahreszeiten auf.

Eine Winterdepression ist weniger stark ausgeprägt als andere depressive Erkrankungen und macht mit einer Kombination von typischen und atypischen Depressionssymptomen auf sich aufmerksam. Man geht davon aus, dass deutschlandweit etwa 10 bis 20 % aller Erwachsenen mit einer milden Form der SAD zu kämpfen haben. Etwa fünf Prozent erkranken schwer. Kinder und Jugendliche können ebenfalls betroffen sein. In nördlichen Ländern sind saisonal abhängige Depressionen zudem verbreiteter als im Süden. Vor allem die veränderten Lichtverhältnisse gelten als Auslöser der Winterdepression. Das fehlende Sonnenlicht führt zu einer vermehrten Ausschüttung des Schlafhormons Serotonin und drosselt die Produktion des Glückshormons Serotonin. Darüber hinaus kann sich ein Vitamin-D-Mangel negativ auswirken. Auch die genetische Veranlagung sowie übermäßiger Stress gelten als Risikofaktoren.

Herbstblues oder doch schon eine Depression?

Werden die Tage kürzer, macht sich bei so manchem der Herbstblues breit. Um eine Winterdepression handelt es sich bei mäßig getrübtter Stimmungslage allerdings nicht. Dazu müssen die Beschwerden stärker

ausfallen, sich über zwei Jahre entsprechend saisonal zeigen und im Frühjahr wieder vollständig abklingen. Allerdings ist der Grat zwischen Herbstblues und leichter Winterdepression durchaus ein schmaler.

Wie erkennt man eine Winterdepression?

Ein Großteil der Anzeichen einer Winterdepression ähnelt jenen einer klassischen Depression, fällt jedoch leichter aus. Darüber hinaus treten atypische Symptome wie ein erhöhtes Schlafbedürfnis, vermehrter Appetit, Heißhungerattacken sowie Gewichtszunahme auf.

Symptome der Winterdepression im Überblick:

- Müdigkeit und erhöhtes Schlafbedürfnis
- Antriebslosigkeit und Verlust von Interessen
- Traurigkeit, depressive Verstimmung und Verzweiflung
- Gereiztheit, Aggression
- Ängste
- Gleichgültigkeit, Vernachlässigung von Sozialkontakten und Isolation
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen-Darm-Probleme
- Vermehrter Appetit, Heißhungerattacken und Gewichtszunahme

Wie lässt sich eine Winterdepression behandeln?

Je nach Ausprägung der Winterdepression stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Da die saisonal abhängige Depression in der Regel mit veränderten Lichtverhältnissen einhergeht, ist eine Lichttherapie Mittel der Wahl. Hierbei greift man auf eine Tageslichtlampe zurück, die das fehlende Licht ausgleicht und so den

Hormonhaushalt reguliert. Bei täglicher Anwendung stellt sich häufig schon nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung ein. Die Lichttherapie lässt sich auch vorbeugend anwenden. Bei schweren Verläufen können die kurzzeitige Einnahme eines Antidepressivums und/oder eine Psychotherapie notwendig werden.

DIE BESTEN TIPPS GEGEN TRÜBE STIMMUNG

Ob Herbstblues oder Winterdepression – gegen eine trübe Stimmung kann man vorbeugen. Die besten Tipps haben wir für Sie zusammengestellt:

1

Setzen Sie auf Licht und Bewegung

Natürliches Tageslicht wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Es hemmt nicht nur die Produktion des Schlafhormons Melatonin, sondern kurbelt zudem die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an. Regelmäßige Bewegung verstärkt diesen Effekt noch. Also ab nach draußen und eine Extraportion Sonne tanken! Ob Sie Rad fahren, wandern oder einen gemütlichen Spaziergang unternehmen – selbst an bedeckten Tagen reicht das Licht aus, um trübe Stimmung zu vertreiben.

2

Bringen Sie Vielfalt auf den Tisch

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten wirkt stabilisierend auf die Psyche. Zudem gibt es zahlreiche Lebensmittel, die die Bildung von Serotonin anregen. Neben Käse, Eiern, Fisch, Hülsenfrüchten oder Nüssen sind dies etwa Bananen, Pflaumen oder dunkle Schokolade.

3

Bleiben Sie im Rhythmus

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt aus und kann Herbstblues und Winterdepressionen vorbeugen. Setzen Sie also auf feste Schlafenszeiten, die Sie nach Ihrem Biorhythmus ausrichten. Behalten Sie dabei im Hinterkopf, dass viele Menschen im Winter etwas mehr Schlaf brauchen.

4

Entspannen Sie sich

Um Stress abzubauen und für gute Stimmung zu sorgen, braucht es Entspannung. Nehmen Sie sich also ausreichend Zeit für die Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Auch konkrete Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training können helfen.

5

Pflegen Sie Ihre Kontakte

Regelmäßiger Kontakt mit Familie, Freunden und Bekannten sorgt nicht nur für Abwechslung und gute Laune, sondern beugt zudem Rückzugstendenzen vor.

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

AK - AN - COU - EN - ER - EU - GE - HE - HOE - I - LA - LI - LO - ON - RA - RIS - SIN - SO - TE - TI - VA - VI - WE - WIT - WO - ZI

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

- 1 _____
Maßnahme
- 2 _____
Welle
- 3 _____
senkrechte Ausdehnung
- 4 _____
Vetter
- 5 _____
Einzeldarbietung
- 6 _____
fliederfarben
- 7 _____
besitzanzeigendes Fürwort
- 8 _____
Teil des Auges
- 9 _____
spanischer Hochruf
- 10 _____
Abschlagszahlung
- 11 _____
blaue Alpenblume
- 12 _____
hinterbliebene Ehefrau

Wer viel schwätzt, viel luegt

Auflösung:
1. AKTION, 2. WEGE, 3. HOEHE, 4. COUSIN, 5. SOLO, 6. LILA, 7. EUER, 8. IRIS, 9. VIVA, 10. RATE, 11. ENZIAN, 12. WITWE



Handgefilterter HOCHGENUSS

Natürlich lecker und nachhaltig – damit begeistert Bio Äthiopien bewusste Coffee Lover. Seine erlesenen Arabica-Kaffeebohnen werden im äthiopischen Hochland in traditioneller Handarbeit 100 % ökologisch angebaut und geerntet. Mit seinem fein-blumigen Geschmack lässt sich die Liebe zur Natur mit jeder Tasse schmecken. Den Kaffee gibt's gemahlen oder als lose Bohnen unverpackt in den Tchibo Filialen für ca. 6 Euro. Einfach eine Dose mitbringen und Verpackungsmüll vermeiden. Übrigens: Im Tchibo Kaffeeprogramm setzt sich das Unternehmen dafür ein, zu 100 % verantwortungsvoll eingekauften Kaffee bis 2027 mit einem Massenbilanzansatz nach Standard der gemeinnützigen Organisation En-Veritas zu erreichen – mit Maßnahmen zum Schutz von Biodiversität, Klima, Wasser und Armutsbekämpfung.
www.tchibo.de/nachhaltige-kaffees



Schüttelschwede

ADEF LMSU	DEI ORT	DEO			EMU		AALU
4							
					AEKN RST		ELOP
ADEIU		IOV	EEGLT	AKP	1		P
AINTT						EEL	O
AELL ORV							L
				EES		6	E
GORT	INOPS	EEST					ETU
LOS				BEE RRW		ASTT	
EGIRT		ABG LLO	ERST				
					ANR STU		
							ENT
LLOT TUW			EENT				
AABB LRTU	AEG LNU		AAK LNU			EELN ORT	
					2		
ALL				EL			AENRT
EINRU		AELRT				5	
					AEL NNP		
AEEE FGLL		FORT		EPT			
		3					
EEL NNR	EIS		NNO	ANN			
						IN	EN
				EIN			
DIOT		ENNNO					

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

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.

		5		11		7		6
8						8		
5				11				
6	9		9				9	5
6				10				
	9		7					6
6				10				
				7				9
6				7		5		
	10						5	10
9						7		
4				6				
	6					6		8
5				11				
8						8		

4 INRI
SERA
TAKT

5 ANGST
ASSEL
EITER
ESSAY
INNEN
RALPH
STERN

6 ALLTAG
ALONSO
EPILOG
GRINGA
HAERTE
HERZOG
TAPETE
TRENSE

7 AUSLAGE
INAKTIV
RUESTER
SPERBER
URENKEL

8 DREHBUCH
NESTLING
OPERETTE
ROTWEINE
RUEHRUNG
SPALTUNG
TEETASSE

9 ABLEHNUNG
AUSLOSUNG
EINSTIMALS
GENIESSEN
GETUEMMEL
KORROSION

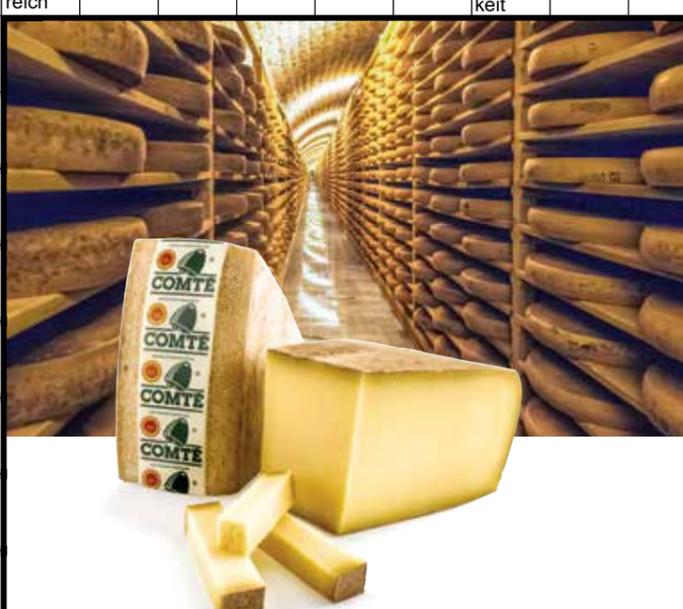
10 AUFRUEHRER
GESPENSTER
RICHTLINIE
TAETIGKEIT
VERZEIHUNG

11 GEISTERBAHN
RINGELBLUME
WILLENTLICH

DISPENS, GEFUEGIG, IDO, MILDE, NIE, OEL, REIZ, SIDON, SOHLE, TRANK, UNBESTAENDIG, VORBAU, WEIZENBROT, ZEITRAUM, ZIG

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

solide	amerikanische Münzeinheiten	Frauenkurzname	englisch: Bedarf	ein Freund Ciceros	englisch: Irrtum	ein Verkehrszeichen	Fluss durch Florenz	Palästinenserorganisation	ein Orientale	Passionspielort in Tirol	
wesentlich						Südostasien	12				
Sohn Jakobs (A.T.)		ein Sternbild	E			je (latein.)		soziales Umfeld			
trockene Backware	ehem. deutsche Silbermünze		3	Vorzeichen			Kennzeichen				
		Fluss in Frankreich	8			Lehre der Folgerichtigkeit			1	Kugelspiel, Bowling	
grausamer altröm. Kaiser	giftiges Protein der Rizinusssame	poetisch: Hauch						albanische Währung			
								französische Königsanrede	Hauptstadt Kaschmirs		
Vorname der Autorin Blyton	karibische Seeräuberinsel							7			
Comicfigur (... und Struppi)								Erfinder des Computers, (Konrad)	venez. Herrschertitel		
		medizinisch-techn. Beruf									
spanische Anrede: Herr	medizinisch: Bein, Knochen							Hauptgott der nord. Sage		weidm.: Hirschkuh	
hervorragend									6		
			4								
gerade eben	Schwindler										
			10	K							
Columbo-Darsteller (Peter)	Teile der Briefmarke										
deutsche Vorsilbe für ‚auseinander‘											
Irrtum	dt. Philosoph † 1464 (N. v. ...)	Film mit Barbra Streisand		Beweis der Abwesenheit	westafrikanische Sprache	auffallend kräftig bunt	Frauenkurzname	Wappentier			
				11		R	kurz für: in dem	magische Silbe der Brahmanen	Vorsilbe: von etwas weg	Kosenamen e. span. Königin	
Winterfutter		englisch: nein, kein		Ritter der Artus-sage		9		Wasserstelle in der Wüste			
			5				Gefährte			2	
nicht ertragreich	eingelegetes Hühnerprodukt					Jazzführungsstimme			Kosenamen für Großmutter		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



REGIONALER GENUSS UND HANDWERKLICHE TRADITION AUS DER REGION FRANCHE-COMTÉ

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

Komm genießen-Comté

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.

HAND												BLUT
WASSER												FALKE
MITTEL												HEBER
ZWEI												GEBIET
BUSCH												BANK
JEDER												RAUM
ACKER												WIRT
BACKEN												ARZT
AFFEN												FLUR
GEWISSEN												SCHALE
DICHT												GESCHICHTE



japanischer Wintersportort	verhaften	Muschelprodukte	Frauenkurzname	altrömischer Kaiser	▼	Ausruf des Erstauens
fast				N		
ital. Klosterbruder (Kw.)				Edelsteingewicht	▼	techn. Empfangsgerät
Matrose		6	Schlange im 'Dschungelbuch'			
				5		
	3		Einheit der magnet. Dichte		heiliger Drachenkämpfer	
Stammvater			Künstlerhonorar			
mit Ideen unterstützen			höchste babylonische Göttin		übereinstimmend	

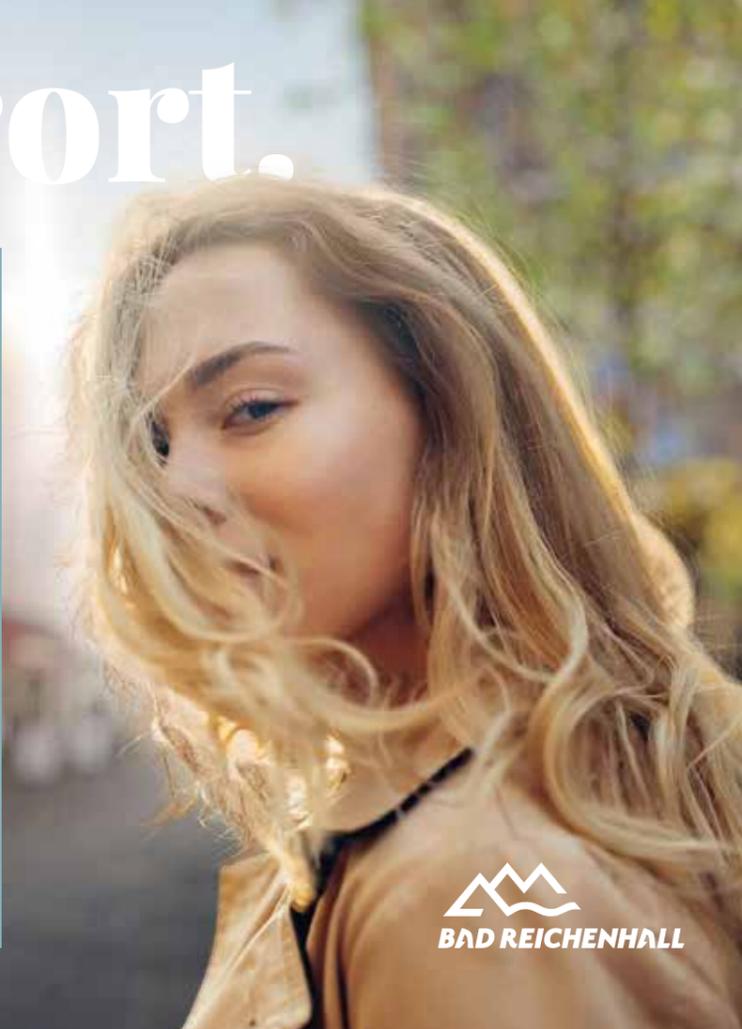
Sülze aus Fleischbrühe	eine Hallig	Erfolg zeigend	4	dringend	englisches Wegetmaß (Mz.)	Initialen der Glas	Rhône-Zufluss in Frankreich				
				untätig							Gattin des Odysseus
'Was sich ..., das liebt sich'		lautlos					Fußbekleidung	veraltet: Tabak			mündlicher Fachbericht
	E			Gründer des Türkischen Reichs		ironisch-witzige Darstellung					
analog, entsprechend		Schönheitsfehler		weibliches Hormon		E					8
					1	daselbe	Stadt im Kanton Bern			Initialen des Politikers Ebert	
				Verpackungskunststoff (Abk.)		Desaster	7				
nagender Kummer		ein Weltmeer								Initialen v. Kolumbus	
ein-fetten						Tropenstrauch				Baseballmütze (engl.)	2
Glimmen						Spendensammlung					
							L				

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

Der Purort.

Bad Reichenhall. Purort mit Flair und Freiraum.

In Bad Reichenhall gilt: Alles kann, nichts muss. Eingebettet in eine traumhafte Bergwelt, umgeben von heilender Sole und klarer Alpenluft, entfaltet sich Erholung in ihrer pursten Form. Auch die Anreise ins Herz der Biosphärenregion Berchtesgadener Land mit seinen vielen Ausflugszielen ist unkompliziert. Die lebendige Innenstadt mit gemütlichen Cafés und kleinen Läden lädt zum entspannten Bummeln und Genießen ein. Ob beim Wandern, Radeln oder einem ruhigen Durchatem-Moment am Sole Gradierhaus, hier findet jeder seinen ganz eigenen Rhythmus. Ein Urlaub, der Körper und Geist spüren lässt, wie wertvoll Auszeiten sein können. Jetzt ist die Zeit, um die Seele baumeln zu lassen und dieses besondere Erlebnis zu buchen.



DIN, FRIES, GUR, JAK, KEN, MOHNBROETCHEN, NEMO, ODENWALD, PFARRER
PRIVILEGIEN, PROMPT, SCHUETZENGRABEN, TURNIER, UWE, WAU

Buchstabensalat

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



Thymian
(Thymus vulgaris)

Der Husten geht dich nichts mehr an,
Trinkst du den Tee von Thymian.
Sein herzhaft-würziges Aroma
Erinnert mich an meine Oma.
Wenn jemand von uns Husten hatte,
Dann gab es niemals die Debatte:
Muss man den Doktor konsultieren?
Könnst' man wohl auch mit Tee kurieren?
Die Oma hat ganz schnell befohlen,
Die Dose mit dem Tee zu holen,
Von Thymian den Sud zu köcheln,
Schnell war's vorbei mit Husten, Röcheln.
Bronchitis war kein Thema mehr.
Seither schätz ich dies Pflänzchen sehr.



Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

Natürlich gesund mit *Thymian*

Was wäre die italienische Küche ohne Thymian? Weder Pasta noch Pizza hätten ihren charakteristischen Geschmack. Auch im Kräutergarten und im Blumentopf ist das unscheinbare aber gehaltvolle Pflänzchen sehr beliebt.

Wer glaubt, dass es nur Geschmack und Aussehen sind, die den Thymian interessant machen, der irrt. Thymian ist nämlich eine der wichtigsten Arzneipflanzen, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Sein Hauptinhaltsstoff, das ätherische Öl, ist verantwortlich für die hervorragende schleimlösende, antientzündliche und Hustenreiz stillende Wirkung. Es sind ganz verschiedene Zubereitungsformen möglich:

Wer einen Teelöffel voll Thymiankraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießt und bedeckt (damit das ätherische Öl nicht verdunstet) 10 Minuten ziehen lässt, erhält einen hochwirksamen Hustentee. 1 Esslöffel auf 1 Liter Wasser ergibt eine wunderbar milde Inhalation zu Schleimlösung und Beruhigung.

Wer reichlich Thymian im Garten hat, kann, analog der Zubereitungsweise von Ringelblumensalbe, einen wirksamen

Bronchialbalsam herstellen, der auch für Kleinkinder verwendbar ist. Anhänger der Reflexzonentherapie am Fuß massieren den Balsam im Bereich der Zehen ein (entspricht Lymphbahnen von Kopf und Hals). Ätherische Öle, die in Salbenform an den Reflexzonen appliziert werden, gelangen auf diesem Weg schnell an den Wirkungsort.

Wer es konventionell möchte, kauft in der Apotheke Hustensaft, Tropfen oder Lutschpastillen mit Thymianextrakt und kommt auch auf diese Weise in den Genuss der ausgezeichneten Wirkung, ohne ein Risiko von Nebenwirkungen. Zudem sei noch darauf hingewiesen, dass fast alle Küchengewürze auch im Teeregal der Apotheke ihren festen Platz haben. Das lässt die Schlussfolgerung zu, dass reichliches Würzen mit frischen und getrockneten Kräutern generell einen hohen gesundheitlichen Nutzen beinhaltet.

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

AAEM NSTU	AAM NRT	EFI NNU	EGO	AAA DKN	▼	▼	AAN
▶	▼	▼	▼				
AAG INN	▶						AEEG INNT
▶				KOOT		INS	▼
FINO	● ₆		DINO	▶	▼	▼	
AIKN RST	▶						
▶			EII NRS		IS	● ₅	
AMN	EFI LNT	HOR	▶			EINR	
EIL	▶			EIR	▶		
▶					ADEEE LLRUW		
EEINR		AIX		DEI	▶		
AAI NTW	▶						AGRS
▶				NU		EORS	▼
EIMN			EENR	▶			
AGRS	AEEFN RTUW	AHRRU	▶			● ₃	
▶				OSW	▶		
FOT		ERTU	EFS	▶			BEEK LNN
▶			EL	EHLMO		EEE KNW	▼
EEHL NUW	▶			● ₁			
▶	● ₂						
EEEE LOSW			ABI		BE	▶	E B
BEERS		AEIMN	▶				
▶			● ₄		KL	▶	
EIN	▶			EGN	▶		

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?



© Clipdealer/DEIKE

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

AL - AL - BUL - BUM - GAM - GOE - IR - KE - KEN - KUER - LA - LE - MA - MANN - OB - PE - PRAN - RAU - RE - RE - STAR - TER - THE - VA - ZE

Bei richtiger Lösung ergeben die dritten und die fünften Buchstaben - jeweils von oben nach unten gelesen - ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe aus der Schatzgräber.

- 1 Unbeweglichkeit
- 2 unwirklich
- 3 Rechtsstreitschlichter
- 4 Löwenpfote
- 5 griechischer Buchstabe
- 6 Liederauswahl auf Tonträger
- 7 dt. Dichter † 1832
- 8 Baufahrzeug
- 9 ein Elternteil
- 10 bald, in ...
- 11 Zuchtstier
- 12 großes Tuch

Arm am Beutel, krank am Herzen

1. STARRÉ, 2. IRREAL, 3. OBMANN, 4. PRÄNKE, 5. GAMMA, 6. ALBUM, 7. GOETHE, 8. RAUPE, 9. VATER, 10. KUERZE, 11. BULLE, 12. LAKEN

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard
Apothekerin Sabine Bäumer
**Mönchspfeffer,
Frauenmantel & Co.**
Klappenbroschur
159 Seiten
Mankau Verlag
ISBN 978-3-86374-775-6
14,- € (D)



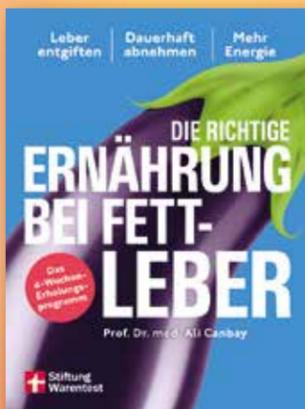
Prof. Dr. med. Emrah Düzel
**Geistig fit bis ins
hohe Alter**
Softcover
176 Seiten
Stiftung Warentest
ISBN 978-3-7471-0976-2
20,- € (D)



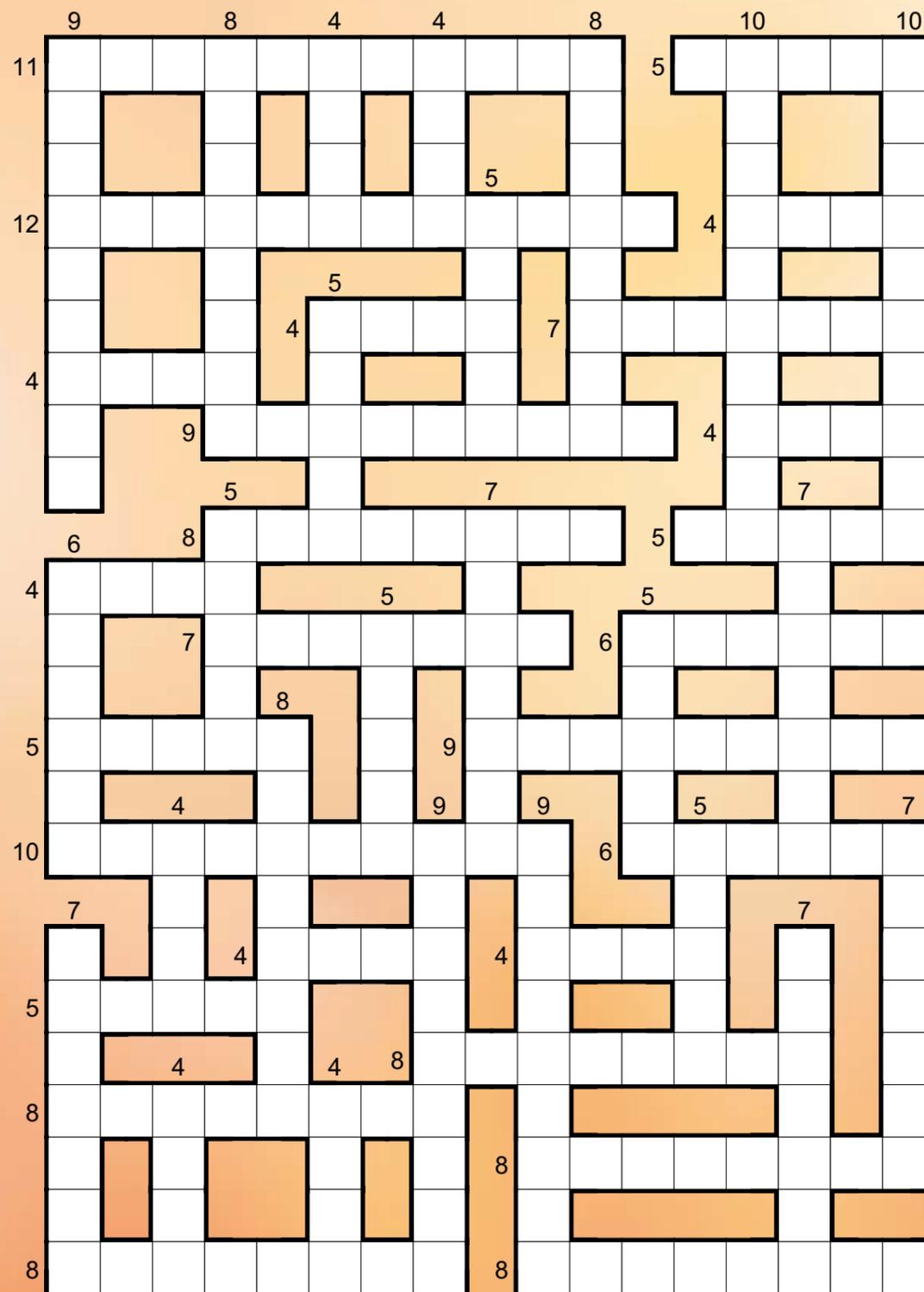
**Die Top-Heilpflanzen für Frauen-
gesundheit**

Mutter Natur sorgt gut für ihre Töchter! Dieser handliche Ratgeber vereint traditionelles Heilwissen mit modernster Wissenschaft und zeigt Ihnen, welche Heilpflanzen Sie gezielt für Ihr Wohlbefinden als Frau einsetzen können. Mit Mönchspfeffer, Frauenmantel, Traubensilberkerze, Rosenwurz und Lavendel stellen Ihnen die Autorinnen, beide ausgewiesene Expertinnen für Frauengesundheit, die Top 5 der Frauenheilpflanzen ausführlich vor, gehen aber auch auf weitere hilfreiche Kräuter – wie Andorn und Ginkgo – und deren Einsatzgebiete ein. Sie erfahren, wie Sie diese besonderen Pflanzen für die hormonelle Balance in jedem Alter, zur Linderung von Beschwerden und als Fitmacher für Körper und Seele nutzen können.

Prof. Dr. med. Ali Canbay
**Die richtige Ernährung
bei Fettleber**
Taschenbuch
176 Seiten
Stiftung Warentest
ISBN 978-3-7471-0985-4
22,90 € (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 ABBA
ARGO
BEAU
DEAN
ERLE
GROG
MORD
RAST
SNOB
STER
TAFT
UEFA
- 5 EINEN
HEIDI
ITALA
LEISE
MINOS
RODEN
ROTOR
RUDEL
TRANK
UNRAT
- 6 ALLTAG
REKRUT
RETTEN
- 7 DESHALB
DIARAMA
ERLESEN
GEBINDE
MISSION
ROTTIER
TRISTAN
- 8 ABGASARM
EIGENTUM
EREIGNIS
ERZEUGEN
KUHSTALL
NATIONAL
REGULAER
RELATION
RESIDENZ
- 9 ANNEHMBAR
ERDBEEREN
MONTBLANC
ROTTERDAM
SULTANINE
- 10 ENTRUESTET
EXISTIEREN
GLUEHBIRNE
- 11 ALTERSRENTE
- 12 ERDENBUERGER

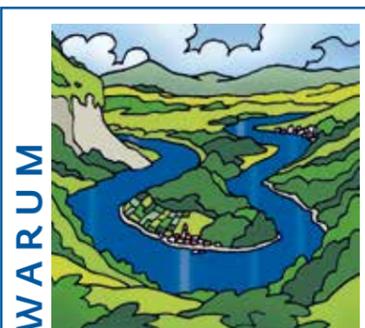


Warum ist im Herbst die beste Fernsicht?

Fernsicht bedeutet in der meteorologischen Sprache, dass gute Sichtbedingungen vorherrschen. Die Atmosphäre ist frei von Staub, Dunst oder Wasserdampf. Dadurch können wir sehr weit in die Ferne schauen. Diese klare und trockene Luft gibt es bei uns hauptsächlich im Herbst. Das liegt unter anderem an der Temperatur der Luft, die in dieser Jahreszeit allmählich kühler und dadurch schwerer wird. Dann sinkt bei einem Hoch saubere Luft aus den Höhen herab und gibt eine weite Sicht frei. Im heißen Sommer hingegen sorgt die hohe Luftfeuchtigkeit für einen eher dunstigen Horizont, der die Fernsicht beeinträchtigt.

Glawion/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



Warum fließen Flüsse in Schleifen?

Flüsse fließen meist nicht geradewegs, sondern bilden viele Kurven und Schleifen. Das nennen wir Mäandern. Warum das passiert, hat mehrere Gründe. Einer davon ist, dass sich Wasser den leichtesten Weg sucht, um schnell voranzukommen. Hindernisse wie Felsen umfließt es, wodurch Kurven entstehen. Flüsse sind oft sehr stark und spülen die Erde, durch die sie fließen, mit der Zeit weg. In den Außenkurven ist das Wasser schneller und reißt mehr Erde oder Sand mit. In den Innenkurven hingegen bewegt es sich langsamer. Dadurch bilden sich größere Schleifen und der Fluss schlängelt sich durch die Landschaft.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

WARUM

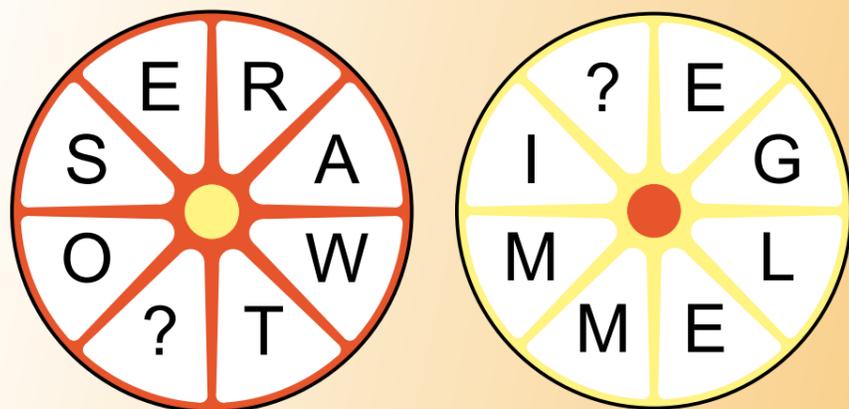
Internet-Startseite (engl.)	ärztliche Bescheinigung	kurz für: daran	ägypt. Schauspieler, † (Omar)	Kfz-K. Torgau-Oschatz
starker Gegensatz	Geschwindigkeitsmesser	100 qm in der Schweiz	Erbfaktor	
im Wind flattern (Fahne)	Gedichtform	schlecht		
Schlagader		dän. Regisseur (Anders)		
Blutader				
Aufgussgetränk	griech. Vorsilbe: bei, daneben			
Kosewort für Großvater				

DEIKE 0925_A6-2

Foto: © Pohl/DEIKE

Wort-Rad

Hier muss das Fragezeichen durch einen Buchstaben ersetzt werden, so dass ein sinnvoller achtbuchstabiger Begriff entsteht. An welcher Stelle das Wort beginnt und in welche Richtung (im oder gegen den Uhrzeigersinn) es läuft ist variabel.



ein Dessert	kubanischer Tanz im 4/4-Takt	indonesische Küstenstadt	ohne Zeitverzögerung	Laubbaum	franz. Formel 1-Pilot (Alain)	niederl. Mathematiker (Max)	Fluss in Böhmen	ein Kartenspiel	russische Stadt an der Oka	US-Schauspieler (de ...)	Verletzung	spiritistische Sitzung
								verworren, wirr				9
lateinisch: wo		5	Höhepunkte					Name der Europarakete		3		
organ. Isolierschicht (Beet)			C	Pullover (engl.)		2					Königin von Schweden	
niederl. Stadt (Den ...)		Rufname Schwarzeneggens	außerhalb					durch Los ermitteln				
Hauptstadt Jemens	Blütenstand	R	Herrenkleidung (Mz.)						Vorname d. Schauspielerin Sommer		poetisch: bekannt	10
									Abk.: von unten			Wortende: Insel
	12								Frauenkurzname		13	
verneinendes Wort		Rufname von Pacino	1						Adelstitel in England	nord-sudan. Ort im Nil	düngevalztes Metall	kurz für: in dem
ein dt. Bundespräsident † 2006									US-Bundespolizei (Abk.)			
Brennstoffe	'Italien' in der Landessprache	Baustoff							Bergweide			
Spitzname Eisenhewers									Antwort auf Kontra (Skat)			'Wunderdoktor'
träge und zeitraubend			zur Hälfte						Ausruf des Erstaunens			11
									englisches Fürwort: sie			
	7								deutsche Vorsilbe für falsch	schwed. Ort in Värmland	Kapsel	
Geliebte von Lohengrin		Stadt an der Unterweser										
ehem. schwed. Popgruppe				asiat. Noma-zelt-dorf	Kerbtier	pro Einheit	geweihter Osterzweig	Schiffstau	dt. Schriftsteller (Jens)	italienisch: zwei		
voll, stramm	Männerkurzname	englisch: Bein		altes Pferd						engl. Frauenanrede (Abk.)	6	
				Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...)	Insel vor Marseille	Murphy in 'Der Prinz aus Zamunda'				lateinisch: Luft		persönliches Fürwort
Dachwinkel	8	E	straffe Ausbildung					leere Wort-hülse				
Wortbedeutungsinhalt							ein Kirchen-gebäude					

TAUSCH DAS, WAS DICH ABLENKT, GEGEN DAS, WAS EUCH VERBINDET.

KLEINE VERÄNDERUNG. GROSSE WIRKUNG - MIT EROS.

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

EROS THE TRUE LOVE

KREBS + FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

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

HERZFORSCHUNG RETTET LEBEN!



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

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

Gut fürs Herz.  **Deutsche Herzstiftung**



Diagnose Demenz

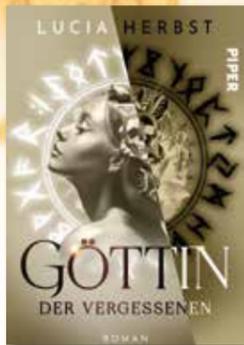
Erfahren Sie, wie Demenz diagnostiziert wird. Bestellen Sie Ihre kostenlose Broschüre unter www.alzheimer-forschung.de/dv oder telefonisch unter **0800 - 200 400 1** (gebührenfrei)

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

Sudoku leicht

Lucia Herbst
Göttin der Vergessenen

Piper Verlag
416 Seiten
Taschenbuch
ISBN 978-3-492-70799-2
18,- €



Rachel Gillig
The Knight and the Moth

LYX Verlag
496 Seiten
Taschenbuch
ISBN 978-3-7363-2455-8
24,- €

Matthias Kowalski
Früher in Rente und Ruhestand

Stiftung Warentest
160 Seiten
Softcover
ISBN 978-3-7471-0972-4
22,90 €



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

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

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

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

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

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



Leckere Rezepte mit COMTÉ

z.B. Flammkuchen, Schnecken mit COMTÉ



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

Komm genießen-Comté

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

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

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

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

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

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

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

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

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



TROCKEN WAR GESTERN!

Strahlend. Frisch. Belebt.

Unsere Hyaluron-Ampullen spenden intensive Feuchtigkeit und bringen deine Haut wieder zum Strahlen.

PZN: 14401079

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



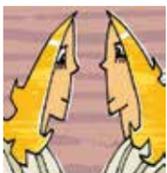
Manchmal braucht es einen zweiten Blick, um einen Menschen zu sehen, den man bis dahin wenig beachtet hat. Und plötzlich schlagen die Gefühle Purzelbäume. Diese Begegnung verspricht mehr als nur einen kurzen Flirt. Schon zum Monatsende spüren Sie, dass Sie auf diese Person nie mehr verzichten möchten.

STIER 21.04.–20.05.



In diesem Monat müssen Sie mit sehr aufregenden Veränderungen rechnen. Egal, ob im Job oder in der Beziehung – überdenken Sie Ihre alten Muster und Gegebenheiten und lassen Sie los, was nicht mehr zu Ihnen passt. Ihre Sterne richten sich auf einen Neuanfang aus. Seien Sie gespannt!

ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Diesen Monat gleicht Ihr Leben einer Achterbahnfahrt. Fast permanent geht es mit dem Stimmungsbarometer rauf und runter – und das mit einem Tempo, dass es einem ganz schwindelig wird. Auch wenn es Ihnen nicht immer leichtfällt – bewahren Sie die Ruhe. Bis zum Monatsende haben sich die Turbulenzen verflüchtigt.

KREBS 22.06.–22.07.



In diesem Monat stehen für Sie viel Ruhe und Entspannung auf dem Plan. Erledigen Sie nur das, was wichtig ist, und genießen Sie die stressfreie Zeit, indem Sie sich ganz um Ihr Wohlbefinden kümmern. Ob zu Hause auf der Couch, in einer Wellnessoase, bei Aktivitäten mit Freunden oder mit der Familie – dieser Monat wird schön.

LÖWE 23.07.–23.08.



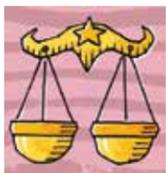
Der Kosmos öffnet Ihnen im Job eine wichtige Tür und schafft so eine gute Ausgangsbasis für ein erfolgreiches Weiterkommen. Starten Sie durch, niemand wird Ihnen Steine in den Weg legen. Sie überzeugen nicht nur mit Ihrem sicheren und selbstbewussten Auftreten, sondern auch mit Charme, Eloquenz und Empathie.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Sie sind äußerst kompetent, und das wissen Sie – Sie dürfen also bei Gehaltsverhandlungen ruhig einmal pokern. Spielen Sie nicht zu früh Ihre Trümpfe aus und bleiben Sie hartnäckig. Spätestens, wenn Sie Ihr Ass aus dem Ärmel schütteln, wird es Sie genau dorthin katapultieren, wo Sie hinwollten. Sie werden dieses Spiel gewinnen.

WAAGE 24.09.–23.10.



Der Monat beginnt unruhig. Schon viel zu lange schieben Sie eine wichtige Entscheidung vor sich her. Geben Sie sich einen Ruck, um das Problem endlich aus der Welt zu schaffen. Die Sterne werden schützend an Ihrer Seite stehen und Sie mit der nötigen Kraft versorgen. Haben Sie Vertrauen – vor allem in sich selbst.

SKORPION 24.10.–22.11.



Wer Single ist, sollte sich in diesem Monat bereithalten: Der Kosmos umhüllt Sie sanft mit einer geheimnisvollen Aura, die von magischer Anziehungskraft ist. Lassen Sie sich verführen und geben Sie einer Versuchung nach, die Ihr Herz bewegt. Auch für Skorpione in fester Bindung hält der Kosmos sinnliche Leidenschaft bereit.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Achten Sie diesen Monat darauf, sich nicht zu verausgaben. Sie neigen dazu, sich zu viel aufzubürden. Das kann in Stress ausufern. Setzen Sie Grenzen, indem Sie auch mal ganz klar Nein sagen. Suchen Sie Erholung in der Natur und bleiben Sie bei sich. Der ideale Sport dafür ist – natürlich – das Bogenschießen.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



Eine ungeplante Geldausgabe führt zu einem vorübergehenden Engpass auf Ihrem Konto. Bleiben Sie gelassen, es wird Sie nicht aus dem Tritt bringen. Steinböcke können nicht nur messerscharf kalkulieren, sondern sind auch in der Lage, ihre Ansprüche konsequent herunterzufahren. Schon bald wird die Krise vorbei sein.

WASSERMANN 21.01.–19.02.



Sie fühlen sich schon seit geraumer Zeit matt und schlapp, werden sehr schnell müde, können sich tagsüber nur schwer konzentrieren und nachts nicht schlafen? Ignorieren Sie die Signale nicht. Suchen Sie besser einen Arzt auf, um der Ursache auf den Grund zu gehen. Finden Sie heraus, was Ihnen das Leben schwermacht.

FISCHE 20.02.–20.03.



Sie sind fit und munter wie eine Forelle im klaren Bach. Sie sprudeln nur so vor lauter positiver Energie und Motivation. Egal, was Sie anfangen, Ihre gute Laune ist ansteckend und Ihr charmantes Lächeln öffnet Ihnen Tür und Tor – sowohl beruflich also auch privat. Sie schwimmen auf einer Erfolgswelle – das wird Ihr Monat.

Anerkennung	▼	ein Zirkusakrobat	Mastspitze
	Windrichtung	▼	▼
Sprachbegabter Singvogel	▼		
	Initialen der Pulver	▼	
Kfz-K. Steinfurt			Frauenname
öffentlicher Aushang	▼	Vorn. v. Ex-Fußballer Scholl	südafrik. Airline Metallfeingehalt
frische Luft hereinlassen	▼		▼
▼	▼		dt. Rundfunksender (Abk.)
Pfütze		erfrischendes Gewürz	▼
▼	▼		
wohlriechender Strauch		lateinisch: Erde	▼

Foto: © Pohl/DEIKE

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

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 31.10.25

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.

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
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

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

Seite 3

■■■■■D■
 SAMSTAG
 ■LUEGEN
 AF■FE■NU
 ■RT■BIS
 REIZEN■
 ■DS■SS■
 ■■■MAMI
 FEMININ
 ■RM■SA
 FLEISSIG■
 ■■■■■
 DEIN■M■EKSTASE
 ■SM■BUERSTE■IL
 SEENOT■B■A■UNI
 ■NR■T■WESTERN■
 ■■■MODERAT■M■B
 ESSEX■S■L■BETE
 ■E■IKILOMETER
 SINNIEREN■BEET
 ■TUENNES■TERRA

KUERBIS

Seite 5

■SD■N■A■O■S■H■
 ■T■A■R■A■C■A■P■P■U■C■C■I■N■O■
 TOFU■U■K■R■E■A■T■I■O■N■
 ■LF■ER■B■E■R■A■T■U■F■E■R■
 LEKTUERE■R■A■D■T■O■U■R■
 ■ER■Z■
 ■UNE■
 ■■■NV■
 ■ETE■
 ■G■H■
 HEBE■
 ■D■A■M■
 HEGE■
 ■■■DN■
 ■CAT■
 DAD■
 ■L■R■
 ■ALE■
 OMAN■D■J■S■
 ■A■T■
 ■R■A■N■Z■E■N■A■
 ■ENE■
 ■SP■R■O■S■S■E■
 ■AF■N■
 ■ALS■O■

SPENDE

Seite 8

Lösungsspruch:
In bunten Bildern wenig Klarheit, viel Irrtum und ein Fuenkchen Wahrheit.

Seite 9

■■■■I■S■L■F■S■C■
 STERN■T■A■L■E■R■I■N■H■A■L■T■
 ■I■K■
 TRIUMPH■A■U■T■O■K■O■R■S■
 ■O■S■T■
 ■LOS■
 ■EG■K■
 ■P■R■O■
 ■■■NP■
 ■GER■
 ■R■A■
 OERE■
 ■MET■
 ■I■B■O■
 HEER■
 ■NK■
 ■KA■
 KHAN■
 ■A■D■
 WAHR■N■E■H■M■U■N■G■
 ■P■R■A■E■
 ■I■
 ■GES■O■N■D■E■R■T■
 ■B■A■S■A■L■T■

KATZENBART

Seite 10

■■■O■E■A■
 FELDMAUS
 ADIEU■L■
 ■I■
 ■TITAN■O
 ■O■V■E■R■A■L■L■
 TROG■S■E■E■
 ■■■E■S■T■E■
 ■S■O■L■E■
 ■P■
 TIGER■A■E■
 TOLLWUT■
 ■N■O■
 ■B■
 BLAUBART
 ■A■L■L■S■O■
 ■G■A■L■T■E■R■
 RUINE■T■A■
 ■N■K■P■E■T■
 GEFÄLLE
 ■O■
 LERNEN■
 DITO■E■I■N■
 ■S■N■O■N■N■E■

KAFFEE

Seite 11

SPALTUNG DREHBUCH
 ■S■
 ESSAY RINGELBLUME
 ■E■
 ALLTAG TAETIGKEIT
 ■B■
 L K SPERBER T T E
 E O L B U E T
 HERZOG AUFRUEHRER
 ■N■R■S■
 U O URENKEL M E N
 ■N■S■N■
 GRINGA RICHTLINIE
 ■O■
 GENIESSEN INAKTIV
 ■E■
 SERA ALONSO GARZ
 P O G P S L Z
 E TAPETE TEETASSE
 ■N■W■
 STERN WILLENTLICH
 ■T■I■
 EN O T K R N
 RUEHRUNG NESTLING

Seite 12

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

■■■■■VOLL■■■■■
 ■■■■■TURM■■■■■
 ■■■■■GEWICHT■■■■■
 ■■■■■FACH■■■■■
 ■■■■■WERK■■■■■
 ■■■■■ZEIT■■■■■
 ■■■■■LAND■■■■■
 ■■■■■ZAHN■■■■■
 ■■■■■HAUS■■■■■
 ■■■■■HAFT■■■■■
 ■■■■■KUNST■■■■■

Seite 13

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

KAESEAUSSWAHL

Seite 14

„Krumm und schief“:
Er hat das Bild im neuen Beet vergraben. Der Täter war es leid, unter der Fuchtel seines älteren Bruders zu stehen. Er wollte das Kunstwerk verkaufen, um unabhängig zu sein. Aber er legte das Beet automatisch in der üblichen rechteckigen Form an, die sein Bruder nie gewählt hätte.

■■■■■OBER■■■■■
 ■■■■■FREI■■■■■
 ■■■■■LAUF■■■■■
 ■■■■■BAND■■■■■
 ■■■■■HAUS■■■■■
 ■■■■■HAAR■■■■■
 ■■■■■KUNST■■■■■
 ■■■■■AUSSEN■■■■■
 ■■■■■ARBEIT■■■■■
 ■■■■■GELD■■■■■
 ■■■■■ZEICHEN■■■■■

Seite 15

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

Seite 16

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

SCHWALBE

Seite 17

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

Seite 19

■■■■■K■A■
 AMUESANT
 ■A■N■G■I■N■A■
 ■I■N■F■O■
 ■T■E■
 ■R■I■S■K■A■N■T■
 ■M■A■N■T■S■I■
 ■R■O■H■
 ■L■E■I■
 ■E■I■N■E■R■
 ■F■S■
 ■T■A■I■W■A■N■
 ■M■E■I■N■U■
 ■N■X■
 ■S■A■R■G■
 ■U■
 ■O■F■T■
 ■W■U■E■H■L■E■N■
 ■S■E■E■L■O■E■W■E■
 ■R■R■
 ■T■
 ■S■E■R■B■E■
 ■N■E■I■
 ■G■E■N■

HERBST

Seite 21



Seite 23

ALTERSRENTE LEISE
 ■N■
 ■G■O■L■Z■I■T■
 ERDENBUERGER STERU
 ■H■N■
 ■M■
 ■B■E■A■U■
 ■M■O■N■T■B■L■A■N■C■
 ■R■
 ■R■E■S■I■D■E■N■Z■
 ■A■R■G■O■
 ■L■
 ■L■
 ■T■R■A■N■K■
 ■A■
 ■G■L■U■E■H■B■I■R■N■E■
 ■F■S■
 ■D■
 ■I■T■A■L■A■
 ■R■E■G■U■L■A■E■R■
 ■A■
 ■M■O■
 ■A■B■G■A■S■A■R■M■
 ■N■A■T■I■O■N■A■L■

Seite 24

■H■A■D■
 ■K■O■N■T■R■A■S■T■
 ■W■E■H■E■N■
 ■P■A■R■T■E■R■I■E■
 ■G■O■R■E■F■N■
 ■V■E■N■E■
 ■D■
 ■T■E■E■
 ■O■P■A■
 ■I■U■

Wortrad:
SOFTWARE
GEWIMMEL

Seite 25

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

ZWIEBELKUCHEN

Seite 26

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

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

Seite 28

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

Seite 30

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

Seite 33

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

Seite 31

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

vogl's nest.

AM FUSCHLSEE



Willkommen im neu gestalteten Vogl's Nest – direkt am glasklaren Fuschlsee!

Entdecken Sie unser kleines Paradies in der Nähe der Stadt Salzburg – das Tor zum Salzkammergut in einzigartiger Lage und sichern Sie sich jetzt unser Kennenlern-Special:

10 % Kennenlern – Rabatt für Ihren 1. Aufenthalt So funktioniert's:

- Gültig für Ihren ersten Aufenthalt im Vogl's Nest
- Mindestaufenthalt: **3 Nächte**
- Buchbar bis **31. Januar 2026**
- Reisezeitraum: **01.–30. Juni 2026** sowie **07. Oktober – 30. November 2026**
- Nicht gültig für bestehende Buchungen, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen

Einfach bei der Buchung den Aktionscode **apotheker25** angeben und sparen!



SCAN MICH!

www.voglsnest.at

vogl's nest.
AM FUSCHLSEE

Dorfstrasse 14 • A – 5330 Fuschl am See
+43(0)6226/8208 • hotel@schuetzenhof.com