

# GESUND&VITAL RÄTSEL

**Gewinn-  
spiele**

Mitmachen und  
gewinnen!

Tipps für mehr  
**Bewegung**

**Sodbrennen?**  
Ursachen & Hilfe

**Gesunder  
Schlaf**  
wichtig für  
das Herz

**Diabetes Typ-2  
Vorbeugen**

Tipps zur  
Prävention

**Longevity  
im Allgäu**

**Tipp der Apothekerin**

**Meerrettich oder Kren**  
sehr scharf und sehr wirksam







## GESUND&VITAL RÄTSEL 5

Ratgeber Karls des Großen	Teil des Wortes			altertümlich		Fremdwortteil: Mann	ägyptischer Gott der Erde		übereinstimmend	wirklich	jeder ohne Ausnahme	glatter Stock			Edelholz
Flachsgarn-gewebe		12				britische Kolonie in Süd-europa									
Schotten-rock	9			Arroganz						2		Initialen von Sänger Marshall			Umlaut
Leiter eines großen Betriebs		Gärungs- getränk		E		Fremd- wortteil: doppelt			altes Wohn- haus						
			5			Mensch aus Ton (A.T.)				11		deutsche Vorsilbe			
			Angehöri- ger eines Landfah- rervolks									Tanz- kapelle	Gauner- sprache (franz.)		Blüten- stands- form
Welt- organi- sation (Abk.)	italie- nischer Mode- schöpfer	kleine Früchte													
Hoch- schul- reife (Kw.)												6			
Haustier der Lappen												drei Musizie- rende	zuvor, zu- nächst		
gego- rener Honig- saft												lang- weilig			
		3										eng- lischer Artikel		1	
Spiel- karten- farbe			Raum- tonver- fahren									Reim	Post per Internet (Mz.)		Jargon
kurz für: in das															
Ge- schenk	große Wasser- schlangen	öffentl. Ver- kehrs- mittel										Kose- name für Mutter	Stadtteil von Berlin		
			14												
ledig- lich															
10	A														
Nieder- wild		Beweis der Ab- wesen- heit													Alko- hol- art
			ge- streiftes Steppen- pferd	4	Tier- mund		Brunnen in Rom		german. Volksver- samm- lung			ein Indo- germane	letzte Ruhe- stätte	en vogue	
Riesen- schlange			Mutter von Kain (A.T.)				Stille					Ost- germane			13
Lang- finger					Fremd- wortteil: ehemals		spani- scher Artikel		Gerät zur Kam- mer- herstel- lung			E	männ- licher franz. Artikel	spa- nisch: ja	
	7		von Bedeu- tung							8		folglich, somit			
Kälber- ferment			röm. Zahl- zeichen: 5010			Ruhe- möbel						Spalt- werk- zeug			

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

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





# WENN ES UNS SAUER AUFSTÖSST – 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 Speiseröhrensphinkter) 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 schmerzhaftem Brennen bis hin zu Atemwegsreizungen reichen. Weshalb der untere Speiseröhrensphinkter 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
- öllegefüh 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 (kohlenensäurehaltige Getränke, Kaffee, scharfe oder saure Lebensmittel)
- Medikamenteneinnahme (zum Beispiel Schmerzmittel oder Antibiotika)

## Häufiges Sodbrennen birgt Risiken

Tritt Sodbrennen über einen längeren Zeitraum mindestens zweimal pro Woche auf, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Schließlich kann der häufige Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre langfristig zu Schädigungen und Entzündungen führen. Oftmals reichen Veränderungen im Lebensstil und einfache Hausmittel aus, um akute Beschwerden zu lindern und Sodbrennen vorzubeugen. In manchen Fällen kann die Einnahme von Medikamenten notwendig werden, die die Magensäure neutralisieren beziehungsweise reduzieren.

## 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.

- 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 Lebensmittel 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 kohlenensäurehaltige 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.

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 \_\_\_\_\_  
Unterwassergefährd
- 10 \_\_\_\_\_  
Getränkertest
- 11 \_\_\_\_\_  
dunkel
- 12 \_\_\_\_\_  
ungarischer Reitersoldat

Morgenstund hat Gold im Mund  
UBOOT, 10. NEIGE, 11. DUSTER, 12. HUSAR  
5. EDAMER, 6. NOTIZ, 7. SENDER, 8. TEILER, 9.  
1. MANDEL, 2. ODIN, 3. RHEUMA, 4. GUMMI,  
:unsögnuf



## 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 Dörr Obst, 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

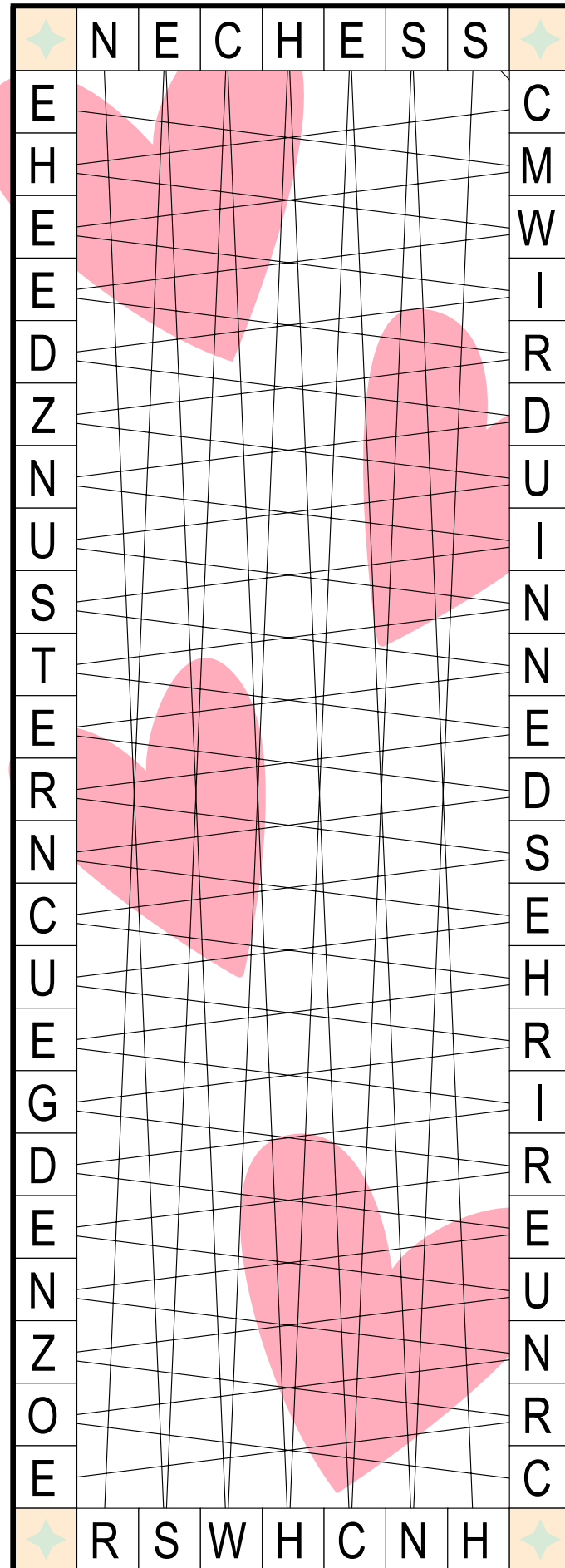
Bei juckenden Mückenstichen kann Mundwasser schnelle Linderung verschaffen: Einfach mithilfe eines Wattepads auf die betroffene Stelle auftragen.

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 Kurzwaschprogramm 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

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



# 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 einzigartige 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.

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 Schwebbecken 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.

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

Auch bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte wird die Sole seit Langem medizinisch genutzt. Gleichzeitig wirkt das Schweben in hochkonzentrierter Sole tief entspannend 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!





# 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 sich bettet ...

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 wahren 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 erholt 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.

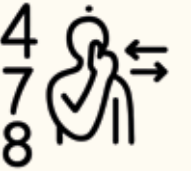
### 3: Sorgen Sie für eine Wohlfühlatmosphäre

Wie man sich bettet, 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 abdunkeln, 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.



DRANG, EIN, ERFURT, HARFE, HYDRA, OED, RAZZIA, REINFALL, RIEFE, RIO, TABU, VORSICHTSHALBER  
WARENHAUS, ZUGER, ZUSTELLUNG

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

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.

UNTER																		BUCH
SODA																		HOSE
MAHL																		WEISE
GEBURT																		NATION
SAUER																		ROLLER
SCHLAF																		PFLANZE
GRAS																		MANN
OBER																		INSEL
UNTERGRUND																		LINIE
KAHL																		WORT
BRACH																		SUCHT

Ein- zeller	Präsi- dent von Ägypten (Hosni)	US- Präsi- dent, Barack ...	▼	Tropen- strauch	Acker- gerät	Ha- schisch- zigarette	▼	letzte- r 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, exquisit
Spiel- karte			Künstler- vermitt- lerin	▶			7				Märchen- gestalt	▶			1	
Talis- man	▶	M						ein Raub- vogel	▶							
▶			Spitzel	▼												
großer Lang- schwanz- papagei		bei weitem	▼											Spiel- einsatz		schmut- zige Pfütze
niederl. Airline (Abk.)	▶															
Para- dies- garten		orient. Gedicht- samm- lung	▼											Rechts- brauch	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	▶													Grab- inschrift (Abk.)		
germa- nische Sagen- gestalt	▶													Amateur	nicht diese, son- dern ...	
englisch: Biene	▶	9														
▶					▼	Haustier in Süd- europa	Vorname des Musikers Clapton	öster- r. Schrift- steller † 1939	land- wirtsch. Gebäude	▼	Tennis- doppel- paarung (engl.)	▼	Feuer- land- indianer			Stimm- zettel- behälter
Perl- mutter- kugel			Rufname von US- Filmstar Ryan	▶	Konti- nent									getrock- netes Gras		Gefro- renes
unan- genehm		Pariser U-Bahn (Kw.)	▶						Faultier	A	Ziffern- kennung (engl.)	▶	Land- streit- macht			
▶	6				Süd- euro- päerin	▶									5	
Teil der Woche	▶				Stoff- wech- sel- organ	▶										



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 Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

**STAATL FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

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









## 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 fettthaltige

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 Treppensteigen 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 Ernährungsumstellung 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.

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.

### 2. WARM & KALT

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.

### 3. GESUND IM SCHLAF

Wer sieben bis neun Stunden pro Nacht schläft, tut seinem Immunsystem Gutes. Immerhin wird im Schlaf die Produktion der Abwehrzellen angekurbelt. In diesem Sinne: Schlafen 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-Wettingquelle-Außenansicht, Foto: Fouad Vollmer

## Radonheilbad Bad Brambach punktet mit Kraft aus der Natur

**Chronische Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit 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 Therapieansätze 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 wohlthuende 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 Amtstracht	fair, anständig	schwed. Kriegsschiff und Museum		westafrikanischer Staat	Schellfisch-art			englische Dynastie	am Tage	US-kanadischer Grenzsee	ugs.: foppen		nordisches Totenreich	Save-Zufluss	Frauenname	
					poln. Autor (Stanislaw) †			Preisanstieg								
Gewürzständer		zuverlässig	2					Ort am Tiroler Inn			Z		span. Doppelkonsonant		lateinische Vorsilbe: weg	
						wüstes Gelage			3			Schubfach				
Platz in Berlin (Kw.)		Kurort an der Lahn (Bad ...)		Kalifenname				alterschwach			7			süßer Brot-aufstrich		
													griechischer Göttervater		Tonbezeichnung	Denkweise
mundartlich: Ameise	gegenseitig			Vorname von Musiker John												
													Hauptstadt der Schweiz		tropisches Getreide	
dauernd		amerikanischer Erfinder † 1931														
Männername		8											stehende Gewässer	altamer. Indianer in Mexiko		
rechter Nebenfluss der Rhône													hohe Spielkarte			
				hess. Stadt im Unter-taunus									Sportgröße		lateinisch: Seele	
Frauenkurzname	Respekt													4		R
englisch: Ende													deutsche Vorsilbe			
zuvor		eingelegetes Hühnerprodukt											Kfz-Z. Kiel		Feuerland-indianer	
eigentlicher Name Defoes													Figur bei Jules Verne †	jedoch, während	6	
Rufname d. eh. Fußballers Hoeneß		5		Güte, Milde		Figur im Zerbrochenen Krug		auffallend kräftig bunt	Frauenkosenamen		dt. Chemiker † 1954		kurzer Ausflug		Backzutaten	
Ruheständler								Südfrucht								Kosenamen e. span. Königin
				ägyptischer Sonnengott	Prachtstraße (franz.)	1					Abk.: id est (latein.)		weiblicher Artikel			
französisch: hier		Wolfs-schar						knappe Unterhose					niederländisch: eins		E	
Krankenhäuser						fast geräuschlos						Buch der Bibel				

**Das Optimum der Radontherapie**

### Radon gegen Schmerzen

Die Bad Brambacher Wettingquelle, weltweit stärkste Radon-Mineralheilquelle, lindert chronische Schmerzen!

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

**Radonbalance**  
Vorteilsnummer: 0426  
**8 Tage, 7 Nächte im DZ inkl. HP**

- Arztgespräch und Arztvortrag
- 9 hochwertige Radontherapien
- 1 Klassische Massage
- 2 Anwendungen Licht- und Wärmeraum
- 7 Radon-Trinktherapien

**Jetzt Buchen!**

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

**ab 880 €** p. P.

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





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.

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 Großmutterns Zeiten bei der Herstellung eines „Krenhalskettchens“. Man fädelt Scheibchen der Meerrettichwurzel auf und legte diese „Kette“ um den Hals – eine wirksame Inhalation, nicht nur für Kinder.

Bei sehr empfindlichen Patienten sollte man vorher die Hautverträglichkeit testen!

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

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

Finde die Fehler

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 schneiden
- 6 Tragebehälter
- 7 höhnisch scharf
- 8 Pep, Schwung
- 9 fliederfarben
- 10 Benzinsorte
- 11 tätiger Vulkan auf Sizilien
- 12 Geldstück

Auflösung:  
1. EVITA, 2. WIPFEL, 3. RAFFEN, 4. UNTAT, 5. NAEHEN, 6. TASCHEN, 7. BISSIG, 8. ELAN, 9. LILA, 10. NORMAL, 11. AETNA, 12. MUENZEN  
Man lebt nur, wenn man schafft

Andreas Winter  
**Abnehmen durch Annehmen**  
Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden  
Keine Diät. Kein Zwang. Kein Verzicht.  
Mankau Verlag, 1. Auflage 26. Januar 2026  
Klappenbroschur, 13,5 x 21,5 cm, 190 S.  
ISBN 978-3-86374-794-7,  
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!



Gefangen im Kreislauf von Frustessen, Selbstkritik und Diätversagen?

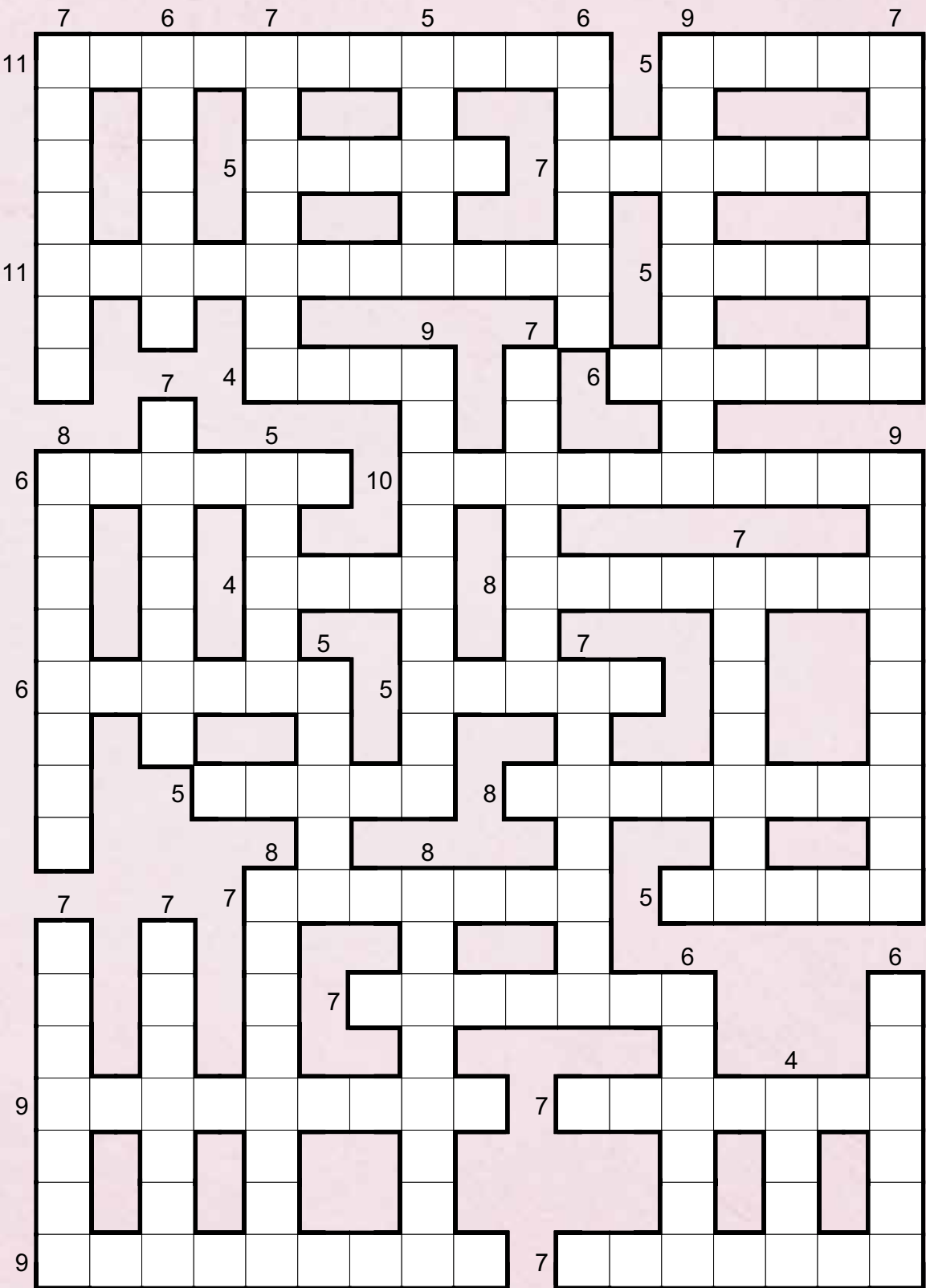
Warum greifen wir zu Schokolade, wenn wir genervt oder traurig sind? Wie oft essen wir nicht aus Hunger, sondern aus Stress, Einsamkeit oder Selbstzweifel? Warum halten wir keine Diät durch, obwohl wir es so sehr wollen? Und warum kehren Essanfälle immer wieder – selbst wenn wir »eigentlich wissen, was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

Die Antwort liegt nicht im Mangel an Disziplin, sondern in unbewussten frühkindlichen 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 mühelos zu ändern.

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














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



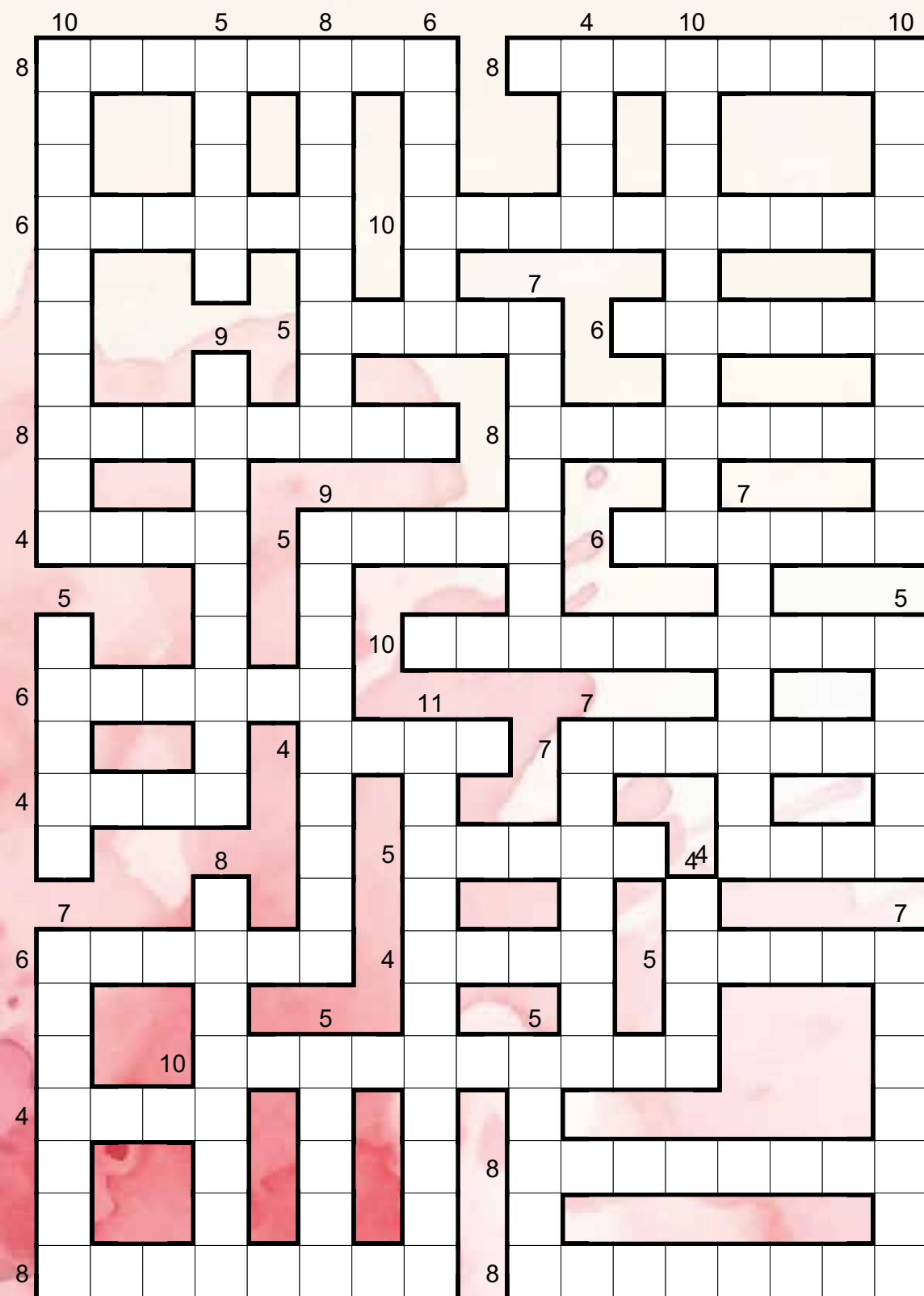
[illegible]

Gewürz	Gegner seit alters her	scheues Waldtier	Hinter- grund- bericht	▼	▼	Ruf beim Stier- kampf	fremd- artiger Mensch	TV- Mo- derator (Fritz)	▼	Ober	▼	zu keiner Zeit	Frauen- name	▼	▼	englisch: eins	Stehler	altrömi- sche Silber- münze	▼	Spielab- schnitt beim Eis- hockey	▼	▼	germa- nische Gottheit	franzö- sisches Adels- prädikat	
▶	▼	▼				vervoll- ständi- gen	▶									Kinder- fahr- zeug	▶							▶	
▶						Werk- zeug		dt. Kom- ponist † (Max)		Ruhe- möbel	▶					Ober- haupt d. Tibeter (... Lama)		bayrisch: Kneipe		jap. Hei- ligtum	▶				
Stufen- gang			ein Haus errichten	▼	Süß- wasser- fisch	▶							babylo- nische Haupt- göttin		Bundes- tags- diskus- sion	▶		▼						Not- vorrat	
Ver- mäch- tnis		Kern- reaktor	▶							Kurort in Südtirol		Eigen- tümer	▶								kristal- liner Schiefer	▶		brasilia- nischer Fußball- star	▼
▶					Fluss im Iran		Polizei- gewahr- sam (Kw.)		Sing- vogel	▶	▼				Gegen- wert		schwei- zerisch: Gastmahl		US- Schau- spieler (Richard)	▶	▼				
etwa, zirka		Rinn- stein		dreieckiges Vor- segl	▶							Reit- stock		ständig, unauf- hörlich	▶	▼									
▶			▼						bewah- ren, pflegen		ein Erzengel	▶	▼							Tunke		kurz für: eine	▶		
russi- scher Strom	▶			Eier hervor- bringen (Hühner)	▼	Stadt an der Ruhr	Süß- gras- gewächs	▶						gemein- hin (lat.)		Sieben- schläfer		indische Laute	▶	▼					
Spuk- gestalt	Vorname des Sängers Presley		frische Luft herein- lassen	▶							Elektri- zität		kunst- fertig	▶							Manege im Zirkus				
▶							große Echse		künst- liches Gewässer	▶	▼								Körper- funktion		Ab- schieds- gruß	▶			
franzö- sischer Artikel	▶		indische Laute	▼	Berg- über- gang		Glücks- spiel	▶					Vorname d. Mode- zarin Lauder †	▶		gesteins- bildendes Mineral		griechi- sche Vorsilbe: Stern	▶	▼				Trank des Ver- gessens	
Autor von 'Maigret' † 1989		altge- dienter Soldat	▶							Glieder- band		Parole d. Franz. Revolution	▶								deut- scher Name Attilas		Wörter- ver- zeichnis	▶	
▶						Perser- teppich		kleines Schränk- chen	▶									Kunst- stil		räumli- che Be- schränk- heit	▶				
verwirrt		Bruch- ge- räusch		arab. Gelehr- ten- stand	▼	Frauen- gemä- cher im Orient	▶					Täu- schung		See- fahrts- ab- schnitt		äußere Form	▶	▼							
▶		Hunde- laut	▶						Aktie (engl.)		schnell, rasch machen	▶	▼								franzö- sische Arden- nenstadt		Ausruf des Erstaun- ens	▶	
					Zitter- pappeln		kleiner Dolch	▶								König von Juda		Hand- mäh- gerät	▶	▼					
		Bildungs- veran- staltung		afrikani- sche Ge- treide- sorte	▼	Laub- baum	▶				um- sorgen, hegen		'lang- sam' in der Musik		kirchl. Musik- instru- ment	▶						schriftli- che Notiz		Obst- und Gemüse- felder	
Ge- sichts- narbe	▶							dt. Fabel- dichter † 1803		Ge- wächs	▶								scharfe Kurve		unbe- stimmt	▶			
					Erfinder des Funk- alpha- bets	▶	Kinder- schreib- stift	▶	▼						Fremd- wortteil: Mann		Film- apparat	▶	▼						
Kater in der Fabel		arabisch: Herr	▶	Längen- maß der See- fahrt	▶				italie- nischer Sänger (Al)	▶	▼		schweiz. Winter- sportort		ugs.: prassen	▶					Form des Sauer- stoffs		Fremd- wortteil: vor	▶	
g	▶									optimal, hervor- ragend	▶	▼						altes russi- sches Gewicht		Vorname v. Schau- spieler Sharif	▶	▼			
				Faultier		Geld- abschlag	▶		nieder- deutsch: das	▶					chem. Zeichen für Thulium			▼							
n-	▶		indischer Bundes- staat	▶					Fremd- wortteil: neu	▶			Loya- lität	▶	▼						Stellen	▶			
								alter Name des Mai	▶																
																			Lachs- forellen	▶					



- 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  
KOTELETTEN  
LAGERHALLE  
RINGFINGER  
UEBERRAGEN
- 11 SCHEUERSAND

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 Gitter 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 mythologische Figur entführte die schöne Helena und löste damit den Trojanischen Krieg aus?

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

**2** Welche ehemalige US-amerikanische First Lady heiratete 1968 den griechischen Reeder Aristoteles Onassis?

- ☐ A Jacqueline Kennedy
- ☐ B Nancy Reagan
- ☐ C Pat Nixon
- ☐ D Rosalynn Carter

**3** Wie oft waren die Schauspieler Richard Burton und Elizabeth Taylor miteinander verheiratet?

- ☐ A zweimal
- ☐ B dreimal
- ☐ C viermal
- ☐ D fünfmal

**4** Wer verzichtete auf den Thron, um eine Bürgerliche heiraten zu können?

- ☐ A Fürst Rainier III.
- ☐ B Eduard VIII.
- ☐ C Carl XVI. Gustaf
- ☐ D Prinz Charles

**5** Was trifft nicht auf das Gangsterpaar Bonnie und Clyde zu?

- ☐ A Sie starben gemeinsam bei einem Schusswechsel.
- ☐ B Sie waren miteinander verheiratet.
- ☐ C Ihre Waffen wurden für über 500 000 Dollar versteigert.
- ☐ D Kurz nach ihrem Kennenlernen kam Clyde ins Gefängnis.

**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.

**7** Wie heißt ein bekanntes Duett von Maria und Tony in Leonard Bernsteins Musical „West Side Story“?

- ☐ A „Without You“
- ☐ B „Memory“
- ☐ C „Tonight“
- ☐ D „I Don't Know How to Love Him“

**8** Welches berühmte Zeichentrickpaar stammt nicht aus der Feder von Walt Disney?

- ☐ A Susi und Strolch
- ☐ B Wilma und Fred Feuerstein
- ☐ C Micky Maus und Minnie Maus
- ☐ D Simba und Nala

**9** Wie ließ sich Kleopatra der Legende nach in Julius Caesars Palast schmuggeln?

- ☐ A in einer großen Torte
- ☐ B in einer hohlen Statue
- ☐ C in einen Teppich gewickelt
- ☐ D in einer Vase aus Ton

**10** In welchem Film spielten Brad Pitt und Angelina Jolie ein Paar?

- ☐ A „Leben und lieben in L.A.“
- ☐ B „The Tourist“
- ☐ C „Ocean's 12“
- ☐ D „Mr. & Mrs. Smith“

**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?

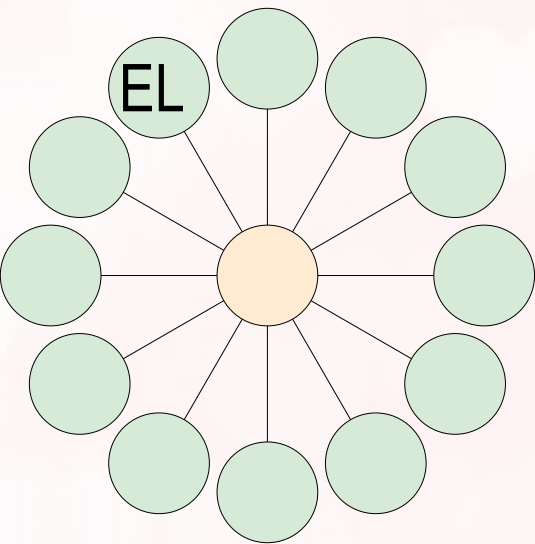
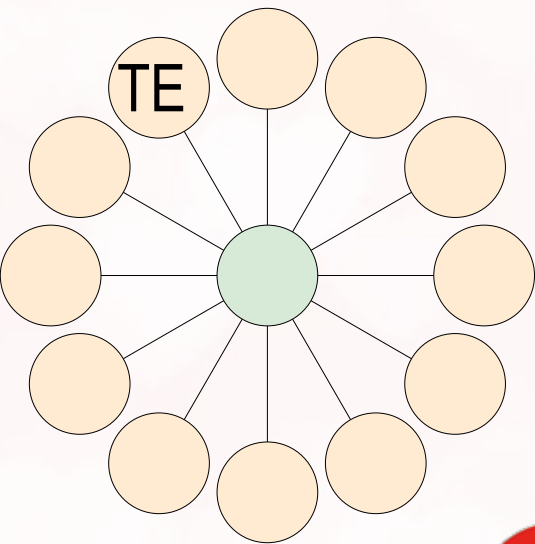
- ☐ A Aus ihrer Ehe gingen zwei Töchter hervor.
- ☐ B Die beiden erhielten 1903 gemeinsam den Nobelpreis für Physik.
- ☐ C Sie liebten sich nach 30 Ehejahren scheiden.
- ☐ D Das radioaktive Element Curium wurde nach dem Ehepaar benannt.



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.

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

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



Am 14. Februar ist  
*Valentinstag*

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

			B					O
			I					R
			T					T
								L
			T		O			E
				A	N			
			Z	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	1	20	11	14		7		20		22									
	1	13	13	15	14	1	13		15		7	1	8	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		14	2									
7	15	17	15	10	15	17		20		5	1	8	3	17	2	17									
3	17	1	17		8		10	20	1	8	20	15	8		22										
10		4		10	3	8	20	15		2		7		1	8	19									
10	9	3	8	20	10		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	6									
16	11	10	10	14	1	20	20	15		20		5	11	10	6	9									
15	10	20	15		19		3		18	3	22	1	13		22	10									



# 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 Alkoholenuss
- 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 Wassertrinken, 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 m<sup>2</sup> 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 Spabereich finden sich verschiedene Heilkräuter. Nicht zuletzt versprechen Entspannungskurse, Achtsamkeitstraining und konkrete Therapiepläne innere Balance sowie neue Energie und tragen so zu Lebensordnung und Harmonie bei.



© 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 Beautyanwendungen. 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 Balderschwang fällt es ebenfalls leicht, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. So verfügt es nicht nur über einen großzügigen Wellness- und Spabereich, 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





WARUM

### 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 Ungleichgewicht, überträgt sich diese schlagartig: Man bekommt ‚einen gewischt‘. 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



WARUM

### 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. Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

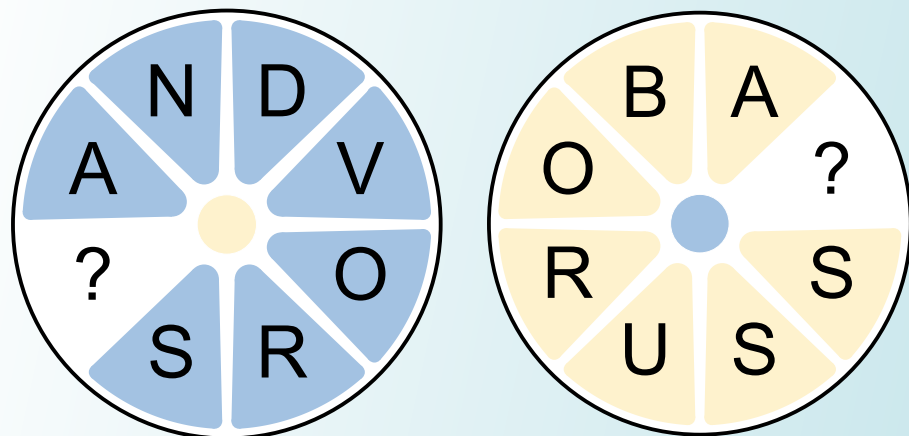


Hochschul-ausbildung			franz. Departement-hptst.	Honigwein	große Eule	Zukunfts-vision	Kampfsport-art
Zeitanzeiger an der Kirche							
			Futtermal				
			lat.: aber				
latein.: Licht							Lehrer Samuels
umso							
Insel-europäer				engl. Frauenkurz-name			
eine der Nornen				französisch: Insel			
franz.: Seele							
			besitzanzei-gendes Fürwort				

© adm/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.



japan. Holzschnitt-kunst	Übereinstimmung	Ort in Finnland		griech. Gebirge in Thes-salien		Körpersprache	Vorname Kerke-lings	Rufname d. Schau-spielerin Pulver		Bananenart	lange kochen lassen		„Bett“ in der Kinder-sprache	orientalischer Web-teppich		west-afrika-nischer Staat
	1					revan-chieren									13	
						Pferde-gang-art		5						Revue-theater		
Welt-wunder d. Antike, Rhodos		Rufname des Musikers Baker	ein Tanz (engl.)			15		medizi-nisch: Bein, Knochen		sehr kalt, frostig						
Frucht-hülle ent-fernen	7		H					Hypo-these						8		
													Zeugnis-note		Rufname der Perón †	
beweg-liches Stau-werk			englischer Graf													
													US-Bundes-polizei (Abk.)	mit Licht ange-strahlt		
ein Balte	Laub-baum mit weißem Stamm	Nutztier der Lappen													18	griech. Göttin der Zwie-tracht
Zuruf an Zugtiere: Halt!			9										Figur der Quadrille		T	
	11												Gibbon-affe		14	
von großer Menge		Vorname des Sängers Gildo †											Verbren-nungs-rück-stand	kleine Frakturen im Glas		
Geheim-gericht		nicht stereo														
Ver-gnügen (engl.)	fraglich, unsicher															
		dt. Kurien-kardinal † 1968	12													
dünkel-hafter Mensch	Schmalz-kringel															
	4			Autor von „Peer Gynt“		Symbol-figur des Bruder-mordes		Haus-halts-utensil (Torte)		Frage nach der Ursache						
Geliebte des Zeus		O		Riesen-schlange				Figur von Erich Kästner								
Strom durch Pakistan					6	Erbgut-träger		ägyptischer Sonnen-gott		Acker-gerät	3					
chinese-sche Dynastie		17		Grenz-über-tritt							10					
Bade-ufer							ein Edelgas									

**Das A(h) und O(H)!**  
Das macht den Unterschied.

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.

HERZFORSCHUNG  
RETTET LEBEN!

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



Spendenkonto:  
DE71 5005 0201 0000 9030 00  
[www.herzstiftung.de/spenden](http://www.herzstiftung.de/spenden)

Gut fürs Herz.  
Deutsche  
Herzstiftung



Diagnose Demenz

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

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

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

		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

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			

	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	

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

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



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.



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

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



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.

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

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	3
					9	8		2

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

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
	9	4	8				2	
8		5		7			6	

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

8				5				4
	1	6	2			9		
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



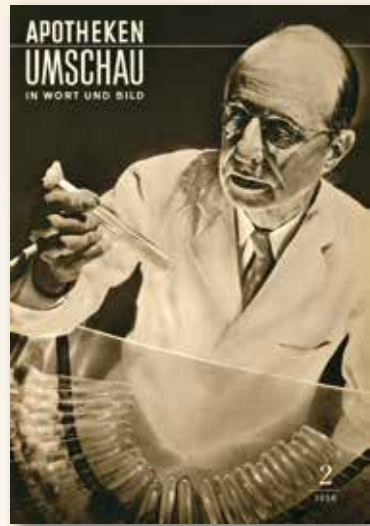
NEU AUS DER APOTHEKE:  
Tonsino® – schnelle Hilfe  
bei Hals- und Rachenschmerzen



Tonsino® Gurgellösung/Spray bei Halsschmerzen 1,5 mg/ml Lösung/Spray zur Anwendung in der Mundhöhle. Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid. 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
		9	1	2	7			4
				3		5		1
	8	2						
4		7				8		3
						1	7	
9		6		7				
2			3	9	6	7		
8			2	4	5			9

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



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				1	
				8			5	
		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	

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

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

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





**ELASTIN**  
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

PZN: 14401085



www.megasol.de

**LUST AUF EIN GLOW UP?**

Strahlend. Straff. Schön.

Mit unseren Elastin-Ampullen zu sichtbar glatterer Haut.



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		
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			6
		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 Nägel 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 Lorbeeren sicher sind.

**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 romantische Momente.

**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.

**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.

**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 Glücksempfindungen ordentlich in Wallung. Aufregende Flirts, kleine und große Abenteuer und viel Herzklopfen warten auf Sie. Genießen Sie diese unbeschwerte Zeit der Leichtigkeit.

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**

Sie müssen ja nicht gleich Berge versetzen: Aber regelmäßige Bewegungseinheiten sind wichtig und sollten 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.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**

Die Sterne könnten Ihnen zu Monatsbeginn ein kosmisches Fettöpfchen 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.

**FISCHE 20.02.–20.03.**

Bis zur Monatsmitte könnte Ihr Job Sie so sehr schlauchen, 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, TRUEB TUN, 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



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

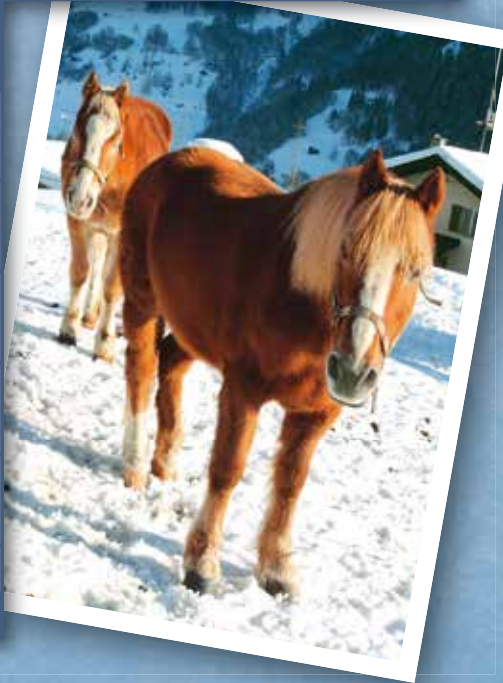
ISSN 2190-3468

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](http://www.gesund-vital-online.de)

Muse der Liebesdichtung			Windstoß Ver-mächtnis	Mäppchen (Mz.)		jedoch, während Wortteil: innen	
grillen							
				Binde-wort			
großes Raubtier		alle zwei					
		Brenn-stoff					
				interna-tionales Notruf-zeichen			
Prüfner-raum latein.: Kunst	Beiname Marias (N.T.)						
das Ich (latein.)		german. Sippen-eigen-tum					
Abk.: in der							
Abk.: nach Abzug Zeichen							



DEIKE 0123-A6-2

© wd/DEIKE

## Gewinnspielteilnahme per Telefon Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 28.02.26

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.

Seite 3

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

VALENTINSTAG

Seite 5

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

HERZKRANKHEITEN

Seite 8

Lösungsspruch:

Schwer zu unterscheiden noch  
schwerer zu ergruenden sind die  
Menschen.

Seite 12

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

GRUND  
WASSER  
ZEIT  
STAG  
TEIG  
ZIMMER  
FROSCH  
HALB  
BAHN  
SCHLAG  
MOND

Seite 13

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

SODBRENNEN

Seite 14

VOLL  
HAMMER  
ZEICHEN  
BERG  
TAGE  
FREI  
WASSER  
SPITZEN  
ZUCKER  
HAFT  
BLUT

Seite 15

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

Seite 21

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

PARTERRE

Seite 21



Seite 23

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





Seite 24-25

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

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

SCHOKOLADENHERZ

Seite 26

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

Seite 28

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

Seite 27

Lösung „Berühmte Liebespaare“:

**1–B** Der griechische Halbgott Paris verliebte sich in die mit König Mene-laos verheiratete Helena.

**2–A** Nach dem Tod von US-Präsi-dent John F. Kennedy heiratete seine Witwe Jackie Kennedy den griechi-schen 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“ han-delt von einem Mann und einer Frau, die anfänglich miteinander befreun-det 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 Feuer-stein“ wurde ab 1960 von den Car-toon Network Studios produziert.

**9–C** Die Legende besagt, dass sich die ägyptische Königin Kleopatra in einen Teppich wickeln ließ und darin in Julius Caesars Palast geschmug-gelt wurde.

**10–D** In der Actionkomödie „Mr. & Mrs. Smith“ aus dem Jahr 2005 spie-len Brad Pitt und Angelina Jolie Ehe-partner, die für unterschiedliche Ge-heimdienste 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 kom-ponierte Oper „Tristan und Isolde“ wurde am 10. Juni 1865 uraufgeführt.

**13–A** Das erste Menschenpaar Adam und Eva zeugte nach seiner Vertrei-bung 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 Concei-ted 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.



Seite 32

Wortrad:  
VORSTAND  
BORUSSIA

■ S ■ A ■ U ■  
 ■ T ■ U ■ R ■ M ■ U ■ H ■ R ■  
 L ■ U ■ X ■ E ■ T ■ U ■ I ■  
 ■ D ■ E ■ S ■ T ■ O ■ N ■  
 I ■ R ■ E ■ P ■ E ■ G ■  
 U ■ R ■ D ■ I ■ L ■ E ■  
 A ■ M ■ E ■ D ■ E ■ I ■ N ■

Seite 33

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

KUGELSCHREIBER TUI

Seite 34

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

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

Seite 35

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

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

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

Seite 36

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

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

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

Seite 40

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

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

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

Seite 37

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

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

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

Seite 41

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

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

Seite 38

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

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

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

Seite 43

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

Seite 39

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

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

Seite 44

■ E ■ B ■ E ■ I ■  
 ■ R ■ O ■ E ■ S ■ T ■  
 B ■ A ■ E ■ R ■ U ■ N ■ D ■  
 ■ T ■ B ■ E ■ I ■ D ■ E ■  
 L ■ O ■ G ■ E ■ S ■ O ■ S ■  
 ■ A ■  
 A ■ R ■ S ■  
 ■ E ■  
 E ■ G ■ O ■  
 ■ I ■ D ■  
 ■ N ■ A ■  
 M ■ A ■ L ■

ANZEIGE

Sonderplatzierung  
Umschlagseite 3 (U3)  
Auflösungen der Rätsel

Format 1/4 Seite  
(180 mm B x 60 mm H)

Ihre Anzeige!  
perfekt platziert...

Rufen Sie an! oder schreiben Sie uns: [kontakt@apotheeken-raetsel.de](mailto:kontakt@apotheeken-raetsel.de)

MD VERLAG Maik Dollar e.K. • Braugasse 4 • 63695 Glauburg ☎ 060418225100 • [www.apotheeken-raetsel.de](http://www.apotheeken-raetsel.de)

Maik Dollar  
Herausgeber  
Ich berate Sie gerne!



# 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, unbeschwerten 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://bmjopengastro.bmj.com>

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**