

GESUND&VITAL RÄTSEL

März 2026

**Gewinn-
spiele**

Mitmachen und
gewinnen!



**Genussvoll essen
mit Typ-2-Diabetes**

**Erholt auf
Rügen**

Tipp der Apothekerin

Null-Diät:
sinnvoll oder riskant?

**Inkontinenz
kein Tabu**

**Frauenherzen
schlagen anders**

INHALT

Schwedenrätsel 3, 5, 9, 13, 19, 24-25, 32, 33

So gelingt die Zeitumstellung 4

Tabuthema Inkontinenz 6/7

Silbenrätsel 7, 22

Herzgesundheit 10-11

Rezepte 11, 15, 17

Brückenrätsel 12

Buchstabensalat 12, 43

Tipps für die Bärlauchernte 14

Superfood Cashew 14

Zug um Zug 14

Einer zu viel 15

Gesund leben mit Diabetes 16-17

Buchtipps 20, 22, 36, 37, 38, 44

Tipps der Apothekerin

Null-Diät 20

Schüttelschwede 21, 27

Suchbilder 21

Gitterrätsel 23, 26

Pärchenrätsel 28

Ziegelrätsel 28

Zahlenkreuzworträtsel 29

Reisen & Erholen 30-31

WARUM 32

Wortrad 32

Sudokus 34-41

RUBRIKEN

Gewinnspiel/e 24, 39

Horoskop 42

Impressum, Gewinnspielteilnahme..... 44, 46

Auflösungen, Vorschau 45-47

Vorschau 47

ANZEIGE



HOTEL ANNA ★★★★★



Angenehme, nette, natürliche Atmosphäre

Das ***** Hotel Anna wird von Mutter und Tochter in der 4. Generation mit ganzem Herzen geführt. Die vielen Stammgäste schätzen diese besondere Atmosphäre, die idyllische Lage, das hauseigene Thermalhallenbad (30°C) und die exzellente Küche.

Hotel Anna *****

Oberer Kirchweg 2 · D-79410 Badenweiler · Tel: +49 7632 7970
www.hotel-anna.de · info@hotel-anna.de



GESUND&VITAL
RÄTSEL

EDITORIAL

Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!

In dieser Ausgabe erscheint neben den zahlreichen Rätseln aktuelle Gesundheitsartikel und der Tipp unserer Apothekerin. Unser Ziel ist es verständlich und verhältnismäßig kurz – in einer angenehmen Lesezeit – zu informieren. Um diese Richtlinien einzuhalten kann es vorkommen, dass gewisse Abläufe verkürzt und vereinfacht dargestellt werden, wenn diese zu kompliziert werden oder viel Text zur Erklärung benötigt wird. Unsere Artikel richten sich primär an den Laien. Falls Sie Fragen haben, etwas unverständlich ist oder auch wenn Sie etwas zum Artikel beitragen möchten, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Vielleicht gehen wir in der nächsten Ausgabe schon darauf ein. Wir freuen uns auf Ihre Meldung. Wir weisen darauf hin: Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie einen Arzt auf. Bleiben Sie GESUND!

Euer GESUND&VITAL RÄTSEL Team



Alessa Leonie Eichelmann
Redaktion und Produktion



Annette Niggemann-Dollar
Objektleitung



Maik Dollar
Herausgeber

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



Schwedenrätsel

engl. Krimi-Autorin (Agatha)	2	Frauenname		tibetanischer Wildesel		Sportrunderboot
von hier				S	10	
Krümmung		Zauberwesen		letzter Mohikaner bei Cooper		
Jargon						flüssiges Gewürz
zu keiner Zeit		11	kuban. Arbeiterführer		musik.: Notenbindung	
						8
Buch der Bibel	Frauenname	altromischer Grenzwall		scherzhaft: US-Soldat		
tägliches Einerlei						
		5	Schild des Zeus	Vorname d. Modedesignerin Lauder		
Bett in der Kindersprache	N		rebellisch		1	
Anfänger				Gründer der SOS-Kinderdörfer		verfallenes Gebäude
	12		Giftschlangen	durch Regeln vereinheitlicht		
franz. Mehrzahlartikel	Ort auf Usedom	Teil des Waffens			4	E
Staat in Hinterindien				französisch, spanisch: Baby		kanarische Insel
fixieren, begaffen	nach Art von (franz.)		zweiseitig			
		7	R		spanischer Artikel	Initialen des Dichters Ibsen
Jubiläum im Stadion (La ...)			dt. Komponist (Ludwig van ...)			3
Rohr für eine Flüssigkeit						



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



Bleiben Sie im Rhythmus – so gelingt die Zeitumstellung

Am 29. März ist es wieder so weit. Um zwei Uhr in der Früh werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Die fehlende Stunde Schlaf setzt vielen Menschen zu. Weshalb gerade die Umstellung auf die Sommerzeit unseren Biorhythmus so durcheinanderbringt und wie wir uns dagegen am besten wappnen, erfahren Sie in den folgenden Abschnitten.

Wenn der Biorhythmus aus dem Ruder läuft

Werden die Uhren am letzten Sonntag im März vorgestellt, bringt das den Biorhythmus leicht aus dem Takt. Grund dafür ist nicht alleine die fehlende Stunde Schlaf, der Körper muss sich zusätzlich an veränderte Lichtverhältnisse anpassen. Oftmals dauert es einige Tage, bis sich auch die innere Uhr umstellt. In manchen Fällen ziehen sich die Nachwirkungen der Zeitumstellung sogar noch länger hin. Neben Müdigkeit und Schlafproblemen können Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen oder Bluthochdruck auftreten. Das Risiko für Migräneattacken, Herzinfarkte und Unfälle steigt in den Tagen nach der Zeitumstellung leicht an.

Bleiben Sie im Takt: So fällt die Zeitumstellung leichter

Die Umstellung auf die Sommerzeit selbst kann man nicht ändern. Man ist ihr aber nicht hilflos ausgeliefert. Mit folgenden Tipps und Tricks helfen Sie Ihrem Biorhythmus dabei, sich anzupassen.

1: Bauen Sie vor

Manchen Menschen hilft es, ihren Schlafrhythmus in den Tagen vor der Umstellung auf die Sommerzeit ein wenig anzupassen. Wer jeden Tag eine Viertelstunde früher ins Bett geht und aufsteht, dem fällt die tatsächliche Zeitumstellung oft leichter.

2: Stellen Sie auch die Mahlzeiten um

Schon einige Tage vor der Umstellung auf die Sommerzeit können Sie die Mahlzeiten nach und nach um eine Stunde nach vorne verlegen. Das hilft der inneren Uhr dabei, sich sanft umzustellen. Darüber hinaus sollten Sie darauf achten, den Körper nicht zu sehr mit schwer verdaulichen Speisen zu belasten und auch den Genuss von Alkohol und Koffein einzuschränken.

3: Tanken Sie Sonnenlicht und Frischluft

Mit viel Bewegung an der frischen Luft trotzten Sie den Unannehmlichkeiten, die die Umstellung auf die Sommerzeit mit sich bringt, besonders gut. Der Grund dafür ist, dass das natürliche Tageslicht die Serotoninproduktion ankurbelt. Das Glückshormon

erscheint antriebssteigernd und wirkt sich positiv auf den Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Tanken Sie genügend Tageslicht, haben Sie der Zeitumstellung in jedem Fall etwas entgegenzusetzen.

4: Gehen Sie es langsam an

Die Umstellung des Biorhythmus von Winter- auf Sommerzeit gelingt besser, wenn wir den Terminkalender in den ersten Tagen nicht allzu vollpacken. Gönnen Sie sich also ruhig ein wenig Müßiggang, um die fehlende Stunde Schlaf leichter kompensieren zu können.

5: Setzen Sie auf bewusste Entspannung

Morgens kommen wir nicht aus den Federn und abends liegen wir hellwach im Bett – die Umstellung auf die Sommerzeit hat so ihre Tücken. Je weniger uns durch den Kopf geistert, umso besser können wir damit umgehen. Sorgen Sie also für bewusste Entspannung, indem Sie die Tage um die Zeitumstellung herum mit Dingen füllen, die Ihnen guttun. Nicht zuletzt können Entspannungstechniken hilfreich sein.

unerwünschte Pflanzen

Tier im Eismeer

Abteien

algerische Geröllwüste

russischer Staatsmann

Leichtkalkbeton

französischer Schriftsteller †

Weichnadelbäume

Halbton unter G

Kleintier mit langen Ohren

altrömischer Grenzwall

Norm

Staat in Vorderasien

Beiname Dantes

französisch: dich

Staatsdiener

Senatsmitglied

Ruhrgebietsmetro-pole

spanischer Artikel

deutscher Musiker (James)

Staat in Westafrika

Fluss durch Girona (Span.)

englisch: eins

Kinderspeise

tönen

Zaren-erlass

Froschlurch

Wacholder-branchenwein

Kose-name e. span. Königin

dt. Rundfunk-sender (Abk.)

Gewandt-heit im Beneh-men

ital. Männer-name (Hugo)

ein griech. Rache-göttin

Nach-frage (kaufm.)

Futter-gefäß

germa-nische Gottheit

betagt

franzö-sisch, englisch: Kunst

ein Balte

weib-liches Haustier

latei-nisch: sei begrüßt

germa-nischer Wurf-spieß

deutsche Vorsilbe für „aus-einander“

latei-nisch: Luft

hoher Fabrik-schorn-stein

ein Medi-ziner

Globus

Auf-rührer, Aufstän-discher

Salz-, Pfeffer-gefäß

Äuße-rung

italie-nische Schenke

Gebäude-verzie-rung

Rund-funk-sprecher

Währung in Ecuador

schnell, rasch machen

Raupen-faden

1

10

8

9

11

6

7

5

14

12

13

Gesund, aktiv und informiert mit der HerzFit-App!

Mit der kostenlosen HerzFit-App können Sie aktiv Ihre Herzgesundheit unterstützen.

Messen! Verbessern! Lernen!

Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter www.herzstiftung.de/app

HerzFit

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

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

Reden wir darüber:

Tabuthema Inkontinenz

Unfreiwilliger Harnverlust macht Frauen wie Männern das Leben schwer. Betroffene vertrauen sich häufig nicht einmal ihren engsten Bezugspersonen an. Statt ärztlichen Rat einzuholen, ziehen sie sich zurück und nehmen Einschränkungen im Alltag in Kauf. Der Leidensdruck ist immens. Dabei lässt sich Harninkontinenz leicht behandeln.

Was versteht man unter Harninkontinenz?

Wer unter Harninkontinenz leidet, verliert zwischen den Toilettengängen ungewollt Harn. Der Harnverlust ist nicht kontrollierbar und sorgt bei Betroffenen häufig für großen Leidensdruck. Um eine Erkrankung handelt es sich dabei aber nicht. Vielmehr ist das unwillkürliche Abgehen von Harn als Symptom zu sehen, das sich auf unterschiedliche Ursachen zurückführen lässt. Neben Beckenbodenschwäche und einer vergrößerten Prostata sind hormonelle Veränderungen, bestimmte Grunderkrankungen (Multiple Sklerose, Parkinson, ...) oder die Einnahme von Medikamenten häufige Gründe. Frauen sind deutlich öfter von Harninkontinenz betroffen als Männer, da hormonelle Umbrüche sowie Schwangerschaft und Geburt Einfluss nehmen.

Wie macht sich Inkontinenz bemerkbar?

Es gibt verschiedene Formen der Harninkontinenz, weshalb Symptome etwas variieren können. Erfahren Sie folgend mehr über die häufigsten Arten samt

deren Begleiterscheinungen.

Belastungsinkontinenz (auch Stressinkontinenz)

Beckenboden und Harnröhrenschließmuskel sind geschwächt. Kommt es durch Aktivitäten wie Husten, Niesen, Lachen oder sportliche Betätigung zu einem Druck auf die Blase, verlieren Betroffene unwillkürlich Harn. Bei Frauen verursachen vorwiegend Schwangerschaften, Geburten sowie Hormonumstellungen nach den Wechseljahren Belastungsinkontinenz, bei Männern sind Eingriffe an der Prostata die häufigste Ursache. Auch Übergewicht kann zu einer Belastungsinkontinenz führen.

Symptome der Belastungsinkontinenz:

- Unkontrollierter Harnverlust bei körperlicher Anstrengung (Harndrang ist dabei im Vorfeld häufig nicht spürbar)
- Nächtlicher Harndrang
- Häufiger Harndrang, wobei eher geringe Mengen Harn ausgeschieden werden

Dranginkontinenz

Bei der Dranginkontinenz setzt aus heiterem Himmel starker Harndrang ein. Erreicht man nicht rasch eine Toilette, ist unkontrollierter Harnverlust die Folge. Gründe für Dranginkontinenz sind vielfältig und reichen von neurologischen Erkrankungen über Entzündungen bis hin zu Übergewicht. Nicht immer kann eine Ursache ausgemacht werden.

Symptome der Dranginkontinenz:

- Plötzlicher, sehr starker Harndrang (kann auch mit Schmerzen einhergehen)
- Unkontrollierbarer Harnverlust
- Häufiges Wasserlassen, sowohl tagsüber als auch nachts

Mischinkontinenz

Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz. Die Symptome treten gemischt auf.

Überlaufinkontinenz

Bei dieser Form der Inkontinenz kann die Blase nicht vollständig entleert werden und ist dadurch mit Restharn gefüllt. In weiterer Folge kommt es zu unkontrolliertem Harnverlust.

Symptome der Überlaufinkontinenz:

- Unvollständige Blasenentleerung
- Tröpfchenweiser oder stetiger Verlust von Harn (auch unmittelbar nach dem Toilettengang)
- Häufiger Harndrang
- Unterleibsschmerzen
- Schwacher Harnstrahl

Inkontinenz ist nichts, wofür man sich schämen müsste

In unserer Gesellschaft ist Inkontinenz leider ein großes Tabuthema. Betroffene schämen sich und ziehen sich zurück. Nicht nur schränkt unkontrollierter Harnverlust den Alltag erheblich ein,

oftmals sind Ängste und Depressionen stumme Begleiter. Dabei ist Inkontinenz kein Problem Einzelner, sondern tritt – vor allem mit steigendem Alter – häufig auf. Ein allgemeines Bewusstsein dafür zu schaffen, trägt dazu bei, dass sich Betroffene (schneller) Hilfe suchen. Schließlich gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, mit deren Hilfe Blasenschwäche gut in den Griff zu kriegen ist.

Wie bekommt man Harninkontinenz in den Griff?

Bei einer schwachen Blase ist ärztliche Abklärung stets sinnvoll. So lassen sich nicht nur mögliche Gründe feststellen, es kann zudem ein geeigneter Behandlungsplan entwickelt werden. Lesen Sie abschließend, was Sie tun können, um dem unkontrollierten Harnverlust entgegenzuwirken.

Schwache Blase: Das können Sie selbst tun

- Gezieltes Beckenbodentraining ist das Um und Auf, um Harninkontinenz entgegenzuwirken. Ob in den eigenen vier Wänden, im Rahmen einer Physiotherapie oder eines Kurses, mit Hilfsmitteln oder ohne – wichtig ist, dass Sie am Ball bleiben.
- Reduzieren Sie Übergewicht, denn dieses sorgt für übermäßigen Druck im Bauchraum, was sich negativ auf die Blasenfunktion auswirkt.
- Vermeiden Sie das Heben schwerer Lasten. Wenn nicht anders möglich, heben Sie körpernahe

aus dem breitbeinigen Stand, indem Sie Bein- und Gesäßmuskulatur anspannen und den Rücken gerade halten.

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis zwei Litern über den Tag verteilt. Harn-treibende Getränke wie Schwar-tee, Kaffee oder Alkohol sollten möglichst reduziert werden.
- Blasentraining kann zu einer bes- seren Kontrolle beitragen. Durch das Hinauszögern des Toiletten- gangs wird die Blase dabei an feste Entleerungszeiten gewöhnt.

Behandlungsmöglichkeiten bei Blasenschwäche

Nicht immer bekommt man eine Blasenschwäche mit oben genannten Maßnahmen in den Griff. In manchen Fällen macht eine ergänzende medika- mentöse Behandlung Sinn. Neben loka- len Östrogenpräparaten kommen etwa Mittel zum Einsatz, die die Blase und den Blasenschließmuskel entspannen beziehungsweise den Verschluss der Harnröhre unterstützen. Reichen diese Behandlungsmethoden auf lange Sicht nicht aus, werden operative Eingriffe in Erwägung gezogen.

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

A - AHN - AUS - BI - DEN - E - ER - HAIR - JE - KEN - LI - MO - NE - NIE - OH - REK - SEL - SEN - SEN - SIN - STEU - TER - TON - TOR - WIS

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - und die dritten Buch- staben - von oben nach unten ge- lesen - ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe aus 'Faust'.

- 1 _____
Schulleiter
- 2 _____
Nutztier in südlichen Ländern
- 3 _____
nicht dabei
- 4 _____
untergehen
- 5 _____
Erkältungserscheinung
- 6 _____
bestrafen
- 7 _____
Wolle der Angoraziege
- 8 _____
Abgabe an den Staat
- 9 _____
Beweis der Abwesenheit
- 10 _____
Kenntnis
- 11 _____
eine Meeresmuschel
- 12 _____
Spielgeld im Casino

Ja, was man so erkennen heißt

Auflösung:
1. REKTOR, 2. ESEL, 3. OHNE, 4. SINKEN, 5. NIESEN, 6. AHNEN, 7. MOHAI, 8. STEUER, 9. ALIBI, 10. WISSEN, 11. AUSTER, 12. JETON

Insulintherapie

– frühzeitig umstellen Was jetzt wichtig ist

Seit Anfang des Jahres stehen einige etablierte Insuline für Menschen mit Diabetes nicht mehr zur Verfügung. Der Marktrückzug betrifft Patient*innen, die auf diese Präparate eingestellt sind. Um eine lückenlose Versorgung zu gewährleisten, ist es wichtig, rechtzeitig mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin über Alternativen zu sprechen.

So gelingt die Umstellung

- Frühzeitig planen: Vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- Gut vorbereitet ins Gespräch: Überlegen Sie vorab, was Sie wissen möchten, z.B. welche Insuline infrage kommen oder wie sich die Umstellung auf Ihren Alltag auswirken kann.
- Individuelle Anpassung: Ihr Arzt oder Ihre Ärztin und das Behandlungsteam werden die Therapie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen.

Im Gespräch mit Diabetologe Dr. Tews



© MVZ Diabetes Zentrum Dr. Tews GmbH

Dr. med. Dietrich Tews, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe DDG

1. Welche Unterschiede gibt es zwischen den Insulinarten und wie beeinflussen sie das Diabetesmanagement?

Insulin ist nicht gleich Insulin: Die Präparate werden unterschiedlich hergestellt und unterscheiden sich vor allem in der Geschwindigkeit und Dauer ihrer Wirkung. Moderne kurzwirksame Insuline werden nach der Injektion sehr schnell aufgenommen und kommen damit der natürlichen Insulinantwort des Körpers näher. Ältere kurzwirksame Insuline brauchen oft 15 bis 30 Minuten, bis sie wirken – dann ist das Essen schon im Körper, das Insulin aber noch nicht, was zu Blutzuckerschwankungen führen kann. Diese Verzögerung kann in bestimmten Situationen, etwa bei Kindern in der Schule, auch gezielt genutzt werden. Daneben gibt es langwirksame Basalinsuline für die Grundversorgung und inzwischen sogar ultralang wirksame Insuline, die nur einmal pro Woche gespritzt werden müssen.

2. Nach welchen Kriterien entscheiden Sie, welches Insulin für eine Umstellung geeignet ist?

Ein wichtiger Faktor ist der bisherige Spritzzeitpunkt und die Routine. Wenn jemand seit Jahren abends um 20 Uhr sein Basalinsulin spritzt, versuche ich, diese Routine beizubehalten und möglichst denselben Zeitpunkt und – falls möglich – einen ähnlich zu bedienenden Pen zu wählen. Alles, was sich ohne Nachteil übernehmen lässt, bleibt gleich.

3. Was brauchen aus Ihrer Sicht Betroffene, damit eine Insulintherapie oder -umstellung möglichst „reibungslos“ läuft?

Eine Insulintherapie begleitet den Alltag in vielen kleinen Situationen: Habe ich mein Insulin dabei, wenn ich einkaufen gehe und spontan noch beim Bäcker einkehre? Denke ich außer an Schlüssel und Portemonnaie auch an Pen und Blutzuckermessgerät oder Sensor? Partnerinnen und Partner können hier eine große Stütze sein, indem sie mitdenken und erinnern. Wichtig ist außerdem, dass Betroffene offen mit ihrer Erkrankung umgehen können – auch am Arbeitsplatz –, ohne Nachteile befürchten zu müssen. Fachkräfte unterstützen, indem sie diese Offenheit fördern, praktische Tipps geben und Hilfsmittel wie Glukosemesssysteme erklären. So entsteht ein Sicherheitsnetz, das den Alltag erleichtert.

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi.

*Sie möchten mehr Informationen rund um die Themen im Alltag mit Diabetes? Der Diabetes-Dialog bietet Tipps von Expert*innen und Betroffenen aus der Community zu Themen, wie Diabetes am Arbeitsplatz, Begleit- und Folgeerkrankungen und der Früherkennung von Typ-1-Diabetes.*

Tiergartenanlage	Kinderkrankheit	Zentralasien	vergreist	Hauptstadt von Tibet	Frauenkurzname	afrikanischer Staat	Ruhepause	kanad. Pop-Sänger (Bryan)	Einbuße	Blütenstand
1						Sprecher		1		
Schulnotenurkunde	Normlängenmaß	R	schottische Grafschaft	10	früher, ehemals	2	Augenblick	englisch: nach, zu	japanische Meile	
Fremdwortteil: drei	Kurort an der Lahn (Bad ...)	9	Transportfahrzeuge				18		Offerte	
Wind-schatten-seite			Kerzenmaterial					germanische Gottheit	8	
11	kasach. Hauptstadt							Teil der Bibel (Abk.)		Firmenleiter
Spezies								griechischer Buchstabe	Salatfrüchten	
Roman von Jane Austen	Lied, Singweise							14		
lateinisch: Luft	5							Gut-schein		
Ex-Profi-Boxer (Mohammed)	6							Kosewort für Großmutter		
Schulstadt an der Themse	Leim (ugs.)							Erdbebenzeit	13	
Haustier in Südeuropa	glatte Stöcke							männliches Schwein	Bor-säure-salz	T
								englisch: auf		Gottesdienst-ordnung
								„Mutter“ in der Kindersprache	südost-asianisches Volk	
								12		
								Aktion		
Magierinnen	nützlich (lat.)		Fußstoß	jedoch, während	austral. Schauspieler †, ... Ledger		Feuerkröte	Gezeitenstrom	Wechselbürgerschaft	chem. Zeichen für Lutetium
		4					langes Amtskleid	17		3
			Initialen Stallones	I	Dreifinger-faultier	tätig			Vorname der Derek	
rotes Wurzelgemüse	Platz, Ort, Stelle				7		präsent			
dehnbar	16						Kürbisgewächs	15		

Informationen & Tipps rund um Ihr Diabetesmanagement von Expert*innen und Betroffenen aus der Community.
www.gesuender-unter-7.de

#DIABETES-DIALOG



gesuender-unter-7.de

Quellen & weitere Informationen:

1. <https://www.mein-leben-mit.info/diabetes/>;
2. Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) – <https://www.ddg.info/>;
3. Deutsche Diabetes Hilfe (diabetesDE) – <https://www.diabetesde.org>

MAT-DE-2600602-1.0-02/2026



Frauenherzen schlagen anders

Herzinfarkt bei Frauen

Statistisch gesehen haben Frauen ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt nicht zu überleben. Einer der Hauptgründe dafür ist: Der Ernst der Lage wird zu spät erkannt! Umso wichtiger ist es, aufmerksam zu bleiben und die Symptome für einen Infarkt richtig zu deuten. Schließlich ist eine rasche Behandlung für die Prognose wesentlich.

Was passiert bei einem Herzinfarkt?

Bei einem Herzinfarkt (Myokardinfekt) kommt es zu einem Verschluss von Herzkranzarterien und in weiterer Folge zu einer Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff. Das sorgt dafür, dass das Gewebe abstirbt und vernarbt. Einmal abgestorbene Herzmuskelzellen erholen sich nicht mehr. Je nach Größe der betroffenen Herzkranzgefäße ist der Schaden unterschiedlich groß. Im schlimmsten Fall droht ein Herzstillstand.

Herzinfarkt bei Frauen – eine unerkannte Gefahr

Ein Herzinfarkt wird in der Regel mit starken Brustschmerzen assoziiert, die ausstrahlen. Auf Frauenherzen trifft das aber nicht unbedingt zu. Der Infarkt kündigt sich häufig diffus an. Die Symptome lassen sich nicht eindeutig zuordnen und werden fehlinterpretiert.

So suchen betroffene Frauen nicht selten verzögert ein Krankenhaus oder eine Arztpraxis auf und auch Ärztinnen und Ärzte erkennen nicht immer gleich den Ernst der Lage. Bis zur notwendigen Behandlung verstreicht dann wertvolle Zeit, was die Prognose verschlechtert. Da ein Herzinfarkt bei Frauen vor der Menopause seltener auftritt (Östrogen wirkt gefäßschützend), ist er nicht zuletzt in vielen Köpfen als „typische Männerkrankheit“ abgespeichert. Das erschwert die richtige Behandlung oft zusätzlich.

So zeigt sich ein Herzinfarkt bei Frauen

Bei Frauen zeigt sich der Herzinfarkt häufig mit unklaren Symptomen, die nicht immer richtig eingeordnet werden. So vermutet so manche Betroffene im ersten Moment allgemeines Unwohlsein oder einen Infekt und misst den Beschwerden zu wenig Bedeutung bei. Umso wichtiger ist es, ein Bewusstsein für den Unterschied zwischen Männern und Frauen zu schaffen. Schließlich ist im Fall des Falles rasches Handeln gefragt, um die Sauerstoffversorgung des Herzens wiederherzustellen. Das geschieht in der Regel mithilfe eines Herzkatheters sowie einer medikamentösen Behandlung.

Typische Symptome des Herzinfarkts bei Frauen im Überblick:

- Atemnot und Kurzatmigkeit
- Abgeschlagenheit, Schwäche und Müdigkeit
- vermehrtes Schwitzen, kalter Schweiß und/oder Schweißausbrüche
- Schwindel und Benommenheit
- Übelkeit und Erbrechen
- Schmerzen im Oberbauch, im Brustkorb, im Rücken und/oder in den Armen
- Schmerzen im Kiefer und/oder im Nackenbereich
- plötzliche Angstzustände oder das Gefühl einer depressiven Verstimmung

So beugen Sie einem Herzinfarkt vor

Ganz nach dem Motto „Vorsicht ist besser als Nachsicht“ kann frau einiges tun, um einem Herzinfarkt vorzubeugen. So schützt ein gesunder Lebensstil, der auf ausreichende Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährungsweise setzt, das Herz nachhaltig. Übergewicht, Stress, Alkohol und Nikotin hingegen setzen der Herzgesundheit zu. Vor allem ab der Menopause ist eine gute Vorsorge wesentlich. Das schließt regelmäßiges Blutdruckmessen, das Schreiben eines EKGs (Elektrokardiogramm) sowie die Kontrolle des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels ein.

Stress abbauen in drei Schritten

Stress ist bekanntlich schlecht für das Herz. Zum Glück gibt es einiges, das man tun kann, um wieder das innere Gleichgewicht zu finden. In den folgenden Abschnitten erfahren Sie, wie Sie übermäßigen Stress in nur drei Schritten abbauen können.

Schritt 1: Erkennen Sie die Auslöser

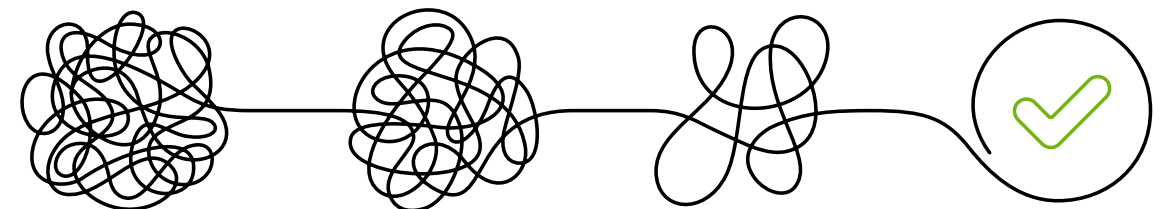
Stress ist ein diffuses Gefühl, das sich häufig nicht richtig zuordnen lässt. In einem ersten Schritt braucht es daher die Auseinandersetzung. Wie fühlt sich Stress bei Ihnen an? Welche Situationen stressen Sie im Alltag? Bringen Sie Ihre Einschätzung zu Papier, um Zusammenhänge besser erkennen zu können.

Schritt 2: Finden Sie passende Strategien

Sind die Auslöser identifiziert, geht es darum, Stress effektiv abzubauen. Dazu benötigen Sie individuelle Strategien. Ob ein besseres Zeitmanagement, sportliche Aktivität, konkrete Entspannungstechniken oder ein regelmäßiger Rückzug in die Natur – finden Sie heraus, was Sie brauchen, um zur Ruhe zu kommen.

Schritt 3: Bleiben Sie positiv

Eine positive Grundeinstellung wirkt Stress besonders gut entgegen. Die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen und optimistisch in die Zukunft zu blicken, trägt mehr zur Entspannung bei, als man glauben möchte.



Gemüsebratlinge mit Kräuterdip

Zutaten für vier Personen:

- 250–300 g gegartes Gemüse nach Geschmack (Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Brokkoli, Mais ...)
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 3 EL Paniermehl
- 1 EL gehackte Kräuter nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten

Für den Dip:

- 250 g Naturjoghurt
- 100 g saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Schnittlauch und Petersilie nach Bedarf

Zubereitung:

Hacken Sie das Gemüse klein und vermischen Sie es im Anschluss mit Ei, Mehl, Paniermehl sowie den gehackten Kräutern. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse zehn Minuten lang ruhen lassen. Danach das Öl erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite etwa fünf bis sechs Minuten anbraten. Formen Sie die Bratlinge am besten mit angefeuchteten Händen.

Für den Kräuterdip vermengen Sie Joghurt und saure Sahne zu einer glatten Masse und fügen Sie den Zitronensaft hinzu. Anschließend Schnittlauch und Petersilie hacken, den Knoblauch pressen und ebenfalls untermengen.



ADEL, AER, AMOK, ANET, BBC, DUESSELDORF, DUFTEN, EBENMASS, EGGE, ENTZUECKT, ETWA, FOEHRE, IBIS, KEA, KLEBE, KLEINANZEIGE, LABERN, LENDENWIRBEL, MARKGRAEFIN, MATZE, PERFID, RACK, SCHUETZLING, SCHUTT, TADEL, TIEFLADER, UNS, WEHMUT, WUNSCH, ZYLINDER

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

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.

PFAND																	TRAEGER
SCHLAF																	PFLANZE
KOCH																	LAKE
HAFT																	BEZUG
HAND																	LEHRERIN
SALZ																	WAAGE
PARK																	MEISTER
WELT																	KATZE
ATOMKRAFT																	TAGS
FEHLER																	ZEICHEN
VESPER																	HUEBSCH

großer Eingangs- bereich	Herr- schaft	intel- ligenz- schwach	Infantin von Spanien	bibli- scher Prophet	Umgang mit Kapuze	dt. Schau- spieler, Manfred	Schorn- stein	Vorname des Kom- ponisten Berg	das Uni- versum	Gestalt der griech. Mythol.	zwei Musizie- rende
Weis- sagung		6	Nutz- boden, Feld								
		Back- zutat	römi- scher Kriegs- gott				S	ein Farbton		2	
Vorname des Musikers Clapton	poetisch verhül- lend: Tod		Werk eines Künst- lers				8	folglich, somit			
Hunnen- könig (5. Jh.)			Wasser- sportart						Teil des Euters		nicht selten, öfter
niedere Wasser- pflanze	scherz- haft: US- Soldat	griechi- scher Buch- stabe							kurz für: zu dem		
	4										
5	E								Spiel- einsatz	pigment- stoff- armes Tier	
nicht nah, fern	Stadt in Brasi- lien (São ...)	ein Haut- aus- schlag							russ. Herr- scher- titel		
Pökel- flüssig- keit		hoch- wertig, kostbar							Höhen- zug bei Braun- schweig		
									schnell beweg- lich	franz. Staats- mann † (de ...)	
Binde- wort										3	
									kurz für: an das		
Futter- pflanze	Lauf- vogel								Initialen Ochsen- knechts		kleiner Men- schen- affe
Schach- figur	An- wärter	Pappel mit fast runden Blättern							Schwer- metall	persön- liches Fürwort	
	7										
Gepflo- genheit	fahren- des Volk								Tätig- keits- wort	ein stimm- hafter Laut	ein ehem. Schah Persiens
Insel- euro- päer	10	größtes Wald- gebiet der Erde	Wende- ruf beim Segeln	veraltet: jetzt		Stadt am Suez- Kanal (Port ...)	US- Filmstar (Sharon)	kampf- unfähig (Abk.)	chinesischer Politiker †		
Eltern und Kinder		Spitz- name Eisen- howers	Haft			9	mutig			1	
					Vernunft in der chin. Phi- losophie		Kfz-Z. Schles- wig	Abk.: Haus- meister			Musik- note
		deutsche Vorsilbe		Kapital- ertrag			N	Schlag			
Riese im Alten Testa- ment	biblische Stamm- mutter		Manne- quin					Insek- ten- larve			

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



Die in Cashews enthaltenen Proteine helfen beim Aufbau und der Reparatur von Gewebe, inklusive der Muskeln, der Haut und der Knochen.

SUPERFOOD CASHEW

Cashews haben zwar viele Kalorien, da ihr Fettgehalt jedoch gering ist, sind sie ein ausgezeichneter Energielieferant. Neben Magnesium, Phosphor und den Vitaminen A, B, D und E enthalten die weichen Kerne einen hohen Anteil Tryptophan. Diese Aminosäure ist Bestandteil des als Glückshormon bekannten Botenstoffs Serotonin. Es sorgt nicht nur für Wohlbefinden, sondern wirkt auch entspannend und schlaffördernd. Cashews verringern die Cholesterinwerte und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Aufgrund ihres Proteingehalts von rund 18 Gramm pro 100 Gramm eignen sie sich gut als Eiweißlieferanten bei veganer Ernährung.

ab/DEIKE

Foto: © Schallmüller/DEIKE



Wenn Bärlauch anfängt zu blühen, ungefähr ab Anfang Mai, endet seine Erntezeit und die Blätter verlieren an Geschmack. Die Blüten sind eine hübsche und essbare Dekoration für Salate.

TIPPS FÜR DIE BÄRLAUCHERNTE

Die Bärlauchernte beginnt nach dem Winter, wenn die ersten zarten Blätter der Pflanze erscheinen. Achten Sie darauf, pro Pflanze nur ein oder zwei Blätter zu pflücken, damit diese sich erholen kann. Schneiden Sie die Blätter mit einer Schere oder einem Messer, statt sie abzureißen. So verhindern Sie, dass Ihre Hände den intensiven Knoblauchgeruch annehmen. Pflücken Sie Bärlauch nur, wo es große Bestände gibt, und achten Sie darauf, dass die Ernte in einigen Gebieten verboten ist. Informieren Sie sich vor dem Sammeln unbedingt über Verwechslungsgefahren mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen.

amc/DEIKE

Foto: © Restle/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Ernst Freiherr von Feuchtersleben aus Naphorismen.

C
A
U
H
G
T
N

K
E
N
U
P
R
U
L
H
I
L
O
M
N
N
R
E
N
B
A
T
N
E

U
A
D
S
E
R
F
C
E
A
V
S
S
A
S
U
L
T
S
H
G
A

W
E
E
L
R
D
M

T
N
I
B
T
E
T
L
E
B
G
I
E

I
E
G
T
E
L
E
M
E
R
I
T
H

X
L
G
F
R
D
U
E
I
A
R
N
E

T
N
A
U
E
N
U
B
S
E
F
B

E
A
M
T
M
G
E
T
O
N
M

U
L
S
A
B
S
G
N
A
S
E

U
H
A
U
N
U
B
N
E
L
B
T
I

E
A
H
E
B
B
A
T
O
R
E
D
A

T
R
M
A
L
E
R
U
A

T
O
R
E
B
U
S
S
L
N
B
B

Z
T
X
R
N
K
O
A
T
K
E
O
L

U
S
F
B
A
S
N
F
A
N
E
G
E

N
L
U
T
U
N
N
A
N
F
F
U
H

T
S
D
A
U
E
A
R
R
L
E

T
D
S
E
P
O
A
T
E
X
E
U
A

O
G
L
E
S
L
S
A
T
K
A
T
E

O
N
K
A
N
A
N
A
T
N
I
E
N
T
E

E
A
M
U
G
N
A
T
A
G

U
S
T
G
F
B
S
P
E
R
I

P
F
N
E
I
E
R
G
T
G

R
A
L
E
T
S
L
E
N
G
U
E
T
L
U
N

U
E
T
O
A
T
R
W
H
D

N
E
M
B
D
A
N
N
N
D
E
P
E



Finnisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten ohne Garzeit

Finnischer Karottenauflauf

- Zutaten für 4 Personen
- 300 ml Wasser, 125 g Milchreis, 650 ml Vollmilch
 - 800 g Karotten, 2 Eier, 1 EL Schmand
 - Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss
 - 1 EL Paniermehl, Butter

Zubereitung
Das Wasser und den Milchreis mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu vom Reis aufgesogen wurde. Nun die Milch einrühren und den Reis bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren weich kochen lassen. Die Karotten schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen, anschließend fein stampfen oder pürieren. Milchbrei, Karottenpüree und Schmand mit den Eiern verrühren. Nun die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen. Zum Abschluss mit Paniermehl bestreuen und kleine Butterflockchen darauf verteilen. In den vorgeheizten Backofen geben (175 Grad) und bei Ober- und Unterhitze etwa eine Stunde garen lassen.



Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE



Französisches Rezept
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Putensteak mit Thunfischcreme

- Zutaten für 4 Personen
- 8 kleine Putensteaks (800–1000 g), Salz, schwarzer Pfeffer
 - 200 g Thunfisch in Öl, 3 in Öl eingelegte Sardellen
 - 2 EL Kapern, Saft von 1 Zitrone, 200 g saure Sahne
 - 4 EL Olivenöl, 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL gehackte Petersilie, glatt

Zubereitung
Die Putensteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch und die Sardellen abtropfen lassen und zusammen mit den Kapern, der sauren Sahne, dem Zitronensaft und 2 EL Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewaschenen und geputzten Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putensteaks darin auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten kräftig braten. Auf einer Platte anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen. Die Thunfischsoße dazu reichen. Dazu passen frisches Baguette, Oliven, Tomatensalat und ein gekühlter Weißwein.



Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Genussvoll essen trotz Typ-2-Diabetes



Zur Behandlung des Typ-2-Diabetes sind regelmäßige Bewegung und eine Ernährungsumstellung wesentlich. Bisherige Essgewohnheiten zu verändern, stellt so manchen vor Herausforderungen. Wie sieht eine blutzuckerfreundliche Ernährungsweise aus und wie lässt sie sich am besten umsetzen? Eines dürfen wir vorab verraten: Der Genuss kommt dabei keinesfalls zu kurz!

Gesunde Ernährung – Schritt für Schritt

Der Irrglaube, dass es bei Diabetes Typ 2 eine strenge Diät braucht und man auf seine Lieblings Speisen verzichten muss, hält sich hartnäckig. Tatsächlich reicht eine ausgewogene Mischkost, die den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht hält, aus. Diese lässt auch Raum für Gaumenfreuden und Genuss, wenn man dabei maßvoll bleibt.

Schlechte Ernährungsgewohnheiten schleichen sich oftmals über Jahre ein. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel zu reduzieren und den Fokus stattdessen auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu legen, funktioniert deshalb selten von heute auf morgen. Lassen Sie sich also Zeit und stellen Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt um. Das erhöht die Chancen, dass es langfristig klappt. Eine professionelle Ernährungsberatung hilft dabei, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Lebensmittel in welchem Ausmaß am Teller landen dürfen.

Achten Sie auf den glykämischen Index

Kohlenhydrate haben den größten Einfluss auf unseren Blutzuckerspiegel. Der Glykämische Index (GI) gibt an, wie stark ein kohlenhydrathaltiges Lebens-

mittel auf den Blutzuckerspiegel wirkt. Lebensmittel mit einem GI unter 55 lassen ihn sanft ansteigen. Sie werden langsamer verdaut und halten länger satt. Insofern bietet der GI einen groben Überblick und kann sinnvoll für eine erste Einschätzung sein. Bedenken Sie allerdings, dass die Zubereitungsart der Speisen sowie weitere enthaltene Nährstoffe ebenfalls eine Rolle spielen.

Auf die richtigen Fette kommt es an

Im Unterschied zu gesättigten Fettsäuren, die die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin reduzieren, haben ungesättigte Fettsäuren einen stabilisierenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Gesunde Fette wie pflanzliche Öle (Oliven-, Raps- oder Leinöl), Nüsse und Samen sowie fette Seefische wie Lachs oder Hering sorgen für kulinarischen Genuss. Tierische Fette wie Butter oder Schmalz sollten hingegen nur spärlich zum Einsatz kommen.

Kleine Sünden sind erlaubt

Auf das Tortenstück zum Kaffee oder die Lieblingsschokolade verzichten – für viele eine traurige Vorstellung. Da ist es beruhigend, dass sogenannte kleine Sünden bei Diabetes kein Weltuntergang sind, sofern allgemein eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise besteht.

Tatsächlich kommt es auch immer auf das Maß an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, pro Tag maximal zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr in Form von freiem Zucker zu sich zu nehmen. Für einen Erwachsenen sind das circa 50 Gramm. Natürlicher Zucker – wie er etwa in Obst, Gemüse und Milchprodukten vorkommt – zählt hier nicht dazu. Es liegt auf der Hand, dass Süßspeisen, Schokolade und Co. weit weniger ins Gewicht fallen, wenn der Tagesbedarf nicht schon aufgrund von Fertiggerichten oder süßen Limonaden gedeckt ist.

Darüber hinaus wirken sich folgende Tipps positiv auf die Zuckerbilanz aus:

- Ob Kekse, Kuchen oder andere Süßspeisen – beim Selbermachen lässt sich die Zuckermenge deutlich reduzieren.
- Ist das Verlangen nach Schokolade übermächtig, greifen Sie zu Bitterschokolade. Hier ist der Zuckeranteil in der Regel etwas niedriger als bei Milkschokolade.
- Naschen Sie nicht, wenn Sie hungrig sind, sondern gönnen Sie sich Süßes besser nach einer Mahlzeit.



Die besten Snacktipps für Diabetiker

Stellt sich zwischen den Hauptmahlzeiten der kleine Hunger zwischendurch ein, bieten sich auch für Diabetiker viele Möglichkeiten. Wichtig ist, dass Snacks den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schießen lassen und lange satt machen. Achten Sie also auf Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette. Folgend finden Sie einige Tipps für die nächste Heißhungerattacke.

Nüsse

Reich an Eiweiß, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren, sind Nüsse der perfekte Snack für zwischendurch. So halten Walnüsse, Haselnüsse und Co. den Blutzuckerspiegel konstant und sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Achten Sie aber darauf, ungesalzene Nüsse zu kaufen.

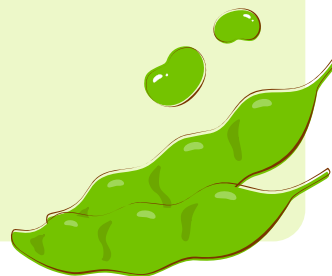


Gemüsesticks mit Hummus oder Guacamole

Wer es ein bisschen abwechslungsreicher mag, der schneidet Gemüsesticks zurecht und dippt sie in Hummus oder Guacamole. Ob Gurken, Karotten, Kohlrabi oder Paprika – je bunter, desto besser! Dieser Snack ist nicht nur reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, sondern enthält durch den herzhaften Dip eine Menge ungesättigter Fettsäuren.

Edamame

Liebhaber der asiatischen Küche schwören auf Edamame. Dabei handelt es sich um unreife Sojabohnen, die in der Hülle gekocht und anschließend gesnackt werden. Da sie reich an pflanzlichem Protein und Ballaststoffen sind, sättigen sie und halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht.



Spaghetti mit Thunfischpesto

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Vollkornspaghetti
- 2 große Dosen Thunfisch
- 30 g Walnusskerne
- 100 g getrocknete Tomaten
- 50 g Parmesan
- 1 große Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Waschen Sie das Gemüse und teilen Sie kochen Sie die Spaghetti bissfest, gießen Sie sie ab und vermischen Sie sie mit dem Thunfisch. Für das Pesto rosso Olivenöl, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Parmesan und Walnusskerne mit dem Pürierstab mixen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Heben Sie abschließend das Pesto unter die Nudeln. Guten Appetit!



Radonkuren in Bad Brambach



In einer Welt, die zunehmend von Zeitdruck, Bewegungsmangel und chronischem Stress geprägt ist, rückt die ganzheitliche Gesundheitsvorsorge immer stärker in den Fokus. Bad Brambach, idyllisch im sächsischen Vogtland gelegen, bietet mit seinen Radonkuren eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken. Das traditionsreiche Heilbad gilt als Geheimtipp für alle, die gesundheitlich vorsorgen oder bestehende Beschwerden lindern möchten – fernab vom Alltag, eingebettet in eine walddreiche ruhige Naturlandschaft.



Traditionelles Heilmittel Radon

Im Zentrum der medizinischen Anwendungen steht das Radon – ein natürliches Edelgas, das in Bad Brambach in besonders hoher Konzentration im Mineralheilwasser vorkommt. Tatsächlich sprudelt hier die stärkste Radonmineralheilquelle der Welt. Diese besondere Ressource wird gezielt für therapeutische Zwecke genutzt: als wohltuendes Radonvollbad, als Trinkkur oder – auf Wunsch – auch in Form von Inhalationen und Spülungen. Die Wirkung des Radons beruht auf einem reizdosierten Therapieansatz. Die niedrige Strahlendosis aktiviert körpereigene Prozesse, insbesondere die Zellregeneration und das Immunsystem. Wissenschaftliche Studien und langjährige Erfahrungen belegen, dass sich bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen, etwa rheumatischen Leiden, degenerativen Gelenkbeschwerden oder Osteoporose, spürbare Verbesserungen erzielen lassen. Viele Patientinnen und Patienten berichten nach einer Kur von langfristig reduzierter Schmerzempfindung, besserer Beweglichkeit und gesteigertem Allgemeinbefinden.

Flexible Kurzmöglichkeiten

Die private Badekur oder ein Gesundheitsurlaub in Bad Brambach bietet dabei ein hohes Maß an Individualität

und Flexibilität. Während man in einer Unterkunft oder Hotel nach Wahl untergebracht ist, finden die medizinischen Anwendungen direkt im modernen Kurzentrum statt, wo erfahrene Therapeuten und Badeärzte individuelle Behandlungspläne erstellen. Ein typischer Kuralltag ist durch einen gesunden Wechsel von Aktivität und Ruhe geprägt. Die Radonbäder oder Trinkkuren werden ergänzt durch Bewegungstherapien, Entspannungseinheiten oder klassische Massagen. Dieser Rhythmus aus gezieltem Reiz und anschließender Erholung fördert die nachhaltige Regeneration und sorgt dafür, dass sich die positiven Effekte lange nach der Kur spürbar halten.

Neben dem medizinischen Aspekt spielt auch der Ortswechsel eine große Rolle. Die walddreiche Umgebung, die klare Luft und das reizarme Mittelgebirgsklima wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus. Gäste berichten oft davon, wie sich schon nach wenigen Tagen eine neue innere Ruhe und Klarheit einstellt – ein Zustand, der inmitten des Alltags nur selten zu erreichen ist. Ideale Möglichkeiten, die Natur zu genießen bietet der historische Kurpark. Von hier aus kann man sich auf vielfältige Wanderungen im Dreiländereck Sachsen-Böhmen-Bayern begeben.

Besitz- wut	Stadt im Süden Somalias	Teil- nahme	dt. Zoo- loge † (Bern- hard)	12	Schon- kost	Flug- navigator	voraus- gesetzt, falls	kurz für: um das	Pferde- krank- heit	japan. Hafen- stadt auf Hondo	Schilf	Fluss in Peru	Held der Argo- nauten- sage	dt. Maler (Max)
auf diese Weise						Hand- ball- begriff	geföhls- mäßig				4			
Männer- kose- name		6	Z		Ver- kniffen- heit					aufge- stellter Leitsatz				
Vor- steherin								obgleich				span. Provinz- haupt- stadt		
bibl. Ort in Galiläa (ökum.)	Gebirge in Indien													
Männer- kurz- name														
Feuer, Hitze im Grill			Südsee- Insel											
Botin der nord. Göttin Frigg				7										
englisch: hoch		Saatgut												
Stall- dung	naiv, infantil													
kleine Deich- schleuse			span. Mehr- zahl- artikel											
		E												
				5										
Mutter Marias	spa- nisch: Insel				Haar- wuchs an der Stirn	Kern einer Sache		biblische Männer- gestalt	Tinten- fisch- art	engl. Pferde- renn- bahn	englisch: neu			
Frost- gebilde		letzter König der Albaner			griechi- scher Meeres- greis		9				Kfz-Z. Krefeld	latei- nisch: ich		
		S							feste Eisdecke auf dem Meer	11				
Höhe- punkte					span. surreal. Maler † 1989		10			kirchl. Musik- instru- ment				8
Wald- grund- stücke					Stift, Kloster						Südwind am Garda- see			



**RADON-MINERALHEILBAD
BAD BRAMBACH**

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.

Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



Abnehm-ABC

Agnes achtet akribisch auf Austernpilze.
Berta bevorzugt Buttermilch,
Claudia Chicoree.
Dianas Dauerdiät Dill,
Egon erntet enthusiastisch Erdbeeren.
Friederike findet Forellen fein.
Gabrieles Gier gilt Gurken.
Hannelore hortet Haferflocken.
Ingo isst immer Ingwersuppe,
Johannes jedoch Johannisbeerjoghurt.
Karla kaut Kaugummi.
Lilo liebt Litchis.
Margareta mag Magermilch.
Norbert nagt Nüsse.
Otto ordert oft Ofenkartoffeln
Pia probiert Pfannkuchen,
Quasimodo Quarkspeise,
Robert Rettiche.
Simones Spezialität sind Salzheringe.
Tamara testet Topfenstrudel,
Udo Überraschungseier.
Viktor verlangt Viktoriabarsch.
Wilma will Wassermelone,
Xaver Xylitbonbons,
Yasmina Yamswurzel.
Zita zuzelt Zitronen.

Null-Diät

- sinnvoll oder riskant?

Mit dem Ende des Faschings und dem Beginn der Fastenzeit kommt uns alle Jahre wieder das Thema Fasten in den Sinn. Manche Menschen lehnen jegliche Art von Verzicht strikt ab, um damit ihre weltanschauliche Unabhängigkeit kundzutun.

Andere erwägen eine Änderung der Ernährung und Lebensweise im Hinblick auf eine Verbesserung der Gesundheit und der Figur. Viele Menschen fasten aber auch aus religiösen Erwägungen. Die Beweggründe zum Fasten sind vom ethischen oder gesundheitlichen Standpunkt her zweitrangig. Unbestritten ist die Tatsache, dass es jedem Menschen in jeder Alterstufe sehr gut bekommt, wenn er seine Gewohnheiten von Zeit zu Zeit kritisch unter die Lupe nimmt. Die ganz Unerschrockenen fasten mit Wasser, Tee oder Gemüsebrühe. Gerühmt wird dabei die nach einigen Tagen einsetzende euphorische Stimmung und der schnelle

Gewichtsverlust. Übersehen wird die Tatsache, dass weniger die Fettreserven, sondern vielmehr das Muskelgewebe, auch das des Herzmuskels, abgebaut werden. Zudem verliert der Körper bei dieser Art des Fastens durch das regelmäßig erforderliche Abführen viele Mineralstoffe, die Darmflora leidet und die Darmmuskulatur wird lahmgelegt. Wenn nach dem Ende des Fastens wieder so wie vorher gegessen wird, ist der Gewichtsverlust nach wenigen Tagen ausgeglichen. Meist sind es sogar 1-2 Kilo mehr.

Für Menschen mit Gicht oder Diabetes ist diese Null-Diät gänzlich ungeeignet, ebenso für Kinder und Jugendliche. Auch für diejenigen, die kontinuierlich hohe Aufmerksamkeit erbringen müssen, z.B. beim Bedienen von Maschinen oder bei langen Autofahrten, kann der vollkommene Nahrungsverzicht zu großen Problemen führen.

Aber auch ohne vollkommenen Nahrungsverzicht kann man fasten, und das ist in der Regel sehr gesund. Wer allgemein etwas weniger isst, speziell Fleisch und Wurst, die extrem fetten Produkte weglässt, dafür frische Kräuter, Salat und Gemüse bevorzugt, statt Bier ein Glas Wasser trinkt, statt Kuchen

und Schokolade Obst isst und sich ganz allgemein an einfachen Speisen freuen kann, der wird bald feststellen, dass er sich wohl fühlt und dass das Gewicht weniger wird.

Fasten mit dem Ziel, den Charakter zu stärken und sich selbst Kraft und Durchhaltevermögen zu beweisen, kann jeder, ob alt oder jung. Der Verzicht auf Rauchen, Alkohol, Süßigkeiten, Knabberzeug oder eine Reduktion des Fernsehkonsums ist für jeden möglich. Sind wir Herr oder Knecht unserer Gewohnheiten?

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer „Ich denke nur an die Figur -Ein lyrisches Handbuch für die Traumfigur“



Ich denke nur an die Figur
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-9821184-4-4
Ausgabe: Taschenbuch
Seitenzahl: 129, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

Schüttelschwede

AAHS TTU	▼	ABN RTU	EERT	ANP	ACI	EEKNN	EEFFG INRR
AACE KTT	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
EINR RTU	▶			9			
AEGN PRT	▶		8				
▶				BETTU	NR	▶	
BBEU			BEIR	▶			
▶					HNORT	AABE ILLS	
ABNTU	ABI MOT	ABE ENR	EFIN	▶			
AELM OST	▶	▶				3	
AEMR			ANRT	▶			
▶	1		▼	EEI MRS			AEILL NORT
BCEE HRR	▶						▼
BIM	▶	2		IKKNO	AL	▶	
▶				▼			
AEIL NSTT	AEEEF LNNT	AIINS	▶	5			
▶	▶				EGR	EIMT	
EEFKN		AAAI MRS	EIKN	▶			
EEKO RST	▶	E	S	K	O	R	4
▶				EGL	▶		
AFPU		6	ORST	BEK	ADEM		
ABENR	▶		▶	▶	▶	AEL	DLT
DEEL ORT	▶					▶	▶
AEIK LST	▶						
ANT	▶			ADM	▶	7	
1	2	3	4	5	6	7	8
9							

Finde die Fehler

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



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



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

Philip Kunisch
Essbare Heilkräuter und Wildpflanzen
Mankau Verlag,
Klappenbroschur,
223 Seiten
ISBN 978-3-86374-788-6
14,- € (D)



Prof. Dr. med. Henning Kunter
Ernährung für starke Knochen bei Osteoporose
Stiftung Warentest
Taschenbuch
176 Seiten
ISBN 978-3-7471-1041-6
22,90 € (D)



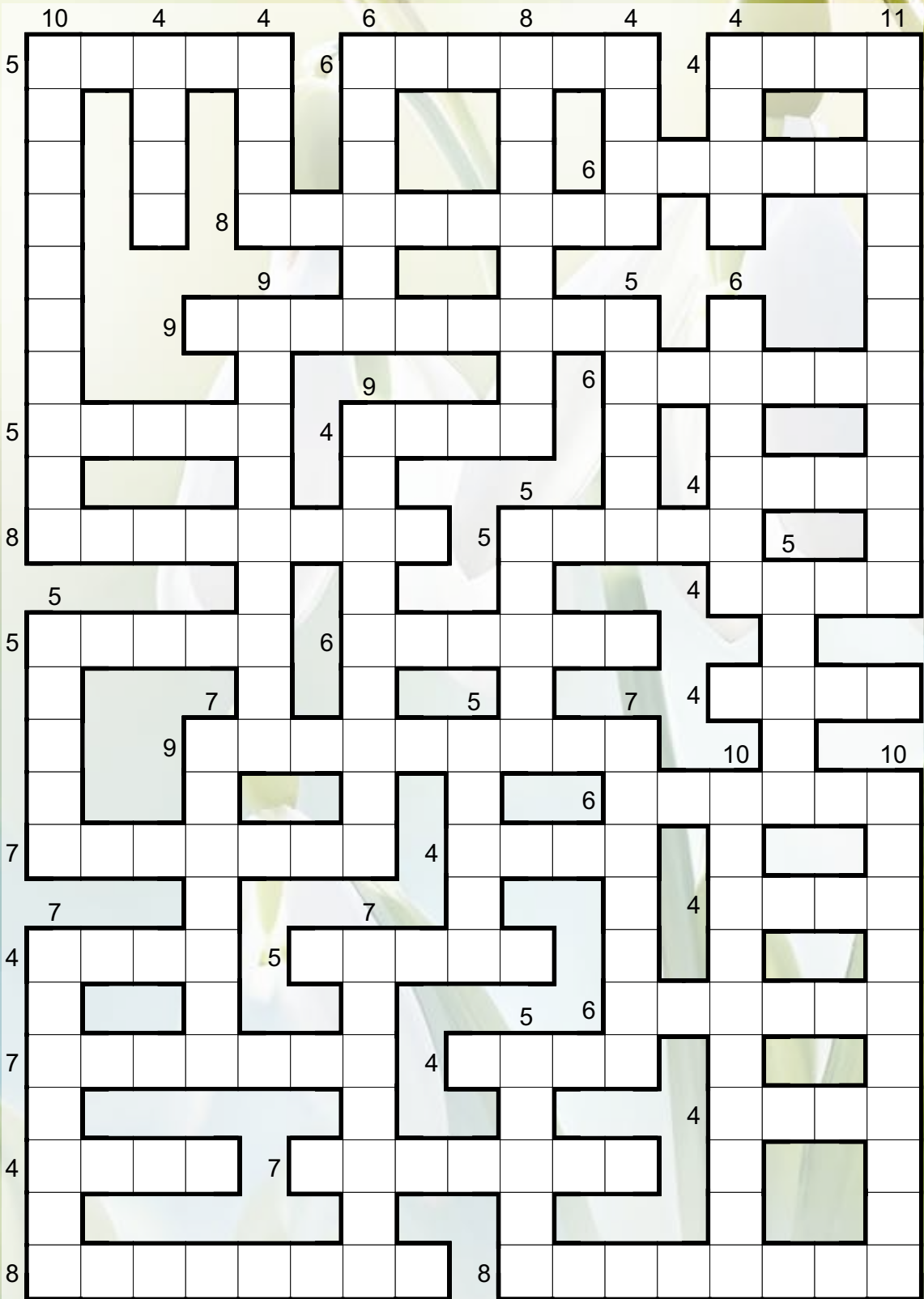
Im Einklang mit der Natur

Wir Menschen sind ein Teil der Natur und untrennbar mit ihr verbunden – und nur in Rückbesinnung auf diese Verbindung finden wir unsere volle Kraft, unser wahres Potenzial und unsere körperliche wie seelische Gesundheit. Dabei will dich dieses Buch unterstützen.
„Essbare Heilkräuter und Wildpflanzen“ ist nicht nur ein einfaches Nachschlagewerk für Wildpflanzen, es ist eine Einladung an dich, die Natur ganz neu und voller Staunen kennenzulernen. Entdecke natürliche Heilmittel, die unmittelbar vor deiner Haustüre wachsen, und nimm das großartige Wissen und Erbe unserer Vorfahren an.

Dr. Angela Bechthold
Fette und Fettsäuren
Stiftung Warentest
Softcover
208 Seiten
ISBN 978-3-7471-1053-9
14,90 € (D)



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



- 4 ABER
APIS
AURA
DAIL
ENAK
EPEN
HAAS
KOPF
LEAD
NACH
OHNE
SOLL
SPEE
UTAH
WALD
- 5 AEROB
ALTER
ARCHE
BARTE
BRAUT
GHASI
MEIER
MUNGO
PLATO
STUNK
URAHN
- 6 ANDERS
ARIANE
CLEVER
GEISHA
GENIAL
HANDEL
REKORD
RENNEN
- 7 APENNIN
HELLWEG
INFARKT
KRANICH
LIBELLE
REFRAIN
SPROSSE
- 8 BOUILLON
FESTLAND
GESCHENK
IMMANUEL
SCHLAEUE
- 9 FUNDAMENT
PFLANZUNG
SPUERSINN
STEINBOCK
- 10 DEKORIEREN
KAESEHOBEL
SPRACHKURS
- 12 RUECKBLLENDE

Das große Frühlingsanfang Gewinnspiel

**3x 500 €uro
zu gewinnen!**

Lösen Sie das Rätsel und rufen Sie an!



01379-967895

Stichwort: Lösungswort des Rätsels

Teilnahmeschluss: 31.03.26

Der Anruf ist werbefrei und kostet Sie weniger als eine Postkarte. Die Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben. Pro Anruf 50 Cent aus dem deutschen Festnetz. (Mobilfunkgebühren können abweichen) Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

kleiner, starker Kaffee	abziehen (Mathematik)	hoher Beamter von Sparta	Nutztier in südlichen Ländern	Stillstand im Verkehr	Lehrauftrag	öffentliche Funktion	skandinavisches Volk	Nierensekret	kleine Sunda-Insel	Vorname Chopins	dt. Automobilpionier (Adam)	Goldbrassen	Lied in der Bretagne	ital. Rechtsgelehrter † 1220	Wesensart
Ausruf des Schauderns		Maschinenwerk			Steckeranpassungsutensil						Ordnungsmacht				italienische Tonsilbe
Abk.: Berufsordnung		richtig vermuten	klingeln		aufrollbares Sonnendach						Muse der Lyrik				
italienisch: drei			Zeitalter	einfarbig		ital. Seebad an der Riviera		Wassertiefe messen			Oberhaupt d. Tibeter (... Lama)			italienische Insel, Toskana	lateinische Vorsilbe: weg
Trage	rissig, nicht glatt				griechischer Buchstabe	spanische Anrede (Herr)				Wasservogel	das Unsterbliche				unsicher gehen, schwanken
				brennbares Gas				Reichhaltigkeit	Besitz				ein Fest begehen	Toilette (Abk.)	
Vorname d. Schauspielers Pohl	Mittelloser					Cousin	ehem. Währung in Frankreich				kleinstes Bundesland	eine persische Kaiserin		Kosename e. span. Königin	
			Kenntnis		Modetrend (franz.)				detaillierte Beurteilung	Steuer im MA.					
Medizin, Heilmittel	dt. Husitenführer † 1424		riskieren				eh. spanische Währung	Refrain						Getreidespeicher	
				Lastenhebe-fahrzeug (Kw.)					lustiger Unfug			Fremdwortteil: Luft	Platzdeckchen		
Backzutat		jap. Heiligtum			Vorname d. Filmmachers Allen	Vorname des Sängers Presley				Wissen aneignen	Vorname von Müller-Stahl				Unterwelt (griech. Sage)
			Stippsoße	Art, Stil				Kosename für Mutter	Grundschul-fach				Hauptstadt des Libanons	Wind-schatten-seite	
Edelmetall-gewicht	ein US-Präsident	Ornament				Gärfutter	schauspielerisch				mit Drogen handeln	argent. Schleuder-waffe			
Stich-waffe					formlos	gebratene Fleisch-schnitte				Professor im Ruhe-stand	Blech-büchse			Holz-fäller-werk-zeug	
				medizinisch: ohne Puls	Vorname Reagens	Teil des Mittel-meers		Schule (Schüler-sprache)	räumliche Be-schränkt-heit		Schon-kost				
Sänger-gruppe		Figur in Ritt auf die Wart-burg			altes Reich in Mittel-amerika		arab. Märchen-figur (... Baba)	Lang-arm-affe		Vorname d. Sänge-rin Wine-house †	Männer-kurz-name	italie-nischer Hart-käse		An-wärter	ein Emir
grund-sätzlich		gerade erst	Zahl-wort									subark-tisches Herden-tier	Ver-band-mull	Urheber eines Schrift-werks	
								Prügel (ugs.)							
								Spion				Strom durch die Ukraine	Ge-spenst		Aus-bilder, Päd-a-goge
west-afrika-nischer Staat					Staat im Himalaja			Zahn-fäule	Musik-richtung (engl. Abk.)		zottiger Wald-geist				
									franzö-sisch: mein		ein Pflan-zen-keim			Leicht-metall	span. Mehr-zahl-artikel
Tele-vision	eine Tonart	US-Schau-spielerin (Sydney)		Insel vor Spitz-bergen	europ. Freihandelszone (Abk.)	Ruf-name Eisen-howers		offiziell			junges Haus-tier	Ge-sichts-haut-farbe		deutsche Endsilbe	zeitlich abstim-men (engl.)
						franz. Mehr-zahl-artikel		je (latein.)		längster Strom Afrikas	Südwind am Garda-see	Licht-spiel-haus		Abk.: ohne Jahr	gego-renes Milch-produkt
Silber-löwe		Ort im Süden Schwedens		Rad-speichen-kranz				Berg-bach	Fluss in Bayern		'Killer-wal'			Abk.: Kurz-wort	europ. Staaten-bündnis (Abk.)
			Gehabe											Initialen Spiel-bergs	Kohlen-hydrat der Pflanzen
						Kleintier mit langen Ohren			Angehö-riger des Staates Israel			Be-denken, Zweifel		Mit-besitz	
Ausweis-doku-ment						spani-scher Artikel			Salz der Schwe-felsäure						Über-gangs-lösung

1 2 3 4 5 6

4 HORE
KNIE
LAMM
OBST
TAKE
ZEUS

5 AKTIE
AMMER
BRINK
DOCHT
DUMAS
FRANC
ISLAM
KRUMM
MILBE
NIERE
SOMIT
SOUND
STERN
URNER
VERVE
WIESN

6 AGLAIA
MANDEL
TUNIKA

7 ANSTURM
ARKADEN
BUENDEL
HARPUNE
IROKESE
KLAMMER
KLATSCH
NIEMAND
PILGERN
RIECHEN
ROMANOW
RUESTIG
SCHURKE
SEPARAT
SONDERN

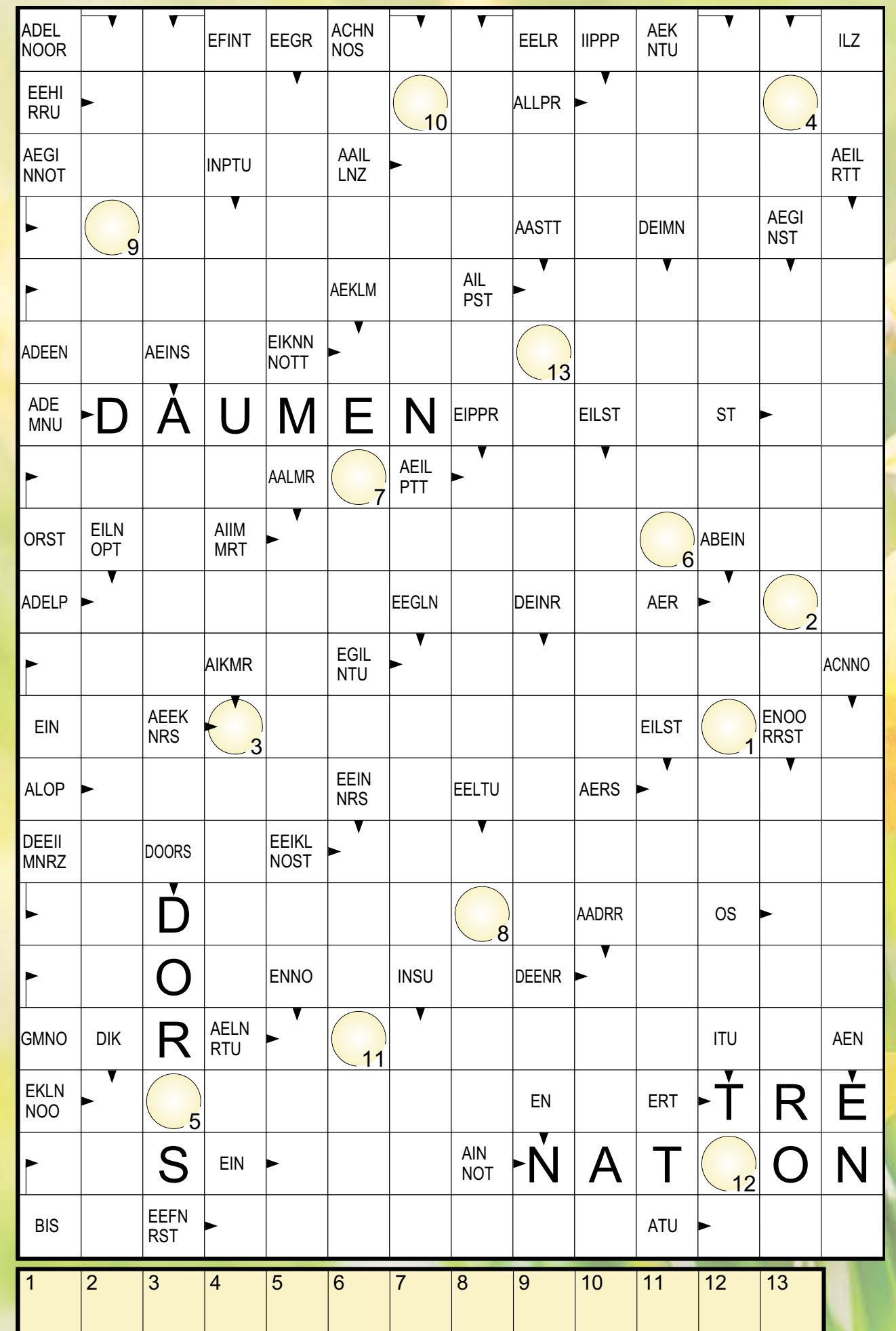
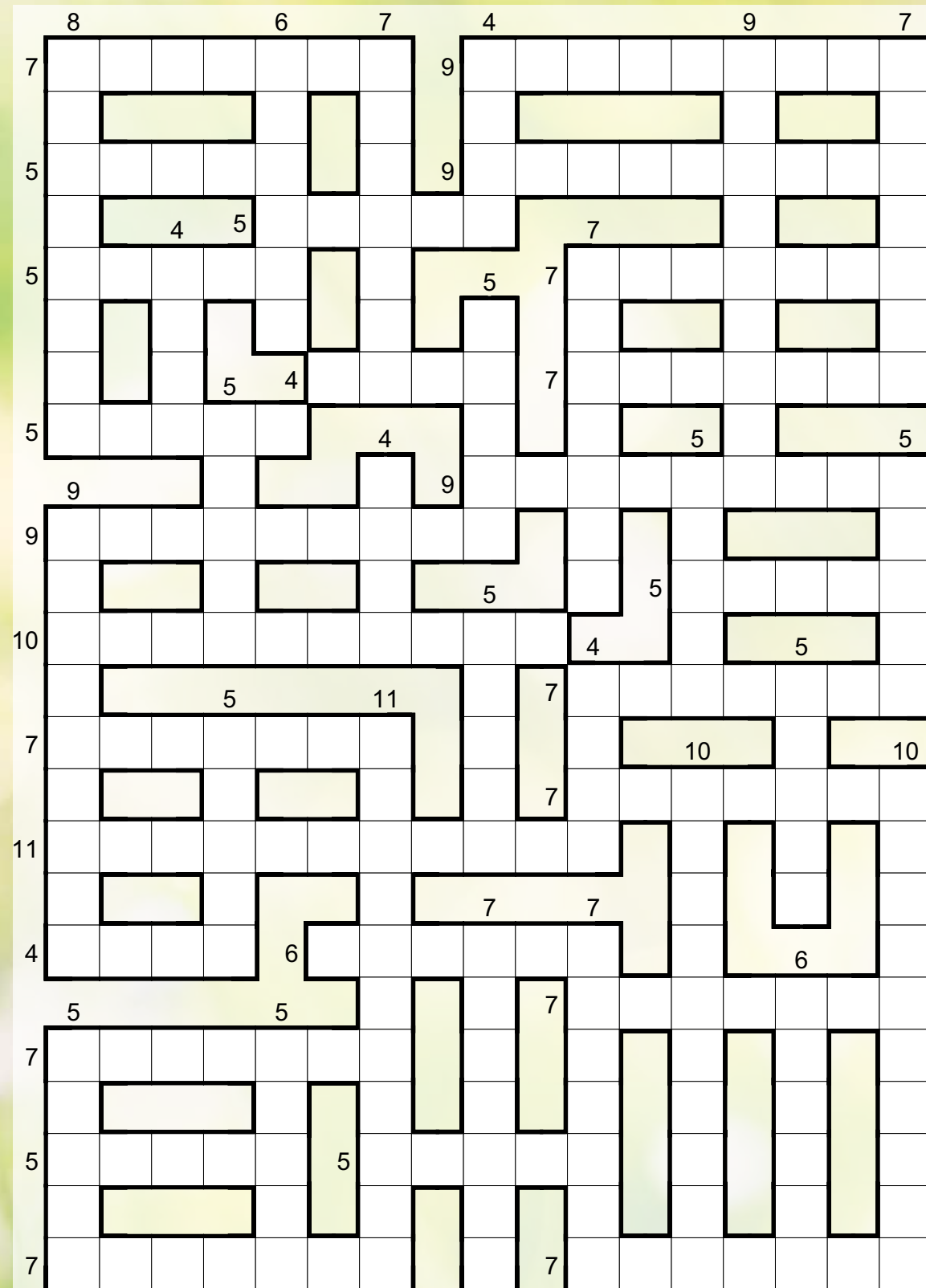
8 KASPAROW

9 BOHRINSEL
BROMBEERE
GATTUNGEN
OPERNGLAS
SENSATION
VERLANGEN

10 HUSTENSAFT
MEERESALGE
WEITGEHEND

11 EVANGELISCH
SCHULTASCHE

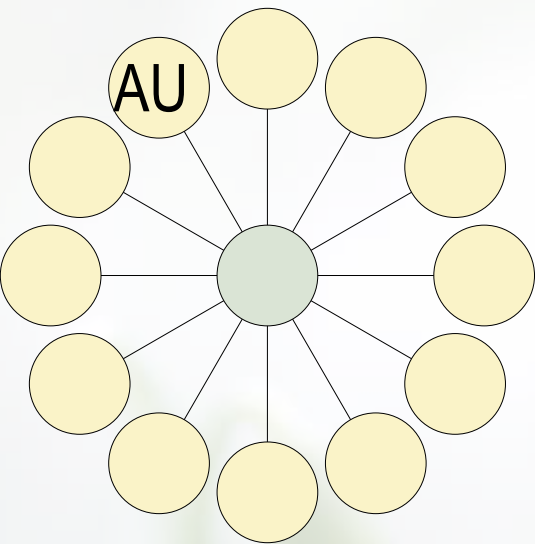
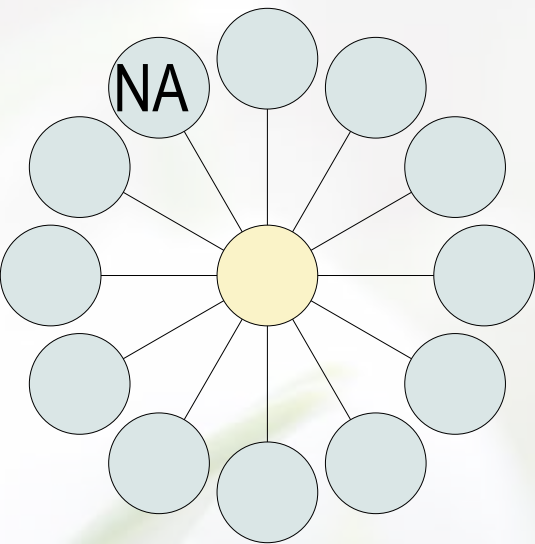
Beim beliebten Giterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu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



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.

AG - BI - EL - ER - ER - ER - ER - KI - MI - MU - NA - RE

AU - BA - EL - EL - EN - ER - ER - IN - KE - KI - SE - WA



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.

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

				K	A	B	E	L
A	K	K	U					
				E				
D	E	G		N				
I	S	E		G				
S	E	I		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
																								*	*

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

Von Kopf bis Fuß

erholt auf Rügen

Probleme mit dem Bewegungsapparat schränken nicht nur im Alltag ein, sie können sich zudem auf die Psyche schlagen und zu großem Leidensdruck führen. Abhilfe verschafft gezielte Physiotherapie, wie sie in vielen Gesundheitsresorts angeboten wird. Dort profitieren Patientinnen und Patienten außerdem von Wellnessangeboten, die zusätzlich für Entspannung sorgen.

Körperlich fit dank Physiotherapie

Ob bei akuten Problemen, chronischen Erkrankungen, nach Verletzungen und Operationen oder auch vorbeugend: Physiotherapie hilft! Das Spektrum dessen, was eine gute physiotherapeutische Behandlung bewirkt, ist groß. So dient sie nicht nur der Behandlung von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, sie wirkt sich zudem positiv auf Koordination und Gleichgewicht aus. Darüber hinaus kräftigt sie den Bewegungsapparat und kurbelt die Durchblutung sowie den Stoffwechsel an. Nicht zuletzt ist Physiotherapie dazu geeignet, Beschwerden langfristig vorzubeugen.

Was beinhaltet Physiotherapie?

Physiotherapie setzt sich aus Bewegungstherapie, manuellen Maßnahmen sowie physikalischer Therapie zusammen. So werden bei der aktiven Bewegungstherapie Übungen erarbeitet, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Patientinnen und Patienten führen diese im Anschluss regelmäßig auch in Eigenregie durch. Manuelle Maßnahmen wie Massagen, Dehnung oder Mobilisation zielen darauf ab, Probleme an Muskeln und Gelenken zu verbessern. Ergän-

zend können physikalische Therapien – etwa Wärme- und Kältepackungen, Ultraschall oder Stromtherapie – angewendet werden.

Wann ist Physiotherapie sinnvoll?

Physiotherapie hilft bei ganz unterschiedlichen Beschwerden. So ist sie etwa sinnvoll bei:

- akuten oder chronischen Schmerzen des Bewegungsapparats
- eingeschränkter Beweglichkeit oder Blockaden
- Verletzungen und zur Rehabilitation nach Operationen
- Arthrose sowie Rheuma
- Problemen mit dem Beckenboden (etwa Inkontinenz)
- Haltungsproblemen oder -schäden
- neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose oder auch nach Schlaganfällen
- Atemwegserkrankungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Osteoporose

Zudem macht eine physiotherapeutische Behandlung auch prophylaktisch Sinn. So lassen sich etwa Kraft, Koordination und Gleichgewicht trainieren, um Stürzen und Verletzungen vorzu-

beugen. Aber auch Rückenschmerzen und Haltungsschäden wird langfristig entgegengewirkt. Nicht zuletzt kann man Physiotherapie gezielt einsetzen, um die Beweglichkeit zu verbessern und möglichst lange fit und mobil zu bleiben.

Fit und vital auf Rügen

Ob Kur, Wellness oder eine Kombination aus beidem – die Insel Rügen bietet das richtige Ambiente, um leere Batterien aufzuladen und Kraft zu tanken. Erholungssuchende können aus einer Vielzahl von Gesundheitseinrichtungen wählen. So gelingt es Gästen in der 2.000 m² großen Wellnesslandschaft des Cliff Hotels Rügen in Sellin ganz leicht, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Vielfältige Körperbehandlungen wie Kosmetik, Packungen oder Massagen sorgen für Entspannung. Wer möchte, kann den hauseigenen Fitnessraum nutzen. Im Santé Royale Gesundheitsresort im Ostseebad Göhren darf sich der Gast auf einen Spa-, Sauna- und Medical-Wellnessbereich von 2.000 m² freuen. Erholung und Gesundheitsvorsorge werden hier großgeschrieben. Dafür stehen drei verschiedene Konzepte – Entspannung, Cardio und Body – zur Verfügung. Auch das Kur- und Wellnesscenter Mönchgut im AKZENT Waldhotel SPA Rügen hat einiges zu bieten. Hier setzt man auf ein ganzheitliches Konzept mit Fokus auf Physiotherapie.

Gesundheit und Wellness im Kur- und Wellnesscenter Mönchgut

Mit dem Kur- und Wellnesscenter Mönchgut hat das AKZENT Waldhotel SPA Rügen seinen Gästen einiges zu bieten. Neben physiotherapeutischen Maßnahmen kommen verschiedene Gesundheitskonzepte zur Anwendung. Darüber hinaus sorgen tolle Wellnessangebote für eine Auszeit vom Alltag.



© Cliff Hotel Rügen

Gesundheitskonzepte mit Mehrwert

Im Kur- und Wellnesscenter Mönchgut in Göhren wird professionelle Physiotherapie angeboten. Die Behandlungen lassen sich individuell zusammenstellen und reichen von Krankengymnastik, manueller Therapie und klassischen medizinischen Massagen über Schlingentischbehandlung und medizinische Bäder bis hin zu Elektrotherapie und Ultraschall.

Gäste können außerdem aus einer Vielzahl von Kneipp-Anwendungen wählen, was sich ganzheitlich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Immerhin ist das Resort ein anerkannter Kneipp-Badebetrieb. Darüber hinaus hat das Fit-&Vital-Programm einiges zu bieten. Ob Aquafitness, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik oder Entspannungsübungen – hier ist für jeden das Richtige dabei. Interessierte können nicht nur eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen, auch eine Fastenkur nach F. X. Mayr wird angeboten. Zudem gibt es die Möglichkeit von Lithoderm-Anwendungen, was bei Neurodermitis und Schuppenflechte Linderung verspricht. Nicht zuletzt handelt es sich beim Gesundheitshotel um ein ausgezeichnetes Diabetikerhotel mit verschiedenen Zusatzleistungen. Diese schließen etwa den Verleih von Blutzuckermessgeräten, die Ausgabe von sterilen Insulin-Spritzen, eine Proteineinheiten-Waage sowie eine Austauschtablette am Frühstücksbuffet oder die Ausgabe von Unterzuckerungs-lösungen für den Notfall ein.



© Santé Royale

Von Kopf bis Fuß erholt

Nicht zuletzt überzeugt das Kur- und Wellnesscenter Mönchgut mit einem ganzheitlichen Wellnesskonzept. So bietet die großzügige Schwimm- und Saunalandschaft mit speziellen Highlights wie Floating, einem Salzraum, Infrarotkabinen oder einem Eisraum ausreichend Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Vielfältige Massagen wie Lomi Lomi, Klangschalenmassage oder ayurvedische Massage sorgen für eine wohlverdiente Auszeit vom Alltag. Zusätzliche Entspannung bietet ein Bad in der Wellness-Klangwanne. Zudem können Gäste aus einer breiten Palette von Beauty- und Körperbehandlungen wählen. Hier kommt der Rügener Heilkreide besondere Bedeutung zu.

Natur pur auf Rügen

Die Insel Rügen hat Urlaubern einiges zu bieten und das zu allen Jahreszeiten. So lässt sich die Schönheit der Natur in all ihren Facetten genießen. Ob traumhafte Sandstrände, Moorlandschaften, die berühmten weißen Kreidefelsen oder beschauliche Buchenwälder – die Landschaft lädt zum Erkunden ein.

Besucher des Nationalparks Jasmund erleben die beeindruckende Kulisse aus alten Buchenwäldern, Kreidefelsen und Meer hautnah. Direkt an der berühmten Kreidefelsformation Königsstuhl liegt das Nationalpark-Zentrum Königsstuhl, das mit spannenden Führungen, einer schwebenden Aussichtsplattform und einer tollen Erlebnisausstellung lockt. Die Seebrücke Sellin zieht Besucher ebenso an wie das Jagdschloss Granitz bei Binz oder der Baumwipfelpfad im Naturerbe-Zentrum Rügen. Ein besonderes Highlight sind die Störtebeker Festspiele, die jährlich in Ralswiek stattfinden.



© AKZENT Waldhotel Rügen



Warum ist Zucker ungesund?

Zucker liefert unserem Körper wichtige Energie – dennoch ist zu viel davon ungesund. Für die Zähne beispielsweise ist er sehr schädlich, weil er Karies verursachen kann. Zudem trägt er zu Übergewicht bei und kann zu Krankheiten wie Diabetes führen. Aber auch unsere Leber oder unsere Blutgefäße können durch zu viel Zucker geschädigt werden. Wir sollten immer bedenken, dass Zucker nicht nur in Süßigkeiten enthalten ist. Es gibt auch jede Menge andere Lebensmittel, denen Zucker zugesetzt wird – Ketchup, Joghurt oder Müsli beispielsweise. Von daher ist ein wenig naschen o.k. – nur zu viele Süßigkeiten sind ungesund.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



Warum lösen wir gern Rätsel?

Viele Leute lieben Kreuzworträtsel oder Knobelspiele. Der Grund dafür ist, dass unser Gehirn wie ein Muskel funktioniert und gern aktiv ist. Wie beim Sport wird es durch Herausforderungen trainiert. Rätsel machen außerdem neugierig. Wir lernen durch sie viel Neues und haben spannende Aha-Erlebnisse. Das fühlt sich so gut an, dass zur Belohnung Glücksstoffe wie das sogenannte Dopamin ausgeschüttet werden. Dann fühlen wir uns besonders gut. Für unser Gehirn ist Rätseln wie ein großes Abenteuer im Kopf: Wir grübeln, denken logisch und bleiben dran, auch wenn es knifflig wird – und das macht klug und glücklich.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

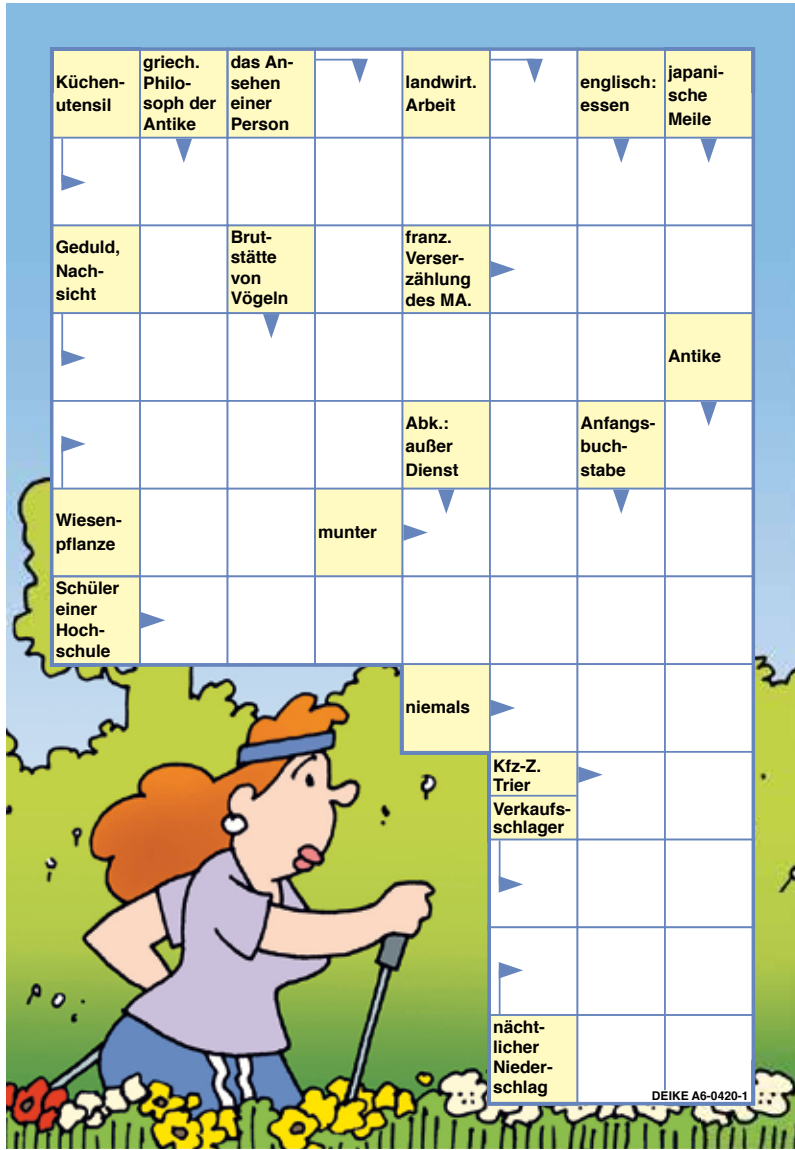
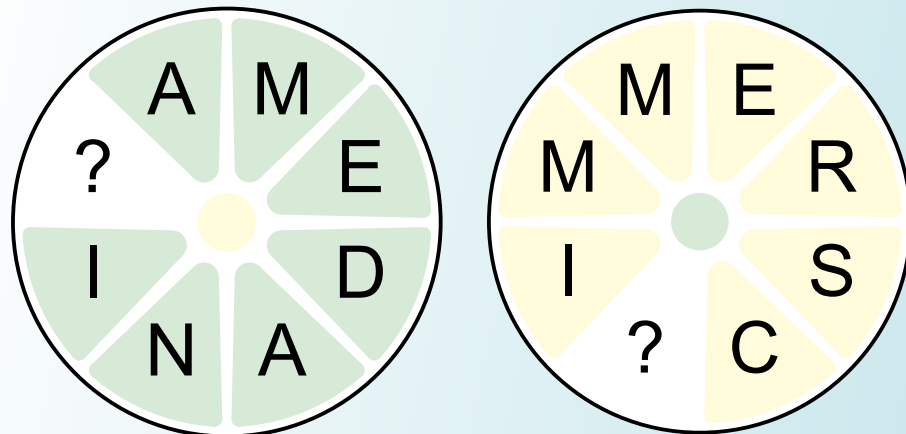


Illustration: © Hermenau/DEIKE

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.



Baby-schnuller (ugs.)	Ereignisgrund	Handelnde	Frauenname	Stadt in Zentral-Norwegen	Ausruf des Ekels	falsch vermuten	kurz für: in das	Telefonate	literarische Abhandlung	ägyptischer Sonnengott
				Westafrikaner			8			
Stamm-mutter der jüd. Könige		14	int. Kfz-K. Litauen	schittischer Heiliger		Ausruf	R	ein süd-afrikan. Staat (Abk.)	12	
„harte“ Fremd-währung	Vorname des Sängers Presley				Held der griech. Sage		16			kleine Rache (ugs.)
		5		König von Sachsen † 1836				Weg, Führt	4	
nadel-artiges Werkzeug	Departement-hptst. (St. ...)									
11			warum, weshalb							
griech. Vorsilbe: Erd ...	flügel-loses Insekt	europ. Staaten-bündnis (Abk.)								
Hawaii-Blumenkranz										
Prügel (ugs.)	schweiz.: Getränk vor dem Essen									
„heilig“ in portug. Städtenamen										
Gerät zur Kammerherstellung	erster Atlantik-Flieger	Vorname Redfords								
Kap auf Honshu (Japan)										
dükelhafter Mensch	englisch: ist									
arabischer Wüstenbrunnen		niederl. Adelsprädikat		engl. Universitätsstadt	Hundename	altes Maß des Luftdrucks	Fremdwortteil: drei	germanische Göttin	ein Metall	„trocken“ bei Weinen (franz.)
										Fluss durch Aberdeen
										skand. Männername
Art der Prüfung	Skat ausdruck	Adlerstein					ein Platinmetall			
höchstes Spiel beim Skat				französischer Herzog						chinesischer Politiker (Peng)
legeres Grußwort			See-räuber auf der Nordsee							

Rutschige Wege führen zu besten Zielen.
So fühlt sich eine gute Lösung an.

EROS
BODYGLIDE
PZN: 11665926

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

EROS
THE TRUE LOVE

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

KREBS
+ FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de

Deutsche Krebshilfe
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Genuss und
Gesundheit!

Bestellen Sie Ihr
kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/ernaehrung

Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung

Diagnose Demenz

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

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

Sudoku leicht

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.

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

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

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

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

Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg.

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

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

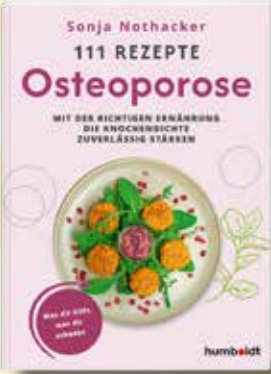
5	8					1	4	7
				4				
4		7	3					8
		2			4		5	1
		5	2	7	1	8		
3	7		5			6		
9					7	5		6
				9				
2	1	4				7	3	

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

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



Anne Iburg
111 Rezepte - Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa
Verlag: Humboldt Verlag
Taschenbuch
192 Seiten
ISBN: 978-3-8426-3223-3
Preis: 22,00 EURO



Sonja Nothacker
111 Rezepte - Osteoporose
Verlag: Humboldt Verlag
Taschenbuch
224 Seiten
ISBN: 978-3-8426-3214-1
Preis: 22,00 EURO



Irene Rosinski
111 Rezepte - Gesunde Schilddrüse
Verlag: Humboldt Verlag
Taschenbuch
208 Seiten
ISBN: 978-3-8426-3226-4
Preis: 22,00 EURO

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

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

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

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

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

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

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

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



Uwe Albrecht
Das iPad – Tipps und Tricks

Verlag: Markt + Technik
Softcover
384 Seiten
ISBN: 978-3-98810-044-3
Preis: 19,95 EURO



3x zu gewinnen im Wert von jeweils 39,99 Euro

Haushaltsbuch 2026
Volle Kontrolle über Ihre Finanzen

7 Programme in einem Paket
Neu: Jetzt inklusive Terminkalender und Adressenverwaltung
Neu: Planung langfristiger Sparziele
Neu: Serienbrief-Funktion

3x zu gewinnen!
Stichwort: Finanzen
Teilnahme
siehe Seite 46

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

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

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

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

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

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

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

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



Denkpause?

mit
MEGA[®]SILK *fühlen statt grübeln*

Megasilk **Massage Fluid** macht Ihre Haut zart und geschmeidig und
Megasilk **Massage Spray** pflegt und bringt wohltuende
Entspannung für Muskeln und Gelenke.

PZN: 06617747



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

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



Für diesen Monat lautet Ihr Motto: Herausforderungen sind dazu da, sie zu meistern. Und das gelingt Ihnen, denn der Kosmos gibt Ihnen nicht nur den Schubs in die richtige Richtung, sondern versorgt Sie zudem mit der nötigen Souveränität, um auf der Zielgeraden zu bleiben. Ihr Engagement wird schon bald belohnt werden.

STIER 21.04.–20.05.



Zu Beginn des Monats könnte es in Ihrer Beziehung ein wenig kriseln. Seien Sie nicht ungeduldig, sondern suchen Sie das Gespräch. Sie werden sehen, schon ab Monatsmitte sorgt der Kosmos für eine wunderbare Versöhnung. So flammen Liebe und Leidenschaft wieder auf und lassen die Schmetterlinge im Bauch flattern.

ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Bis zur Mitte des Monats heißt es: Ärmel hochkrempeln. Es gibt einiges zu tun, das Ihnen viel abverlangt. Versuchen Sie, wann immer es möglich ist, sich zu entspannen und in der Freizeit nicht zu viele Aktivitäten einzuplanen. Einfach mal nichts tun oder treiben lassen ist Balsam für Körper und Seele und wird Ihnen guttun.

KREBS 22.06.–22.07.



Auf Singles wartet in der zweiten Monatshälfte die große Chance, sich zu verlieben. Die Sterne verstärken Ihre Ausstrahlung enorm und Sie haben gleich mehrere Pfeile im Köcher – folgen Sie Ihrem Bauchgefühl. Krebs in fester Partnerschaft spüren ebenfalls eine wunderbare Leichtigkeit und frischen Wind in der Liebe.

LÖWE 23.07.–23.08.



Sie wirken diesen Monat auf Ihre Mitmenschen wie ein Energie-Booster. Sie sprühen geradezu vor Kreativität, Optimismus und guter Laune – eine Kombination, der man sich kaum entziehen kann und auch gar nicht will. Sie setzen Vertrauen in Menschen, die Ihnen wichtig sind, und das zahlt sich aus – privat und beruflich.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Zu Monatsbeginn zeigen Sie sich eher zurückhaltend und vorsichtig. Aus Angst vor Enttäuschungen halten Sie mit Ihren Gefühlen noch hinterm Berg. Spätestens ab Monatsmitte sorgt der Kosmos dafür, dass Sie den Sprung ins kalte Wasser wagen. Sie werden erleben, dass Liebe etwas Wunderbares ist. Genießen Sie es!

WAAGE 24.09.–23.10.



Als Waage genießen Sie gern – Sie sollten es aber nicht übertreiben. Achten Sie auf Ihren Speiseplan und legen Sie regelmäßig zuckerfreie Tage ein, das gibt Ihnen ein gutes Gefühl. Dazu sollte auch die Bewegung nicht zu kurz kommen. Tägliche kleine Einheiten genügen, um fit und in Form zu bleiben. Worauf warten Sie?

SKORPION 24.10.–22.11.



Zurücklehnen und genießen – dieses Motto hat der Kosmos Ihnen für diesen Monat auf die Fahne geschrieben. Sie brauchen gar nicht viel zu tun, die Dinge erledigen sich fast wie von selbst. Auch in Sachen Liebe bedarf es nur wenig Eigeninitiative. Singles können sich auf ein kleines Liebeswunder gefasst machen.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Zu Beginn des Monats laufen die Dinge nicht so, wie Sie es sich gewünscht haben. Das ist aber kein Grund, zu verzagen: Auch wenn Sie das Gefühl haben, die absolute Talsohle erreicht zu haben – es geht bald wieder nach oben. Die Sterne wenden sich Ihnen ab Monatsmitte zu und werden Ihre Augen wieder zum Leuchten bringen.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



Manchmal trauen Sie sich, größere Sprünge zu machen. In diesem Monat könnte es so weit sein. Sie haben die Chance, einen gewaltigen Satz in ein vielversprechendes, unbekanntes Terrain zu machen. Die Sterne geben Ihnen Kraft und Mut, neue Dinge anzupacken, um dann sicheren Schrittes zum Ziel zu gelangen.

WASSERMANN 21.01.–19.02.



Auch wenn es Ihnen schon unter den Nägeln brennt, behalten Sie Ihre guten Ideen noch ein wenig für sich. Ihre Vorgesetzten haben gerade kein Ohr für Ihre Verbesserungsvorschläge. Es lohnt sich definitiv, noch ein wenig Geduld zu haben. Im nächsten Monat können Sie dann Ihren Trumpf erfolgreich aus dem Ärmel ziehen.

FISCHE 20.02.–20.03.



Der Liebesgott kommt in diesem Monat einfach nicht aus den Puschchen. Fische auf Partnersuche müssen die Dinge selbst in die Hand nehmen und die Initiative ergreifen. Keine Sorge: Bleiben Sie entspannt und Sie selbst, wenn Ihnen die große Liebe begegnen sollte, und dem großen Glück steht nichts im Wege.

ADER, AMOK, ANI, AORTA, ATUE, BBC, BUSENFREUNDIN, COUCH, DAS, EDAM, EINBAU, EMS, ERHOLT, ESSIGGURKE, GEL, GRUNDLOS, KHAKI, KINN, KURFUERSTENDAMM, LAUDA, MANIKUERE, MEGA HIT, MOHNBROETCHEN, MONTAG, ONE, PAPPEL, PREISNACHLASS, RASER, ROSEN MONTAG, RUHM, SKAL, SPORE, STEILKUESTE, STRATEGIE, TEEWURST, THEMA, TONWAREN, TORTUGA, TRAEGE, UNIKAT

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

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



TIBETER E
EGEL M IH
X G RUINE
TAUNUS F
ELM E TON
L ABGAS
HAUBE B I
EH B BORD
R MALER A
TREU S NH
Z R KAKAO
FASAN G
NUN N FEH
S DUERRE
DEPOT E U
OL L SKAT
N KANTINE
AMUN A G
UT FASER
STARTER
FEE I G G
N SEGELN
RAETSEL A
ET O R WD
N BALANCE

Seite 28

NATTER, KITTEL, BITTER,
RETTET, MITTAG, MUTTER

AUSSER, KESSEL, KISSEN,
WASSER, SESSEL, BASSIN

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

Seite 32

Wortrad:
MARINADE
SCHIMMER

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

Seite 29

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

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

Seite 33

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

Seite 34

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

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

Seite 35

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

Seite 36

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

Seite 37

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

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

Seite 38

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

Seite 39

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

Seite 40

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

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

Seite 41

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

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

Seite 43

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

Die nächste Ausgabe von GESUND&VITAL RÄTSEL
erhalten Sie ab 01. April in Ihrer Apotheke oder Praxis.

Ratgeber Gesundheit:

So kommen Sie gut durch die Pollensaison

Brainfood –
die besten Snacks für die grauen Zellen

Herzgesundheit:

Künstliche Intelligenz in der Herzmedizin:
Chance und Herausforderung

Praktische Alltags-Übungen für ein gesundes Herz

Rezept: Vollkornnudeln mit Bärlauchpesto

Leben mit Diabetes:

Wie gefährlich ist Schwangerschafts-diabetes?
Diese Lebensmittel helfen,
den Blutzucker natürlich zu senken

Rezept: Spargelcremesuppe

Reisen & Erholen

Rheinland-Pfalz
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Tipps der Apothekerin

Kneipen ohne Gänsehaut



Gewinnspielteilnahme per Telefon

Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 31.03.26

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.

ANZEIGE

Sonderplatzierung
Umschlagseite 3 (U3)
Auflösungen der Rätsel

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



Rufen Sie an!

oder schreiben Sie uns: kontakt@apotheken-raetsel.de

MD VERLAG Maik Dollar e.K. • Braugasse 4 • 63695 Glauburg ☎ 060418225100 • www.apotheken-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**