

GESUND&VITAL RÄTSEL



**Tipps für mehr
Bewegung**

**Gesunder
Schlaf
wichtig für
das Herz**

**Longevity
im Allgäu**

Tipp der Apothekerin

Meerrettich oder Kren
sehr scharf und sehr wirksam

**Sodbrennen?
Ursachen & Hilfe**

**Diabetes Typ-2
Vorbeugen**

**Tipps zur
Prävention**

INHALT

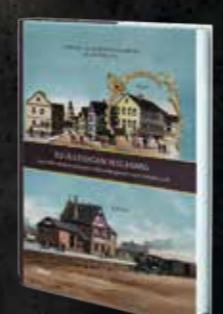
Schwedenrätsel	3, 5, 13, 19, 24-25, 32, 33, 44
Tipps für mehr Bewegung	4
Sodbrennen	6/7
Silbenrätsel	7, 22
Tipps bei Verdauungsbeschwerden	8
Wundermittel Mundwasser	8
Zug um Zug	8
Herzgesundheit	10-11
Rezepte	11, 15, 17
Buchstabensalat	12, 43
Brückenrätsel	12, 14
Rätselkrimi	14
Einer zu viel	15
Gesund leben mit Diabetes	16-17
Buchtipps	20, 22, 36, 40
Schüttelschwede	21
Tipp der Apothekerin	20
Meerrettich oder Kren	20
Suchbilder	21
Gitterrätsel	23, 26
Quiz	27
Pärchenrätsel	28
Ziegelrätsel	28
Zahlenkreuzworträtsel	29
Reisen & Erholen	30-31
WARUM	32
Wortrad	32
Sudokus	34-41
RUBRIKEN	
Gewinnspiel/e	24
Horoskop	42
Impressum, Gewinnspielteilnahme	44
Auflösungen	45-47

ANZEIGE

Wir gestalten und drucken individuelle Familienchroniken, Fotobücher, Vereins- und Dorfbücher

mit Liebe zum Detail, professionellem Layout und hochwertigem Druck mit Fadenbindung.

Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg

MD VERLAG Maik Dollar e.K. • Braugasse 4 • 63695 Glauburg • Telefon: 060418225100 • www.media-dialog.com

VERLAG

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 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-rätsel.de



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

Jahrgeld für Fürsten	▼	ein Wassersport	jap. Heiligtum	Ruf beim Stierkampf	▼	ausgesucht, exquisit
Wasser-rinnen im Watt	►					
eine Meeres-muschel		Q 9				
►			Wechsel-bürg-schaft	Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †	L	
Schluss			Ab-schieds-wort	▼		
Beto-nungs-zeichen	►		Q 1			
►		,Dick-häuter'	griechi-scher Gott der Winde			
Männer-name	Haupt-stadt der Türkei	Pep, Schwung	►			
Kirgis-en-zelt-lager	►		Eintauchen in Flüssig-keit	chem. Zeichen für Thal-lium		
►	Q 5		▼	▼		
Offerte	K	gericht-licher Gegen-stand	►	Q 3	Uneinig-keit (ugs.)	▼
►				latei-nisch: Tor, Pforte	Salz der Salpeter-säure	▼
Papa-gei-en-vogel		Meeres-nym-phen	kaltes Dessert	►	Q 7	
►		▼		Olli-eifer-länder-verband (Abk.)	E	frühere deutsche Auto-marke
weibliche Ver-wandte	Stock-werk	be-rühmte Person (Kw.)	englisch: oder	►	eine Dach-form	►
Kenner, Fach-mann	►			Q 6	Gast-stätten-an-ge-stellter	►
Fluss durch Gerona (Span.)	►		spani-sche Anrede: Herr	afrika-nische Heil-pflanze		Tanz-figur der Quadrille
Pluspol	►		▼	►	►	großer Papagei
Schrau-ben-spirale		Denkmal	►	Q 8	Vorgang auf Auk-tionen	►
►				►	►	aus-schließ-lich
►	E			Schiffs-eigner		►
►	Q 12					

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Schwedenrätsel

Happy Valentine's Day





Wer rastet, der rostet – die besten Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Die WHO empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung. Dabei müssen es nicht immer gezielte Sporteinheiten sein. Bewegung lässt sich prima zwischendurch im Alltag unterbringen und sorgt dafür, dass wir fit bleiben.

Wer rastet, der rostet

Es ist leider eine Tatsache: Wir bewegen uns zu wenig! Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2022 trifft das weltweit auf 31% aller Erwachsenen zu. Langfristig kann mangelnde Bewegung eine ganze Reihe gesundheitlicher Beschwerden zur Folge haben. Um das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Rückenschmerzen gering zu halten, macht es also Sinn, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich mehr zu bewegen.

Die besten Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Zum Glück lässt sich Bewegung oftmals ganz bequem in den Alltag einbauen. Wie das am besten funktioniert, verraten wir Ihnen in den folgenden Abschnitten.

1. Das bisschen Haushalt ...

Bei der Hausarbeit werden Ausdauer und Kraft gleichermaßen trainiert. Auf diese Weise tragen das Staubsaugen, Fensterputzen oder das Ein- und Ausräumen des Geschirrspülers mehr zur Fitness bei, als man glauben möchte. In diesem Sinne: Schwingen Sie ruhig öfter einmal das Staubtuch! Wer mag, kann beim Hausarbeits-Workout ruhig schwungvolle Musik einschalten – dann macht es gleich noch mehr Spaß!

2. Nutzen Sie Treppen

Wer statt Rolltreppe oder Lift Treppen nutzt, stärkt nicht nur die Bein- und Gesäßmuskulatur, auch Ausdauer sowie Gleichgewicht und Koordination werden wie nebenbei trainiert. Meist ist es einfach nur Gewohnheitssache und ein bisschen Bequemlichkeit, dass man auf den Lift oder die Rolltreppe zurückgreift. Statt dessen Treppen zu nutzen, kostet anfangs vielleicht etwas Überwindung, doch es wird rasch zur Gewohnheit.

3. Let's dance

Wer mehr Bewegung in seinen Alltag bringen möchte, der darf zwischendurch gerne das Tanzbein schwingen. Das ist nicht nur kostenlos und jederzeit möglich, es macht zudem jede Menge Spaß. Darüber hinaus wirkt das Tanzen positiv auf Körper, Geist und Seele. Es sorgt für mehr Ausdauer und stärkt so das Herz-Kreislauf-System. Auch das allgemeine Körperfühl und die Koordination werden trainiert. Nicht zuletzt setzt die Bewegung Glückshormone frei und baut Stress ab. Also: Schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein und los geht es!

4. Legen Sie autofreie Tage ein

Wer von Zeit zu Zeit einen autofreien Tag einlegt, tut seiner Gesundheit Gutes. Der Verzicht auf den fahrbaren Untersatz sorgt dafür, dass man die eine oder andere Strecke zu Fuß zurücklegt oder auf den Drahtesel zurückgreift. So verbindet man notwendige Alltagswege mit Bewegung, was das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel in Schwung hält. Diejenigen, die täglich auf das Auto angewiesen sind, setzen alternativ einfach auf regelmäßige Spaziergänge.

Ratgeber Karls des Großen	▼	Teil des Wortes	▼	▼	alter-tümlich	▼	Fremdwortteil: Mann	ägypti-scher Gott der Erde	▼	übereinstim-mend	wirklich	jeder ohne Aus-nahme	glatter Stock	▼	▼	Edel-holz
Flachs-garn-gewebe	►			12			britische Kolonie in Südeuropa									
Schot-tent-rock	►	9			Arroganz	►						2	Initialen von Sänger Marshall			Umlaut
Leiter eines großen Betriebs		Gä-rungs-getränk	►	E		Fremdwortteil: doppelt		altes Wohnhaus	►							
	►			5			Mensch aus Ton (A.T.)					11	deutsche Vorsilbe			
	►				Angehöriger eines Landfahrervolks								Tanzkapelle	Gauner-sprache (franz.)		Blütenstands-form
Welt-organi-sation (Abk.)	italie-nischer Mode-schöpfer	kleine Früchte														
Hoch-schul-reife (Kw.)	►		▼													
Haustier der Lappen	►															
gego-rener Honig-saft	►															
	►			3												
Spiel-karten-farbe					Raum-tonver-fahren											
kurz für: in das	►															
Ge-schenk	große Wasser-schlangen	öffentl. Ver-kehrs-mittel														
ledig-lich	►															
10	A															
Nieder-wild		Beweis der Ab-wesen-heit														
	►			4	ge-streiftes Steppen-pferd	Tier mund	►	Brunnen in Rom	►	german. Volksver-sammlung	►	ein Indo-germane	letzte Ruhe-stätte	en vogue		
Riesen-schlange					Mutter von Kain (A.T.)			Stille	►				Ost-germane			15
Lang-finger	►					Fremdwortteil: ehemals		spani-scher Artikel		Gerät zur Kamm-herstel-lung	►	E	männ-licher franz. Artikel	spanisch: ja		
	►	7	von Bedeu-tung	►								8	folglich, somit			
Kälber-ferment			röm. Zahl-zeichen: 5010	►		Ruhe-möbel	►						Spalt-werk-zeug			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

HERZFORSCHUNG RETTET LEBEN!



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

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

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung



WENN ES UNS SAUER AUFGÖLT – DAS HILFT BEI SODBRENNEN

Sodbrennen ist nicht nur lästig, es kann auch die Lebensqualität Betroffener zudem erheblich einschränken. Mehr zum Thema, wie Sie dem unangenehmen Brennen vorbeugen und welche Akutmaßnahmen Linderung versprechen, erfahren Sie im in diesem Artikel.

Was versteht man unter Sodbrennen?

Ein brennendes Gefühl im Bereich des Brustbeins und ein saurer Geschmack im Mund – Sodbrennen macht vielen Menschen zu schaffen. Dabei fließt Magensaft in die Speiseröhre zurück und reizt dort die Schleimhaut. Tritt Sodbrennen nur fallweise auf, ist das meist kein Grund zur Sorge. So können etwa eine üppige Mahlzeit oder ein Gläschen Alkohol zu viel die Beschwerden auf den Plan rufen. Dabei ist Sodbrennen selbst keine Erkrankung im engeren Sinne, sondern vielmehr ein Symptom. Leidet man allerdings vermehrt unter unangenehmem Brennen im Brustraum und saurem Aufstoßen, könnte die (gastroösophageale) Refluxkrankheit dahinterstecken. Hier kommt es regelmäßig zum Rückfluss des Magensaftes

in die Speiseröhre, was bei Betroffenen nicht nur zu einem deutlichen Leidensdruck führen, sondern auch langfristige Risiken bergen kann.

Wie zeigt sich Sodbrennen?

Sodbrennen tritt auf, wenn der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre (unterer Speiseröhrenspinkter) nicht richtig schließt. Magensaft und Mageninhalt können dann unkontrolliert zurückfließen und die empfindliche Schleimhaut im Bereich der Speiseröhre reizen. Das sorgt für die unangenehmen Symptome, die von schmerhaftem Brennen bis hin zu Atemwegsreizungen reichen. Weshalb der untere Speiseröhrenspinkter nicht richtig schließt, lässt sich oft gar nicht feststellen.

Häufige Symptome bei Sodbrennen:

- brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, das oftmals bis in den Rachenbereich ausstrahlt
- saures Aufstoßen
- unangenehmer Geschmack im Mund
- ölige Gefühl und Druck im Bereich des Oberbauchs
- Schluckbeschwerden und Fremdkörpergefühl im Hals
- Heiserkeit, Halsschmerzen und/oder Reizhusten (wenn der Magensaft die Atemwege reizt)
- Probleme mit den Zähnen (wenn sie zu häufig mit saurem Mageninhalt in Berührung kommen)

Was ist die Ursache für Sodbrennen?

Häufiges Sodbrennen ist nicht nur lästig, es kann zudem ganz unterschiedliche Gründe haben.

Sodbrennen: Gründe im Überblick

- vergrößertes Magenvolumen (etwa nach üppigen Mahlzeiten)
- Schwangerschaft
- Zwerchfellbruch (dadurch verlagert sich der Magen etwas in den Brustraum und der natürliche Verschluss zur Speiseröhre ist gestört)
- eine zu fett- und zuckerreiche Ernährungsweise
- vermehrter Alkohol- und/oder Nikotinkonsum
- Übergewicht
- Anstrengung beziehungsweise gewisse Körperhaltungen (vornüberbeugen, bücken...)
- Stress
- bestimmte Getränke und Lebensmittel (kohlensäurehaltige Getränke, Kaffee, scharfe oder saure Lebensmittel)
- Medikamenteneinnahme (zum Beispiel Schmerzmittel oder Antibiotika)
- Reduzieren Sie den Genuss von Alkohol, Nikotin und Koffein.
- Lassen Sie zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen etwa drei bis vier Stunden verstreichen. Außerdem hilft es, mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen.
- Setzen Sie auf leicht verdauliche Speisen. Wer herausfinden möchte, welche Lebensmitteln Sodbrennen begünstigen, der führt am besten ein Ernährungstagebuch.
- Bauen Sie Übergewicht ab, denn dieses übt im Bauchraum Druck aus.
- Gründliches Kauen und kleine Portionen beugen Sodbrennen vor.
- Einengende Kleidung im Bauch- und Brustbereich begünstigt das unangenehme Brennen. Greifen Sie also besser zu lockeren Stoffen.
- Setzen Sie statt auf kohlensäurehaltige Getränke auf stilles Wasser.
- Regelmäßige Bewegung hält die Verdauung in Schwung, was Sodbrennen vorbeugt.
- Da Stress das lästige Brennen begünstigt, sind stressreduzierende Maßnahmen wie Meditation oder Yoga sinnvoll.

SOS-Tipps bei Sodbrennen

Manchmal schlägt Sodbrennen völlig unvermittelt zu. Zum Glück gibt es einige Akutmaßnahmen, die rasche Linderung versprechen.

- Trinken Sie stilles Wasser oder Tee. Das verdünnt den Magensaft und spült die Speiseröhre durch.
- Mandeln oder stärkehaltige Lebensmittel (etwa Zwieback, Kartoffelsaft oder Bananen) binden die überschüssige Magensäure.
- Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi. Die erhöhte Speichelproduktion trägt zum Neutralisieren der Magensäure bei. Auf Minze- oder Fruchtgeschmack sollten Sie allerdings verzichten, da das Sodbrennen begünstigen kann.
- Schlafen Sie auf der linken Seite. Der Magen liegt so tiefer als die Speiseröhre, was den Rückfluss des Magensafts stoppt.

So beugen Sie Sodbrennen effektiv vor

Es braucht nicht viel, um Sodbrennen langfristig vorzubeugen. Probieren Sie folgende Maßnahmen gerne aus. Vielleicht gehört das lästige Brennen dann bald der Vergangenheit an.

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

BOOT - DA - DEL - DER - DIN - DUS - E - GE - GUM - HU - LER - MA - MAN - MER - MI - NEI - NO - O - RHEU - SAR - SEN - TEI - TER - TIZ - U

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

- 1 _____ Hartschalenfrucht
- 2 _____ Hauptgott der nord. Sage
- 3 _____ Gelenkerkrankung
- 4 _____ elastischer Werkstoff
- 5 _____ Käsesorte mit roter Rinde
- 6 _____ kurze Aufzeichnung
- 7 _____ Rundfunkanstalt
- 8 _____ Teil des Bruchs (math.)
- 9 _____ Unterwassergefährt
- 10 _____ Getränkerest
- 11 _____ dunkel
- 12 _____ ungarischer Reitersoldat

Morgensund hat Gold im Mund

UBOOT, 10. NEIGE, 11. DUSTER, 12. HUSSAR

1. MANDEL, 2. DIN, 3. RHEUMA, 4. GUMMI,

5. EDAMER, 6. NOTZ, 7. SENDER, 8. TELE,

9. AUTOSUNG:

Zug um Zug

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Friedrich von Schiller.

TIPPS BEI VERDAUUNGS-BESCHWERDEN



Verstreichen Sie Kümmelöl im Uhrzeigersinn auf Ihrem Bauch. Dem Gewürz wird eine entblähende Wirkung nachgesagt, gleichzeitig beruhigt die Massage den Darm.

Bei Verdauungsbeschwerden aller Art können Sie den Darm mit Haferbrei entlasten: Mischen Sie vier Esslöffel feine Haferflocken mit zwei Tassen Wasser und einer Prise Salz, kochen Sie den Brei auf und lassen Sie ihn zehn Minuten ziehen. Auch wenn Sie jeden Morgen zwei bis drei Teelöffel Flohsamenschalen gemischt mit einem Glas Wasser trinken, unterstützen Sie Ihre Verdauung. Wichtig: Direkt mit purem Wasser nachspülen! Über Nacht eingeweichtes Dörrobst, wie Pflaumen oder Feigen, kann bei Verstopfungen helfen. Bei Sodbrennen ist der Saft gekochter Kartoffeln zu empfehlen: Einfach ungeschält pürieren!

bss/DEIKE

Foto: © Clipdealer/Elena Schweitzer/DEIKE

WUNDERMITTEL MUNDWASSER

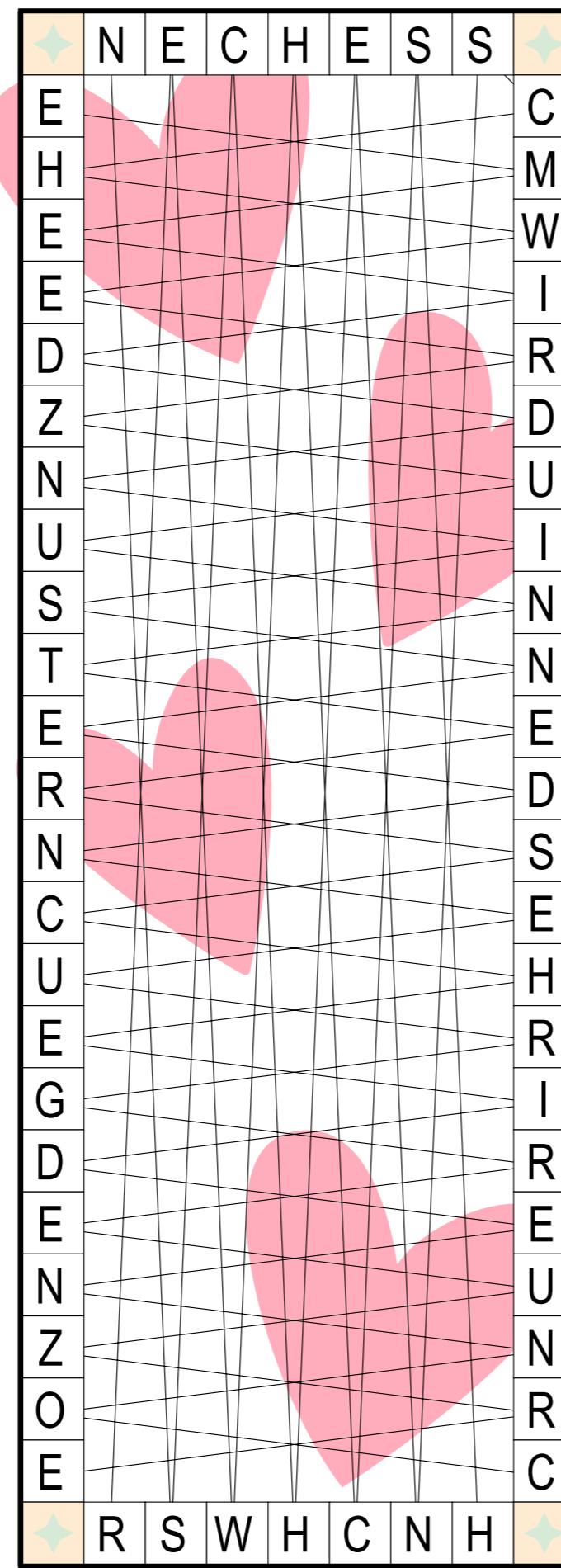


Bei juckenden Mückenstichen kann Mundwasser schnelle Linderung verschaffen: Einfach mithilfe eines Wattepads auf die betroffene Stelle auftragen.

Mundwasser sorgt nicht nur für frischen Atem, sondern kann auch als Hausmittel eingesetzt werden. Riecht Ihre Kleidung nach der Wäsche noch muffig, geben Sie etwa 20 Milliliter Mundwasser in die Trommel und lassen Sie das Kurzwashprogramm laufen. Auch anstelle eines handelsüblichen Toilettenreinigers kann die Flüssigkeit zum Einsatz kommen. Um zu vermeiden, dass sich in Ihrer Zahnbürste Bakterien und Keime vermehren, stellen Sie diese einmal in der Woche für mehrere Stunden in Mundwasser. Zu gleichen Teilen mit Wasser und Apfelessig gemischt, macht die Flüssigkeit in Form eines Fußbads Ihre Haut geschmeidig.

amc/DEIKE

Foto: © Begsteiger/DEIKE



Die ursprüngliche und natürliche Kraft der Bad Windsheimer Sole

Warum Baden in der Franken-Therme Bad Windsheim so gesund ist

Schon seit der Antike gilt Wasser als Quelle von Heilung und Regeneration. Doch nicht jedes Wasser wirkt gleich. Thermalsole – reich an natürlichen Mineralsalzen – entfaltet eine besondere Kraft für Körper und Geist. In der Franken-Therme Bad Windsheim wird diese Kraft auf einzige Weise erlebbar: mit einer Vielfalt an Salzkonzentrationen, wie sie in Deutschland kaum ein zweites Mal zu finden ist.

Aus tiefen Erdschichten entspringt hier die natürliche Sole und wird auf kurzen Wegen in die Becken geleitet – in Konzentrationen von milden 1,5 % bis hin zur vollgesättigten Sole mit 26,9 %. Bereits ab 1,5 % spricht man von einem Solebad, das den Körper sanft trägt und zugleich aktiviert.

Die gesundheitlichen Effekte sind vielfältig: Warme Solebäder fördern die Durchblutung, lockern Muskeln und können Schmerzen bei Gelenk- oder Rheumabeschwerden lindern.

In den angenehm warmen Becken mit niedrigerem Salzgehalt finden Bewegungsangebote und wohltuende Entspannung gleichermaßen Raum. Mit steigender Konzentration wächst auch der Auftrieb: Der Körper wird spürbar entlastet, Gelenke und Wirbelsäule können loslassen. In den Schwebekörpern und im weithin bekannten Salzsee – dem „Fränkischen Toten Meer“ – trägt die natürliche Sole den Körper mühelos an die Oberfläche. Schweben wird hier zu einer stillen Einladung, Kontrolle abzugeben und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Auch bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte wird die Sole seit Langem medizinisch genutzt. Gleichzeitig wirkt das Schweben in hochkonzentrierter Sole tiefentspannend auf das vegetative Nervensystem: Stresshormone werden abgebaut, das Immunsystem gestärkt, der Geist wird klar.

Eine Auszeit in der Franken-Therme ist mehr als Baden – sie ist ein sanftes Zurückfinden zur eigenen Balance. Ein Ort, an dem man sich tragen lässt, neue Kraft sammelt und gestärkt in den Alltag zurückkehrt.

Hoch sollst Du schweben!

20 JAHRE
FRANKEN-THERME
BAD WINDSHEIM

Ein Jahr voller Schnäppchen, Gewinnchancen, Aktionen und vielen Highlights.
EIN JUBILÄUM, DAS SICH AUSZAHLT!



HIER FINDEN SIE ALLE JUBILÄUMSAKTIONEN



Gesunder Schlaf:

Warum er so wichtig für das Herz ist

Nachts wechselt der Körper in den Erholungsmodus. So laufen zahlreiche Prozesse ab, die dafür sorgen, dass wir langfristig gesund bleiben. Kein Wunder also, dass schlechter Schlaf dem Herz-Kreislauf-System auf lange Sicht schadet. Wie wichtig erholsame Nächte für die Herzgesundheit sind und wie sich die Schlafqualität verbessern lässt:

Wie man sichbettet ...

Schlaf ist alles andere als überbewertet! Ob Gehirn, Hormonsystem, Stoffwechsel oder Immunsystem – unser ganzer Körper ist auf Erholung ausgelegt! Wichtige Regenerationsprozesse sorgen dafür, dass wir langfristig fit und gesund bleiben. Auch für unser Herz-Kreislauf-System ist eine gute Schlafqualität wesentlich.

So unterstützt Schlaf die Herzgesundheit:

- Während wir schlafen, sinken Blutdruck und Herzfrequenz ab, was das Herz-Kreislauf-System entlastet. Das Herz kommt also im wahrsten Sinne des Wortes zur Ruhe.
- Ein gesunder Schlaf reduziert Entzündungsprozesse im Körper, was der Verkalkung von Blutgefäßen entgegenwirkt.
- Schlafen wir ausreichend, hemmt dies den oxidativen Stress. Das wiederum hält die Blutgefäße elastisch.

Wie wirkt sich schlechter Schlaf auf das Herz aus?

Schlafen wir dauerhaft zu kurz, unruhig oder haben wir einen verdrehten Schlaf-Wach-Rhythmus, kann sich das nachteilig auf unser Herz-Kreislauf-System auswirken. So hat Schlafmangel

etwa einen Anstieg von Stresshormonen wie Cortisol oder Adrenalin zur Folge, wodurch Bluthochdruck und eine erhöhte Herzfrequenz drohen. Zudem sorgt schlechter Schlaf für zu viele freie Radikale in den Zellen der Blutgefäße (oxidativer Stress) und auch der Blutzuckerspiegel gerät aus dem Gleichgewicht. Langfristig kann das zu Arterienverkalkungen führen. Im schlimmsten Fall drohen ernsthafte Folgeerkrankungen wie chronische Herzschwäche, Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Wie lässt sich die Schlafqualität verbessern?

Im Sinne der Herzgesundheit ist es ratsam, für eine gute Schlafqualität zu sorgen. Bloß ist das oft leichter gesagt, als getan. Wenn sich statt süßer Träume schlaflose Nächte einstellen, wird das rasch zur Belastungsprobe. Mit folgenden Tipps gehören Ihre Schlafprobleme aber hoffentlich bald der Vergangenheit an.

1: Halten Sie feste Schlafenszeiten ein

Jeden Tag zur selben Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, mag vielleicht etwas Überwindung kosten, hat aber positiven Einfluss auf unsere innere Uhr. Langfristig verbessern feste Schlafenszeiten die Schlafqualität und lassen uns erholter aufwachen.

2: Vermeiden Sie Bildschirme vor dem Schlafengehen

Studien belegen, dass das blaue Licht, das von elektronischen Geräten wie Laptops, Tablets oder Smartphones ausgeht, die Bildung des Schlafhormons Melatonin drosselt. Das kann zu Einschlafproblemen führen und den Schlaf-Wach-Rhythmus gehörig durcheinanderbringen. Wer zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen auf derartige Unterhaltung verzichtet, schläft auf lange Sicht besser.

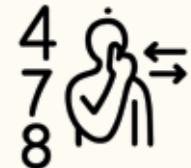
3: Sorgen Sie für eine Wohlfühlatmosphäre

Wie man sichbettet, so liegt man! Für eine gute Schlafqualität ist die Umgebung wesentlich. So sollte das Schlafzimmer vor dem Zubettgehen gut gelüftet werden und die Temperatur etwa 18 °C betragen. Den Raum möglichst abzudunkeln, fördert die Bildung von Melatonin. Eine gute Matratze entlastet die Wirbelsäule und sorgt für einen entspannten Schlaf. Nicht zuletzt kommt man besser zur Ruhe, wenn das Schlafzimmer eher minimalistisch eingerichtet ist.



EINE EFFEKTIVE ATEMÜBUNG FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

Vielen Menschen fällt es schwer, nachts zur Ruhe zu kommen. Statt dass sich erholsame Träume einstellen, dreht sich das Gedankenkarussell. Eine Atemtechnik verspricht Abhilfe: die 4-7-8-Methode!



Atmen Sie sich in den Schlaf

Dauerhafte Schlafprobleme gefährden die Gesundheit. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, sanft in den Schlaf zu finden. Eine davon ist die 4-7-8-Atemtechnik, die der Arzt Dr. Andrew Weil auf Grundlage einer alten Yogatechnik entwickelt hat. Wir stellen sie Ihnen gerne vor!

4-7-8-Atemtechnik: eine Anleitung

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- Positionieren Sie die Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie aus.
- Atmen Sie nun vier Sekunden lang durch die Nase ein.
- Halten Sie sieben Sekunden lang den Atem an.
- Atmen Sie abschließend acht Sekunden lang durch den Mund aus.
- Wiederholen Sie den Durchgang mehrmals.

Die 4-7-8-Atemtechnik entspannt nicht nur vor dem Schlafengehen, sie lässt sich auch tagsüber in stressigen Situationen anwenden.

LACHSGULASCH



Zutaten für vier Personen:

- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Tomaten aus der Dose (stückig)
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g Wildlachs
- 400 g Champignons
- etwas Rapsöl
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 EL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Pfeffer



Zubereitung:

Würfeln Sie die Zwiebeln und Paprikaschoten, hacken Sie den Knoblauch und schneiden Sie die Champignons in Scheiben. Dünsten Sie anschließend alles gemeinsam mit etwas Rapsöl in einem großen Topf. Fügen Sie Tomaten und Tomatenmark hinzu und würzen Sie mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer. Lassen Sie das Gulasch bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten lang köcheln. In der Zwischenzeit wird der Wildlachs in Stücke geschnitten, in Rapsöl angebraten und mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Heben Sie den Fisch abschließend unter das Gulasch und lassen Sie alles zusammen noch einmal fünf Minuten lang köcheln.



Schwedenrätsel



Brückenerätsel

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.

Ein-zeller	Präsi-dent von Ägypten (Hosni)	US-Präsi-dent, Barack ...		Tropen-strauch	Acker-gerät	Ha-schisch-zigarette		letzter König Libyens † 1983			Fluss in Mecklen-burg	Wortteil: Billion	span. Natio-nalheld † 1099		Reptil, Kriech-tier
						akkurat			3						
		4		Rufname von Capone		Film von Steven Spiel-berg		kleine Geige des MA.					Vorname des Sängers Presley		ausge-sucht, exquisi-
Spiel-karte		Künstler-vermitt-lerin					7			Märchen-gestalt				1	
Talis-man	►	M						ein Raub-vogel							
		Spitzel											Spiel-einsatz		schmut-zige Pfütze
großer Lang-schwanz-papagei		bei weitem													
niederl. Airline (Abk.)	►														
Paradies-garten	orient. Gedicht-sammlung												Rechts-bräuch	Rat-geber	
													hebrä-isch: Sohn		
Fluss durch Kufstein (Tirol)	►	8											spani-scher Artikel		Unter-schrift
Besucher		Blatt-halter für Setzer											Kose-name für Mutter		parasi-tärer Pilz an Obst-bäumen
	10												Angriffs-ziel beim Fußball		2
Wasser-vogel	Wein-sorte	Fluss durch Grenoble											Kose-name e. span. Königin		A
ein US-Geheim-dienst	►												Grabin-schrift (Abk.)		
germa-nische Sagen-gestalt	►												Amateur	nicht diese, son-dern ...	
englisch: Biene	►	9													
				▼	Haustier in Süd-europa	Vorname des Musikers Clapton	österr. Schrift-steller † 1939	land-wirtsch. Gebäude		Tennis-doppel-paarung (engl.)		Feuer-land-indianer			Stimm-zettel-behälte
Perl-mut-kugel		Rufname von US-Filmstar Ryan			Konti-nent							getrock-netes Gras			
unan-genuehm		Pariser U-Bahn (Kw.)	►					Faultier	A	Ziffern-kennung (engl.)		Land-streit-macht			Gefro-renes
	6														5
Teil der Woche	►			Stoff-wech-sel-orga											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						

Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Stattl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

RÄTSELKRIMI

Der Wolfsmensch

Warum der reiche Kaufmann wohl geglaubt hatte, seine Reise unbedingt noch am selben Abend fortsetzen zu müssen? „Vielleicht hielt er den Weg bei Vollmond für weniger gefährlich“, mutmaßte Ritter Gero, bei dem der Händler zuvor für nur wenige Stunden und eine ausgiebige Mahlzeit Quartier genommen hatte. Der Kaufmann selbst konnte dazu nichts mehr sagen. Es sah so aus, als habe ihm Höllen-hund Zerberus persönlich die Kehle durchgerissen. „Der Wolfsmensch!“, flüsterte Gero schaudernd. Wir hatten von dieser Kreatur, welche angeblich seit Jahren die Gegend unsicher machte, bereits gehört, hielten uns aber zunächst an die Tatsachen: Unweit des Fundorts der Leiche befand sich eine Köhlerhütte. Aus Angst verlassen, hieß es, doch als wir die Tür aufbrachen, stellten wir das Gegenteil fest. In einer Ecke lag ein Umhang aus Bärenfell. Und neben dem kalten Holzofen entdeckte ich eine Wolfsmaske. „Da hat sich jemand eine alte Sage und den Aberglauben der Leute für seine Raubzüge zunutze gemacht“, überlegte Gelbert. Wir folgten den in die äußere Hüttenwand eingeritzten Zeichen zu einer nahestehenden Eiche, unter deren Wurzeln wir auf einen Beutel mit Gold stießen. Mit unseren Fundstücken kehrten wir zurück zur Burg des Ritters Gero. „Diese Verkleidung fanden wir in der Köhlerhütte, das Gold lag im Wald verscharrt“, erklärte ich aufgeregt. „Ihr hättest die Beute als Köder an Ort und Stelle belassen sollen“, tadelte Gero. „Wir hätten uns dann in der Hütte verbergen und von dort aus jeden beobachten können, der versucht hätte, den Beutel auszugraben.“ – „Das wäre ein gescheiter Plan“, kommentierte Gelbert, „wenn er nicht vom falschen Mann stammen würde!“ – Was meinte er damit? 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.

LIEBE						PENSION
VORSCHLAG						WERFEN
HAND						FILM
WEIN						KAMM
WERK						LOHN
ZOLL						STOSS
SALZ						PISTOLE
FINGER						KRAFT
WUERFEL						KRANKHEIT
RAETSEL						SCHALE
WARM						PROBE

RÄTSELKRIMI

Wie im Krimi

Kriminalassistent Meerbusch hob den schweren Stein in die Höhe. „Da ist eine Schnur drangebunden“, rief er der Kommissarin durch das geöffnete Fenster in der ersten Etage zu. Gunter Roll schien überzeugt: „Die Pistole, mit der mein Bruder Gernot sich erschoss, wird Ihr Kollege ebenfalls noch dort unten im Garten finden.“ Die Szenerie kam Katja Ruland ebenso absurd wie makabrer vor: Gernot Roll, gleich seinem Bruder Gunter mäßig erfolgreicher Krimiautor, hatte seinem Leben augenscheinlich von einer Hand ein Ende gesetzt, doch alles so arrangiert, dass es wie Mord aussehen sollte. Der aufgefundenen Stein hatte dabei offenbar als Gegengewicht gedient, um nach dem finalen Schuss mittels einer Schnur die Pistole der Hand des Selbstmörders zu entreißen und durch das offene Fenster hinauszuschleudern. Wie sorgfältig drapiert wirkte auch das Kissen, auf dem das durchlöcherte Haupt des Toten ruhte. Die Kommissarin hob beides, Haupt und Kissen, vorsichtig an und enthüllte einen großen Blutfleck auf dem Schreibtisch, an dem Gernot sonst fabulierenderweise seine Bluttaten begangen hatte. „Die Pistole liegt hier zwischen den Sträuchern“, erscholl Meerbuschs Stimme aus dem Garten. „Was ich sagte“, kommentierte Gunter. Ruland sortierte die Fakten: zwei schriftstellernde Brüder, die gemeinsam unter einem Dach lebten, obwohl sie sich eigentlich nicht ausstehen konnten. Neid, Eifersucht, Hass? – Was immer auch dahinterstecken mochte: Ein bestimmtes Detail sprach dafür, dass Gernot sich nicht in dramatischer Inszenierung selbst entlebt hatte, sondern tatsächlich und wahrhaftig ermordet worden war. – Welches? Maxeiner/DEIKE



Dänisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Spargel-Lachs-Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel, 2 Salatherzen, 2 Schalotten, 4 EL Olivenöl
8 EL Zitronensaft, 100 ml Gemüsebrühe, 12 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer, 200 g Räucherlachs

Zubereitung

Vom Spargel untere Enden abschneiden und unteres Drittel der Stangen schälen. Danach in 4 Zentimeter lange Stücke schneiden, Spitzen beiseitelegen. Spargelstücke ca. 8 Minuten in Wasser kochen, nach 3 Minuten die Spargelköpfe dazugeben. Abgießen. Von den Salatherzen den Strunk abschneiden, Blätter in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Schalotten fein würfeln. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer vermengen und Spargel darin etwa 30 Minuten marinieren. Kirschtomaten halbieren. Lachs in schmale Streifen schneiden. Salat und Tomaten unter den Spargel heben, abschmecken. Anrichten, mit Lachsstreifen belegen. Schorten/DEIKE



Foto: © Schallenmüller/DEIKE



Italienisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kapuzinerkresse-Pesto

Zutaten für 4 Portionen

60 g Kapuzinerkresse (Blüten und Blätter)
2 Knoblauchzehen, 100 g Cashewkerne
100 g Parmesan, gerieben, 150 ml Olivenöl
Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer
Kapuzinerkresseblüten zum Anrichten

Zubereitung

Die Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse waschen, gut abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Knoblauchzehen schälen, hacken und zusammen mit den Cashewkernen zur Kapuzinerkresse geben. Die Zutaten mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Anschließend Olivenöl und Zitronensaft dazugießen und alles zu einer sämigen Paste verarbeiten. Zum Schluss den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Spaghetti und einigen Blüten garniert servieren. Zimmer/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE

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



TYP-2-DIABETES VORBEUGEN – DIE BESTEN TIPPS ZUR PRÄVENTION

Im Unterschied zum Typ-1-Diabetes lässt sich Diabetes Typ 2 vorbeugen. So kann man bewusst bei einigen Risikofaktoren ansetzen, um die Erkrankungswahrscheinlichkeit zu reduzieren.

Diabetesprävention im Fokus

Der Großteil aller an Diabetes mellitus erkrankten Personen leidet an Typ-2-Diabetes. Nicht nur das steigende Alter, auch unsere Lebensgewohnheiten tragen dazu bei, dass die Zahlen kontinuierlich steigen. Dabei lässt sich der Zivilisationserkrankung einiges entgegensetzen. So kann man Typ-2-Diabetes durch eine Anpassung des Lebensstils nicht nur vorbeugen, es ist sogar möglich, bereits begonnene Anzeichen der Stoffwechselerkrankung umzukehren (Remission).

So beugen Sie Diabetes Typ 2 vor

Typ-2-Diabetes setzt schleichend ein. Neben unabänderlichen Risikofaktoren wie etwa der genetischen Vorbelastung oder dem Alter ist vor allem der Lebenswandel relevant. So können Übergewicht, mangelnde Bewegung, seelische Belastungen, das Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum die Stoffwechselstörung begünstigen. Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass Prävention genau hier ansetzt.

1: Ernähren Sie sich ausgewogen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hilft dabei, den Blutzuckerspiegel in Balance zu halten und beugt Übergewicht vor. Die Basis sollten nährstoffreiche Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen bilden. Stark zucker- und fetthaltige

Produkte gilt es zu reduzieren. Legen Sie den Fokus also auf frisches Gemüse, zuckerarme Obstsorten, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sowie Hülsenfrüchte und greifen Sie zu gesunden Fetten wie Oliven- oder Leinöl. Fettarmes Fleisch, Eier und Fisch runden den Speiseplan ab.

2: Bleiben Sie in Bewegung

Bewegung trägt maßgeblich zu einem stabilen Blutzuckerspiegel bei. So benötigen die Muskelzellen zur Energiegewinnung nicht nur vermehrt Glukose aus dem Blut, die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin steigt zudem an. Ob Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen – bereits 150 Minuten moderate sportliche Aktivität wöchentlich reicht aus. Auch Alltagsbewegungen wie Treppensteinen oder Spaziergänge haben einen positiven Effekt.

3: Reduzieren Sie Ihr Gewicht

Übergewicht macht die Körperzellen weniger empfindlich gegenüber Insulin, wodurch der Blutzuckerspiegel ansteigt. Um Diabetes vorzubeugen, ist eine langfristige Gewichtsabnahme notwendig. Das gelingt am besten mit einer Kombination aus Ernährungs-umstellung und Bewegung. So zeigt sich, dass eine Reduktion von fünf bis zehn Prozent des Körpergewichts dazu beitragen kann, eine Diabetesvorstufe (Prädiabetes) umzukehren.

4: Kommen Sie zur Ruhe

Stehen wir unter Stress und schlafen zu wenig, wirkt sich das ungünstig auf den Blutzuckerspiegel aus. Hormonelle Veränderungen – wie etwa der Anstieg von Stresshormonen im Blut – kurbeln die Produktion von Glukose in der Leber an und hemmen die Wirkung von Insulin. Auch chronischer Schlafmangel kann den Cortisolspiegel in die Höhe treiben und dafür sorgen, dass weniger Insulin ausgeschüttet wird. In diesem Sinne sind eine gute Schlafhygiene sowie Stressreduktion im Alltag (Entspannungstechniken, ausgleichende sportliche Betätigung, Aufenthalte in der Natur...) wichtige Maßnahmen, um Typ-2-Diabetes vorzubeugen.

5: Schwören Sie Ihren Lastern ab

Sowohl das Rauchen als auch der übermäßige Genuss von Alkohol beeinflussen den Blutzuckerspiegel negativ. So wird vor allem die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin deutlich herabgesetzt. Wenn es auch schwerfällt, solche Gewohnheiten abzulegen, im Sinne der Diabetesvorbeugung ist es ratsam. Scheuen Sie sich nicht, dafür gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

DREI TIPPS FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE

Gehören Sie zu jenen Menschen, die sich gefühlt jeden zweiten Virus einfangen? Zum Glück gibt es Mittel und Wege, um die Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken!

SO MACHEN SIE IHR IMMUNSYSTEM FIT

1. EINE HAND WÄSCHT DIE ANDERE

Menschen mit Diabetes haben leider häufig mit einem etwas schwächeren Immunsystem zu kämpfen. Dass regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung die Abwehrkräfte stärken, ist bekannt. Doch auch darüber hinaus kann man einiges tun, damit der nächste Virus nicht erbarmungslos zuschlägt.

2. WARM & KALT

3. GESUND IM SCHLAF

Die Türklinke im Büro, öffentliche Verkehrsmittel oder höfliches Händeschütteln – viele Krankheitserreger werden über die Hände übertragen. Wenn man bedenkt, dass wir uns alle paar Minuten ins Gesicht fassen, erklärt das so manchen Infekt von selbst. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen sorgt dafür, dass wir weniger häufig erkranken.

Der Wechsel zwischen warm und kalt kurbelt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Das wirkt sich positiv auf die körpereigene Abwehr aus. Regelmäßige Saunagänge und Wechsel duschen sind also ein Segen für unser Immunsystem.



Wer sieben bis neun Stunden pro Nacht schläft, tut seinem Immunsystem Gutes. Immerhin wird im Schlaf die Produktion der Abwehrzellen angekurbelt. In diesem Sinne: Schließen Sie sich fit!

WARMER APFEL-HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE

Zutaten für zwei Personen:

- 500 ml Milch
- 2 Äpfel
- 6 EL Haferflocken
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Schälen und entkernen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Alle Zutaten gemeinsam in den Mixer geben und zu einem Smoothie pürieren. Vor dem Servieren erwärmen.

Tipp: Winterliche Gewürze wie Kardamom, Vanille oder Nelke machen sich in diesem Smoothie ebenfalls gut.



Natürliche Therapie gegen Schmerzen



© SSB-Wettinquelle-Außenansicht, Foto: Fouad Vollmer

Radonheilbad Bad Brambach punktet mit Kraft aus der Natur

Chronische Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeits sind für viele Menschen tägliche Begleiter. Besonders häufig sind Erkrankungen des Skeletts und des Bewegungsapparates, wie etwa Arthrose, Osteoporose oder entzündliche Gelenkerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis. Die Ursachen dieser Beschwerden sind vielfältig: Während Arthrosen durch den schrittweisen Abbau des Gelenkknorpels entstehen, liegt bei Osteoporose ein Verlust an Knochenmasse vor. Entzündliche Erkrankungen wie Rheuma wiederum beruhen auf einer gestörten Immunreaktion. Ein gemeinsamer Nenner bei diesen Erkrankungen ist jedoch die Aktivierung des Immunsystems – und genau hier setzt die Radontherapie im vogtländischen Bad Brambach an.

Ziel der Behandlung ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu erhalten und die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Die klassischen Therapiesätze sind häufig medikamentös, etwa mit entzündungshemmenden Medikamenten oder Immunmodulatoren.

Doch nicht alle Medikamente sind langfristig verträglich – gerade Schmerzmittel können bei Dauergebrauch ernste Nebenwirkungen wie Magenprobleme oder Nierenschäden verursachen. Daher suchen viele Betroffene nach schonenderen Alternativen.

Natürliche Linderung durch Radon

Ein vielversprechender Ansatz ist die nebenwirkungsfreie Radontherapie. Studien zeigen, dass Patienten nach einer Radonkur deutlich weniger Schmerzmittel benötigen. Radon ist ein natürlich vorkommendes, radioaktives Edelgas. Es wird in medizinischen Dosen über die Haut, die Atemwege oder den Verdauungstrakt aufgenommen. Es kann auf zellulärer Ebene Prozesse auslösen, die sich positiv auf entzündliche und degenerative Erkrankungen auswirken – und das bereits in sehr geringen Dosen. Bekannt ist, dass nach einer Radonkur fehlgeleitete Immunprozesse gedämpft werden. Außerdem vermindert Radon die Freisetzung von schädlichen Sauerstoffradikalen, aktiviert Reparaturprozesse in den Zellen und wirkt entzündungshemmend. Die Therapie ist auch hilfreich bei Osteoporose, insbesondere bei Frauen in den Wechseljahren.

Kombination der Radonanwendungen

In Bad Brambach kommt Radon in verschiedenen Anwendungsformen zum Einsatz – als Bad, Trinkkur, Spülung oder Inhalation. Über Haut, Magen-Darm-Trakt oder Atemwege gelangt es in den Körper und kann dort gezielt auf Gelenke, Muskeln, Faszien und das

Immunsystem wirken. Ergänzt wird sie durch klassische Anwendungen wie Krankengymnastik, Massage, Kneipp-Anwendungen sowie Bewegungs- und Entspannungsangebote.

Bad Brambach liegt im Dreiländereck Sachsen, Bayern und Böhmen, eingebettet in sanfte Hügel, ausgedehnte Wälder und grüne Wiesen. Die reine Luft, das milde Reizklima und die ruhige Umgebung schaffen ideale Bedingungen für Erholung, Regeneration und eine nachhaltige Gesundheitsförderung. Wer hierher kommt, findet nicht nur medizinische Kompetenz, sondern auch die wohltuende Ruhe eines traditionsreichen Heilbades, fernab vom Trubel des Alltags. Die Kombination dieser vielfältigen Ansätze macht die Schmerztherapie in Bad Brambach zu einer ganzheitlichen und individuellen Behandlungsmöglichkeit.

Kontakt:
Sächsische Staatsbäder GmbH
Badstraße 47
08648 Bad Brambach
Tel. 037438/88-100
www.saechsische-staatsbaeder.de
info@saechsische-staatsbaeder.de

kirchliche Amts- tracht	fair, an- ständig	schwed. Kriegsschiff und Museum	▼	west-afrikanischer Staat	Schell- fisch- art	▼	▼	englische Dynastie	am Tage	US-kanadi- scher Grenz- see	ugs.: foppen	▼	nordi- sches Toten- reich	Save- Zufluss	Frauen- name	▼	
►			►	poln. Autor (Stanis- law) †				Preis- anstieg	►								
Gewürz- ständer		zuver- lässig	►	2				Ort am Tiroler Inn				Z		span. Doppel- konsonant	lateini- sche Vorsilbe weg		
►					wüstes Gelage	►				3		Schub- fach					
Platz in Berlin (Kw.)		Kurort an der Lahn (Bad ...)	Kalifen- name	►				alters- schwach	►		7			süßer Brot- aufstrich	Ton- bezeich- nung	Denk- weise	
►														griechi- scher Götter- vater			
mund- artlich: Ameise	gegen- seitig		Vorname von Musiker John	►													
dauernd		amerika- nischer Erfinder † 1931	►											Haupt- stadt der Schweiz	tropi- sches Getreide		
►																	
Männer- name	►		8											ste- hende Gewäs- ser	altamer. Indianer in Mexiko		
rechter Neben- fluss der Rhône	►													hohe Spiel- karte			
►														Sport- größe	latei- nisch: Seele		
Frauen- kurz- name	Respekt															R	
►																	
englisch: Ende	►																
zuvor		einge- legtes Hühner- produkt	►														
►																	
eigen- licher Name Defoes	►																
Rufname d. eh. Fuß- ballers Hoeneß	►	5		Güte, Milde	▼	Figur im Zerbro- chenen Krug'	▼	auf- fallend kräftig bunt	Frauen- kose- name	▼	dt. Che- miker † 1954	▼	kurzer Ausflug	Back- zutaten			
Ruhe- ständler	►																
►																	
franzö- sisch: hier		ägypti- scher Sonnen- gott	Pracht- straße (franz.)	►	1										weib- licher Artikel	Kose- name e. span. Königin	
Kranken- bahre	►	Wolfs- schar														E	
►																	
1	2	3	4	5	6	7	8										

Radon gegen Schmerzen

Die Bad Brambacher Wettinquelle, weltweit stärkste Radon-Mineralquelle, lindert chronische Schmerzen!

Radonbalance

- Erhöhung der Lebensqualität bei Rheuma, Arthrose und Osteoporose
- Natürlich und schonend, ohne schädliche Nebenwirkungen
- Entzündungshemmend
- Langanhaltende Wirkung
- Modernes Zentrum

Jetzt Buchen!

Sächsische Staatsbäder GmbH
037438 88-100
Gern beraten wir Sie auch zu einer ambulanten Badekur!

ab 880 € p. P.

Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



Meerrettich oder Kren

– sehr scharf und sehr wirksam

Als Beigabe zu Tafelspitz oder geräuchertem Fisch kennt ihn fast jeder. Wirkliche Meerrettich-Anhänger wissen aber auch, dass diese Wurzel ein ausgesprochen altes und hochwertiges Arzneimittel ist, das unter den wissenschaftlich anerkannten Naturheilmitteln einen hohen Stellenwert besitzt.

Als Hauptinhaltsstoffe findet man darin Senfölglycoside, also scharf schmeckende und intensiv riechende Stoffe, mit einem breiten Wirkungsspektrum gegen Bakterien, Viren und Pilze, zudem reichlich Vitamin C. Bereits 10-20 g geriebener Meerrettich pro Tag liefern therapeutisch wirksame Mengen der antimikrobiell aktiven Stoffe. Man bezeichnet sie wegen ihrer vielseitigen Wirksamkeit auch als „Breitbandantibiotika“.

Diese umfassenden Anwendungsmöglichkeiten gibt es nur im Pflanzenreich. Chemische Antibiotika, z.B. Penicillin, wirken nur gegen bakterielle Infektionen. Bei schweren viralen Infektionen müssten große Mengen der Meerrettich-Inhaltsstoffe geschluckt werden, die wegen der Schärfe über Lebensmittel nur schwer zu erreichen sind. Bei leichten beginnenden Infekten ist jedoch mit „genießbaren“ Dosierungen sehr viel zu erreichen.

Die fettlöslichen Senföle werden im Dünndarm aufgenommen und zum großen Teil unverändert über Harn- und Atemwege ausgeschieden. Deshalb wir-

ken sie bei Entzündungen der Blase und der Atemwege gleichermaßen, weil es sich ja bei beiden Bereichen um Schleimhäute handelt. Eine sehr effektive Kombination ergibt sich bei der Mischung mit Kapuzinerkresse. Dieses Naturheilmittel gibt es sogar als Dragees in der Apotheke. Es erspart das „tränenreiche“ Reiben des Krens.

Frischer Meerrettich kann auch gerieben werden, mit der gleichen Menge Honig vermischen und davon 2-3 x täglich einen Esslöffel voll einnehmen. Beim Reiben fließen zwar ein paar Tränen, aber die Inhalationswirkung ist auch schon von hohem Nutzen. Die zuletzt genannte Wirkung nutzte man auch zu Großmutter's Zeiten bei der Herstellung eines „Krenhalsketten“. Man fädelt Scheibchen der Meerrettichwurzel auf und legt diese „Kette“ um den Hals – eine wirksame Inhalation, nicht nur für Kinder.

Bei sehr empfindlichen Patienten sollte man vorher die Hautverträglichkeit testen!

Meerrettich (in Österreich Kren)

Dicke Tränen auf den Wangen,
So kann man den Heiner seh'n.
Er lacht laut und unbefangen.
Was ist wohl mit ihm gescheh'n?

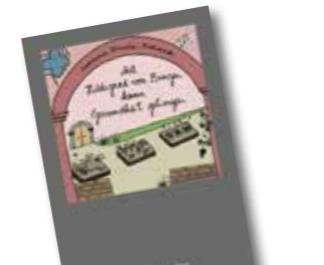
Wiener Würstchen isst der Heiner,
Dazu ganz viel frischen Kren.
So wie er schafft es sonst keiner.
Ihm ist Scharfes angenehm.

Wenn auch manchmal Tränen fließen,
Für den Heiner ist es toll,
Frischen Kren so zu genießen.
Früher war er sorgenvoll.

Die Infekte in der Nase
Plagten Ihn ganz unentwegt.
Auch Entzündungen der Blase
Haben ihn oft flachgelegt.

Ganz viel Kren heilte das Ganze.
Diese Wirkung, diese Kraft,
Ja, die Schärfe dieser Pflanze
Hat ein Wunder fast geschafft.

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

AAEI KLPT	▼	EEIRS	▼	AIKNT	▼	AAEEL LNPR	▼
AAEL NRS	►						
EEEI INRS		ENNTU		BEERS		EEHI NRS	
►		▼		▼		▼	
EEKN RTU	►				3		
EEIK LRST		4	AIRST		EH	►	
►			▼				
					ALORS		
EENSS DEEF ILR	CHLSU		EIL	►			
AFK LNO	►	▼					AEHI LMS
►							▼
			7	EGINR		EEGL LOR	
FLRU		AEGR	►	R	A	G	E
►				5			
EEHH HILR		AEMRU			LR	►	
AGNOR		IMNOS	►				
►					AAKNN		
AEGI LLL	BEIL ORS	AELPR		KLM	►		
►	▼	▼					BEE GLT
					2		▼
				BOOTU		IKLSU	
EIRT		1	EKNU	►			
ABDE LLR	►						
►							
		6		HP		EU	►
AAR		GIOPR	►				
EEHS STT	►						
1	2	3	4	5	6	7	8

Original & Fälschung

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

KW 0115



© adm/DEIKE

Original & Fälschung

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



© Hermenau/DEIKE

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

AET - BIS - E - E - FEL - FEN - HEN - LA
- LAN - LI - MAL - MUEN - NA - NAE -
NOR - RAF - SCHE - SIG - TA - TA - TAT
- UN - VI - WIP - ZE

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

- 1 Rufname der Perón †
 - 2 Baumspitze
 - 3 gierig sammeln
 - 4 Verbrechen
 - 5 schneidern
 - 6 Tragebehälter
 - 7 höhnisch scharf
 - 8 Pep, Schwung
 - 9 fliederfarben
 - 10 Benzinsorte
 - 11 tätiger Vulkan auf Sizilien
 - 12 Geldstück
- Aufgabe:**
Man lebt nur, wenn man schafft
10. NORMAL, 11. AETNA, 12. MUNZE
NAEHEN, 6. TASCHE, 7. BISSIG, 8. ELAN, 9. LILA,
1. EVITA, 2. WIPFEL, 3. RAFFEN, 4. UNTAT, 5.

Andreas Winter

Abnehmen durch Annehmen

Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden
Keine Diät. Kein Zwang. Kein Verzicht.
Mankau Verlag, 1. Auflage 26. Januar 2022
Klappenbroschur, 13,5 x 21,5 cm, 190 S.
ISBN 978-3-86374-794-0
18,- € (D) / 18,50 € (A)

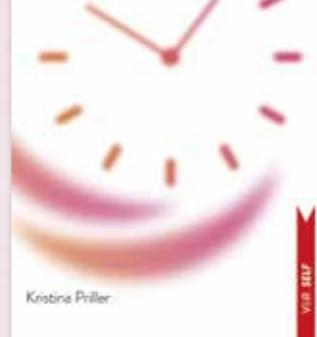
Kristina Priller
Ich bin hier nicht das Zimmermädchen!

Ein Buch für Frauen, die sich ihre Zeit zurückholen wollen
308 Seiten
ca. € 25,00 (D)
ISBN 978-3-525-40894-0
Erscheint am 9. Februar bei Vandenhoeck & Ruprecht!



Ich bin hier nicht das Zimmermädchen!

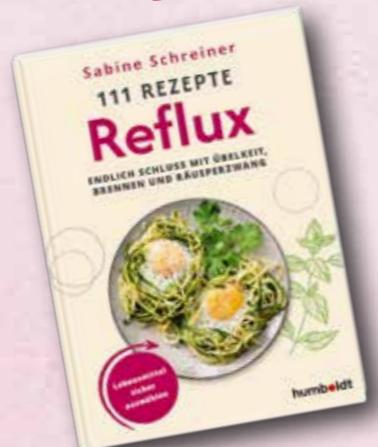
Ein Buch für Frauen, die sich ihre Zeit zurückholen wollen



Gefangen im Kreislauf von Frustessen, Selbstkritik und Diätversagen?

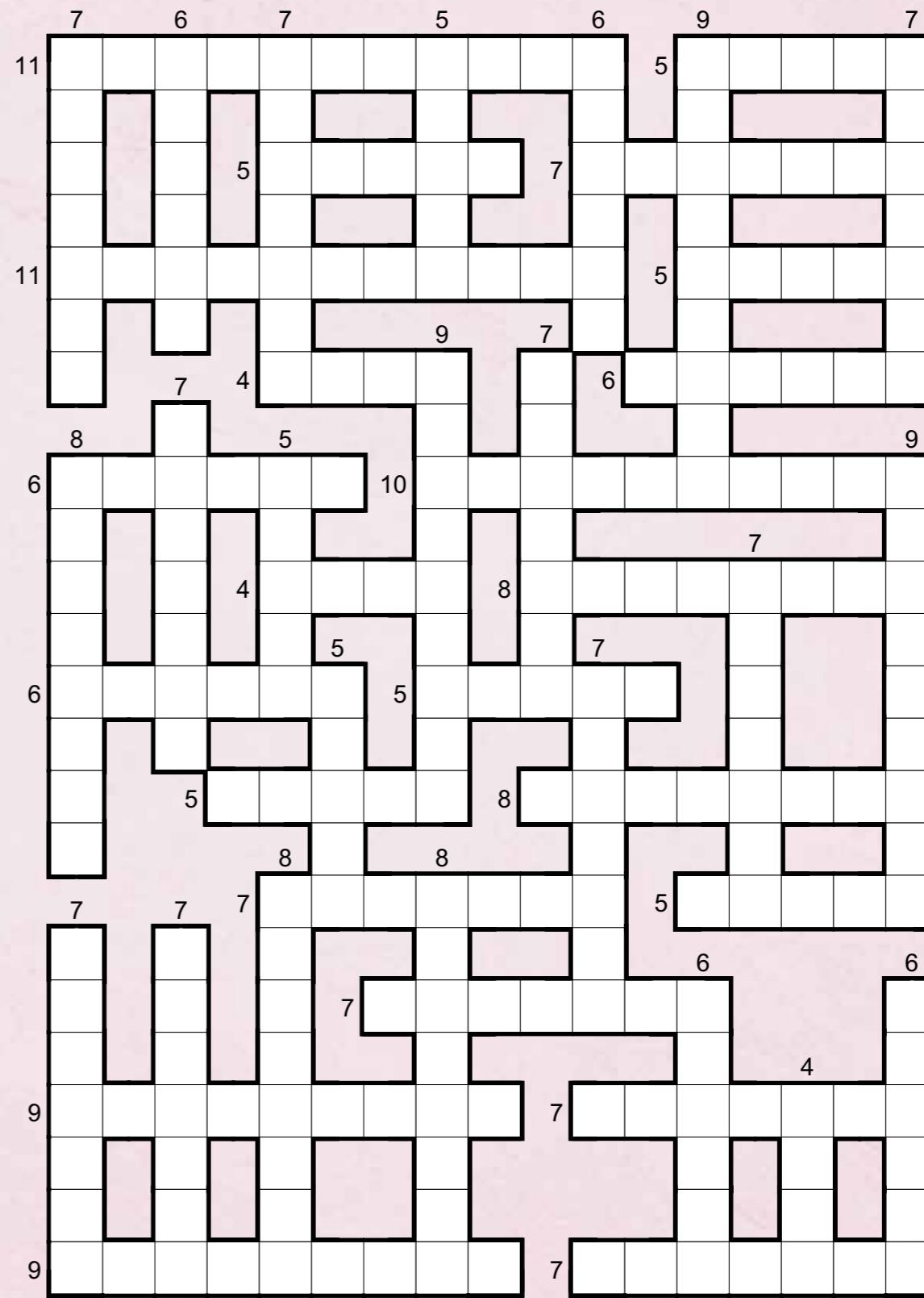
Warum greifen wir zu Schokolade, wenn wir genervt oder traurig sind? Wie oft essen wir nicht aus Hunger, sondern aus Stress, Einsamkeit oder Selbstzweifel? Warum halten wir keine Diät durch, obwohl wir es so sehr wollen? Und warum kehren Essanfälle immer wieder – selbst wenn wir »eigentlich wissen, was gut für uns wäre?«

Sabine Schreiner
111 Rezepte – Reflux
Endlich Schluss mit Übelkeit, Brennen und Räusperzwang. Lebensmittel sicher auswählen
224 Seiten - Softcover - 155 mm x 210 mm
ISBN 9783842632110
(D) € 22,00



Die Antwort liegt nicht im Mangel an Disziplin, sondern in unbewussten fröcklichen Konditionierungen. In einem liebevollen, achtsamen und heilsamen Ton hilft Ihnen der erfahrene Diplom-Pädagoge, Coach und Bestsellerautor Andreas Winter, die wahren Ursachen Ihres Essverhaltens zu erkennen und zu verstehen – um dieses im Anschluss mühelig zu ändern.

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 KRUG
MALE
URDU

5 AORTA
BARBE
CHINA
EIMER
ELITE
GYROS
NARBE
RUHIG
TOAST

6 AKKORD
ERDOEL
INDIEN
KIEFER
SPARER
TUNDRA
WAGNIS

7 ALIBABA
BARFUSS
BUETTEL
BURLESK
DRESSUR
ERRATEN
KERAMIK
MEISTER
NUESTER
PLANLOS
RAPPORT
STAUNEN
TRAUUNG
VERSAND

8 KRISTALL
LEONARDO
PALISADE
REINHEIT
TEEKANNE
ANSCHLUSS

9 EDELTANNE
GELOBNIS
KURSTAFEL
SPERRZONE

10 LUECKENLOS

12 NARRENKAPPE
SPARBUECHSE

Gewürz	Gegner seit alters her	scheues Waldtier	Hintergrundbericht			Ruf beim Stierkampf	fremd- artiger Mensch	TV-Moderator (Fritz)		Ober		zu keiner Zeit	Frauenname			englisch: eins	Stehler	altrömische Silbermünze		Spielabschnitt beim Eishockey		germanische Gottheit	französisches Adelsprädikat
						vervollständigen										Kinderfahrzeug							
	14					Werkzeug		dt. Komponist (Max)		Ruhemöbel						Oberhaupt d. Tibeter (... Lama)		bayrisch: Kneipe	jap. Heiligum				
Stufengang			ein Haus errichten		Süßwasserfisch							babylonische Hauptgöttin		Bundestagsdiskussion									Notvorrat
Vermächtnis		Kernreaktor			Fluss im Iran	Polizeigewahrsam (Kw.)		Singvogel			Eigentümer			Gegenwert		schweizerisch: Gastmahl	US-Schauspieler (Richard)		kristalliner Schiefer		brasiliensischer Fußballstar		
etwa, zirka		Rinnstein	dreieckiges Vorsegel							Reitstock		ständig, unaufhörlich							Tunke		kurz für: eine		
russischer Strom			Eier hervorbringen (Hühner)		Stadt an der Ruhr	Süßgrasgewächs						gemeinhin (lat.)		Siebenschläfer		indische Laute							
Spukgestalt	Vorname des Sängers Presley	frische Luft hereinlassen								Elektrizität		kunstfertig						4		Manege im Zirkus			
französischer Artikel		indische Laute	Bergübergang	Glücksspiel																			
Autor von 'Maigret' † 1989	altgedienter Soldat									Gliederband													
Schokoladenkonfekt	verbieten	Gartenblumen	altgriech. Philosophenschule	kambodsch. Volksstamm	Urzeitelefant	lateinisch: damit	Schalter am Computer	Reformer		verwirrt	Bruchgeräusch	arab. Gelehrtenstand	frauengemäß im Orient										
			Geiz																				
Schulterschal	kathol. feierliche Messe									Hundelaut													
Medikament	Abweichung	wohlhabend																					
Buchregisterzeichen (Abk.)	bodennaher Luftauftrieb																						
großer Lärm, Krach																							
Hirnstromkurvenmesser	einsam, allein																						

4 ETWA
EURE
HAST
HEXE
NAME
REEP
TEIG
UTAH

5 APART
ASKET
BOLTE
ESSER
GENRE
HORAZ
IGITT
OPIUM
RUNDE

6 ANKERN
BRUNEI
GRAUPE
KERKER
LOSUNG
TECKEL

7 ERRATEN
KONSULN
KUERZEL
REIZEND
STACHEL
STEUERN

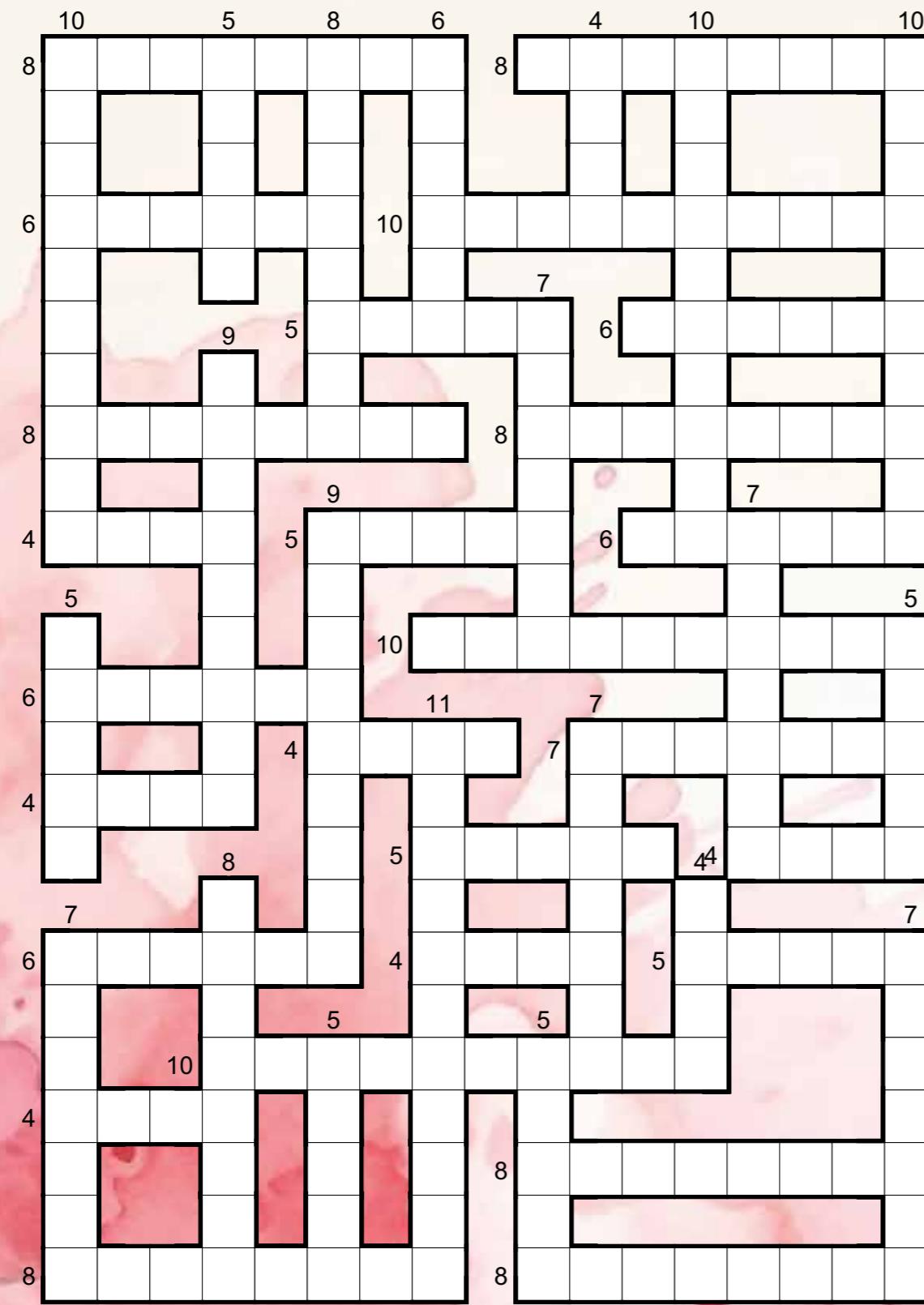
8 ATTRAPPE
AUFGEBEN
BEGRENZT
GEDULDIG
KILOWATT
LAERMEND
RATGEBER
SKULPTUR
TREFFEND

9 ANNEHMBAR
URFASSUNG

10 GRUNDIEREN
KNALLERBSE
KOTELETEN
LAGERHALLE
RINGFINGER
UEBERRAGEN

11 SCHEUERSAND

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.



Berühmte Liebespaare

Heiße Leidenschaft, Traumhochzeiten, tragische Trennungen – wer kennt sie nicht, die spannenden Geschichten berühmtester Liebespaare?

Überprüfen Sie Ihr Wissen mit unseren 15 Fragen!



1 Welche mythische Figur entführte die schöne Helena und löste damit den Trojanischen Krieg aus?

- A Athen
- B Paris
- C Berlin
- D Riga

6 Was besagt das „Harry und Sally“-Prinzip, das aus dem gleichnamigen Film von 1989 stammt?

- A Männer und Frauen können nicht nur platonisch befreundet sein.
- B Es gibt für jeden Menschen die eine große Liebe.
- C Der erste Eindruck ist immer der richtige.
- D Liebe auf den ersten Blick gibt es nicht.

11 Wer verlobte sich 1968 während eines gemeinsamen Konzertes auf der Showbühne?

- A Tina & Ike Turner
- B Johnny Cash & June Carter
- C Elvis & Priscilla Presley
- D Cher & Sonny Bono

12 Wer schuf aus der Sage von Tristan und Isolde eine berühmte Oper?

- A Giacomo Puccini
- B Wolfgang Amadeus Mozart
- C Richard Strauss
- D Richard Wagner

13 Wie hieß kein Sohn von Adam und Eva?

- A Lot
- B Set
- C Kain
- D Abel

14 Wessen Liebesgeschichte lautet im Originaltitel „An Excellent Conceited Tragedy of ...“

- A ... Elizabeth and Mr. Darcy
- B ... Scarlett and Rhett
- C ... Dorian Gray and Basil Hallward
- D ... Romeo and Juliet

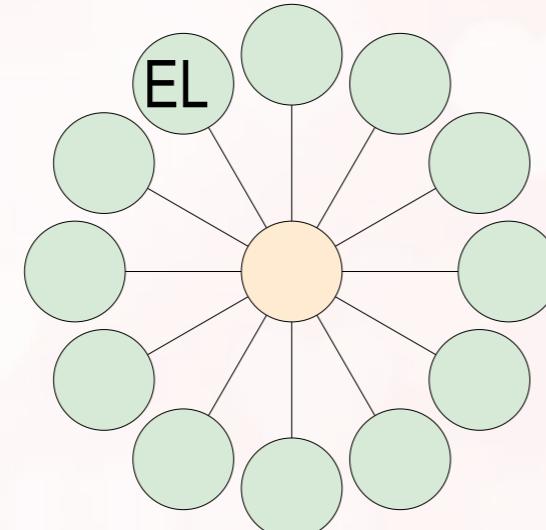
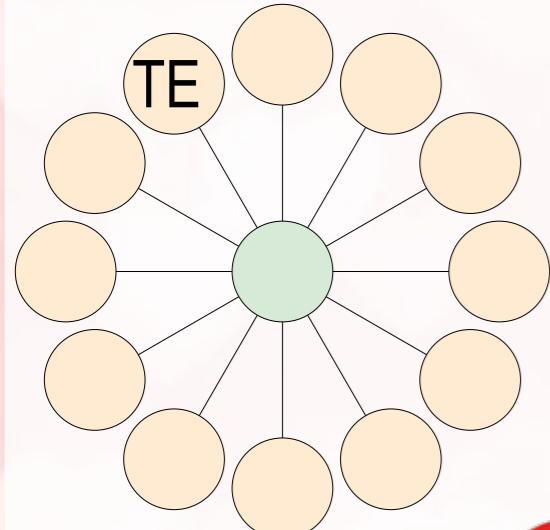
15 Welche Aussage über Marie und Pierre Curie stimmt nicht?

- A Aus ihrer Ehe gingen zwei Töchter hervor.
- B Die beiden erhielten 1903 gemeinsam den Nobelpreis für Physik.
- C Sie ließen sich nach 30 Ehejahren scheiden.
- D Das radioaktive Element Curium wurde nach dem Ehepaar benannt.

Die aufgelisteten Buchstabenpaare sind in die äußereren 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.

AR - AU - DE - ER - ER - IN - IT - KO - ON - RA - ST - TE

CH - EL - EL - GE - HE - KE - LE - ME - OR - RN - ST - ST



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.

J	E		B	A	S	T		O
A	P	R	I	L			A	N
K			T	A	L	Z	E	
E	K		O	L	E	M	E	T
N	N		B	E	R	A		O
S	E	L		S		L	A	N
	R			B	E	E		O
G	M	A	N	E		I	R	R
U		E	U	L	M	G		T

A 10x10 grid puzzle with some letters filled in:

- Row 1: B, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, O
- Row 2: I, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, R
- Row 3: T, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, T
- Row 4: empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty
- Row 5: empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty
- Row 6: empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty
- Row 7: empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty
- Row 8: T, O, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, L
- Row 9: empty, empty, empty, empty, A, N, empty, empty, empty, empty
- Row 10: Z, E, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, E

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

20	15	2	13	10	20	8	15	6	22	15		13	15	2	10	15						
1	22	20	15	11	8		7		1	13	20	15	2	10	15	17						
11		1		18		19	D	1	20	11	14	M		7		20	22					
	1	13	13	15	14	1		13		15		7	1	8	R	1	7	15				
10	20	3	15	8		14			22	8	15	1	20	11	8			13				
	14		5		9	15	5		15	17		7		14	M		14	2				
7	15	17	15	10	15	17		20		5	1	8	3	O	17	2		17				
3	17	1	17		8		10	20	1	8	20		15	8	R		22					
10		4		10	3	8	20	15		2		7		1	8			19				
10	S	9	H	3	O	8	R	20	T	10	S		11	7	15	17	1	11	10	3		
15	14	10		15		10	20	2		15	16	15	13		21			11				
	3			13	2	17	2	15		8		5		15	13	1	17					
1	13	18	15	17		20		1	17	12	15	2	7	15				2				
13	13		14		10	20	1	18	15	13	17		15		5		3					
18		10	11	18	18	15		8		3		3	19	15	3			17				
9	15	15	8		2		18	2	10	20	3	13	15		11							
1		18		18	15	17	1	13	20	21		15		3	13	15						
	20	2	8	3	13		8		2		14	1	11	8	15							
22	15	1		13		16	1		13	13	3	11	20		19						16	
	20		22	1	18	2	20	15	13		15		10	15	2	13						
9	1	19	15	8		13		9		15	9	8	15	17		1						
15	17		22		8	15	2	17	15	22	15		3		15							
16	11	10	10	14	1	20	20	15		20		5	B	11	U	10	S	6	C	9	H	
15	10	20	15		19		3		18	3	22	1	13		22							

Mehr als nur ein Trend: Longevity im Allgäu

Ganz nach dem Motto „Forever young!“ erfreut sich Longevity als Konzept wachsender Beliebtheit. Sorgen wir rechtzeitig vor und tun Körper, Geist und Seele Gutes, lässt sich die Lebensqualität im Alter deutlich verbessern. Kein Wunder, dass man den Ansatz vermehrt in Wellness- und Gesundheitseinrichtungen aufgreift und ihn auch gerne mit anderen Konzepten verbindet.

Was versteht man unter Longevity eigentlich?

Der Begriff Longevity – übersetzt so viel wie „Langlebigkeit“ – ist neuerdings in aller Munde. Es geht hier nicht alleine darum, alt zu werden, sondern bis ins hohe Lebensalter fit und gesund zu bleiben. Ziel ist es also, seine körperliche, geistige und seelische Fitness so lange wie möglich zu erhalten. Damit ist Longevity eng mit einer ganzheitlichen Sicht von Gesundheit verbunden. Nicht nur genetische Voraussetzungen sind für gesundes Altern relevant, vieles haben wir tatsächlich selbst in der Hand. So nehmen vor allem die Lebensstilfaktoren entscheidenden Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden im Alter.

Faktoren, die zu Longevity beitragen:

- gesunde Ernährung
- regelmäßige Bewegung
- ausreichend Schlaf
- nicht rauchen und gemäßigter Alkoholgenuss
- guter Umgang mit Stress
- erfüllende soziale Kontakte
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen

Kneipp – fünf Säulen für ein gesundes Leben

Die Parallelen zwischen dem Longevity-Konzept und der Philosophie von Sebastian Kneipp sind augenscheinlich. So verfolgte Pfarrer Kneipp ebenfalls einen ganzheitlichen Ansatz, um einen gesunden Lebensstil zu pflegen sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die fünf Säulen, auf denen Kneipps Lehre basiert, entsprechen in

vielerlei Hinsicht den Lebensstilfaktoren, die zu Longevity beitragen.

Die fünf Säulen nach Kneipp:

- **Wasser:** Wasser hat einen positiven Einfluss auf Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem. So tragen Anwendungen wie Wassertreten, Kneipp-Güsse, Bäder oder Wickel zu mehr Gesundheit bei.
- **Kräuter:** Heilpflanzen sind dazu geeignet, verschiedenen Beschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern.
- **Bewegung:** Bewegung hat umfassende positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. So regt sie nicht nur den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an, sie wirkt zudem entspannend und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.
- **Ernährung:** Eine ausgewogene Mischkost trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und hält gesund. Regionale Produkte und eine schonende Zubereitungsart sind ebenso empfehlenswert wie ein achtsamer Genuss.

- **Lebensordnung (innere Balance):** Sind Körper, Geist und Seele im Einklang, hat das unmittelbaren Nutzen für die Gesundheit. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen, regelmäßige Auszeiten und stressreduzierende Maßnahmen sind hier passende Schlüsselwörter.

Schüle's Gesundheitsresort & Spa: mehr als Wellness

Inmitten der Allgäuer Alpen mit ihrer unvergleichlichen Natur fällt es leicht, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Das Schüle's Gesundheitsresort & Spa im heilklimatischen Kurort Oberstdorf bietet dafür genügend Raum. Hier setzt man auf altbewährte wie moderne Konzepte, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wer eine wohlverdiente Auszeit genießen und von Medical und Mental Wellness profitieren möchte, ist bei Familie Schüle richtig.

Körper, Geist und Seele in Harmonie

Das Schüle's Gesundheitsresort – der erste Kneippkurbetrieb in Oberstdorf – verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit. Da wundert es nicht, dass das Longevity-Konzept und die Kneipp-Lehre nicht nur aufgegriffen, sondern auch zusammengeführt werden. So sind die fünf Säulen nach Kneipp für Familie Schüle der Schlüssel zu gesundem Altern – und das erlebt man vor Ort mit allen Sinnen. Ein vielfältiges Angebot hilft Gästen dabei, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und trägt so langfristig zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei.



Medical und Mental Wellness im Allgäu

Im Schüle's Gesundheitsresort & Spa gelingt es, Kneipps Gesundheitslehre und Longevity ganz selbstverständlich miteinander zu verbinden. So profitieren Gäste im 2.600 m² großen Wellnessbereich vom Medium Wasser und können aus einer Vielzahl von Kneippischen Güßen, Bädern und Kuren wählen. Auch Massage sowie Physio- und Elektrotherapie werden angeboten. Beim vielfältigen Aktivprogramm steht Bewegung im Fokus. Ob geführte Wanderungen durch die Bergwelt, Pilates, Wassergymnastik, Tennis oder Nordic Walking – hier ist für jeden etwas Passendes dabei. Ein hauseigenes Fitnessstudio steht ebenfalls zur Verfügung. In Bezug auf Ernährung setzt das Gesundheitsresort auf gesunde Gourmetküche mit saisonalen und regionalen Zutaten, stets darum bemüht, Kneipps Ernährungsprinzipien schmackhaft umzusetzen. Sowohl in der Küche als auch bei vielfältigen Anwendungen im Spa-Bereich finden sich verschiedene Heilkräuter. Nicht zuletzt versprechen Entspannungskurse, Achtsamkeits-Coachings, Meditation, Yoga, Aktivprogramme sowie Kräuter- oder Koch-Workshops locken.



© Schüle's Gesundheitsresort & Spa

Für Aktivurlauber und Erholungssuchende: Urlaub im Oberallgäu

Die Allgäuer Bergwelt bietet für Erholungssuchende wie Aktivurlauber eine atemberaubende Kulisse. Neben Schüle's Gesundheitsresort & Spa findet sich eine Reihe weiterer Erholungsbetriebe, die mit einer breiten Palette an Angeboten aufwarten.

So lädt im Alpenhotel Oberstdorf nicht nur eine mit Liebe zum Detail gestaltete Pool- und Saunalandschaft zum Entspannen ein, Gäste profitieren zudem von verschiedenen Wellness- und Beautywendungen. Auch im Hotel Bergflair in Fischen im Allgäu wird Erholung großgeschrieben. Der stilvoll gestaltete Wellnessbereich bietet einen einmaligen Ausblick in die umgebende Bergwelt. Zudem können Gäste zwischen verschiedenen Massagen sowie Reiki-Behandlungen wählen. Im HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu in Balderchwang fällt es ebenfalls leicht, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. So verfügt es nicht über einen großzügigen Wellness- und Spa-Bereich, auch Achtsamkeits-Coachings, Meditation, Yoga, Aktivprogramme sowie Kräuter- oder Koch-Workshops locken.



© Alpenhotel Oberstdorf



Bergwelt des Allgäus

Die Bergwelt des Allgäus lädt das ganze Jahr über zum Erholen, Genießen und Auspowern ein. Nicht nur warten zahlreiche Wander- und Radwege darauf, entdeckt zu werden, auch Golf-, Kletter- oder Raftingfans kommen auf ihre Kosten. Ob das Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Langlauf oder Winterwandern – für Freunde des Wintersports bieten sich ebenfalls viele Möglichkeiten. Darüber hinaus locken in der Region rund um Oberstdorf verschiedene Ausflugsziele wie etwa die Breitachklamm, eine beeindruckende Felsenschlucht, die Sturmannshöhle in Obermaiselstein oder der Allgäu-Coaster am Söllereck, eine beliebte Sommerrodelbahn.



© HUBERTUS Mountain Refugio

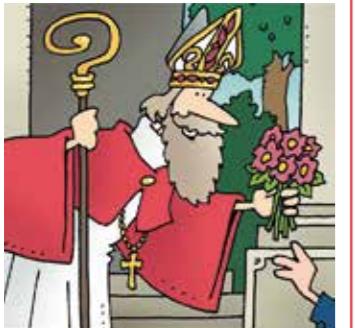


W A R U M

- ↳ bekommt man bei Kälte
öfter Stromschläge?

Das kennt jeder: Man berührt eine andere Person und bekommt einen Stromschlag. Das liegt an der elektrischen Ladung unseres Körpers. In diesem gibt es gleich viele negativ wie positiv geladene Teilchen – er tauscht über die Haut ständig Ladung mit seiner Umgebung aus. Kommt es zu einem Unrechigewicht, überträgt sich diese schlagartig: Man bekommt ‚einen gespitscht‘. Aber warum geschieht das in der kalten Jahreszeit so häufig? Das liegt daran, dass im Winter Haut und Luft sehr viel kälter und damit trockener sind. Durch die fehlende Luftfeuchtigkeit funktioniert der Ladungsaustausch nicht mehr reibungslos. Glawion/DEIKE

Illustration: © Dieter Hermenau/DEIKE

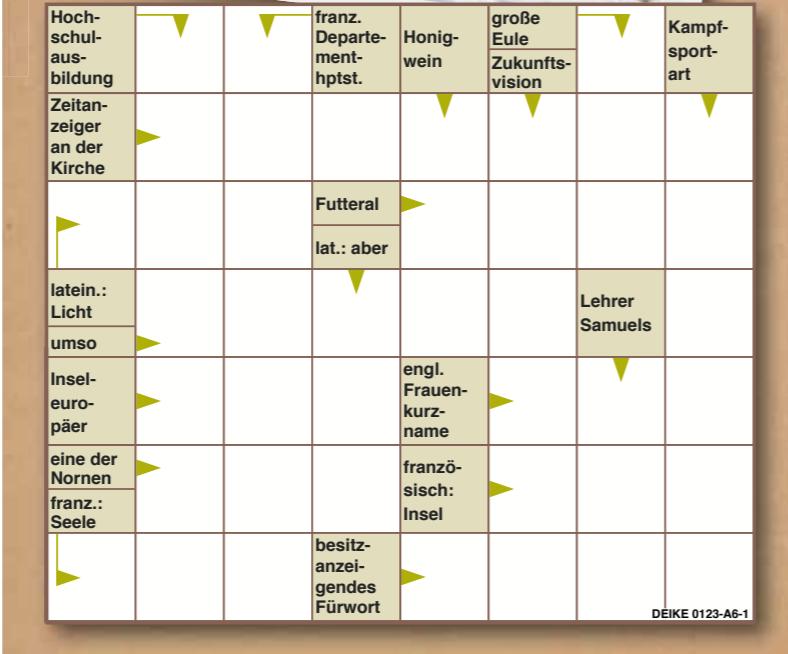
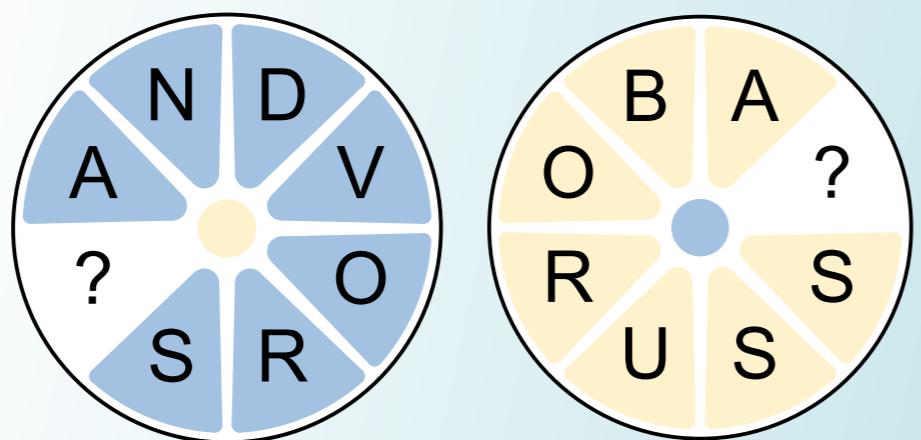


W A R U M

Warum gibt es den Valentinstag?

Jedes Jahr feiern wir am 14. Februar den Valentinstag. Er gilt als Tag der Verliebten. Aber auch jeder andere, der jemandem seine Zuneigung zeigen möchte, schreibt eine Karte oder schenkt Blumen oder Schokolade. Es gibt mehrere Theorien, woher die schöne Tradition stammt. Wahrscheinlich geht sie auf den italienischen Bischof Valentin von Terni zurück, der im 3. Jahrhundert lebte. Der Heilige soll nämlich trotz Verbot Soldaten verheiratet haben und verschenkte Blumen aus seinem Garten an Verliebte. Es gibt aber auch die Vermutung, dass der Ursprung im alten Rom liegt und er der Gedenktag für Juno war, die als Göttin der Geburt, Ehe und Fürsorge galt.

30 / 100



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.



Das A(h) und O(H)!

Das macht den Unterschied.



**Neugierig?
Hier kommen sie zu unserer Webseite!
www.megasol.de**

EROS
THE TRUE LOVE[®]

KREBS + FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

HERZFORSCHUNG RETTET LEBEN!

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

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



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 3x3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

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

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

Sudoku leicht

Hirschhausen und der Zucker
Die neue Dokumentation von Dr. Eckart von Hirschhausen
Montag, 23.02.2026, 20:15 Uhr, Das Erste, und vorab ab 20.02.2026 in der ARD Mediathek



Foto: WDR/Ben Knabe

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

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

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

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

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



Sudoku mittel

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 3x3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.



Ulrike Mönkemöller
**Das Leben darf leicht sein –
Vom Missbrauchsopfer zur
Schöpferin meines Lebens**

Verlag: GOLD Verlag
Erscheinungsdatum: 20. Oktober 25
152 Seiten
ISBN: 9783982740355
Preis: 19,99 EURO

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

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

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

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



Klosterfrau: Headquarter damals



Klosterfrau: Headquarter heute

200 Jahre Klosterfrau Group: Start ins Jubiläumsjahr 2026

Die Klosterfrau Group startet in ihr Jubiläumsjahr und feiert 200 Jahre Erfolgsgeschichte. Das Unternehmen, das 1826 von Maria Clementine Martin am Kölner Dom gegründet wurde, ist heute ein wichtiger Arbeitgeber und ein erfolgreicher Anbieter von Gesundheitsprodukten. Die Erfolgsgeschichte „Made in Germany“ reicht von Köln und Lüchow bis nach Berlin und München und in die ganze Welt und soll mit einem großen Fest im Mai zelebriert werden.

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

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

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

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

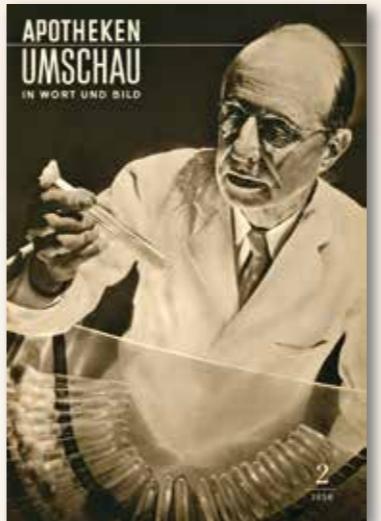
NEU AUS DER APOTHEKE:
Tonsino® – schnelle Hilfe
bei Hals- und Rachenschmerzen



Tonsino® Gurgellösung/Spray bei Halsschmerzen 1,5 mg/ml Lösung/Spray zur Anwendung in der Mundhöhle. Wirkstoff: Benzodimethylhydrochlorid. Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen und Reizungen im Mund und Rachen. Lösung: Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (E 218), Ethanol und Menthol. Packungsbeilage beachten. Spray: Enthält 14,22 mg Alkohol (Ethanol) pro Sprühstoß, entsprechend 82,20 mg/1 ml Lösung (8 % w/w), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) (E 218) und Pfefferminz-Aroma. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Apothekenpflichtig. (Stand Februar 2025). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

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

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



Herzlichen
Glückwunsch!

Wir gratulieren der
APOTHEKEN Umschau
zu **70 JAHRE**.



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

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

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

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

Prof. Dr. Michaela Döll

Frauengesundheit geht anders
Herz, Blase, Darm, Knochen, Hormone - wie der weibliche Körper tickt und wie Beschwerden gezielt behandelt werden können

VAK Verlags GmbH · 1. Auflage 2026
Klappenbroschur, 208 Seiten · Format: 15 x 21,5 cm
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A) · ISBN 978-3-86731-297-4



ANZEIGE

LUST AUF EIN GLOW UP?

Strahlend. Straff. Schön.

Mit unseren Elastin-Ampullen zu sichtbar glatterer Haut.

PZN: 14401085

www.megasol.de

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.

 Der Kosmos gibt endlich grünes Licht für Ihre ehrgeizigen Berufspläne. Sie können durchstarten und Nägele mit Köpfen machen. Achten Sie darauf, sich nicht unter Wert zu verkaufen, wenn es zu Gehaltsgesprächen kommt. Sie wissen schließlich, was Sie können. Ihr Kontostand kann sich zum Monatsende sehen lassen.

STIER 21.04.–20.05.

 Einfach machen, wonach Ihnen der Sinn steht – dieser Monat ist ideal dafür. Der Kosmos sorgt dafür, dass Sie von Hektik und Stress weitgehend verschont bleiben. Genießen Sie die Zeit. Unternehmen Sie viel mit Familie und Freunden, nehmen Sie sich Zeit für Hobby und Sport oder lassen Sie einfach mal die Seele baumeln.

ZWILLINGE 21.05.–21.06.

 Mal aktiv und mal passiv – intuitiv kommen Sie diesen Monat prima über die Runden. Ob beruflich oder privat: Alles läuft in der richtigen Spur, Sie können sich also ruhig mal zurücklehnen und genießen. Mit regelmäßigen Sporteinheiten halten Sie sich fit und legen Energiereserven für zukünftige Herausforderungen an.

KREBS 22.06.–22.07.

 Ob finanziell, beruflich oder privat – Sie haben in diesem Monat den perfekten Lauf. Spielerisch gelingt es Ihnen geschickt und mit dem nötigen Überblick, alles unter einen Hut zu bringen. Der Kosmos sorgt für eine positive und lässige Einstellung in allen Lebensbereichen und auch dafür, dass Ihnen die Energie nicht ausgeht.

LÖWE 23.07.–23.08.

 Sie haben sich zu Monatsbeginn recht weit aus dem Fenster gelehnt. Nun sind alle Augen auf Sie gerichtet und Sie sollten Ihren großen Worten auch die entsprechenden Taten folgen lassen, wenn Sie nicht als Schaumschläger dastehen wollen. Zeit zum Ausruhen bleibt später, wenn Ihnen die Lorbeer sicher sind.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.

 Die Sterne überschütten Sie mit viel Charme und guter Laune und lassen den Liebeshimmel im schönsten Rosa erstrahlen. Da geraten die Glücksgefühle ordentlich in Wallung. Aufregende Flirts, kleine und große Abenteuer und viel Herzklopfen warten auf Sie. Genießen Sie diese unbeschwerde Zeit der Leichtigkeit.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.

 Für Singles heißt es in diesem Monat: Unverhofft kommt oft. Ein zufälliges Treffen kann Ihre ganze Welt zum Leuchten bringen und die Schmetterlinge im Bauch überschlagen sich. Auch Jungfrauen in fester Beziehung genießen diesen Monat, denn die Sterne sorgen für viel Harmonie und romantisiche Momente.

STEINBOCK 22.12.–20.01.

 Sie müssen ja nicht gleich Berge versetzen: Aber regelmäßige Bewegungseinheiten sind wichtig und sorgen fest in Ihrem Terminkalender verankert sein. Sie werden Ihnen guttun und lassen Ihre Leistungskurve stetig ansteigen. Das wirkt sich nicht nur positiv auf Ihr Wohlbefinden aus, sondern steigert auch Ihre Kreativität.

WAAGE 24.09.–23.10.

 Die Sterne stehen derzeit günstig für Entscheidungen. Überlegen Sie nicht zu lange, wenn es um eine neue Beziehung, eine berufliche Veränderung oder um einen Wohnungswechsel geht. Was Sie auch anfangen – Sie bringen es erfolgreich zu Ende. Das ist Ihr Monat, nutzen Sie die Chancen, sie kommen so schnell nicht wieder.

WASSERMANN 21.01.–19.02.

 Die Sterne könnten Ihnen zu Monatsbeginn ein kosmisches Fettäpfchen in den Weg stellen. Handeln Sie nicht voreilig! Gefährden Sie Ihre gute Stellung nicht durch Unbeherrschtheit. Wenn Sie kühlen Kopf bewahren, festigen Sie nicht nur Ihre Position, sondern eröffnen sich auch neue Chancen für Ihre Karriere.

SKORPION 24.10.–22.11.

 Der Monat startet etwas holprig. Ihre Laune ist sehr wechselhaft und es fehlt Ihnen an Motivation. Achten Sie darauf, Ihren Stachel nicht gegen die Menschen zu richten, die Ihnen wohlgesonnen sind. Denn genau diese werden Ihnen aus dem Tief heraus helfen, sodass Sie zu Monatsende wieder in der Spur sind.

FISCHE 20.02.–20.03.

 Bis zur Monatsmitte könnte Ihr Job Sie so sehr schlauen, dass Sie am liebsten auf eine einsame Insel verschwinden würden. Durchhalten lautet jetzt die Devise. Denn die Sterne halten bereits eine schöne Überraschung für Sie bereit, die Sie staunen lassen wird. Ihr Einsatz wird sich auf jeden Fall lohnen.

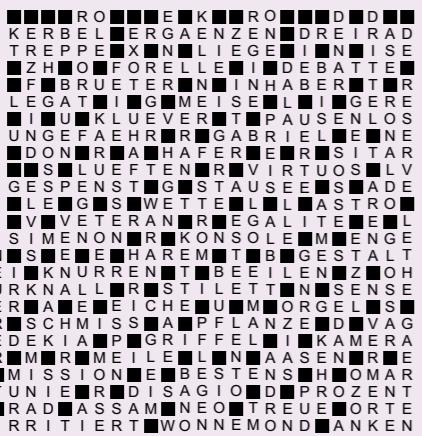
ANIS, APATHIE, ARA, ARIANE, ATP, AUSSEHEN, BRR, COUSINE, EINWILLIGEN, ENTSAFTER, ESKALATION, FARBFERNSEHER FOLGEN, GLAS, GRAUS, KASERNE, KUECHENHANDTUCH, LAVA, LEISTUNGSFAEHIG, MAEHRE, NARZISSE, NOAH, NOMEN NUN, PEIN, PULK, RAN, RAPPE, RODLER, ROULEAU, RUMPELSTILZCHEN, SEI, SOPHIA, SPULE, TIDE, TRANCHIEREN, TRUEBTUN, UNMASSE, USUS

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



Der Kosmos sorgt für eine positive und lässige Einstellung in allen Lebensbereichen und auch dafür, dass Ihnen die Energie nicht ausgeht.

© Text: Schorten/DEIKE, Illustrationen: Hermenau/DEIKE



SCHOKOLADENHERZ

KILOWATT GEDULDIG
N P U E U E R
A I F C R B U
LOSUNG KOTELETTEN
L M E E R D
E U BOLTE BRUNEI
BEGRENZT RATGEBER
S F A E E
ETWA ASKET ANKERN
S N E O
I S N RINGFINGER
GRAUPE S U
N HAST STEUERN
TEIG M C T L D
T B HORAZ NAME
S A E C H
KERKER UTAH ESSER
U E E X E
E LAGERHALLE I
REEP E S P Z
Z T N A ATTRAPPE
E U R N R N
LAERMEND TREFFEND

TERMIN, RATION, STUNDE,
ARBEIT, AUSSER, KOFFER

ELTERN, KESSEL, STIMME,
ORANGE, STORCH, LERCHE

J E B A S E O
A P R I L I R R
K T A L G T
O L E R E K
B E R G M A N N
S U E S E L
M E T T O B E
A O A N N E
L A N Z E U L M

- 1=A, 2=I, 3=O, 4=X, 5=B, 6=C, 7=G, 8=R, 9=H, 10=S, 11=U, 12=Z, 13=L, 14=M, 15=E, 16=F, 17=N, 18=P, 19=D, 20=T, 21=Y, 22=K
- 10-D In der Actionkomödie „Mr. & Mrs. Smith“ aus dem Jahr 2005 spielen Brad Pitt und Angelina Jolie Ehepartner, die für unterschiedliche Geheimdienste arbeiten.
- 11-B Der Country-Sänger Johnny Cash machte seiner Lebensgefährtin June Carter vor dem Publikum einen Heiratsantrag. Sie gaben sich wenige Tage später das Jawort.
- 12-D Die von Richard Wagner komponierte Oper „Tristan und Isolde“ wurde am 10. Juni 1865 uraufgeführt.
- 13-A Das erste Menschenpaar Adam und Eva zeugte nach seiner Vertreibung aus dem Paradies die Söhne Kain, Abel und Set. Lot war laut Bibel ein Neffe Abrahams.
- 14-D Die Ende des 16. Jahrhunderts entstandene Tragödie „Romeo und Julia“ von William Shakespeare heißt im Originaltitel „An Excellent Conceited Tragedy of Romeo and Juliet“.
- 15-C Marie und Pierre Curie ließen sich nicht scheiden. Der Physiker starb 1906 nach fast elf Ehejahren durch einen Verkehrsunfall.



Lösung „Berühmte Liebespaare“:

- 1-B Der griechische Halbgott Paris verliebte sich in die mit König Menelaos verheiratete Helena.
- 2-A Nach dem Tod von US-Präsident John F. Kennedy heiratete seine Witwe Jackie Kennedy den griechischen Milliardär Aristoteles Onassis.
- 3-A Die beiden Schauspieler gaben sich 1964 zum ersten Mal das Jawort. Nach der Scheidung 1974 folgte im Jahr darauf ihre zweite Hochzeit.
- 4-B Der britische König Eduard VIII. dankte im Dezember 1936 ab, um die US-amerikanische Bürgerliche Wallis Simpson heiraten zu können.

5-B Bonnie heiratete bereits mit 16 Jahren ihren Sandkastenfreund, von dem sie sich nie scheiden ließ. Clyde blieb sein Leben lang ledig.

6-A Der Film „Harry und Sally“ handelt von einem Mann und einer Frau, die anfänglich miteinander befreundet sind und nach einigen Jahren ein Paar werden.

7-C Die beiden Protagonisten Maria und Tony gestehen sich in der „West Side Story“ durch das Lied „Tonight“ ihre Liebe.

8-B Die in der Steinzeit spielende Zeichentrickserie „Familie Feuerstein“ wurde ab 1960 von den Cartoon Network Studios produziert.

9-C Die Legende besagt, dass sich die ägyptische Königin Kleopatra in einen Teppichwickeln ließ und darin in Julius Caesars Palast geschmuggelt wurde.

10-D In der Actionkomödie „Mr. & Mrs. Smith“ aus dem Jahr 2005 spielen Brad Pitt und Angelina Jolie Ehepartner, die für unterschiedliche Geheimdienste arbeiten.

11-B Der Country-Sänger Johnny Cash machte seiner Lebensgefährtin June Carter vor dem Publikum einen Heiratsantrag. Sie gaben sich wenige Tage später das Jawort.

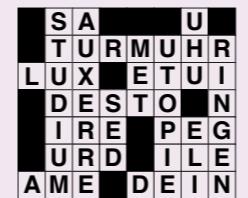
12-D Die von Richard Wagner komponierte Oper „Tristan und Isolde“ wurde am 10. Juni 1865 uraufgeführt.

13-A Das erste Menschenpaar Adam und Eva zeugte nach seiner Vertreibung aus dem Paradies die Söhne Kain, Abel und Set. Lot war laut Bibel ein Neffe Abrahams.

14-D Die Ende des 16. Jahrhunderts entstandene Tragödie „Romeo und Julia“ von William Shakespeare heißt im Originaltitel „An Excellent Conceited Tragedy of Romeo and Juliet“.

15-C Marie und Pierre Curie ließen sich nicht scheiden. Der Physiker starb 1906 nach fast elf Ehejahren durch einen Verkehrsunfall.

**Wortrad:
VORSTAND
BORUSSIA**



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

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

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

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



Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie* empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerter Leben leisten.

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

* Joachim Labenz et al., veröffentlicht online am 27.02.2023 in BMJ Open Gastroenterology <https://bmjopen.gastro.bmj.com>