

# GESUND&VITAL RÄTSEL

Januar 2026

**Gewinn-  
spiele**

Mitmachen und  
gewinnen!

*Mehr Ruhe,  
weniger Stress*

## **Die Paleo Diät**

Ernährung wie in  
der Steinzeit

## *Vorsätze*

für ein  
gesundes Herz

## **Intervallfasten**

bei Diabetes  
Nutzen oder  
Risiko?

**Tipp der Apothekerin**

**Grippe? Nein danke!**

Wie wir unser Immunsystem stärken

# INHALT

Schwedenrätsel ..... 3, 5, 13, 24-25, 32, 33, 44

Mehr Ruhe, weniger Stress..... 4

Paleo Diät ..... 6/7

Silbenrätsel ..... 7, 9, 22

Küchenreste verwerten ..... 8

Ernährung für starke Augen ..... 8

Zug um Zug ..... 8

Training nach einem Schlaganfall ..... 9

Buchtipps ..... 9, 20, 22

Herzgesundheit ..... 10-11

Rezepte ..... 11, 15, 17

Buchstabensalat ..... 12, 43

Brückenrätsel ..... 12, 14

Rätselkrimi ..... 14

Einer zu viel ..... 15

Gesund leben mit Diabetes ..... 16-17

Schüttelschwede ..... 19, 21

Tipp der Apothekerin

Grippe nein danke ..... 20

Suchbilder ..... 21

Giterrätsel ..... 23, 26

Quiz ..... 27

Pärchenrätsel ..... 28

Ziegelrätsel ..... 28

Zahlenkreuzworträtsel ..... 29

Reisen & Erholen ..... 30-31

WARUM ..... 32

Wortrad ..... 32

Sudokus ..... 34-41

## RUBRIKEN

Gewinnspiel/e ..... 38

Horoskop ..... 42

Impressum, Gewinnspielteilnahme..... 44

Auflösungen ..... 45-47

## GESUND&VITAL RÄTSEL

## EDITORIAL

*Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!*

In dieser Ausgabe erscheint neben den zahlreichen Rätseln aktuelle Gesundheitsartikel und der Tipp unserer Apothekerin. Unser Ziel ist es verständlich und verhältnismäßig kurz – in einer angenehmen Lesezeit – zu informieren. 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/

## Schwedenrätsel

Hauptschlagader		Eigenname der Eskimos		Plünderer		seem.: Wasserablaufloch
					2	
Teil des Wochenendes		fläm. Maler † 1640 (Peter P.)		ägyptischer Sonnengott		
Sportkleidung						
		U		Einleitung, Vorwort		Initialen des Malers Gauguin
Wegegeld	schöne Männer (franz.)		Pfiff, Schwung			
gezielte Täuschung						
biblischer Ort im A.T.		4				Hauptstadt d. Philippinen
			tropisches Getreide		Abendstündchen	
Tierkadaver		ein Farbton				
gewinnen				E		Storch in der Fabel
Schachspieler	ein Ozean	Hauptstadt von Dominica	Schiff, Röhricht			ungenau, nicht klar
						russisch: nein
						Ostasiat
folglich, deshalb		Feuerlandindianer		5	Mauerputz	B
		Rufname Schwarzeneggers		Entstehungsjahr		1
Pistole (Gaunersprache)		Greifvogel			3	Körper, Leib (griech.)
				7	Kraftfahrersorganisation (Abk.)	Lachsfisch
		Film von Steven Spielberg		Kraftfahrzeug (Kw.)		rumänische Währung
deutsche Airline (Abk.)		kaltes Dessert				derart
Kfz-Abgasentgifter (Kw.)		T	äthiopische Getreidepflanze		fressen (Rotwild)	



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

MD-V - SW 80

*Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr!*





Mehr Ruhe,  
weniger Stress

**Auf die kleinen und größeren Stürme im Leben ruhig und gelassen zu reagieren – das wünschen wir uns. Stattdessen sind Stress und Hektik häufige Alltagsbegleiter. Auf lange Sicht setzt uns das körperlich und seelisch zu. Höchste Zeit, etwas daran zu ändern! Wie Sie langfristig mit mehr Gelassenheit an die Dinge herangehen, verraten wir Ihnen gerne.**

## Gelassenheit als Lebensphilosophie

Kennen Sie das? Es gibt Menschen, die eine solche Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen, dass wir innerlich vor Neid erblassen. Menschen, an denen Stress und Hektik einfach abzupringen scheinen. Wünschen Sie sich das auch? Was unerreichbar scheinen mag, ist gar nicht so schwer umzusetzen. Gelassenheit kann man nämlich lernen! Damit sie zur Lebensphilosophie wird, muss man sie allerdings verinnerlichen.

## Immer mit der Ruhe - vier Tipps für mehr Gelassenheit

Mit innerer Ruhe und Gelassenheit haben wir den Widrigkeiten des Lebens etwas entgegenzusetzen. Das reduziert nicht nur Stress und schützt vor Überforderung, sondern trägt auch zu unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Vier Möglichkeiten, dauerhaft gelassener zu werden, stellen wir Ihnen folgend vor.

## 1. Schwören Sie dem Perfektionismus ab

Übermäßiger Perfektionismus sorgt nicht nur für Unzufriedenheit und Überforderung, er erhöht zudem den Stresspegel. Gelassenheit stellt sich auf diese Weise gar nicht erst ein. Rufen Sie sich also immer wieder in Erinnerung, dass Aufgaben nicht perfekt erledigt werden müssen. In den allermeisten Fällen ist „gut“ gut genug! Realistische Erwartungen an sich selbst zu haben, reduziert unnötigen Druck und schafft Raum für innere Ruhe und Gelassenheit.

## 2. Entspannen Sie sich

Um in fordernden Situationen gelassen zu reagieren, muss man sich entspannen können. So wirkt gezielte Entspannung nicht nur stressreduzierend, sie sorgt zudem für innere Ruhe. Nutzen Sie Techniken wie einfache Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten.

### 3. Üben Sie sich im Neinsagen

Gehören Sie zu jenen Menschen, die anderen ungern einen Wunsch abschlagen und dadurch häufig mehr schultern, als gut für das eigene Wohlbefinden ist? Das kann schnell zur Belastungsprobe werden und für Anspannung und Überforderung sorgen. Grenzen zu setzen und öfter einmal Nein zu sagen, ist nicht nur ein Zeichen für Selbstfürsorge, es verhilft zudem zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

## 4. Tanken Sie auf

Wer ständig unter Strom steht, wirkt alles andere als gelassen. Um innerlich zur Ruhe zu kommen, sind Pausen notwendig, in denen Sie neue Energie tanken können. Schaffen Sie im Alltag also ausreichend Raum für all jenes, das Ihnen guttut. Ob ein Spaziergang in der Natur, ein spannendes Buch in der Badewanne, gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden oder ein sportliches Workout – erlaubt ist, was Spaß macht und so langfristig für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgt.

Propa- ganda	Grund für Rutsch- gefahr	▼	Fest- platz in Mün- chen	▼	afrika- nische Heil- pflanze	▼	Fluss durch Gerona (Span.)	▼	einer der Kleinen Prophe- ten (A.T.)	▼	kristal- liner Schiefer	▼	Film mit Sylvester Stallone	▼	eine der Kanal- inseln	▼	Kinder- bau- stein	▼	Kinder- hilfs- werk der UNO	▼	inner- halb (ugs.)	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	fremdes Staats- terri- torium	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Beglei- ter des Iason	▼	▼	kaum hörbar	▶	8	▼	▼	▼	▼	▼	Initialen Stallones	▼	nordi- scher Meer- reise	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Glet- scher- rest im Meer	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	3	▼	▼	Schädel- knochen	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	Dienst- stellen	▼	E	Wurf- schlinge	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Koks her- stellen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Erb- träger	kurz für: bevor	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Insel von Marseille	▶	▼	▼	hart, unbeug- sam	
Aufguss- getränk	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Fremd- wortteil: gegen	▼	italie- nisches Gast- haus	▼	▼	
▶	▼	1	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Ton- erde	feind- selige Schar	unbe- stimmter Artikel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	span. Mehr- zahl- artikel	▶	▼	▼	▼	
Segel- kom- mando: wendet!	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	latei- nisch: sei gegrüßt	▶	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	männ- licher Artikel	▶	2	▼	▼	
Farbe beim Roulett	▼	▼	nieder- deutsch: Bauer	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	süd- deutsch: Haus- flur	▶	▼	▼	▼	
Schön- ling (franz.)	Stadt an der Loire	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Seih- gerät	▼	Donau- Zufluss in Bayern	N	Film- figur (Comic)	
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▶	▼	▼	▼	▼	
Beiname Odins	konkret	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	flacher Nordsee- küsten- streifen	▶	▼	Konfe- renz- tisch- bezug	▼	
▶	▼	▼	Einheits- zeichen für Hertz	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▶	▼	▼	▼	▼	
scheues Waldtier	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▶	▼	▼	▼	▼	
stark metall- haltiges Mineral	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	4	▼	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	franzö- sischer Polizist	▼	▼	▼	englisch- er Frauen- name	▼	▼	▼	altgriechische Grab- säule	▼	Stadt in NRW	▼	Stadt im Bergs- chen Land	Heilige der russ. Kirche † 969	Reiz- leiter	▼	Vorname des US- Autors Deighton	▶	▼	
musika- lischer Halbton	Waren- rechnung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Gerede	▶	▼	▼	▼	7	ein- farbig	
kleine Sunda- insel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Teil der Bibel (Abk.)	▼	▼	▼	US- Mond- lande- fähre	▶	5	▼	▼	▼	▼	Drei- finger- faultier	▼	spani- scher Artikel	▼	
kaltes Dessert	süd- euro- päischer Staat	▶	T	▼	6	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Erd- rinne	▶	▼	▼	▼	▼	▼	
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kleine ital. Nudel- pasteten	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	

# Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?

**Rund 300 000 Menschen** erleiden in Deutschland jedes Jahr einen **Herzinfarkt**. Testen Sie Ihr **Risiko** für dieses oft dramatische Ergebnis. Der kostenlose **Online-Test** der **Deutschen Herzstiftung** hilft Ihnen, Ihr persönliches Risiko einzuschätzen.

[www.herzstiftung.de/risiko](http://www.herzstiftung.de/risiko)

Gut fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung

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



# ZURÜCK ZUR STEINZEIT: IST PALEO WIRKLICH BESSER FÜR UNS?

**Die Paleo-Diät – auch Paleo-Ernährung, Steinzeitdiät oder Steinzeiterernährung – liegt schon seit einiger Zeit im Trend. Hier landet das auf dem Teller, was sich bereits unsere Vorfahren vor Millionen vor Jahren schmecken ließen. Auf Lebensmittel, die damals nicht verfügbar waren, wird hingegen verzichtet. Wie lässt sich das Ernährungskonzept umsetzen? Welche Vorteile hat es zu bieten? Sind denn auch gesundheitliche Risiken zu befürchten? Solche und ähnliche Fragen möchten wir folgend beantworten.**

## Was versteht man unter der Paleo-Diät?

Die Paleo-Diät bezeichnet eine ganz spezielle Ernährungsweise. Ihre Anhänger vertreten die Meinung, dass die Lebensmittel, die in der Altsteinzeit (Paläolithikum) verfügbar waren, auch heute die Grundlage für eine gesunde Ernährung bilden. Das wird damit erklärt, dass sich die menschliche Genetik bis heute kaum verändert habe. Der Bedarf an „neumodischen“ Nahrungsmitteln sei also nicht gegeben beziehungsweise seien diese für den menschlichen Organismus sogar schwer verdaulich.

## Wie läuft die Steinzeiterernährung ab?

Im Sinne der körperlichen und geistigen Fitness orientieren sich Anhänger der Paleo-Ernährungsweise am Vorbild ihrer Vorfahren, den Jägern und Sammlern der Altsteinzeit. Im Rahmen dieser Ernährungsweise landen all jene Kostlichkeiten auf dem Teller, die damals ebenfalls verfügbar waren. Möglichst saisonal und naturbelassen, das ist hier die Devise! Zucker und künstliche Zusatzstoffe sowie verarbeitete Produkte scheiden bei Paleo aus. Auf Getreide sowie Milchprodukte muss man ebenfalls verzichten. Schließlich gab es in der Altsteinzeit noch keine Land- und Viehwirtschaft. Anhänger der Paleo-Diät gehen davon aus, dass unser Organismus noch gar nicht zur Gänze auf die neuzeitliche Ernährungsweise eingestellt sei und sich der Bedarf im Vergleich zu damals kaum verändert habe.

Bei der Paleo-Ernährungsweise unterscheidet man gewissermaßen zwischen

erlaubten und verbotenen Lebensmitteln. Erlaubt ist grundsätzlich alles, was in früheren Zeiten gejagt, gefischt oder gesammelt werden konnte. Das schließt eine ganze Palette nährhafter Lebensmittel aus. Eine Ausnahme bilden Kartoffeln und Reis, wobei beides nur in geringen Maßen konsumiert werden sollte. Schlagworte wie Regionalität und Nachhaltigkeit sind eng mit der Paleo-Diät verbunden.

## Diese Lebensmittel darf man bei der Paleo-Diät essen:

- Gemüse
- Obst (allen voran Beerenobst)
- Nüsse und Samen
- Fleisch (auch Geflügel) und Fisch
- Eier
- Honig und Ahornsirup
- Fette wie Kokos-, Oliven-, Avocado- oder Sesamöl

## Diese Lebensmittel sind bei der Paleo-Diät tabu:

- Milch und Milchprodukte (Käse, Sahne, Joghurt, Butter, ...)
- Getreideprodukte (Mehl, Nudeln, Brot und Gebäck, Mehlspeisen, ...)
- Hülsenfrüchte (was Sojaprodukte beinhaltet)
- Zucker und künstliche Zusatzstoffe
- Sämtliche verarbeitete Lebensmittel
- Alkohol und Kaffee
- Raffinierte Pflanzenöle

## Ist die Paleo-Diät gesund?

Vertreter des Paleo-Ansatzes streichen heraus, dass die ursprüngliche Ernährungsweise, ganz ohne Zucker und verarbeitete Lebensmittel, nicht nur sehr bekömmlich, sondern darüber hinaus ausgesprochen gesund sei.

Tatsächlich lässt sich nicht abstreiten, dass sich die Steinzeiterernährung positiv auf das Gewicht auswirken kann. Nicht nur macht die proteinreiche Ernährungsweise lange satt, der Verzicht auf leere Kalorien sorgt zudem dafür, dass überschüssige Pfunde purzeln. Die Voraussetzung dafür ist natürlich, dass wir uns – so wie unsere Vorfahren im Paläolithikum – regelmäßig bewegen. Darüber hinaus hält der kohlenhydratarme Speiseplan den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht, was Diabetes Typ 2 vorbeugen kann. Ferner beschreiben Anhänger der Paleo-Diät einen Zugewinn an Energie und Leistungsvermögen sowie ein besseres Hautbild.

Demgegenüber werden in Bezug auf die Paleo-Diät aber auch kritische Stimmen laut. So gibt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zu bedenken, dass der übermäßige Genuss tierischer Produkte nicht nur für die allgemeine Gesundheit, sondern auch für unsere Natur negative Auswirkungen hat. Darüber hinaus erhöht die strikte Umsetzung der Steinzeitdiät das Risiko von Nährstoffmangel. Immerhin wird auf Getreide (Ballaststoffe, B-Vitamine), Hülsenfrüchte (Ballaststoffe, B-Vitamine) sowie Milchprodukte (Calcium, Jod) zur Gänze verzichtet. Falls Sie also mit dem Gedanken spielen, Paleo auszuprobieren, ist es sinnvoll, im Vorfeld ärztlichen Rat einzuholen.

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

**BEN - CHE - DEL - DER - E - EI - EI - GE - HA - IN - KLIP - LEI - MER - MIE - NE - PE - PHI - RU - TE - TEL - TER - TER - WEI - ZET**

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

1. \_\_\_\_\_  
altgriechische Orakelstätte
2. \_\_\_\_\_  
gleichmäßig flach
3. \_\_\_\_\_  
Angelstock
4. \_\_\_\_\_  
Notizpapier
5. \_\_\_\_\_  
fortgesetzt
6. \_\_\_\_\_  
Gefäß im Haushalt
7. \_\_\_\_\_  
Naturwissenschaft
8. \_\_\_\_\_  
Felsenriff
9. \_\_\_\_\_  
Streit, Zwist
10. \_\_\_\_\_  
Wundsekret
11. \_\_\_\_\_  
Vorname der Meysel †
12. \_\_\_\_\_  
Seil, Strick

Der Zweck heiligt die Mittel  
10. EITER, 11. INGE, 12. LEINE  
TER, 6. EIMER, 7. CHEMIE, 8. KLIPPE, 9. HADER,  
1. DELPHI, 2. EBEN, 3. RUTE, 4. ZETTEL, 5. WEI-

**Auslösung:**



### KÜCHENRESTE VERWERTEN

Aus Kartoffelschalen lassen sich im Handumdrehen Chips zaubern: Mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und bei 200 Grad für rund 15 Minuten backen.

Lebensmittel ganzheitlich zu verwerten, produziert weniger Abfälle und spart Geld. Möhrengrün beispielsweise können Sie zu einem leckeren Pesto verarbeiten oder getrocknet zum Würzen von Speisen nutzen. Auch altes Brot lässt sich vielseitig verwerten, beispielsweise als Croûtons, Semmelbrösel, Semmelknödel oder im Brotsalat. Mit Apfelschalen können Sie einen aromatischen Tee aufgießen. Aus Gemüseresten und -schalen können Sie Brühe kochen, aus den Strünken von Brokkoli und Blumenkohl geschmacksintensive Suppen. Papayakerne stellen getrocknet und gemahlen einen praktischen Pfefferersatz dar. amc/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE

### ERNÄHRUNG FÜR STARKE AUGEN

Dass Karotten aufgrund ihres hohen Gehalts an Carotinoiden besonders gut für die Augen sind, dürfte allgemein bekannt sein. Doch hätten Sie gedacht, dass die Pflanzenstoffe auch in Paprika, Aprikosen oder Rote Bete enthalten sind? Grüne Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat oder Wirsing verfügen ebenso über einen hohen Carotinoide-Gehalt. Vitamin C und E schützen die empfindlichen Zellen im Auge vor freien Radikalen – wertvolle Vitamin-C-Lieferanten sind beispielsweise Zitrusfrüchte oder Petersilie. Vitamin E hingegen ist in hohen Mengen in Walnüssen, Cashewkernen oder Mandeln enthalten. amc/DEIKE

Die in Fischen und Meeresfrüchten enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können das Risiko senken, an einem Grünen Star zu erkranken.



Foto: © Zimmer/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein arabisches Sprichwort.

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

## Training nach einem Schlaganfall - Bewegung unterstützt die Erholung

Nach einem Schlaganfall ist vieles anders – Sprache und Bewegung können beeinträchtigt sein. Mit gezielten, sanften Übungen können Sie jedoch Schritt für Schritt Ihre Beweglichkeit fördern und Ihr Wohlbefinden stärken. Unsere Trainingsauswahl zeigt einfache Bewegungen, die kaum Kraft erfordern. Sie eignen sich besonders für Menschen mit Lähmungen oder Hemiplegien. Lassen Sie sich bei Bedarf unterstützen und wiederholen Sie die Übungen regelmäßig – so helfen Sie Ihrem Gehirn, neue Verbindungen zu bilden. Auch bei Spastiken oder Muskelsteifheit können die Übungen wohltuend wirken. Alle Bewegungen werden im Sitzen durchgeführt. Achten Sie stets auf sicheren Halt, damit Sie sich ganz auf das Training konzentrieren können.

### Die Arme öffnen



Öffnen Sie um 90 Grad Ihre gebeugten Arme, sodass Ihre Unterarme zu den Körperseiten nach außen zeigen. Halten Sie dabei Ihre Ellbogen so gut es geht an Ihren Seiten fest. Nun fokussieren Sie sich darauf, Ihre Schulterblätter zusammenzudrücken. Im Anschluss Arme zurück in die Mitte führen. Wiederholen Sie wenn möglich die Übung mehrmals.

### Die Arme schwenken



Versuchen Sie mit Ihrer starken Hand die betroffene Hand zu greifen und beide nach oben anzuheben. Nun versuchen Sie die verbundenen Hände nach rechts und links zu schwenken. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

### Den Oberkörper neigen



Verbinden Sie Ihre Hände und legen Sie sie auf dem Brustbein ab. Dann versuchen Sie den Oberkörper nach rechts und links zu beugen. Versuchen Sie mehrmals die Übung anzuwenden.

### Das Bein Winkeln und heben



Die Übung nennt sich „Hüftflexion mit Halt“. Dazu heben Sie Ihren Möglichkeiten nach, Ihr betroffenes Bein mit den Händen in Richtung Oberkörper und halten es dort einige Sekunde lang. Im Anschluss senken Sie behutsam Ihr Bein wieder nach unten. Hier schlagen wir Ihnen zusätzlich noch die aktive Variante vor. Falls es Ihnen möglich ist versuchen Sie Ihr Bein ohne Unterstützung durch die Hände nach oben anzuwinkeln. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.



**Unser Tipp:** Buchkarten „Training nach einem Schlaganfall“ und/ oder dem Trainingsposter „Trainieren mit Gespür“, [www.sportartverlag.de](http://www.sportartverlag.de) oder 0221 – 534 76 42

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

**BA - BE - CHE - CU - DER - E - EI - HAU - IM - KEN - ME - MEN - NI - NIG - PHIR - PO - PU - RAH - RAN - RE - SA - SCHE - SIN - STAR - U**

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

- alte Kopfbedeckung
- Karibikstaat (span.)
- ein Halbedelstein
- Spalte
- übereinstimmend
- Bildeinfassung
- radioaktives Metall
- feines Pulver
- untergehen
- Ära
- Biene
- Unbeweglichkeit

**Auf Lösung:** 1. HAUBE, 2. CUBA, 3. SAPHIR, 4. NISCHE, 5. EINIG, 6. RAHMEN, 7. URAN, 8. PUDER, 9. SINKEN, 10. EPOCHE, 11. IMME, 12. STARRE  
Sie Spuren schrecken mich ab

# Drei gute Vorsätze für ein gesundes Herz

**Der Jahreswechsel bietet sich an, um gute Vorsätze im Sinne der Herzgesundheit zu fassen. Gelingt es in den folgenden Monaten, tatsächlich am Ball zu bleiben, ist der gesundheitliche Nutzen immens. Die besten Vorsätze für ein starkes Herz? Wir haben sie gesammelt!**

## 1. „Ich möchte mich gesünder ernähren!“

Die Umstellung auf eine gesunde Ernährungsweise steht in der Liste der Neujahrsvorsätze ganz oben. Setzen Sie am besten auf eine vollwertige Mischkost. Sprich: viel frisches Gemüse, zuckerarmes Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen, frische Kräuter und hochwertige pflanzliche Öle. Bei fett- und zuckerreichen Lebensmitteln ist weniger definitiv mehr. Auch Salz sollten Sie nur sparsam verwenden. Statt Fleisch und Wurst darf ruhig öfter Fisch auf dem Teller landen, denn er ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Eine ausgewogene Ernährung wirkt nicht nur Übergewicht entgegen, sondern senkt zudem den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Das beugt schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

## 2. „Ich möchte mich mehr bewegen!“

Mehr Bewegung im Alltag – das nimmt sich so mancher zu Beginn des Jahres vor. Nicht selten sind sportliche Ambitionen spätestens dann zum Scheitern verurteilt, wenn es sich der innere Schweinehund gemütlich macht. Damit das nicht passiert, ist es wichtig, Sportarten zu wählen, die Ihnen wirklich Freude bereiten, denn das steigert die Motivation. Auch der richtige Trainingspartner kann dazu beitragen, dass Sie am Ball bleiben. Reichen Zeit und Energie für das volle Pensum gerade nicht aus, versuchen Sie, moderate Bewegung ins Alltagsgeschehen einzubauen. Ob Sie den Einkauf mit dem Fahrrad erledigen, die eine oder andere Strecke zu Fuß zurücklegen oder bei der Gartenarbeit ins Schwitzen kommen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist es übrigens ratsam, sich täglich etwa 20 bis 30 Minuten zu bewegen.

## 3. „Ich möchte stressfreier durchs Leben gehen!“

Stehen wir unter Strom, schüttet der Körper Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus. Langfristig kann das für Bluthochdruck sorgen. Den Stress im Alltag zu reduzieren – im Sinne der Herzgesundheit ist das also ein guter Vorsatz. Nicht nur baut regelmäßige Bewegung Stress ab, es gibt zudem verschiedene Entspannungstechniken, die Abhilfe schaffen können. Probieren Sie etwa Meditation oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson aus. Diese lassen sich leicht zwischen durch unterbringen und zeigen sofortige Wirkung. Achten Sie außerdem auf Ihre persönlichen Grenzen. Ob im Job oder im Privatleben: Sie müssen nicht mehr schultern, als Ihnen guttut. Sagen Sie ruhig einmal Nein! Nicht zuletzt darf eine ordentliche Portion Selbstfürsorge nicht fehlen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die schönen Dinge im Leben. Üben Sie sich in Müßiggang und achten Sie darauf, dass Ihre Interessen nicht zu kurz kommen. Das sorgt für Ausgleich und dafür, dass Sie auf lange Sicht stressfreier durchs Leben gehen.

# FÜNF NÜTZLICHE TIPPS ZUR RAUCHER-ENTWÖHNUNG

**Mit dem Rauchen aufhören – diesen guten Vorsatz fasst um den Jahreswechsel so mancher. Wir haben die besten Tipps für ein zukünftiges Leben ohne Glimmstängel.**

1. Sprechen Sie offen über Ihr Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören. Ist Ihr Umfeld informiert, kann es nämlich besser Rücksicht nehmen. Vielleicht findet sich sogar der eine oder andere, der sich Ihnen anschließen möchte, denn das steigert die Motivation.

2. Von gesundheitlichen Vorteilen über besseren Atem bis hin zum hohen Sparpotenzial – schreiben Sie

alle Vorzüge des Rauchstopps auf und führen Sie sich diese zu Gemüte, wenn Sie das Verlangen nach einer Zigarette einholt.

3. Meist ist der Griff zur Zigarette eng mit bestimmten Situationen verbunden. Ob zum Kaffee, in der Mittagspause oder beim Plaudern mit Freunden – finden Sie angenehme Ersatzrituale.

4. Gerade zu Beginn der rauchfreien Zeit möchten Mund und Hände beschäftigt sein. Kaugummi und ein Anti-Stress-Ball dürfen daher nicht fehlen.

5. Ist die Lust auf eine Zigarette übermächtig, hilft Bewegung. Ein schweißtreibendes Work-out oder ein flotter Spaziergang bringen Sie nicht nur auf andere Gedanken, sondern helfen auch dabei, das Gewicht zu halten.

# ROTE-BETE-BIRNEN-QUICHE MIT ZIEGENKÄSE

## Zutaten für eine Quiche (ca. 6 Portionen):

### Für den Teig:

- 250 g Vollkornmehl
- 125 g kalte Butter
- 1 Eigelb
- 3 EL kaltes Wasser
- ½ TL Salz

### Für die Füllung:

- 3 Knollen Rote Bete
- 2–3 kleine Birnen
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 50 ml Milch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer und Thymian

## Zubereitung:

Kneten Sie das Mehl mit Salz und Butter zu einer krümeligen Masse. Fügen Sie Eigelb sowie Wasser hinzu und kneten Sie alle Zutaten zu einem festen Teig. Dieser wird in eine Frischhaltefolie gewickelt und etwa 40 Minuten lang in den Kühlschrank gelegt. Im Anschluss wird der Quicheteig nochmals gut durchgeknetet, 4 mm dick ausgerollt und in eine eingefettete Springform gelegt. Stechen Sie den Teig mehrmals mit einer Gabel ein und schneiden Sie den überschüssigen Rand weg.

Der Teig wird bei 175 °C Ober- und Unterhitze vorgebacken. Zwischenzeitlich werden für die Füllung Ziegenfrischkäse, Milch, Ei, Salz, Pfeffer und Thymian vermengt. Schneiden Sie außerdem die Rote Bete und die Birnen in dünne Scheiben. Abschließend die Füllung in die Springform gießen, die Quiche abwechselnd mit Roter Bete und Birnenscheiben belegen und weitere 30 Minuten im Ofen backen.





KERNKRAFT									TAGE
HAND									SAAL
RHEIN									AMSEL
WECHSEL									BUSSE
ZELT									HAUS
GEIST									STAG
SPIEL									WUNDE
KEGEL									MUSTER
BAHN									BUEGEL
SODA									ZEICHEN
FINN									GRAEFIN



## Der Feuerteufel

Kommissarin Vera Krantz von der Kripo Berlin ermittelt im Fall Horst Krawuttke. Der 56-jährige Obdachlose ist bei einem Feuer in einem alten Bauernhof nahe Berlin verbrannt. Erste Spuren gibt es bereits: Der Fahrer des 18-Uhr-Regionalbusses hat am vergangenen Abend an der Haltestelle in der Nähe des Gehöfts einen abgerissenen wirkenden Mann in Armeejacke aussteigen lassen, der zwei Plastiktüten dabei hatte. Nur eine halbe Stunde später stand das Haus in Flammen. Während Dr. Cleo Schlichting vom Kriminallabor die Ursache untersucht, beschäftigt sich die Kripo mit möglichen Verdächtigen. „Das Feuer kommt Oswald Leopold ganz recht“, verkündet Veras Kollege Bernd Weber. „Ihm gehört der denkmalgeschützte Hof. Jetzt kann Leopold das Grundstück ohne Auflagen verhöckern.“ Außerdem hat ihn ein Zeuge am Tag zuvor gegen 18 Uhr mit seinem Pickup am Ortsausgang gesehen. Doch auch der Mann aus dem Bus bleibt im Blick der Ermittler: Edwin Ziedrich, obdachlos, genau wie Krawuttke. Er ist ganz in der Nähe aufgegriffen worden mit einem ordentlichen Veilchen am Auge. „Ich wollte im Bauernhof pennen, aber da hatte sich der Krawuttke schon breitgemacht“, nuschelt Ziedrich. „Er ist sofort auf mich los und hat mir eine übergeben, der Mistkerl. Ich bin dann weitergezogen.“ Im Abschlussbericht von Dr. Schlichting steht, dass das Feuer mit mindestens zehn Litern Brandbeschleuniger gelegt wurde. „Ich denke, wir sollten uns einmal mit Herrn Leopold unterhalten“, bemerkt Vera Krantz. Wieso?

Manfred Mainau/DEIKO



Manfred Mainau/DEIKE

Illustration: © Dieter Hermenau/DEIKE

## Kalt und tot

Bei den Canisius-Werken hatte man den Schneeräumdienst outsourct. Im Dreischichtbetrieb sorgte nun die Firma „Flockenrein“ für ein eisfreies Betriebsgelände. „Die Frühschicht geht von 8 bis 15 Uhr, die Tagesschicht bis Mitternacht, die Nachtschicht bis 8 Uhr morgens“, erklärte Frieder Naujock vom Werksschutz. Kommissarin Katja Rulandt wollte es ganz genau wissen: „Und wer hat die Leiche entdeckt?“ – „Ich“, meldete die „Flockenrein“-Fachkraft Piet Baldur. Und zwar, wie sich rekonstruieren ließ, zu Beginn der Frühschicht, gegen acht. „Baldur hatte mich abgelöst“, ergänzte Werner Wenig von der Nachtschicht, ehe Piet fortfuhr: „Da fand ich unseren Einsatzleiter Fröbel tot in der Büro-Baracke liegen.“ Gerüchteweise galt der ermordete Fröbel als Sklaventreiber und Leuteschinder. Den Todeszeitpunkt hatte der Polizeiarzt im vertraulichen Gespräch mit der Kommissarin auf etwa 7 Uhr 30 festgelegt. „Was glotzt du denn so vorwurfsvoll?“, fuhr Baldur seinen Kollegen Wenig an. Der schoss zurück: „Komisch, dass ich deine Kehrmaschine schon um halb acht vor der Baracke stehen sah. Obwohl dein Dienst erst um acht anfing.“ – „Na und?“, schnappte Baldur. „Wollte mich vorher noch in der Kantine bisschen aufwärmen. Was dagegen?“ – „Und du hast nicht gemerkt, dass Fröbel da bereits tot in der Baracke lag?“ – „Wann?“ – „Um halb acht.“ – „Nee“, schrie Baldur. „Du ja offenbar ebenfalls nicht, obwohl du zur gleichen Zeit meine Kehrmaschine dort gesehen haben willst!“ Diese Bemerkung erschien auch der Kommissarin bemerkenswert. Sie hatte einen Verdacht. – Gegen wen?

Maxeiner/DEIKE



Maxeiner/DEIKE

## 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.

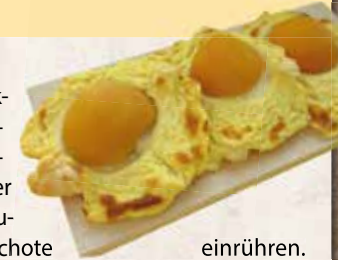
[illegible]

**Belgisches Rezept**  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Falsches Ei im Puddingnest


### Zutaten für 24 Teilchen

2 Packungen TK-Blätterteig (à 450 g), 400 ml Milch
40 g Zucker, 1 Vanilleschote, 1 Pck. Vanillepuddingpulver
200 g Speisequark (20 Prozent Fett), 2 Eier
1 große Dose Aprikosenhälften



### Zubereitung

Die Teigplatten auf einem Backblech nebeneinanderlegen, auftauen lassen und zu 24 Quadraten halbieren. Das Puddingpulver wie üblich mit Zucker und Milch zubereiten, das Innere der Vanilleschote einrühren. Frischhaltefolie auf den Pudding legen und abkühlen lassen. Den Quark mit einem Ei verrühren und in den Pudding einrühren. Nun die Ecken der Blätterteigquadrate jeweils zur Mitte hin einschlagen. Gut andrücken. Dann die Puddingmasse in die Mitte der Teilchen verteilen und je eine Aprikosenhälfte daraufsetzen. Das zweite Ei verschlagen und die Teigränder damit bestreichen. Anschließend im vorgeheizten Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten auf der untersten Schiene backen.



Schorten/DEIKE

Schorten/DEIKE

Foto: © Schallenmüller/DEIKE



**Österreichisches Rezept**  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Leichtes Kohlrabisüppchen

### Zutaten für 4 Personen

2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe  
30 g Haselnusskerne (gehackt), 0,5 Bund glatte Petersilie  
0,5 Bund Basilikum, 30 g geriebener Hartkäse, 80 ml Sahne  
6–7 EL neutrales Speiseöl, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
2–3 EL frische Kresse



### Zubereitung

Kohlrabi schälen und würfeln. Zwiebel fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kohlrabi dazugeben. 3 bis 4 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz abschmecken. Abgedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Von den gewaschenen Kräutern die Blätter abzupfen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit Kräutern, Öl und Käse pürieren. Abschmecken. Kohlrabi mit Brühe ebenfalls fein pürieren. Sahne zugießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe anrichten, mit Kräutерöl und Kresse dekorieren. Dazu Bauernbrot reichen.

Schoroten/DEIKE

Schorten/DEIKE

Foto: © Schallenmüller/DEIKE

## Einer zu viel

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



## INTERVALLFASTEN BEI DIABETES – NUTZEN ODER RISIKO?

**Intervallfasten erfreut sich großer Beliebtheit. Vor allem der mögliche Gewichtsverlust spornt viele Menschen an, es auszuprobieren. Doch ist intermittierendes Fasten auch bei Diabetes geeignet? Wir gehen der Frage auf den Grund!**

### Wie funktioniert Intervallfasten?

Intervallfasten – auch Kurzzeitfasten oder intermittierendes Fasten – liegt im Trend. Die Aussicht, effektiv abzunehmen und das Gewicht auch zu halten, motiviert Männer wie Frauen. Grundsätzlich versteht man unter Intervallfasten eine Form der Ernährungsweise, bei der zwischen Zeiten normaler Nahrungsaufnahme und solchen des Fastens gewechselt wird. In welchem Rhythmus das geschieht, ist unterschiedlich.

### Gängigste Formen des Intervallfastens im Überblick:

- Alternierendes Fasten oder 1:1-Methode: Während an einem Tag normal gegessen wird, wird am nächsten gefastet. An den Fastentagen nimmt man nur etwa ein Viertel der üblichen Kalorien zu sich.
- 5:2-Methode: Hier wird an fünf Wochentagen normal gegessen, während man an zwei Tagen etwa ein Viertel der herkömmlichen Menge zu sich nimmt. Die zwei Fastentage sind frei wählbar, sollten sich in weiterer Folge aber nicht mehr verändern.
- 16:8-Methode: Innerhalb eines Tages wird 16 Stunden lang gefastet (Wasser und zuckerfreier Tee ausgenommen) und acht Stunden lang normal gegessen.

### Ist Intervallfasten bei Diabetes sinnvoll?

Aufgrund des Risikos für Unter- beziehungsweise Überzuckerung wird Intervallfasten bei Diabetes Typ 1 generell nicht empfohlen. Anders verhält es sich bei Typ-2-Diabetes. Hier weisen mehrere Studien auf positive Effekte hin. Von ganzen Fastentagen wird jedoch abgeraten. Methoden wie das 16:8-Fasten scheinen hingegen gesundheitliche Vorteile zu bringen.

### Welche Vorteile hat Intervallfasten bei Typ-2-Diabetes?

Dass sich Intervallfasten positiv auf den Stoffwechsel auswirkt und dazu geeignet ist, Übergewicht langfristig abzubauen, ist bekannt. Da es in regelmäßigen Abständen zur normalen Nahrungsaufnahme kommt, wird der Stoffwechsel zudem nicht so stark gedrosselt, dass hinterher der gefürchtete Jojo-Effekt auftritt. Bei Diabetes Typ 2 kann eine Methode wie das 16:8-Fasten laut Experten folgende Vorteile mit sich bringen:

- Der Abnehmprozess wird unterstützt.
- Intervallfasten verbessert die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin.
- Der Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) wird verbessert.

### Birgt intermittierendes Fasten bei Diabetes auch Risiken?

Wenngleich beim Intervallfasten gesundheitliche Vorteile zu erwarten sind, ist besonders bei insulinpflichtigem Diabetes das Risiko einer Unterzuckerung nicht völlig von der Hand zu weisen. Nach der Periode des Fastens ist außerdem eine Überzuckerung nicht ausgeschlossen. Folgende Maßnahmen helfen dabei, Intervallfasten bei Typ-2-Diabetes möglichst sicher zu gestalten:

- Starten Sie nicht ohne ärztliche Absprache.
- Wählen Sie eine Methode, die keine ganzen Fastentage beinhaltet.
- Achten Sie während des Fastens auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Sorgen Sie in den Phasen, in denen nicht gefastet wird, für einen gesunden und abwechslungsreichen Speiseplan.
- Fühlen Sie sich schwach oder unwohl, unterbrechen Sie das Intervallfasten und halten Sie ärztliche Rücksprache.



## DIESE LEBENSMITTEL HELFEN, DEN BLUTZUCKER NATÜRLICH ZU SENKEN

Schwankt der Blutzuckerspiegel zu stark, kann der Genuss bestimmter Lebensmittel dabei helfen, ihn wieder ins Lot zu bringen. Wir verraten Ihnen, wo Sie beherzt zugreifen dürfen.

### DIE BESTEN NATÜRLICHEN BLUTDRUCKSENKER

#### 1. WALNÜSSE

Walnüsse enthalten viele Ballaststoffe. Das verlangsamt die Aufnahme des Zuckers ins Blut und reguliert so den Blutzuckerspiegel. Zudem sind sie reich an Omega-3-Fettsäuren, was ebenfalls eine positive Wirkung hat.

#### 2. ZIMT

Laut Studienergebnissen senkt Zimt den Blutzuckerspiegel nachweislich. Verfeinern Sie Ihre Haferflocken, Ihr Joghurt oder auch die warme Milch also gerne von Zeit zu Zeit mit einer Prise des feinen Gewürzes.

#### 3. LACHS

Fetter Seefisch wie Lachs ist ein guter Lieferant für Omega-3-Fettsäuren. Dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Zellen empfindlicher gegenüber Insulin machen, erklärt den positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel.

#### 4. KNOBLAUCH

Knoblauch hat eine durch und durch positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Hauptgrund dafür ist der Wirkstoff Allicin. So regt dieser nicht nur die Ausschüttung von Insulin an, er erhöht zudem die Empfindlichkeit der Zellen für das wichtige Hormon.

## BROKKOLI-WOK MIT CASHEWNÜSSEN

### Zutaten für vier Personen:

- 1 kg Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Ingwerwurzel (3 cm)
- 2 rote Paprikaschoten
- 250 g geräucherten Tofu
- 120 g Cashewkerne
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Honig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken nach Bedarf

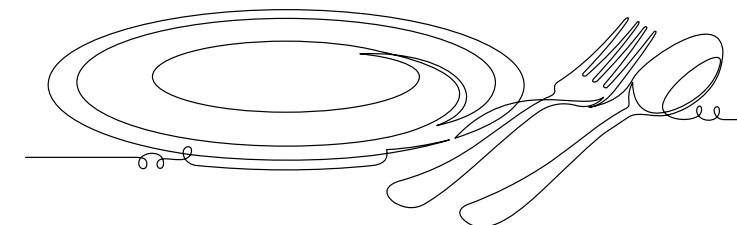
### Zubereitung:

Waschen Sie das Gemüse und teilen Sie den Brokkoli in Röschen, während Sie die Paprikaschoten würfeln. Die Zwiebeln werden nach Belieben in Ringe oder Spalten geschnitten, Knoblauch und Ingwer geschält und klein gehackt und der Tofu gewürfelt. Geben Sie zwei Esslöffel Öl in einen Wok oder eine hohe Pfanne und braten Sie den Brokkoli von allen Seiten an. Danach wird er zur Sei-

te gestellt, um Paprika, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Cashewkerne im restlichen Öl anzubraten. Geben Sie nun unter ständigem Rühren Sojasauce, Gemüsebrühe und Honig hinzu. Abschließend fügen Sie Brokkoli und Tofu bei, würzen nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken und lassen das Wok-Gericht noch einige Minuten lang köcheln, bevor Sie es servieren.

### Tipp:

Wer mag, verwendet statt Tofu Hähnchenbrustfilet.





# Rätselhafter Juckreiz?

Es könnte Prurigo nodularis sein

Am ganzen Körper Knoten auf der Haut und starker Juckreiz, der auch nachts nicht aufhört: Das sind häufige Symptome der chronisch-entzündlichen Hauterkrankung Prurigo nodularis (PN). In Deutschland sind etwa 100 von 100.000 Menschen betroffen – die Dunkelziffer ist laut Expert\*innen aber vermutlich höher.<sup>1</sup> Vorwiegend sind Menschen ab etwa 50 Jahren betroffen.<sup>2</sup> Die gute Nachricht: Wenn die Erkrankung erkannt wird, kann sie langfristig behandelt und die Symptome kontrolliert werden. So kann die Lebensqualität gesteigert und die Einschränkungen im Alltag reduziert werden.

„Ich habe nächtelang nur eine Stunde geschlafen und war dann wieder wach. Dieser Juckreiz hört ja auch im Schlaf nicht auf“, erinnert sich Simone. Die 51-Jährige lebte über 13 Jahre mit einer nicht erkannten Prurigo nodularis und den damit einhergehenden schweren Belastungen im Alltag. So wie Simone geht es vielen Menschen, die an der chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen leiden. Denn der ständige Juckreiz und die sichtbaren Hautveränderungen können zu umfassenden Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen führen.

Eine Erkrankung, vielseitige Belastungen

Eine häufige Folge des Juckreizes ist Schlafmangel, der sich nicht nur auf die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag und die Laune auswirkt, sondern eben diesen Juckreiz wieder verstärken kann – ein Teufelskreis. Auch die Arbeitsfähigkeit kann durch die Krankheitslast vermindert werden, in schweren Fällen sogar bis zur Arbeitsunfähigkeit führen. Doch neben den körperlichen Beschwerden spielt auch das psychische Wohlbefinden und das Sozialleben eine entscheidende Rolle. Wenn viele, teils bis zu mehreren Hundert, juckende Knoten die Haut bedecken, empfinden viele Menschen mit PN Scham für ihre Haut.<sup>3</sup> Sie ziehen sich zurück oder erleben starke psychische Belastungen bis hin zu Angststörungen oder Depressionen. PN: Eine Erkrankung, die die Lebensqualität erheblich beeinflusst, weiß auch Simone: „Im Familienleben war es tatsächlich so, dass ich aus Scham auch keine Urlaube mehr mitgemacht habe.“

Erster Schritt: Diagnose, zweiter Schritt: die passende Therapie

Für Simone kam nach 13 Jahren der Wendepunkt – sie erhielt die Diagnose PN. Nach vielen Jahren mit unzureichenden Behandlungen konnte ihr eine passende Therapie verordnet werden. Die PN festzustellen, ist der erste, wichtige Schritt, um den Teufelskreis aus Jucken, Kratzen und Knotenbildung zu durchbrechen und die Lebensqualität zu verbessern. Denn mit gezielten Therapieoptionen – wie Biologika, die direkt an den Entzündungsprozessen im Körper ansetzen – kann die belastende

Hauterkrankung langfristig kontrolliert werden. Bei Verdacht auf Prurigo nodularis ist es daher wichtig, einen Termin bei einem Dermatologen oder einer Dermatologin zu vereinbaren und sich beraten zu lassen, um den Verdacht abzuklären und anschließend die passende Therapie zu finden.

„Anderen Betroffenen kann ich nur mitgeben, wirklich hartnäckig zu bleiben. Man darf den Mut einfach nicht verlieren.“ – Simone



Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi und Regeneron.



Weitere Informationen zur Erkrankung, eine Übersicht mit PN-Expert\*innen sowie einen Selbsttest finden Sie auf der Website [www.prurigo-nodularis.info](http://www.prurigo-nodularis.info)

Quellen:

- 1 Ständer S et al. Acta Derm Venereol 2020; 100: adv00309
- 2 Hughes JM et al. Medicines (Basel) 2020; 7.pii: e4
- 3 Zeidler C et al. Dermatol Clin 2018; 36: 189-197

MAT-DE-2505345-1.0-12/2025

BDEEG NNNUU	ENNNO	EGS		EEL NTZ	EEKNT		EERT			ADI LNN	CEE PRS			ERZ		EKRUZ	DEGOR
										ADDE IRR		5					
ELO				ABEE RRTT	DEEL					DER				EEPS		EEEI LPRU	
							AELLT			AGIL	AAAH MMT			EORU			
AALN STT		EENN RRT			EEIN			AEGMN NSUZ								8	
EENRT						ADE GRS							EEH JRR		EE		
AEK NNZ	ACEHS		IRST					EKLN	HI				EHLP	H	E	L	P
						AAEF GLU								EEN			
ESTTU						ADEEL NNQSU			EEHM NRU	MRTU					AAEEG LNRTW		
AEFR HRU			AEFI LMMR		AMR		AKMR					ADD		AEH			
								EGN		AAD IJN							EFNS
ELR				EEG LRR							ANSS			EK		EGIT	
AEMT	CEEHI	AEEMR					ADHN	H	A	N	D		AEKT				
				AL	NN		AMN		ILST		EEFGN						
								EEM RSS						EIS			
AEIL MNS		AEKNT			AMTU		AINS					ADEM	EGW			EGINS	
AHR				AIMN					ILST		KRUU		BI	AE EGL		EEEI KTTT	
				ABDE ENR			DEGRU	DEEIN RSTU						I			
EILN	CEH LSU		BDE GTU			2				AABE RTT				B			
AENST							AEKPT	BDEEI		DEIN			AEIKR		II		
	3		AEGS		BIK LPU							EKLOS					
CEK		ADE EGR				6			ILL		EIR				DEN		EOS
ANRU					EEI KLR								OS		EET		
BEEGR		EIST					DIN				KNO OST			S	4	O	N
					EEGL					ABO				DES			

1

2

3

4

5

6

7

8





## Andornmischkräuter

Andorn, Fenchel, Königskerzen,  
Dill und dazu guter Wein,  
Macht dich frei von Gliederschmerzen,  
Lässt die Grippe leichter sein.  
Schnupfen, Husten, Heiserkeit  
Sind geheilt in kurzer Zeit.

Fenchel löst den Schleim im Rachen,  
Tut den Atemwegen gut.  
Königskerzenblüten machen  
Kranken Bronchien wieder Mut.  
Schwachen Lungen hilft der Dill,  
Wenn man wieder fit sein will.

Andorn schätzte man schon immer,  
Ist bei Asthma anerkannt.  
Doch ich dachte nie und nimmer,  
Was ich jüngst bei Google fand:  
Im Jahr 2018 war es,  
Da hieß er „Heilpflanze des Jahres“.

## Grippe? Nein danke!

Wie wir unser Immunsystem wirksam stärken

**Die Zeitungsmeldungen über eine drohende Grippewelle stimmen uns immer wieder nachdenklich. Übertriebene Angst ist sicherlich fehl am Platz, denn sie schwächt nur zusätzlich das Immunsystem, aber ein paar Gedanken, was jeder für sich selbst tun kann, schaden gewiss nicht.**

Da ja die Grippeviren mit Antibiotika nicht behandelbar sind, muss es das vorrangige Ziel sein, die unspezifische Immunabwehr zu stärken. Das ist zu jeder Zeit und für alle Menschen sinnvoll, nicht nur im Hinblick auf die Grippe.

Reichliches Trinken sollte stets selbstverständlich sein. Auf gut befeuchteten Schleimhäuten können sich Viren oder Bakterien kaum festsetzen, und daher ist schon einfaches Leitungswasser ein effektiver Schutz. Ein ausgewogenes Maß an Ruhe und Bewegung lehrte uns schon Pfarrer Kneipp. Ein ausgeschlafener Organismus hat eine stärkere Abwehrkraft als ein übermüdeter. Ausdauersport wie z.B. Laufen oder Schwimmen trainiert Hautdurchblutung und Atmung und produziert Glückshormone, welche noch zusätzlich immunstärkend sind. Zudem wird Stress abgebaut. Diese Wirkungen werden durch Sauna oder Wechselduschen noch verstärkt. Eine vitaminreiche, leichte, zuckerarme Kost mit viel Obst und Gemüse versorgt den Körper optimal mit Nährstoffen und unterstützt auch den Stoffwechsel und die Entgiftung. Nicht nur die Vitamin-C-reichen Früchte sind wichtig. Auch karotinreiche Gemüse bzw. Säfte stärken die Abwehr. Zudem kann die Änderung von

ganz banalen Gewohnheiten zum Schutz vor Grippe beitragen. Wie viele Menschen lecken z.B. jeden Tag zahllose Male die Finger ab, beim Umlblättern in der Wartezimmerzeitung, im Kirchengesangbuch und beim Abzählen von Geldscheinen. Man nimmt damit die Viren anderer Menschen auf und gibt die eigenen weiter. Mit diesen abgeleckten Fingern werden dann wieder Hände geschüttelt und Türklinken angefasst – ein endloser Kreislauf. Auch die früher gelehrte Anstandsregel, beim Husten und Niesen die Hand vor den Mund zu halten, ist nur noch wenigen Menschen geläufig. Der Wechsel von Taschentüchern kann gar nicht oft genug stattfinden. Häufiges Händewaschen sollte selbstverständlich sein und natürlich auch der Gebrauch von Einmalhandtüchern, denn ein feuchtes Handtuch, das immer wieder benutzt wird, ist der reinste Tummelplatz für alle Krankheitserreger. Eine kritische Betrachtung der eigenen Gewohnheiten schützt uns selbst und andere. Die genannten Maßnahmen sind eigentlich klein, haben aber eine große Wirkung und geben jedem selbst das Gefühl, gut geschützt zu sein und etwas zur Vorbeugung beitragen zu können. Mit Optimismus lebt es sich leichter, auch in Grippezeiten.

## Herstellung:

20 g Andornkraut,  
30 g Königskerzenblüten,  
30 g Fenchelsamen, 30 g Dillkraut,  
in 3/4 l Wein kochen;  
3-4 x täglich ½ Tasse trinken

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer  
„Mit Hildegard von Bingen kann Gesundheit  
gelingen – Ein Lyrisches Handbuch der  
Hildegard-Medizin“

Mit Hildegard von Bingen  
kann Gesundheit gelingen

Autorin: Marianne Porsche-Rohrer  
ISBN: 978-3-9821184-0-6  
Ausgabe: Taschenbuch  
Seitenzahl: 134, Sprache: deutsch  
Zu beziehen über den Buchhandel  
oder die Verfasserin:  
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

## Schüttelschwede

EEEE NST	▼	FIO TTU	EINS	▼	EFKN	▼	EEEE GGIL ORV
EGNN OTU	▶	▼					▼
▶	6				ABO		
BEETU			AEFS	▶	▼		
▶				ABEW		BEL LOS	
FGIT		3	FLOW	▶		▼	
▶	I	N	T	R	A	EV	▶
AINRT	ADEI MRY	AEO	KRU		BO	▶	
EELL MOR	▶	▼	▼				
EUY	▶			ERT	GO	▶	
▶	2			▼	AEEL RSS		
AKRTT		DEG IIL	BNO			AANT	
ABE LRT	▶	▼	▼			▼	BDRU
DEO	▶			ABL	▶		
▶							
ADEI LNNW	ABEH ILNS		ACHN	ASU	▶		
INSSU	▶		▼			EEGL OSS	
▶		1		ALOST		▼	EEL PST
AEGM		AIMPR		▼	OS	▶	▼
▶		5					
AABE HLPT			ELOS	▶			
▶					OT		
AIKOR			EPST	▶			4
AHN	▶			ELO	▶		

1 2 3 4 5 6

## Finde die Fehler

## Original &amp; Fälschung

Finde die acht Fehler! Das obere Bild unterscheidet sich jeweils durch acht Veränderungen von dem Bild darunter. Welche sind es?



© Frank/DEIKE

## Original &amp; Fälschung

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



© adm/DEIKE



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

A - AE - CA - CKE - DOL - ERS - FE - HAER - I - MA - MAU - MOK - RA - RE - RE - SCHE - SEN - SOR - TE - TE - TE - TER - THER - TO - TUE

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten und die vierten Buchstaben - jeweils von unten nach oben gelesen - ein Sprichwort bei vielen Völkern.

- 1. Siegerin im Wettkampf
- 2. Narkotikum
- 3. Hinterhältigkeit
- 4. Schneidewerkzeug
- 5. lateinisch: Erde
- 6. elektronischer Fühler
- 7. Götzenbild
- 8. rote Gartenfrucht
- 9. Unerbittlichkeit
- 10. Gaststättenart
- 11. blindwütiges Töten
- 12. Araber in Spanien (MA.)

Auflösung:  
1. ERSTE, 2. AETHER, 3. TUECKE, 4. SCHERE, 5. TERRA, 6. SENSOR, 7. IDOL, 8. TOMATE, 9. HAERTE, 10. CAFE, 11. AMOK, 12. MAURE  
Macht ist starker als Recht

Kristina Marita Rumpel / Marie-Luise Schiegl  
**FlowBirthing.**  
**Der lichtvolle Weg ins Muttersein**  
Taschenbuch  
159 Seiten  
Mankau Verlag  
ISBN 978-3-86374-772-5  
12,- € (D)



Maria Maas, Hubertus Schüler  
**I Gut You**  
Gebundene Ausgabe  
192 Seiten  
Becker Joest Volk Verlag  
ISBN 978-3-95453-364-0  
32,- € (D)

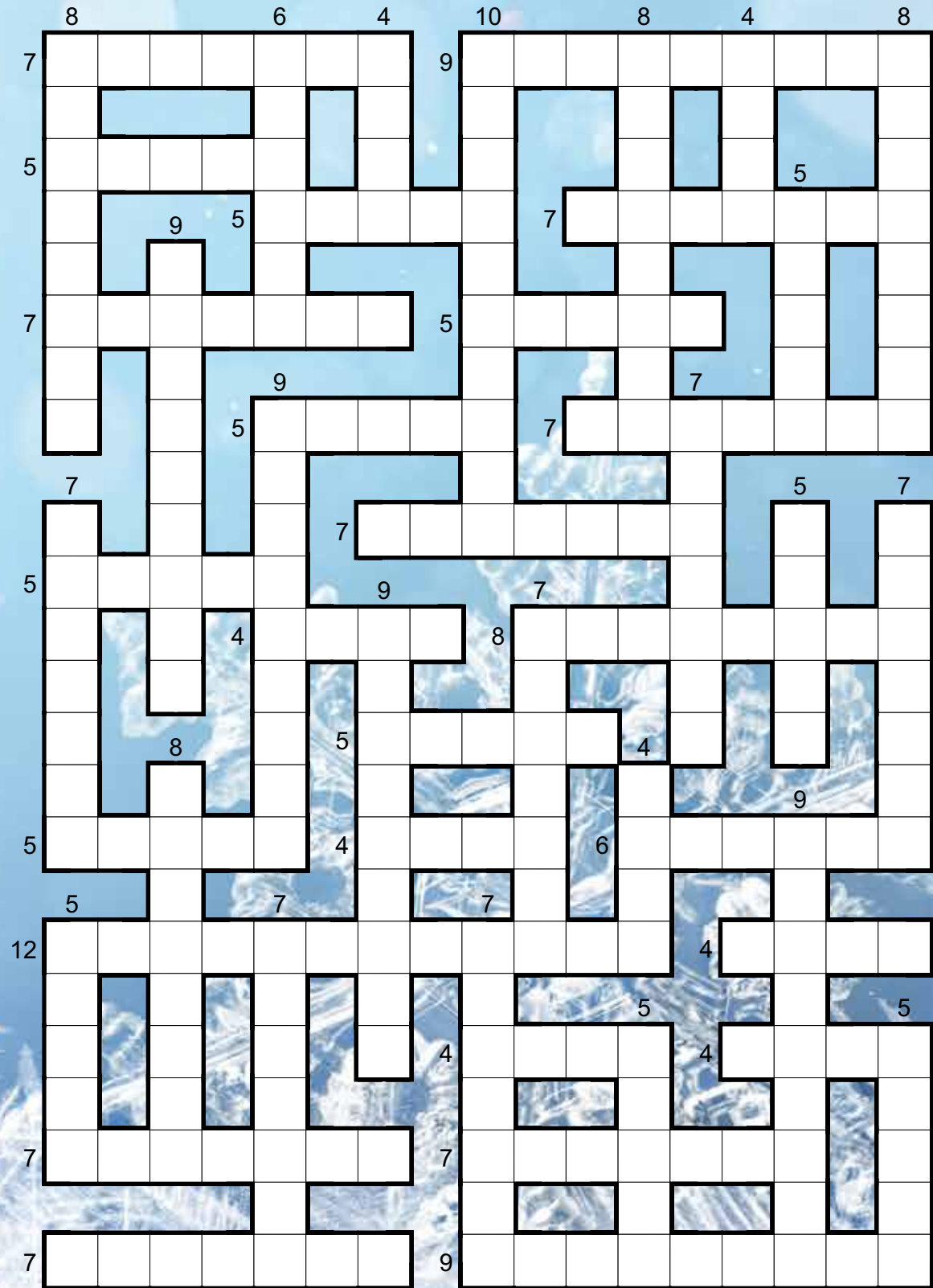


**Die Magie der Mutterschaft erleben**  
Du möchtest die spannende Reise ins Muttersein bewusst, achtsam, dazu voller Freude und Vertrauen antreten? Dieses Buch bietet dir einen intuitiven Zugang zu den emotionalen, psychischen und spirituellen Aspekten von Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Inspiriert durch den ganzheitlichen Ansatz von Louise L. Hay stellt es die Verbindung zwischen seelischen Themen und körperlichen Herausforderungen her; seelisch-geistige Impulse für jede Phase der Mutterschaft helfen dir, innere Blockaden zu lösen, unbewusste Glaubenssätze zu transformieren und jederzeit in deine innere Sicherheit zurückzufinden. Mit praktischen Übungen, Affirmationen und Reflexionen unterstützt dich die FlowBirthing-Philosophie dabei, Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen jenseits aller Zweifel.

Christian Hugo Hoffmann · Sebastian Rosengrün  
**Mensch. Macht. Maschine.**  
17 Wege zu ethischer Führung im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz  
1. Auflage, 2026, ca. 180 Seiten, Broschur  
Ab 16. Februar bei Haufe!  
ISBN 978-3-648-19620-5  
(D) € 29,99 (A) € 30,90



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. EGGE  
HAAS  
INRI  
MIDI  
NIKI  
NORD  
ULME  
ZITA
- 5. ABSUD  
BRUNO  
ECKIG  
ELEVÉ  
FEIGE  
FLINT  
HALLO  
HINZU  
INDEM  
RATIO  
SOLID  
THETA
- 6. ARABER  
FADING
- 7. BLUFFEN  
DOSSIER  
FREIBAD  
GAEHNEN  
KALZIUM  
LAENGST  
RESSORT  
SKEPSIS  
SPRACHE  
STEINER  
STRUMPF  
SUMERER  
UNGENAU  
WARNUNG
- 8. BASTILLE  
BIOTONNE  
HANDFEST  
KENNTNIS  
SEEREISE
- 9. BILLIARDE  
FINANZAMT  
KLASSISCH  
KOHLMSEISE  
REGISSEUR  
SPIELFELD
- 10. KAMMERHERR
- 12. ENTHUSIASMUS



[illegible]



4 HEFE  
MEHL  
NUSS  
QUAK  
RITT  
SAKE  
TUTE  
YUAN

5 ASEAN  
ASTAT  
EFEUS  
ELFEN  
GEBET  
HARKE  
HUSUM  
KLEIE  
NAPPA  
REEDE  
SAHIB  
TRECK

6 ANHANG  
COLMAR  
HESTIA  
MODERN  
MOZART  
RASANT  
SETZEN  
SINKEN  
ZEMENT

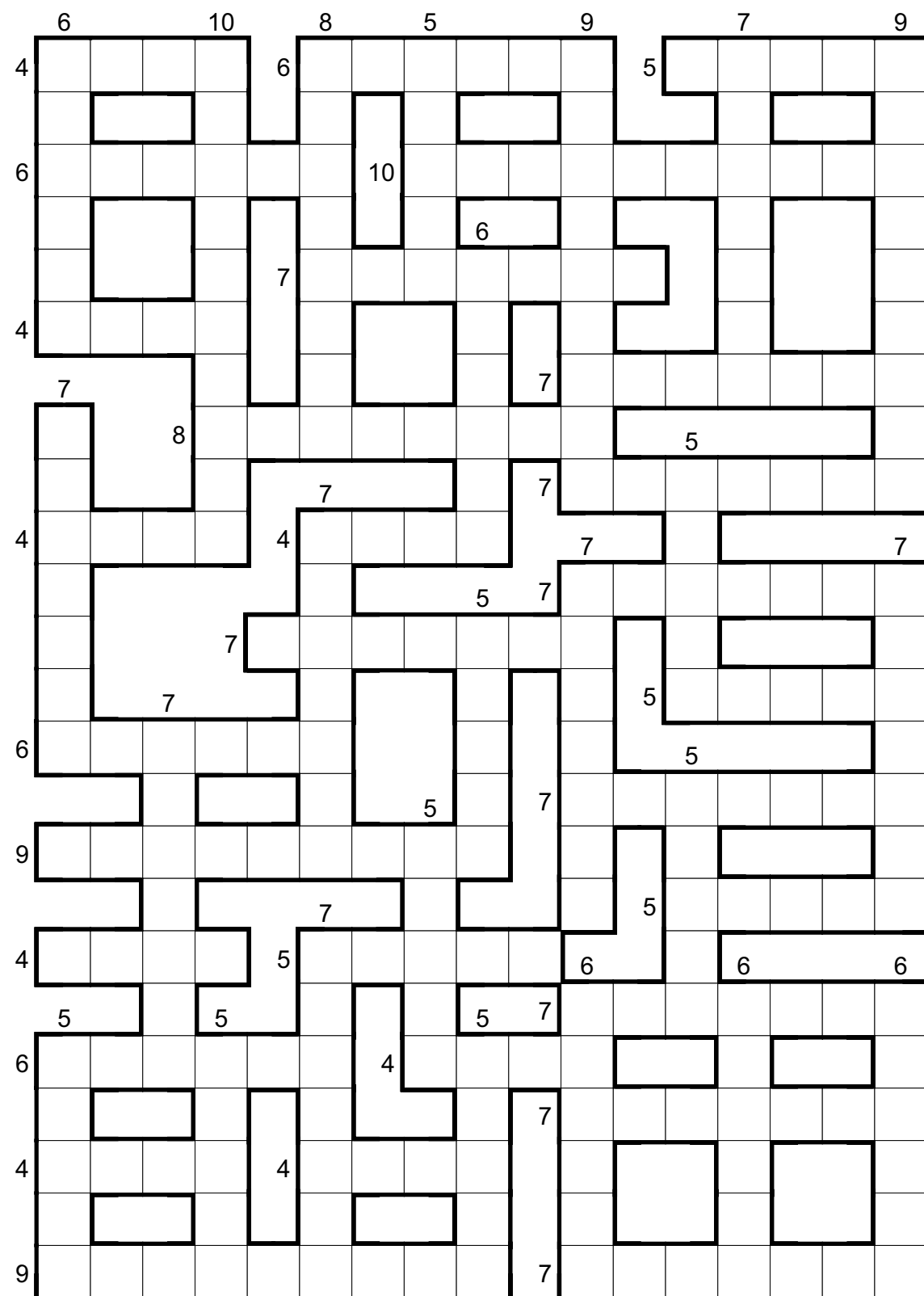
7 ABHILFE  
AFFRONT  
DRESSUR  
EISBAER  
EVEREST  
HOECKER  
KONKURS  
LEMMING  
REFERAT  
REIBACH  
SCHLUSS  
TANKRED  
TERRAIN  
TRAPEZE  
VORNAME  
YAOUNDE

8 ANTILOPE  
LAECHELN

9 BELEIDIGT  
GLAENZEND  
TORHUETER  
VERMOEGEN

10 LUECKENLOS  
SODAWASSER

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.



# OLYMPISCHE WINTERSPIELE

Seit 1924 finden in verschiedenen Ländern der Welt Olympische Winterspiele statt. Bis heute brachten sie viele beeindruckende Erfolge, außerdem gewöhnliche Sportler und auch so manch Kurioses hervor. Wie gut kennen Sie sich mit den Wettkämpfen aus?  
Testen Sie es mit 15 Fragen!

**1** Welche seit 1901 durchgeführte Sportveranstaltung gilt als Vorläufer der Olympischen Winterspiele?

- ☐ A Nordische Skispiele
- ☐ B Vierschanzentournee
- ☐ C Tour de Ski
- ☐ D Aspen Ski Week

**2** Womit schrieb der Schwede Gillis Grafström bei den ersten Winterspielen 1924 Geschichte?

- ☐ A Er holte die erste Medaille der Spiele.
- ☐ B Er trat in allen Disziplinen der Spiele an.
- ☐ C Er gewann als erster Sportler Medaillen bei Sommer- und Winterspielen.
- ☐ D Er ist der erste Fahnenträger der Olympiageschichte.

**3** Wer gewann sowohl 2002 in Salt Lake City als auch 2010 in Vancouver je zweimal Gold im Skispringen?

- ☐ A Matti Hautamäki
- ☐ B Simon Ammann
- ☐ C Thomas Morgenstern
- ☐ D Adam Malysz

**4** Was trifft auf die Olympischen Spiele 2014 in Sotschi nicht zu?

- ☐ A Zum ersten Mal wurden Olympische Winterspiele in einer subtropischen Stadt ausgetragen.
- ☐ B Sie waren die zweiten Olympischen Spiele in Russland.
- ☐ C Mit 2861 Sportlern gab es einen neuen Teilnehmerrekord.
- ☐ D Curling wurde wieder in das Programm aufgenommen.

**5** Was wurde bei den Spielen in Squaw Valley 1960 aus finanziellen Gründen nicht gebaut?

- ☐ A Eislaufhalle
- ☐ B Skisprungschanze
- ☐ C Siegertribüne
- ☐ D Bobbahn

**6** Woher stammt die Bobmannschaft, von deren Teilnahme an den Olympischen Spielen 1988 in Kanada der Film „Cool Runnings“ erzählt?

- ☐ A Hawaii
- ☐ B Barbados
- ☐ C Jamaika
- ☐ D Kuba

**7** Wer gewann 1956 in Cortina d'Ampezzo als erster Sportler Gold in allen drei alpinen Disziplinen?

- ☐ A der Österreicher Toni Sailer
- ☐ B der Schweizer Karl Molitor
- ☐ C der Österreicher Othmar Schneider
- ☐ D der Franzose Charles Bozon

**8** Unter welchem Spitznamen war der Engländer bekannt, der als erster Skispringer seiner Nation bei den Olympischen Winterspielen teilnahm und trotz geringen Erfolgs zum Publikumsiebling wurde?

- ☐ A Chris the Cat
- ☐ B Mike the Mole
- ☐ C Eddie the Eagle
- ☐ D Buddie the Bat

**9** Ab 1928 wurden bei Olympischen Winterspielen immer wieder Wettbewerbe in sogenannten Demonstrationssportarten durchgeführt. Welche gehörte nie dazu?

- ☐ A Militärpatrouille
- ☐ B Hundeschlittenrennen
- ☐ C Winterzahnkampf
- ☐ D Eisstockschießen

**10** In welcher Disziplin wurde 1998 in Nagano zum ersten Mal auch ein Frauenwettbewerb ausgerichtet?

- ☐ A Skeleton
- ☐ B Rodeln
- ☐ C Bobfahren
- ☐ D Eishockey

**11** Der Österreicher Karl Schranz durfte beim Slalomwettbewerb 1968 in Grenoble nochmals starten. Warum?

- ☐ A Er startete beim ersten Lauf ohne seine Stöcke.
- ☐ B Er verpasste den Start, weil er noch auf Toilette war.
- ☐ C Er wurde wegen einer Person auf der Strecke behindert.
- ☐ D Er war beim ersten Lauf auf der falschen Piste.

**12** Welche Wintersportart stand bereits im Jahr 1900 bei den Spielen von Paris im Programm?

- ☐ A Eishockey
- ☐ B Eisschnelllauf
- ☐ C Curling
- ☐ D Eiskunstlauf

**13** In Innsbruck gewann Lidija Skoblikowa aus der UdSSR 1964 als erste Frau vier Goldmedaillen bei den Olympischen Winterspielen. Sie dominierte ...

- ☐ A ... den Biathlon.
- ☐ B .. den Eisschnelllauf.
- ☐ C ... das Rodeln.
- ☐ D ... das alpine Skirennen.

**14** Welche Besonderheit ereignete sich bei den Eiskunstlaufwettbewerben 2002 in Salt Lake City?

- ☐ A Erstmals gab es beim Paarwettbewerb zwei Goldmedaillen.
- ☐ B Die 15-jährige Tara Lipinski wurde die jüngste Olympiagewinnerin.
- ☐ C Tonya Harding sicherte sich per Gerichtsurteil ihre Teilnahme.
- ☐ D Der Franzose Éric Millot zeigte erstmals eine Dreifach-Rittberger-Dreifach-Rittberger-Kombination.

**15** Seit wann werden die Winterspiele im zweijährigen Wechsel mit den Sommerspielen durchgeführt?

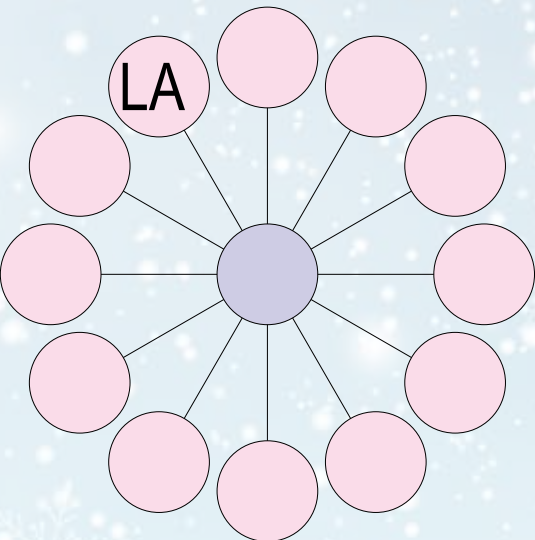
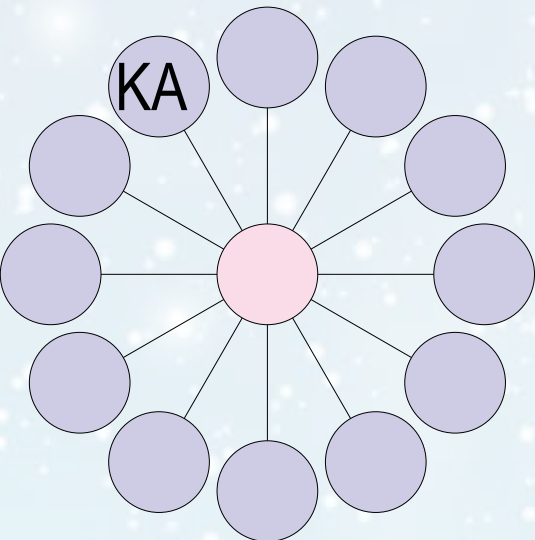
- ☐ A 1994
- ☐ B 1952
- ☐ C 1976
- ☐ D 1956



Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußeren Kreise einzusetzen. Bei richtiger Lösung ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort, wobei das Buchstabenpaar auf dem Mittelkreis stets für alle gefundenen Begriffe gleich ist.

AB - EN - ER - ER - HA - JA - KA - LE - MA - NE - PT - ST

AB - AB - EL - EL - ER - HA - IG - IN - KE - LA - LL - UR



Ziegelrätsel

Die „Rätselziegel“ des ursprünglichen Rätsels sind durcheinandergewürfelt. Durch Ausprobieren sind die Rätselziegel an die richtige Stelle zu setzen, so dass sich daraus wieder ein „normales“ Kreuzworträtsel ergibt.

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

L	E	P	R	A				
	H							
	R							
	E				H	A	U	T
					E	L		U
					L		E	T
					E			
					N			
					A			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
																							*	*	*

22	11	8	22	9		22	20	16	7	22	5	4		14	22	16	
15	4	21	11	4	8	1	8		6		10	15	6	4	14	10	
4	7	4	14	4		20		21	4	6	9	4	13	4		7	
	6		21		22	5	8	20	9		16		10		11	22	
13	10	11	6	5	21	6		21		16	22	4	9	7	4	21	
10	9	22	9		18		13	22	9	8	6	9	4		19		
18		16		8	4	3	4	11		22		10		4	E	21	11
5	4	16	8	6	4		7		6	9	8	21	6	7	G	4	
6	21	22		4		16	4	6	8	14	4	18		22	A		7
	9		16	17	19	22	11		22		21		4	21	R	11	4
22	16	12	6	13		8		2	11	10	21	4	8	8	T		5
21	8		8		1	6	8	21	10	9	4		22		22	10	
4		22	8	18	4	9		22		13		22	7	4	9	8	
9	22	5	4		14		16	17	19	4	20	9	4		9		
22		5		15	4	19	6	13	4	11		1		4	6	16	
	8	22	8	22	21		11		20		23	20	9	14	4		
20	19	20		13		11	20	2	8	1	20	7		7		16	
	21		7	22	11	4	21	6	4		11		11	22	6	4	
13	10	18	4	8		7		9		22	16	8	4	21		11	
22	9		18		5	22	12	8	6	16	8		7		16	6	
17		22	18	12	20	11	11	4		22		5	4	11	22	7	
H	A	U	E		21		22		20	9	7	22	21		11		
4	18	16		4	18	6	9	4	9	8		11		10	5	6	
11	6	18	10	9	22	14	4		6		23	6	18	12	4	11	



# Erholung für alle Sinne

## im Berchtesgadener Land

**Gewicht verlieren, sich mehr bewegen und sinnvolle Strategien gegen Stress entwickeln – dem Jahresanfang wohnen viele gute Vorsätze inne. Im Klosterhof – Alpine Hideaway & Spa in Bayerisch Gmain lassen sich diese spielend umsetzen. Eine herrliche Kulisse und tolle Ausflugsmöglichkeiten gibt es inklusive. Dass man das Wellnesshotel erholt und voll neuer Energie verlässt, davon konnten sich Annette Niggemann-Dollar und Maik Dollar nach einer Einladung zur persönlichen Recherche selbst überzeugen.**

### Wellness in der malerischen Bergwelt Oberbayerns

Körper und Geist stärken, die Seele baumeln lassen und Kraft tanken – besser kann das neue Jahr gar nicht beginnen. Im Wellnesshotel Klosterhof versteht man es, Medizin und Wellness geschickt miteinander zu verbinden. Doch nicht nur das Konzept überzeugt. Die Alleinlage auf einer Sonnenterrasse im Berchtesgadener Land, inmitten der Bergwelt Oberbayerns, macht das Klosterhof – Alpine Hideaway & Spa zu einem Zufluchtsort der besonderen Art. Nicht zuletzt sorgt die unmittelbare Nähe zu Bad Reichenhall und der Festspielstadt Salzburg für Abwechslung.

### Mit allen Sinnen – (Medical) Wellness im Klosterhof

Das Wellnesshotel Klosterhof, mit viel Liebe zum Detail von Familie Färber geführt, hat weit mehr zu bieten als unberührte Natur inmitten der oberbayerischen Vor-alpen. Hier können

Gäste aus einer breiten Palette von Angeboten wählen, die nicht nur Genuss für alle Sinne bieten, sondern Wellness und Gesundheit geschickt miteinander verbinden.

### Fit und gesund ins neue Jahr

Etwas mehr für die Gesundheit tun – das nimmt sich so mancher für das neue Jahr vor. Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, gelingt im Klosterhof mit Leichtigkeit. So lockt das 1.500 m<sup>2</sup> große Artemacur Spa nicht nur mit verschiedenen Körperbehandlungen und Massagen, eine großzügige Pool- und Saunalandschaft lädt außerdem zum Entspannen und Loslassen ein. Wer das Gefühl der Schwerelosigkeit erleben und die Sorgen des Alltags in den Hintergrund rücken lassen möchte, der vereinbart am besten einen Floating-Termin im Alpen Soledom. Auch darüber hinaus finden sich jede Menge Angebote, um Stress abzubauen. So helfen zum Beispiel Waldbaden, Yoga, Meditation oder Atemtechniken und Entspannungs-

übungen den Gästen dabei, zur Ruhe zu kommen.

Für all diejenigen, die im Urlaub gerne aktiv sind und ihrem Körper Gutes tun wollen, lässt das Aktivprogramm im Klosterhof keine Wünsche offen. Von Pilates, Aquagymnastik oder Rückenschule über aerobes Ausdauertraining, Krafttraining und Nordic Walking bis hin zu geführten Wander- und Mountainbike-Touren – hier ist für jeden etwas Passendes dabei.

### Gesundheit im Fokus

Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Klosterhof – Alpine Hideaway & Spa im Fokus. Sogar ein eigenes Gesundheitszentrum unter der Leitung von Dr. med. Andreas Färber ist hier angeschlossen. So helfen medizinische Ernährungskonzepte (etwa bei Diabetes oder Herzerkrankungen) und spezielle Fastenprogramme (etwa Leberfasten nach Dr. Worm) beim Abnehmen – ein Wunsch, den viele Gäste bei der Anreise im Gepäck haben.



© Hotel Klosterhof Alpine Hideaway & Spa

Darüber hinaus kann man ernährungswissenschaftliche Beratung in Anspruch nehmen oder an speziellen Bewegungsprogrammen teilnehmen. Auch Schmerztherapie, Mental Coaching und Burn-out Prävention werden angeboten. Nicht zuletzt gibt es die Möglichkeit, gezielte Gesundheits-Retreats (Fastenwochen, Wechseljahres-Retreat, ...) zu buchen oder an Vorträgen zu Gesundheitsthemen teilzunehmen.



Dr. Andreas Färber © Klosterhof

### Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Balance

Wer Antworten auf Fragen wie „Warum nehme ich nicht ab?“, „Wie verbrenne ich am besten Kalorien?“ oder „Warum bin ich häufig so müde?“ sucht, ist im Gesundheitshotel Klosterhof an der richtigen Adresse. Die uVida Stoffwechselanalyse bietet nicht nur Antworten auf solche und ähnliche Fragen, sie schafft auch die Grundlage für maßgeschneiderte Ernährungs- und Bewegungsstrategien. So geben drei verschiedene Analysen einen Überblick über den aktuellen Stoffwechselzustand.

### Zwischen diesen drei Stoffwechselanalysen können Gäste wählen:

- **Speedanalyse:** 20 Minuten genügen, um sich einen ersten aufschlussreichen Überblick über den Stoffwechsel zu verschaffen.
- **Intensivanalyse:** 45 Minuten braucht es, um den aktuellen Ruhestoffwechsel, den Kalorienverbrauch im Ruhezustand sowie die individuelle Verwertung von Nährstoffen zu ermitteln. Das gelingt, indem Sensoren das Verhältnis zwischen dem aufgenommenen Sauerstoff und dem ausgeatmeten Kohlendioxid messen. Anhand der Werte wird ein individueller Ernährungsplan erstellt.

- **Belastungsanalyse:** Während eines Stufentests wird der individuelle Stoffwechsel anhand der Atemgase bestimmt. So kann festgestellt werden, in welchen Pulsbereichen das Training in Bezug auf Leistungssteigerung und Fettverbrennung am effektivsten ist. Die ermittelten Daten bilden die Basis für einen maßgeschneiderten Trainingsplan.

### Erholung, Action und Kultur inklusive

Die Region rund um das Gesundheitshotel Klosterhof lädt zum Verweilen ein. So genießen Urlauber im Berchtesgadener Land nicht nur unberührte Natur, auch zahlreiche Wander- und Radwege warten darauf, entdeckt zu werden. Der Berchtesgadener Heilstollen, der Königssee in Schönau oder die Eisriesenwelt in Werfen sind beliebte Ausflugsziele. Nicht zuletzt ist die Mozartstadt Salzburg mitsamt ihren beliebten Sehenswürdigkeiten nur 15 Autominuten vom Wellnesshotel entfernt.







### Warum pfeift die Heizung manchmal?

Heizungen geben ab und zu seltsame Pfeifgeräusche von sich. Wie entstehen sie? Eine Pumpe drückt warmes Wasser durch Ventile nach oben, bis es in den Heizkörper gelangt. Wird der Druck im engen Ventil zu hoch, produziert es Geräusche. Vor allem nachts entsteht dieser unangenehme Lärm, denn dann wird weniger Wärme benötigt und die Thermostatventile werden heruntergestellt. Mittlerweile gibt es Überströmventile, die in die Heizungsanlage eingebaut werden können. Die Ventile sorgen bei zu hohem Druck dafür, dass das Wasser in den Rücklauf zurückgeführt wird und gar nicht erst ins Heizungssystem gelangt. Brückner/DEIKE

© Illustration: Dieter Hermenau/DEIKE



### Warum frieren wir bei Fieber?

Bestimmt hast du das auch schon einmal erlebt: Wenn wir Fieber haben, steigt unsere Körpertemperatur. Doch warum wird uns dann nicht warm? Stattdessen frieren wir und haben Schüttelfrost. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Unser Abwehrsystem bekämpft die Krankheitserreger mit einer erhöhten Körpertemperatur. Statt der üblichen 37 Grad Celsius muss nun eine höhere erreicht werden. Dies geschieht durch Muskeltätigkeit – den Schüttelfrost. Außerdem wird die Wärme im geschwächten Körper auf die Regionen verteilt, die wichtig sind. Hände und Füße kühlen deshalb ab – und wir fangen an, zu frieren.

Brückner/DEIKE

Illustration: © Dieter Hermenau/DEIKE

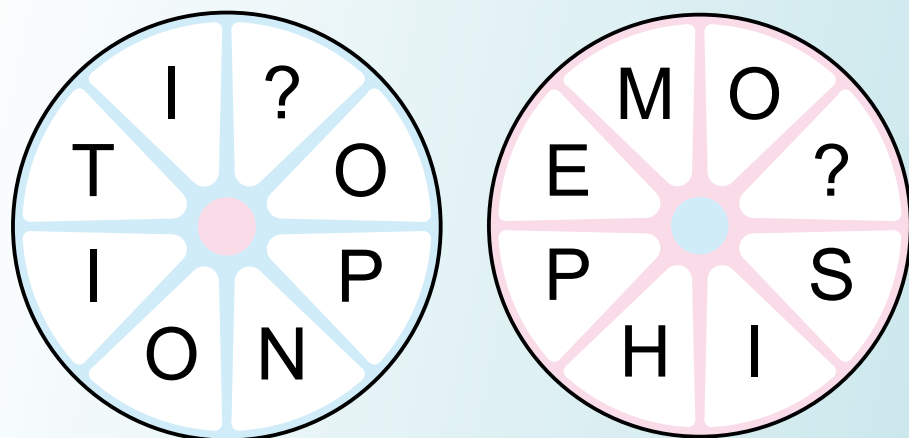
narkotisiert	Kinderfahrzeug	klimatisch trocken	ja und nein (ugs.)	weißer Südafrikaner	Kurzform von Anton
aus Fels	engl. Abk.: Raster Image	Abk.: Erdgeschoss			
Tanzschritt (franz.)	Musikinstrument	Segeltau			
großer Papagei	Lasttier				
Vorname der Asu-mang					
Hornschuh vieler Tiere					
innerhalb					



Foto: © Begsteiger/Imagebroker/Mallinckrodt/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.



Nagel-lack-entferner	Unord-nung	Impf-flüssig-keit	Halb-affe, Lemur	ein Brems-system (Abk.)	japan. Schrift-steller † 1809	Back-zutaten	Mutter der Göttin Hera	Vorname der Berger	Frage-wort	Tuch her-stellen
15				Gewerbe-fläche				7		
zögern		Dänen-könig in der Edda	spani-scher Artikel	filtern			3		Film von Steven Spiel-berg	Provinz im Osten Süd-afrikas
				8	Fluss durch Aber-deen			Raum in der Scheune	12	
					palästi-nensi-scher Politiker †			F	histor. König-reich in Spanien	18
Staat in Ost-afrika		englis-ches Flächen-maß	Beiname des Zeus						Teil der Bibel (Abk.)	Stadt in Schott-land
Bündel	tätiger Vulkan auf Sizilien	2							ind. Politiker und Literat	4
Berg-stock bei Sankt Moritz									zur Hälfte	franzö-sisch: Straße
Männer-kurz-name										A
türk. Anis-brannt-wein		asia-tische Kampf-sportart							vor den anderen	ange-glichen
									ital. Dra-matiker (Nobel-Preis)	Ohren-arzt
poetisch: Nadel-wald	griechi-sche Göttin der Anmut								Abk.: Ein-kommen	
									10	
Geist in der nord. Mytho-logie		griech. Küsten-land-schaft							Rufname des Kom-mikers Laurel	Perspek-tive
										6
asiat. Noma-denzelt-dorf									Amts-sprache in Laos	
römi-scher Kriegs-gott	fair, an-ständig								englisch: unser	
		9	Schmelz-wasser-rinne	Strom-auf-wärts-welle	Bank-konten	dt. Kunst-histori-ker †	Koran-abschnitt		Handy-Norm (Abk.)	1
Buch-seiten-cknick	belg. Erfinder des Saxo-phones	Dressur						11	mittelschwed. Küsten-stadt	US-Bundes-staat
		5							Strom in Sibirien	
									Laut der Enttäu-schung	
		Flächen-maß			Hefter für die Ablage			14	göttliche Wesen der chin. Religion	
dt. Farb-fernseh-system (Abk.)		Gewicht-heber-disziplin						13	griech. Philo-soph der Antike	

**EIN TROPFEN REICHT. WIRKLICH.**

PZN: 11665926

**Neugierig?**  
Hier kommen sie zu unserer Webseite!  
[www.megasol.de](http://www.megasol.de)

**EROS**  
THE TRUE LOVE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----



KREBS

+ FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe  
ALLES, WAS HILFT

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



Deutsche Krebshilfe  
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Kennen Sie Ihr  
Herzinfarkt-Risiko?

Rund 300 000  
Menschen erleiden  
in Deutschland  
jedes Jahr einen  
Herzinfarkt.  
Finden Sie  
heraus, ob Sie  
gefährdet sind.



Jetzt den Test machen:  
[herzstiftung.de/risiko](http://herzstiftung.de/risiko)

Gut fürs Herz.



Deutsche  
Herzstiftung



Diagnose Demenz.

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



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



Sudoku leicht

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

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

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

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

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

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

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

34 GESUND&VITAL RÄTSEL

GESUND&VITAL RÄTSEL 35



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.



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

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

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

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

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

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

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

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



jew. 3x zu gewinnen!  
Stichwort:  
Mac oder Windows



**Tastenkombinationen für den Mac**  
Jonas Kraft  
ISBN 978-3-98810-083-9,95 € (D)  
November 2025  
Softcover, DIN A5, 128 S.



**Tastenkombinationen für Windows & Office**  
Philip Kiefer  
ISBN 978-3-98810-075-7,95 € (D)  
November 2025  
Softcover, DIN A5, 128 S.

Teilnahme siehe Seite 44

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

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

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

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

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

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

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

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



TROCKEN WAR GESTERN!



www.megasol.de



HYALURON  
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

Strahlend. Frisch. Belebt.

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

PZN: 14401079

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

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

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

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

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

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

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

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



**WIDDER 21.03.–20.04.**



Gleich zu Monatsbeginn können Sie große Pläne in die Tat umsetzen. Der Kosmos versorgt Sie zurzeit mit der

nötigen Energie und spornt Sie an, die Ärmel hochzukrempeln. Beruflich könnte Ende des Monats sogar noch eine Lohnerhöhung drin sein, denn Sie überzeugen sowohl mit Ihrem Einsatz als auch mit Ihrem Know-how.

**STIER 21.04.–20.05.**



Für Singles heißt es zu Monatsbeginn: Augen auf! Sie treffen auf eine Person, bei der Sie sofort spüren, dass die

Chemie stimmt. Herz und Kopf sagen „Ja“ – das könnte der Beginn einer ganz großen Liebe sein. Stiere in fester Bindung sollten sich mal wieder etwas Schönes gönnen, um das Feuer erneut zum Lodern zu bringen.

**ZWILLINGE 21.05.–21.06.**



Sie fühlen sich in der ersten Hälfte des Monats schlapp und lustlos. Hören Sie in sich hinein und achten Sie auf

die kleinen Signale. Schonen Sie sich und sorgen Sie für eine gute und vernünftige Ernährung. Regelmäßige Entspannungsübungen lassen Ihren Energiepegel wieder steigen und ab Monatsmitte geht es aufwärts.

**KREBS 22.06.–22.07.**



Eine äußerst interessante Person schenkt Ihnen gleich zu Monatsbeginn unerwartete Aufmerksamkeit. Geben Sie sich einen Ruck. Schmeißen

Sie Ihr Misstrauen über Bord und gehen Sie den vielleicht entscheidenden Schritt nach vorn. Das könnte die große Chance sein, auf die Sie schon so lange gewartet haben.

**LÖWE 23.07.–23.08.**



Geld ist zwar nicht alles im Leben, jedoch nicht so unwichtig, als dass man gänzlich darauf verzichten könnte.

Und wer wie Sie gern Geld ausgibt und sich öfters mal was Gutes gönnt, für den stehen die Sterne in diesem Monat günstig für gewinnbringende Geldanlagen und Investitionen. Fragen Sie einen Experten um Rat.

**JUNGFRAU 24.08.–23.09.**



Das kann selbst die durchweg besonnene Jungfrau aus der Fassung bringen: Jemand mischt sich dreist und

hemmungslos in Ihr Privatleben ein. Zeit, klare Kante zu zeigen. Jetzt ist Ihr Kampfgeist gefragt. Mit kosmischer Unterstützung gelingt es Ihnen, die Verhältnisse wieder zurechtzurücken und eine klare Grenze zu ziehen.

**WAAGE 24.09.–23.10.**



Ihr Wankelmut zu Monatsbeginn könnte Ihren Partner entweder in den Wahnsinn oder aus dem Haus treiben.

Auch wenn wichtige Entscheidungen gut überlegt sein wollen: Irgendwann muss man zu einem Ergebnis kommen. Ein klares Ja oder Nein ist mehr als überfällig. Warum fällt Ihnen das aktuell so schwer?

**SKORPION 24.10.–22.11.**



Die Sterne sind Ihnen in diesem Monat sehr zugewandt: Sie sind voller Tatendrang und schöpferischer Energie.

Was Sie jetzt in die Hand nehmen, gelingt. Der Erfolg ist auf Ihrer Seite. Das beschert Ihnen eine Menge Lob und Anerkennung und bringt Sie auf die Überholspur. Die Ziellinie ist bereits in Reichweite.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**



Auch wenn es manchmal wirklich schwerfällt – bleiben Sie in Bewegung. Das hält Sie nicht nur körperlich,

sondern auch seelisch fit. Es muss ja nicht gleich Zehnkampf sein. Aber regelmäßiger Ausdauersport und ein moderates Krafttraining halten Sie in Schwung und sorgen dafür, dass Sie sich wohlfühlen.

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**



Das dürfte dem Steinbockgeborenen gefallen: In beruflicher Hinsicht geht es in diesem Monat auf direktem

Weg steil nach oben. Energiegeladen und voller Tatendrang schreiten Sie mit sicherem Tritt voran. Sie wissen genau, was zu tun ist, um nicht außer Atem zu kommen, und schaffen, was Sie sich vorgenommen haben.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**



Ihre positive Ausstrahlung ist in diesem Monat phänomenal. Wo immer Sie auftauchen, Sie zaubern den Menschen ein Lächeln ins Gesicht und man hält sich gern in Ihrer Nähe auf. Achten

Sie aber darauf, dass man Sie nicht erdrückt. Mit kosmischer Hilfe werden Sie schnell herausfinden, wer Ihnen wirklich wichtig ist.

**FISCHE 20.02.–20.03.**



Zu Monatsbeginn ist größte Vorsicht geboten. Glauben Sie nicht alles, was man Ihnen verspricht. Nicht jeder

meint es ehrlich. Hinter manch freundlichem Gesicht verbirgt sich ein unfreundlicher Charakter. Besonders im Finanzbereich sollten Sie nichts unterschreiben, ohne vorher das Kleingedruckte gelesen zu haben.

ABA, AESEN, BAI, BELEG, BETOEREN, BIERGLAS, BRECHEISEN, BULIMIE, CROSS, EHESCHLISSUNG, ELFENBEINKUESTE, EPISODE, ESSE, FIEDELN, FRISCHGEMUESE, HANDELSSPANNE, HERAB, IDEALISTISCH, IGOR, INKA, INRI, OELE, ORBIOT, OST, OSTSEE, PEC, PFANDBRIEF, SALMIAK, SCHLUESSELFIGUR, SIGNAL, SOLE, STARRE, STOSS, STREIT, TEIG, TESTBILD, TUCH, UDO, VORBEI, WAHLLOKALE

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



**GESUND&VITAL  
RÄTSEL**

**26. Jg.**  
**Herausgeber:**  
MD VERLAG Maik Dollar e.K.  
Braugasse 4, 63695 Glauburg  
Telefon: 06041 - 82251-00  
Telefax: 06041 - 82251-01  
kontakt@apotheken-raetsel.de  
www.apotheken-raetsel.de

**Redaktion:**  
Apothekerin Marianne Porsche-Rohrer  
Annette Niggemann-Dollar  
Maik Dollar  
Daniela Höllwarth (Mag. phil.)  
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

**ISSN 2190-3468**

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

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**



Hinterlassen-schaft		englischer Dichter, † (T. S.)		widerwärtiger Mensch (ugs.)	med.: Willenlosig-keit	Madame (Abk.)
Werbe-plakat						
Obdach						Teil des Fußes
				nach Art von (franz.)		Laut der Enttäu-schung
Form des Aus-drucks			afrika-nische Lilie			
mora-lisch		kurze Entfer-nung				

DEIKE 0125-A6-1

Foto: © Begsteiger/Waldhäusl/DEIKE

**Gewinnspielteilnahme per Telefon**  
**Gewinnspielhotline: 01379-967895**  
Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"  
Teilnahmeschluss: 31.01.26

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

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

Seite 3

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

Seite 5

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

Seite 8

**Lösungsspruch:**  
Wenn auch der Redende  
verrückt ist, so sind doch die  
Zuhörer bei Sinnen.

Seite 12

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

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

Seite 13

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

Seite 14

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

**Lösung**  
**„Der Feuerteufel“:**  
Das Feuer war mit  
zehn Litern Brand-  
beschleuniger  
gelegt worden.  
Diese Menge hätte  
Ziedrich nicht in  
seinen Plastiktüten  
bei sich haben  
können, Leopold in  
seinem Pickup aber  
durchaus.

**Auflösung zu „Kalt und tot“:** Fröbels Todeszeitpunkt (7 Uhr 30)  
hatte der Polizeiarzt bloß der Kommissarin offenbart. Nur der Mör-  
der konnte ihn ebenfalls kennen. Und mit dieser Kenntnis verriet er  
sich auch: Werner Wenig.

Seite 15

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

Seite 19

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

Seite 21

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

Seite 21



Seite 23

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



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



Seite 24-25

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

Seite 26

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

Seite 28

KAISER, MARONE, JAEGER, AB-  
RUPT, HASTEN, STILLE

LATEIN, ABITUR, ABFALL, KESSEL,  
HASTIG, ELSTER

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

Seite 27

Lösungen „Olympische Winterspiele“:

**1A** – Die vom damaligen IOC-Präsidenten Pierre de Coubertin „Olympiade skandinave“ genannten Nordischen Skispiele, die in unregelmäßigen Abständen in Stockholm abgehalten wurden, nutzte der IOC als Anregung für die Olympischen Winterspiele.

**2C** – Gillis Grafström ist viermaliger Olympiasieger im Eiskunstlauf. 1920 holte er bei den Spielen in Antwerpen seine erste Medaille, als die Disziplin noch Teil der Sommerspiele war.

**3B** – Simon Ammann gehört dank seiner vier olympischen Goldmedaillen zu den weltweit erfolgreichsten Skispringern und ist der bekannteste Schweizer Winterolympionike.

**4D** – Bereits 1998 feierte Curling nach 1924 seine Wiederaufnahme in den olympischen Wettbewerb.

**5D** – Auch weil sich nur neun Teams dafür angemeldet hatten, bauten die Organisatoren keine Bobbahn und ließen diese Disziplin – bis heute einmalig – ausfallen.

**6C** – Die erstmalige Teilnahme einer jamaikanischen Bobmannschaft war von vielen Unfällen und technischen Problemen geprägt. Seitdem nimmt immer mal wieder eine jamaikanische Bobmannschaft an den Spielen teil.

**7A** – Die drei Goldmedaillen sind die einzigen von Toni Sailer bei Olympischen Spielen, da der Kitzbüheler zwei Jahre später im Alter von nur 22 Jahren seine Karriere beendete.

**8C** – Der unter starker Weitsichtigkeit leidende Michael Edwards trug beim Springen dicke Brillengläser und belegte 1988 in beiden olympischen Wettbewerben (Normal- und Großschanze) den letzten Platz.

**9C** – Demonstrationssportarten waren keine offiziellen olympischen Wettkämpfe, sondern sollten als mögliche Disziplinen getestet werden. Einen Winterzehnkampf gab es nie.

**10D** – 1998 holten die USA die erste Goldmedaille im Frauen-Eishockey. Skeleton und auch Bobsport gab es für Frauen erst ab 2002. 1964 wurde Rodeln für Männer und Frauen ins Programm aufgenommen.

**11C** – Karl Schranz behauptete, ihm sei ein „Mann in Schwarz“ in den Weg gesprungen. Dennoch wurde er nach dem zweiten Versuch disqualifiziert.

**12D** – Im Jahr 1900 wurde die Disziplin schließlich doch nicht realisiert. 1908 in London gab es dann während der Sommerspiele auch Wettbewerbe im Eiskunstlauf. Erst 1924 gab es erstmals Pläne, Winterspiele durchzuführen.

**13B** – Lidija Skoblikowa gewann bei zwei Olympischen Spielen insgesamt sechs Medaillen. 1968 nahm sie in Grenoble noch ein drittes Mal teil, erreichte aber keine Podestplatzierung.

**14A** – Neben dem eigentlichen Gewinnerpaar aus Russland erhielten auch die zweitplatzierten Franzosen die Goldmedaille, da einer Wertungsrichterin illegale Absprachen nachgewiesen werden konnten.

**15A** – Ab den Spielen im norwegischen Lillehammer 1994 finden die Winterspiele im zweijährigen Wechsel mit den Sommerspielen statt. Zuvor wurden sie immer im selben Jahr wie die Sommerspiele durchgeführt.

Seite 29

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

1 = Z, 2 = F, 3 = X, 4 = E, 5 = B, 6 = I, 7 = G, 8 = T, 9 = N, 10 = O, 11 = L, 12 = P, 13 = K, 14 = D, 15 = V, 16 = S, 17 = C, 18 = M, 19 = H, 20 = U, 21 = R, 22 = A, 23 = W

Seite 32

Wortrad:  
POSITION  
MEPHISTO

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

Seite 36

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

Seite 40

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

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

Seite 33

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

SCHAEFERSTUENDCHEN

Seite 37

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

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

Seite 41

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

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

Seite 34

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

# Septolete® 3-fach stark gegen Halsschmerzen

## Benzydaminhydrochlorid

1. Entzündungshemmend<sup>1</sup>
2. Schmerzlindernd<sup>1</sup>



## Cetylpyridiniumchlorid

3. Antiseptisch<sup>1</sup> (wirkt gegen Bakterien, Pilze & Viren\*)



**Lindert den Schmerz<sup>1</sup>**

**Bekämpft die Ursache<sup>1,2</sup>**

**Behandelt die Entzündung<sup>1</sup>**



Hohe Verträglichkeit:  
ohne Gluten und Zucker

**6+**

Schon ab 6 Jahren

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

<sup>1</sup> Fachinformation Septolete® mit Zitronen-Holunder-Geschmack 3 mg/1 mg Lutschtabletten, Stand August 2023;

\* Popkin DL, Zilka S, Dimaano M, et al. Cetylpyridinium Chloride (CPC) Exhibits Potent, Rapid Activity Against Influenza Viruses in vitro and in vivo. Pathog Immun. 2017;2(2): 252-269.

Septolete® mit Eukalyptus-Geschmack 3 mg/1 mg Lutschtabletten Wirkstoffe: Benzydaminhydrochlorid/Cetylpyridiniumchlorid. Zus.: 1 Lutschtablette enthält: Wirkstoff: 3 mg Benzydaminhydrochlorid und 1 mg Cetylpyridiniumchlorid. Sonstige Bestandteile: Eukalyptusöl, Levomenthol, Citronensäure, Sucralose, Isomalt (Ph.Eur.), Brillantblau FCF (E 133). Anwendungsgebiete: für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren bestimmt zur Entzündungshemmenden, analgetischen und antiseptischen Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege, einschließlich Pharyngitis. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. Kinder unter 6 Jahren. Anwendungsbeschränkungen: Bronchialasthma, offenen Wunden der Schleimhaut oder Ulzerationen im Mund- und Rachenraum, Überempfindlichkeit gegen Salicylate (z. B. Acetylsalicylsäure und Salicylsäure) und andere nicht-steroidale Antirheumatika (NSAID), gleichzeitige Anwendung mit anionischen Verbindungen (z. B. in Zahnpasta) oder Milch, hereditäre Fructose-Intoleranz. Schwangerschaft: Strenge Indikationsstellung. Stillzeit: Strenge Indikationsstellung. Nebenwirkungen: Gelegentlich: Photosensitivität. Selten: Bronchospasmus, Laryngospasmus, Urtikaria. Sehr selten: Irritation der Mucosa im Mund, brennendes Gefühl im Mund. Nicht bekannt: Brennen der Mucosa, Taubheit der Mundschleimhaut, Verfärbung von Zunge und Zähnen, Überempfindlichkeitsreaktionen, anaphylaktische Reaktionen, Störung der Wundheilung. Weitere Informationen siehe Fach- oder Gebrauchsinformation. Warnhinweise: Enthält Isomalt (E953), Eukalyptusöl und Levomenthol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten Septolete mit Eukalyptus-Geschmack nicht anwenden. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Eukalyptusöl und Levomenthol Überempfindlichkeitsreaktionen (einschl. Atemnot) ausgelöst werden. Apothekenpflichtig. TAD Pharma GmbH, Heinz-Lohmann-Straße 5, 27472 Cuxhaven. Stand: August 2023.

Septolete® mit Zitronen-Honig-Geschmack 3 mg/1 mg Lutschtabletten Wirkstoffe: Benzydaminhydrochlorid/Cetylpyridiniumchlorid. Zus.: 1 Lutschtablette enthält: Wirkstoff: 3 mg Benzydaminhydrochlorid und 1 mg Cetylpyridiniumchlorid. Sonstige Bestandteile: Pfefferminzöl, Levomenthol, Citronensäure, Sucralose, Isomalt (Ph.Eur.), Curcumin (E 100) [enthält Natriumbenzoat (E 211)], Honig-Aroma, Zitronen-Aroma. Anwendungsgebiete: für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren bestimmt zur Entzündungshemmenden, analgetischen und antiseptischen Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege, einschließlich Pharyngitis. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. Kinder unter 6 Jahren. Anwendungsbeschränkungen: Bronchialasthma, offenen Wunden der Schleimhaut oder Ulzerationen im Mund- und Rachenraum, Überempfindlichkeit gegen Salicylate (z. B. Acetylsalicylsäure und Salicylsäure) und andere nicht-steroidale Antirheumatika (NSAID), gleichzeitige Anwendung mit anionischen Verbindungen (z. B. in Zahnpasta) oder Milch, hereditäre Fructose-Intoleranz. Schwangerschaft: Strenge Indikationsstellung. Stillzeit: Strenge Indikationsstellung. Nebenwirkungen: Gelegentlich: Photosensitivität. Selten: Bronchospasmus, Laryngospasmus, Urtikaria. Sehr selten: Irritation der Mucosa im Mund, brennendes Gefühl im Mund. Nicht bekannt: Brennen der Mucosa, Taubheit der Mundschleimhaut, Verfärbung von Zunge und Zähnen, Überempfindlichkeitsreaktionen, anaphylaktische Reaktionen, Störung der Wundheilung. Weitere Informationen siehe Fach- oder Gebrauchsinformation. Warnhinweise: Enthält Isomalt (E953), Natriumbenzoat (E211), Pfefferminzöl und Levomenthol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten dieses Arzneimittel nicht anwenden. Septolete mit Zitronen-Honig-Geschmack enthält in jeder Lutschtablette 0.0009 mg Natriumbenzoat (E211). Natriumbenzoat kann durch einen möglicherweise cholinergen Mechanismus nicht-immunologische lokale Sofortreaktionen hervorrufen. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Pfefferminzöl und Levomenthol Überempfindlichkeitsreaktionen (einschl. Atemnot) ausgelöst werden. Apothekenpflichtig. TAD Pharma GmbH, Heinz-Lohmann-Straße 5, 27472 Cuxhaven. Stand: August 2023.

Septolete® mit Zitronen-Holunder-Geschmack 3 mg/1 mg Lutschtabletten. Wirkstoffe: Benzydaminhydrochlorid/Cetylpyridiniumchlorid. Zus.: 1 Lutschtablette enthält: Wirkstoff: 3 mg Benzydaminhydrochlorid und 1 mg Cetylpyridiniumchlorid. Sonstige Bestandteile: Isomalt – Typ M (E953), Levomenthol, Natriumbenzoat (E211), Spuren von Natrium, Pfefferminzöl, Sucralose (E955), Citronensäure (E330), Zitrusfrucht-Aroma [enthält Butylhydroxyanisol (E320)], Holunderblüten-Aroma, Curcumin (E100) [enthält Natriumbenzoat (E211)], Chlorophyllin-Kupfer-Komplex (E141). Anwendungsgebiete: für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren bestimmt zur Entzündungshemmenden, analgetischen und antiseptischen Behandlung von Infektionen des Mund- und Rachenraums und des Zahnfleisches sowie vor und nach Zahnextraktionen. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. Kinder unter 6 Jahren, da diese Art der Darreichungsform für diese Altersgruppe aufgrund einer möglichen Inhalation des Sprays ungeeignet ist. Anw.-beschränk.: Nicht länger als 7 Tage anwenden. Überempfindlichkeit gegen Salicylate (z. B. Acetylsalicylsäure und Salicylsäure) und andere nicht-steroidale Antirheumatika (NSAID), gleichzeitige Anwendung mit anionischen Verbindungen (z. B. in Zahnpasta) oder Milch, hereditäre Fructose-Intoleranz. Schwangerschaft: Strenge Indikationsstellung. Nebenwirkungen: Gelegentlich: Photosensitivität. Selten: Bronchospasmus, Urtikaria, Photosensitivität. Sehr selten: Irritation der Mucosa im Mund, brennendes Gefühl im Mund. Nicht bekannt: Brennen der Mucosa, Taubheit der Mundschleimhaut, Verfärbung von Zunge und Zähnen, anaphyl. Reaktionen, Störung der Wundheilung. Weitere Informationen siehe Fach- oder Gebrauchsinformation. Warnhinweise: Enthält Isomalt (E953), Natriumbenzoat (E211), Pfefferminzöl und Levomenthol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten dieses Arzneimittel nicht anwenden. Septolete mit Zitronen-Holunder-Geschmack enthält in jeder Lutschtablette 0.00075 mg Natriumbenzoat (E211). Natriumbenzoat kann durch einen möglicherweise cholinergen Mechanismus nicht-immunologische lokale Sofortreaktionen hervorrufen. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Pfefferminzöl und Levomenthol Überempfindlichkeitsreaktionen (einschl. Atemnot) ausgelöst werden. Dieses Arzneimittel enthält weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Lutschtablette. Apothekenpflichtig. TAD Pharma GmbH, Heinz-Lohmann-Straße 5, 27472 Cuxhaven. Stand: Februar 2024.

Septolete® 1,5 mg/ml + 5 mg/ml Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung Wirkstoffe: Benzydaminhydrochlorid/Cetylpyridiniumchlorid. Zus.: 1 ml Spray enthält: Wirkstoff: 1,5 mg Benzydaminhydrochlorid und 5 mg Cetylpyridiniumchlorid (als Cetylpyridiniumchlorid 1 H<sub>2</sub>O). Sonstige Bestandteile: Ethanol 96 % (95,1 % - 96,9 % (V/V)), 92,6 % - 95,2 % (G/G), Glycerol (E422), Macroglycerylhydroxystearat (Ph.Eur.), Saccharin-Natrium (Ph.Eur.), Pfefferminzöl, Gereinigtes Wasser. Anw.: Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren für die kurzzeitige lokale, antientzündliche, analgetische und antiseptische Behandlung von Infektionen des Mund- und Rachenraums und des Zahnfleisches sowie vor und nach Zahnextraktionen. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. Kinder unter 6 Jahren, da diese Art der Darreichungsform für diese Altersgruppe aufgrund einer möglichen Inhalation des Sprays ungeeignet ist. Anw.-beschränk.: Nicht länger als 7 Tage anwenden. Überempfindlichkeit gegen Salicylate (z. B. Acetylsalicylsäure und Salicylsäure) und andere nicht-steroidale Antirheumatika (NSAID), gleichzeitige Anwendung mit anionischen Verbindungen (z. B. in Zahnpasta) oder Milch, Bronchialasthma. Nicht inhalieren. Nicht gleichzeitig mit anderen Antiseptika anwenden. Schwangerschaft: Strenge Indikationsstellung. Stillzeit: Strenge Indikationsstellung. Nebenw.: Selten: Bronchospasmus, Urtikaria, Photosensitivität. Sehr selten: Irritation der Mucosa im Mund, brennendes Gefühl im Mund. Nicht bekannt: Überempfindlichkeitsreaktionen, anaphylaktische Reaktionen, Brennen der Mucosa, Taubheit der Mundschleimhaut. Warnhinw.: Septolete Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung enthält Macroglycerylhydroxystearat (Ph.Eur.), welches Magenverstimmungen u. Durchfall hervorrufen kann. Enthält Pfefferminzöl. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Pfefferminzöl Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot) ausgelöst werden. Weitere Informationen siehe Fach- oder Gebrauchsinformation. Apothekenpflichtig. TAD Pharma GmbH, Heinz-Lohmann-Straße 5, 27472 Cuxhaven. Stand: Mai 2024.



**TAD Pharma**  
MEMBER OF KRKA GROUP