

# GESUND&VITAL RÄTSEL

**Gewinn-  
spiele**

Mitmachen und  
gewinnen!

**Wellness & Erholung  
an der Mosel**

**Gut durch die  
Pollensaison**

**Tipp der Apothekerin**

**Kneipp ohne Gänsehaut**

# INHALT

Schwedenrätsel ..... 3, 5, 9, 13, 19, 24-25, 32, 33, 44

**Brainfood - Snacks für graue Zellen ..... 4**

**Tipps zur Pollensaison ..... 6/7**

Silbenrätsel ..... 7

Buchstabensalat ..... 8, 12

**Herzgesundheit ..... 10-11**

**Rezepte ..... 11, 15, 17**

Brückenrätsel ..... 12

**Gesunde Nervennahrung ..... 14**

**Anti-Ärger Strategien ..... 14**

Zug um Zug ..... 14

Einer zu viel ..... 15

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

**Buchtipps ..... 20, 22, 36, 37, 39**

**Tipps der Apothekerin**

**Kneipp ohne Gänsehaut ..... 20**

Schüttelschwede ..... 21, 27

Suchbilder ..... 21

Giterrätsel ..... 23, 26

Pärchenrätsel ..... 28

Ziegelrätsel ..... 28

Zahlenkreuzworträtsel ..... 29

**Reisen & Erholen ..... 30-31**

**WARUM ..... 32**

Wortrad ..... 32

Sudokus ..... 34-41

**RUBRIKEN**

**Gewinnspiel/e ..... 24, 37, 44**

Horoskop ..... 42

Gewinnspielteilnahme, Impressum ..... 44, 45

Auflösungen, Vorschau ..... 45-47

Vorschau ..... 47

## EDITORIAL

*Liebe Leser:innen & Rätselfreunde:innen!*

In dieser Ausgabe erscheinen 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 sind oder viel Text zur Erklärung benötigen. Unsere Artikel richten sich primär an Laien. Falls Sie Fragen haben, etwas unverständlich ist oder Sie etwas zum Artikel beitragen möchten, können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden. Vielleicht gehen wir in der nächsten Ausgabe bereits darauf ein. Wir freuen uns auf Ihre Meldung. Wir weisen darauf hin: Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie bitte 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:



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 (32°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



eine größere Zahl	Rednerbühne im alten Rom	Pflanzenfaser	außerordentlich	Gott der Massai					
schleppen									
Kennwort		6							
			Berg in Algerien						
Dung		Fremdwortteil: drei							
	H	4			nigerianische Großstadt				
würdig		engl. Schauspieler (John)		Zeitschrift					
ein Wochentag	Kreis-halb-messer (Mz.)	Kose-name für Mutter							
			7	A					
Gruppe chemischer Elemente		Bewohner der Arktis	altjapanisches Brettspiel						
			2		schöne Männer (franz.)	Heilbehandlung	Papierzählmaß	abgeleitetes Wort	den Mond betreffend
	8		TV-Moderator (Kurzname)	Vogelschwanz					
engl. Anrede (Frau-lein)		weiches Baumwollgewebe				Gotteshaus		chem. Zeichen für Ruthenium	
				Strom durch den Irak	Vorname von US-Filmstar Costner				
Teerfarbstoff	französisch: weiß	Pazifikinsel	Hauptstadt in Nordafrika			5		Kleiderschädling	
Kassenzettel		Vorsilbe: auseinander			englisch: verkaufen	spanisch: Meer			
kleines Bauernhaus	italienische Tonsilbe	O	Nudismus (Abk.)	Segelleine			3		kroatische Adria-insel
	T	nicht spät	1			Abk.: Ihre Hoheit		Abk.: Euro-City-Zug	
Los, Fügung	Rufname Laudas			Steigergerät mit Sprossen					
					dt. Moderator (Dieter Thomas)				9



Frohe Ostern

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

# Brainfood

- die besten Snacks für die grauen Zellen



Unser Gehirn ist rund um die Uhr im Einsatz – das kostet Energie. Zum Glück gibt es jede Menge Lebensmittel, die die Gehirnfunktion unterstützen. Sogenanntes Brainfood versorgt unser Gehirn mit allem, was es braucht. Die besten Lebensmittel für die grauen Zellen stellen wir Ihnen folgend gerne vor.

## Brainfood – Futter fürs Gehirn

Unter Brainfood – auch Gehirnnahrung oder Gehirnfutter – versteht man Nahrungsmittel, die einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns haben. Sie versorgen unsere grauen Zellen mit allem, was sie brauchen, um bestmöglich zu funktionieren. Das unterstützt grundlegende Gehirnleistungen wie zum Beispiel Aufmerksamkeit, Gedächtnis oder Wahrnehmung.

## Das sind die wichtigsten Nährstoffe, um das Gehirn leistungsfähig zu halten:

- Kohlenhydrate: Um reibungslos zu funktionieren, benötigt unser Gehirn viel Energie. Als Treibstoff für alle Gehirnaktivitäten dient Glukose – sie muss stetig zur Verfügung stehen. Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse sowie Nüssen und Samen vorkommen, dürfen im Speiseplan also nicht fehlen.
- Fette: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren sind für unser Gehirn besonders wichtig. Sie werden in die Zellwände von Gehirnzellen eingebaut und sorgen dort für Stabilität. Darüber hinaus wirken sie entzündungshemmend und verbessern die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Gute Omega-3-Quellen sind fetter Seefisch, pflanzliche Öle sowie Nüsse und Samen.

- Proteine: Proteine aus tierischen und pflanzlichen Quellen enthalten Aminosäuren, die für die Gehirnfunktion unentbehrlich sind. So sind Eiweiße an der Bildung von Neurotransmittern, die für eine reibungslose Signalübertragung zwischen den Nervenzellen sorgen, beteiligt.
- Vitamine und Mineralstoffe: Vitamine und Mineralstoffe wie B-Vitamine, Vitamin C und E, Eisen, Magnesium oder Zink unterstützen eine Vielzahl neurologischer Prozesse.

Außerdem besteht unser Gehirn zu einem großen Teil aus Wasser. Trinken wir zu wenig, wirkt sich das negativ aus. Für eine optimale Funktion ist eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Liter notwendig.

## Die vier besten Lebensmittel für die grauen Zellen

Was wir essen, wirkt sich unmittelbar auf die Gehirnfunktion aus. So können wir etwa unsere Konzentration oder die Gedächtnisleistung durch die Wahl geeigneter Lebensmittel positiv beeinflussen. Die besten Snacks für graue Zellen stellen wir Ihnen folgend gerne vor.

### # 1: Walnüsse

Walnüsse sind richtige Energie-Booster für unsere grauen Zellen. Sie sind nicht nur reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B6, sondern enthalten außerdem Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und damit der Zellalterung entgegenwirken. Ob

als Snack zwischendurch, im Frühstücksmüsli oder in frischen Salaten – Verwendungsmöglichkeiten sind vielseitig.

### # 2: Lachs

Fetter Seefisch wie Lachs versorgt uns mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken sich nicht nur positiv auf die Struktur und Funktion der Gehirnzellen aus, sondern beugen zudem Entzündungsprozessen vor. Eine schonende Zubereitungsart sorgt dafür, dass ein möglichst hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren erhalten bleibt. Ein- bis zweimal pro Woche dürfen fette Fische wie Lachs, Hering oder Makrele im Speiseplan nicht fehlen.

### # 3: Haferflocken

Haferflocken sind richtige kleine Kraftpakete. So bestehen sie aus komplexen Kohlenhydraten und versorgen unser Gehirn mit jeder Menge Energie. Zudem sind sie reich an B-Vitaminen und Magnesium. Kein Wunder, dass Porridge ein beliebtes Brainfood ist.

### # 4: Heidelbeeren

Klein, aber oho – das trifft zweifellos auf die Heidelbeere zu. Sie steckt voller Antioxidantien, was unser Gehirn vor oxidativem Stress und Entzündungen schützt. Ob frisch vom Strauch, getrocknet oder als Saft: Regelmäßiger Genuss verbessert die Gehirnfunktion.


Entenart	riesig, enorm	Lichtbilder	kanadischer Wapitihirsch	religiöse Gemeinschaft	Erdzeitalter	ital. Winterkurort (San ...)	Fotografie	Zwillingsbruder Jakobs	Teil der Treppe	Bundestagsdiskussionen	gefühlskalt	küren
				Tiergroßklasse								
sanft				eine Bahnsteigseite					Neckerei	chemisches Element		
Schönheitsfehler					Orbit							
			Vorbedingungen	Hersteller					Z		Körperteile	
rote Filzkappe		deutsches Mittelgebirge								Geräusch		
alte franz. 5-Centime-Münze										süd-deutsch: Hausflur		
Nutztier in südlichen Ländern	dickflüssig		F									
										räumliche Beschränktheit	Getreideblütenstand	
eine Zitatenammlung										eingeschaltet		vollständig
Vorläufer von EG und EU												
Vorname der West†											Gebirgszug in Nordafrika	
Holzkohleschachtelofen				dt. Zirkusunternehmen								
ehem. schwed. Popgruppe	erprobt	englisch: sein								liebenswert	Singvogel	
										chinesischer Politiker †		
großes Gewässer		japanisches Längenmaß								See in Schottland (Loch ...)	Titelfigur bei Thomas Mann	Jupitermond
Papagei Mittel- und Südamerikas			Abendstern		kurz für: in das		veraltet: jetzt	Dynamik	Haus-tier	Bodenvertiefung	Wintersportgerät	
					Ausscheidungsorgan					römischer Kaiser † 68		
schmale Holzverkleidung	Auer-ochse	nichtflügler Jungvogel								argentin. Provinz (Santa ...)	Schmerz-laut	männlicher franz. Artikel
vollständig				U		Streitigkeit				gramm. Begriff (Kasus)		
Erdzeitalter					künstlicher Satellit					nachtaktiver Vogel		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

GENUSS UND GESUNDHEIT!

Informieren Sie sich in unseren Ratgebern, wie Sie sich Herzfit mit Fisch, Gemüse, Früchten und gesunden Fetten ernähren können.



Bestellen Sie Ihr kostenfreies Exemplar und entdecken Sie die gesundheitsfördernde mediterrane Küche! [herzstiftung.de/ernaehrung](http://herzstiftung.de/ernaehrung)



Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung



# So kommen Sie gut durch die Pollensaison

**Verleiden Ihnen eine verstopfte Nase, unangenehme Niesattacken oder juckende Augen den Frühlingsbeginn, gehören Sie vermutlich zur Gruppe der Pollenallergiker. Veränderte Umweltbedingungen lassen die Zahl der Betroffenen stetig steigen. Medikamente oder eine Desensibilisierung bringen Linderung. Was Sie darüber hinaus tun können, um gut durch die Pollensaison zu kommen, erfahren Sie im folgenden Artikel.**

## Alle Jahre wieder ...

Die Nase ist verlegt, die Augen tränen, es juckt im Rachenbereich und lästige Niesattacken stellen sich ein – sobald der Pollenflug startet, haben es Allergiker nicht leicht. Schuld ist das Immunsystem, das die Blütenpollen von Bäumen, Sträuchern, Kräutern oder Gräsern fälschlicherweise als Feind einstuft und entsprechend darauf reagiert.

Während den Betroffenen im Frühjahr hauptsächlich die Pollen von Bäumen wie Birke, Erle oder Hasel zu schaffen machen, sind im Spätfrühling und Sommer in der Regel Gräserpollen die Übeltäter. Im Herbst leiden Allergiker hingegen vorwiegend an den Pollen von Kräutern wie Beifuß oder Ragweed.

## Der Klimawandel verlängert die Pollensaison

Der Klimawandel führt zu steigenden Temperaturen. Das sorgt dafür, dass der Pollenflug mittlerweile nicht nur früher beginnt, sondern auch länger andauert. Darüber hinaus setzen Luftverschmutzung, Hitze und fehlender Niederschlag die Pflanzen unter Stress, sodass die allergieauslösenden Proteine aggressiver werden. Als Folge nimmt die Zahl der Pollenallergiker nicht nur stetig zu, Betroffene leiden zum Teil stärker und das ganze Jahr über an den unangenehmen Symptomen.

Bei einer vermuteten Pollenallergie ist eine ärztliche Abklärung unbedingt anzuraten. Unbehandelt droht auf lange Sicht nämlich ein sogenannter Etagenwechsel. Dabei wandert die Allergie von den oberen in die unteren Atemwege, was zu allergischem Asthma führen kann. Die Diagnosestellung erfolgt gemeinhin mithilfe eines Haut- beziehungsweise Bluttests. So werden beim Hauttest (Pricktest) Allergenextrakte aufgetragen (in der Regel am Arm oder Rücken) und mit einer feinen Nadel angestochen. Bei Reaktionen wie Juckreiz, Rötung und/oder Quaddelbildung kann man von einer Allergie ausgehen. Demgegenüber werden beim Bluttest spezifische Antikörper nachgewiesen.

## Mit diesen Tipps kommen Sie gut durch die Pollensaison

Zur Behandlung einer Pollenallergie kommen in der Regel Antihistaminika sowie kortisonhaltige Nasensprays zum Einsatz. Diese lindern allerdings nur die Beschwerden. Die Ursache (überschießende Reaktion des Immunsystems) bleibt weiterhin bestehen. Um hier anzusetzen, braucht es eine Desensibilisierung, bei der das Immunsystem über

mehrere Jahre langsam an das Allergen gewöhnt wird.

Löst der Pollenflug unangenehme Symptome aus, ist es darüber hinaus ratsam, sich so gut wie möglich davor zu schützen. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, gut durch die Pollensaison zu kommen.

### # 1: Behalten Sie den Überblick

Nutzen Sie den Service des Polleninformationsdienstes. So sind Sie stets gut informiert, wie es mit dem Pollenflug in Ihrer Wohnumgebung aussieht, und können rechtzeitig entsprechende Maßnahmen setzen.

### # 2: Lüften Sie, aber richtig!

Lüften Sie am besten dann, wenn die Pollenkonzentration im Freien am niedrigsten ist. In ländlichen Gebieten ist das abends der Fall, in städtischen Gegenden morgens. Pollenschutzgitter an den Fenstern reduzieren die Allergenbelastung ebenso wie Luftreinigungsgeräte.

### # 3: Eine Frage der Hygiene

Während der Allergiesaison sollten Sie das Duschen und Haarewaschen auf den Abend verlegen, denn so bleibt das Bett pollenfrei. Getragene Kleidung verstauen Sie am besten abseits von Wohn- und Schlafräumen, da sich dort jede Menge Pollen sammeln. Wischen Sie zudem Böden und Möbelstücke feucht und reinigen Sie auch Teppiche und Vorhänge regelmäßig. Die Wäsche sollte in der Pollensaison nicht im Freien getrocknet werden. Bedenken Sie, dass sich auch im Fell von Haustieren Pollen ansammeln, was eine gründliche Reinigung notwendig macht.

### # 4: Ab nach draußen!

Ob Sport im Freien, Besorgungen oder ein Spaziergang – nach ausgiebigen Regengüssen können Allergiker in der Regel aufatmen. Natürlich ist es nicht immer möglich, sich nach dem Wetter zu richten. Ist die Pollenbelastung gerade sehr hoch und man muss nach draußen, hilft eine FFP2-Maske. Eine Sonnenbrille bietet ebenfalls guten Schutz.

### # 5: Urlaubsfreuden

Urlaub von der Allergie? Für viele Betroffene klingt das verlockend. Wählen Sie am besten einen Urlaubsort in den Bergen oder am Meer, denn dort ist die Pollenbelastung besonders gering.

### # 6: Spülen Sie die Pollen einfach fort

In der Pollensaison wirken regelmäßige Nasenduschen Wunder. Verwenden Sie dazu am besten eine isotonische Kochsalzlösung aus der Apotheke. Diese eignet sich ebenso für allergiegeplagte Augen. Bei juckenden Augen helfen außerdem Kompressen mit Augentrost. Dazu einfach zwei Teelöffel Augentrost mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Nicht zuletzt beruhigen Inhalationen mit Wasserdampf die Schleimhäute und halten sie feucht.

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

**AU - BUS - CHE - CKE - COU - DAM - E - EI - GLO - HE - HEI - I - KA - LEH - MEN - MER - MI - MIE - O - REN - SER - SIN - TARK - TE - WA**

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

- 1 \_\_\_\_\_  
kleines Bauernhaus
- 2 \_\_\_\_\_  
mit erkälteter Stimme
- 3 \_\_\_\_\_  
Naturwissenschaft
- 4 \_\_\_\_\_  
US-Agrarstaat
- 5 \_\_\_\_\_  
unterrichten
- 6 \_\_\_\_\_  
Zaun aus Pflanzen
- 7 \_\_\_\_\_  
Vetter
- 8 \_\_\_\_\_  
holländische Käsestadt
- 9 \_\_\_\_\_  
unabhängig, eigenständig
- 10 \_\_\_\_\_  
schauspielern
- 11 \_\_\_\_\_  
großes Gefäß mit Henkel
- 12 \_\_\_\_\_  
Nachbildung der Erde

Gemaehtlich kommt auch weit

10. MIMEN, 11. EIMER, 12. GLOBUS  
REN, 6. HECKE, 7. COUSIN, 8. EDAM, 9. AUTARK,  
1. KATE, 2. HEISER, 3. CHEMIE, 4. IOWA, 5. LEH-

**Antösung:**



**FOCUS-Gesundheit**  
**NEU: Die große Ärzteliste 2026 – mit Empfehlungen**  
**in 126 medizinischen Fachgebieten und Indikationen**

In der aktuellen Ausgabe der jährlich erscheinenden Liste werden Spezialistinnen und Spezialisten aus insgesamt 126 medizinischen Fachgebieten und Indikationen empfohlen.

**Buchstabensalat**

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

ADRESSE, ANDORRA, ANILIN, ANTIPATHIE, BELUGA, BILDHAUER, CROISSANT, CURD, EIGELB, ERN, EWE, FEE, HEISS, HEMDSAERMELIG, ICH, INITIIEREN, ISLAND, KUENFTIG, LIED, LOTUS, MAUT, MAX, MOGELEI, NAHT, NASS, QUINTETT, ROSA, SCHRULLE, SCHWELLENLAND, SCOUT, SENOR, SPAET, TELE, TISCH, TORWART, VERKEHRSZEICHEN, WEGFALLEN, WEIB, ZERREN, ZOSSE

österr. Ort in Tirol	Insel vor Sizilien	Geist in der nord. Mythologie	tätiger Vulkan auf Sizilien	Flugnavigator	Fakultätsvorsteher	Tintenfischart	englischer Männername	abtrünnig, illoyal	Kfz-Z. Steinfurt
2				schon			4		
Ära, Epoche	sommerliche Fußbekleidung	Kochzutat		Initialen des Autors May	englisch: nach, zu	Bühnenrolle			
Gefäß für Heißgetränke			glattschaliger Pfirsich	8					Textilarbeiterin
Pferdegangart	5		Einklang					Notsignale	
leben	altrömischer Feldherr	japanische Meile						helles englisches Bier	3
großer Langschwanzpapagei								Überkopfball beim Tennis	
								Wasserstelle in der Wüste	Fischfanggerät
schnell beweglich		asiatischer Halbeseel						Frühlingsmonat	
Sohn des Apollo									
ein Quarzstein			Stimmungen					weil	Volksstamm in Westafrika
								rote Filzkappe	E
türk. Großgrundherr	6								
Samenform	geometrischer Begriff							Maultier	aus tiefem Herzen
Hauptgott der nord. Sage	engl. Fürwort: es							elektr. Informationseinheit	
								Vorname des Sängers Kollo	Landchaft am Jordan
		israel. Politikerin † (Golda)	modern	Gaunersprache (franz.)	Papstwürde		männliches Kind	früherer österr. Adelstitel	Stammvater der Iren
gut trainiert	niederl. Maler † 1944					1	Schmeichelei		7
Abschiedsgruß		Abk.: Megawatt	ein Umlaut	schnelle Raubkatze				Abk.: Europarat	franz., lateinisch: und
indirekte Abgabe an den Staat	ausgewachsenes Insekt				weggebrochen (ugs.)		Körperorgan		
								R	chem. Zeichen für Tellur

**"Das Einzige, auf das ich noch allergisch reagiere, ist meine Schwiegermutter!"**

Ab 6 Jahren | Ab 12 Jahren

Bei Allergie, Nesselsucht & Heuschnupfen

Gut verträglich | Schnelle Linderung | Lange Wirkung

Keine Sedierende Wirkung<sup>1</sup> | Wirkt innerhalb von 30 Minuten<sup>1</sup> | Nur eine Tablette pro Tag<sup>1</sup>

**TAD Pharma** MEMBER OF KIRKA GROUP

1 Gebrauchsinformation Desloratadin, Stand: September 2022; Gebrauchsinformation Levocetirizin, Stand: Mai 2019. Levocetirizin TAD<sup>®</sup> 5 mg Filmtabletten Wirkstoff: Levocetirizindihydrochlorid Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Krankheitszeichen (Symptomen) wie: allergischem Schnupfen (einschließlich persistierendem allergischen Schnupfen); Nesselsucht (Urtikaria). Wenn Sie sich nach 3 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Warnhinweise: Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren. Arzneimittel enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Stand: Februar 2020. Desloratadin TAD<sup>®</sup> 5 mg Filmtabletten Wirkstoff: Desloratadin Anwendungsgebiete: Desloratadin TAD bessert die Symptome bei allergischer Rhinitis (z. B. Heuschnupfen oder Hausstaubmilben-Allergie) bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Diese Symptome beinhalten Niesen, laufende oder juckende Nase, Juckreiz am Gaumen und juckende, gerötete oder tränende Augen. Desloratadin TAD wird ebenfalls angewendet zur Besserung der Symptome bei Urtikaria. Diese Symptome beinhalten Juckreiz und Quaddeln. Wenn Sie sich nach 3 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Warnhinweise: Arzneimittel enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Stand: September 2022. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

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

## KI in der Herzmedizin: Fortschritt mit Verantwortung

**Künstliche Intelligenz (KI) ist zweifellos eine der innovativsten Technologien unserer Zeit. Kein Wunder, dass ihr auch in der Medizin wachsende Bedeutung zukommt. Wie sich KI im kardiologischen Bereich einsetzen lässt und welche Herausforderungen damit verbunden sind, damit beschäftigt sich der folgende Artikel.**

### Was versteht man unter künstlicher Intelligenz?

Grundsätzlich werden mithilfe von KI Aufgaben erfüllt, die eigentlich menschlicher Intelligenz bedürfen. Das schließt nicht nur logisches Denken, das Planen oder das Erkennen von Mustern ein, sondern auch das Lernen aus Erfahrung oder das Treffen von Entscheidungen. Damit das gelingt, müssen KI-Systeme mit großen Datenmengen gefüttert und trainiert werden.

### Wie lässt sich künstliche Intelligenz in der Herzmedizin einsetzen?

Die Entwicklung von KI-Systemen im medizinischen Bereich läuft auf Hochtouren. Wenngleich die Anwendung in der Praxis selbst noch in den Kinderschuhen steckt, wird die neue Technologie im Hintergrund fleißig erprobt und stetig vorangetrieben. Es ist davon auszugehen, dass man das volle Potenzial künstlicher Intelligenz künftig in verschiedenen medizinischen Bereichen nutzen können – unter anderem in der Kardiologie. So bringt KI in der Herzmedizin vor allem im Bereich der Diagnostik Vorteile, doch auch in der Prävention sowie in der Therapie kommt ihr vermehrt Bedeutung zu.

### Möglichkeiten des Einsatzes von KI in der Kardiologie:

- Präzisere und schnellere Analyse und Auswertung von EKG-Kurven sowie Ultraschall-, MRT- oder CT-Bildern des Herzens, sodass eine rasche Diagnosestellung möglich ist. Schon minimale Abweichungen werden registriert. Auffälligkeiten wie etwa Vorhofflimmern können auf diese Weise frühzeitig erkannt werden – sogar schon vor dem Auftreten erster Symptome.
- Anhand patientenbezogener Daten lässt sich nicht nur das persönliche Erkrankungsrisiko besser vorhersagen, es können zudem individuelle Behandlungspläne erstellt werden.

### Welche Vorteile hat der Einsatz von KI in der Kardiologie?

Der Einsatz von KI in der Kardiologie hat so manche Vorteile zu bieten. So gelingt es mithilfe entsprechender Technologien, kleinste Abweichungen von der Norm abzubilden. Selbst solche, die für das menschliche Auge nicht erkennbar sind. Kein Wunder, dass dies Potenzial im Hinblick auf die Früherkennung verschiedener Erkrankungen birgt. Doch künstliche Intelligenz arbeitet nicht nur

ausgesprochen präzise, sondern ebenso schnell. Im klinischen Alltag spart das Zeit und Geld – wodurch Ressourcen für Patientinnen und Patienten frei werden. Nicht zuletzt können KI-Systeme zur Entlastung des medizinischen Personals beitragen.

### Welche Risiken birgt KI in der Medizin?

KI-Systeme sind nicht fehlerfrei, was Risiken auf den Plan ruft. Grundsätzlich steht und fällt die künstliche Intelligenz mit den eingegebenen Daten. Sind diese veraltet, mangelhaft oder fehlen relevante Aspekte, drohen falsche Ergebnisse, was zu Fehldiagnosen führen kann. Dementsprechend gilt es, hohe Qualitätsstandards anzusetzen und die Systeme auf dem neuesten Stand zu halten sowie regelmäßig zu überprüfen. Darüber hinaus dürfen sie lediglich als Hilfsmittel betrachtet werden. Die Letztentscheidung und die damit verbundenen Konsequenzen liegen selbstverständlich beim Menschen. Nicht zuletzt sind rechtliche sowie ethische Fragestellungen zu klären.

## Zwei praktische Alltagsübungen für ein gesundes Herz

**Unser Herz ist der Motor des Lebens. Dementsprechend sollten wir sorgsam damit umgehen. Einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, tragen nicht nur zur Herzgesundheit bei, sie machen sogar Spaß. Probieren Sie es gerne aus!**

### # 1: Ab auf die Zehenspitzen

Diese Übung lässt sich prima zwischendurch einbauen. Stellen Sie sich aus dem aufrechten Stand auf die Zehenspitzen und senken die Fersen anschließend langsam wieder ab. Das wiederholen Sie mehrmals nach Belieben. Der sogenannte Wadenheber oder Zehenspitzenstand regt die Durchblutung an und beugt Stauungen vor. Wer unsicher auf den Beinen ist, stützt sich am besten ab – zum Beispiel auf einer Stuhllehne.

### # 2: Machen Sie ruhig den Hampelmann

Der Hampelmann ist eine einfache Cardio-Übung mit großer Wirkung. Diese Übung kurbelt das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel an, stärkt die Muskulatur und verbessert Ausdauer und Koordination. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind geschlossen, die Arme hängen herab. Springend öffnen Sie nun die Beine hüftbreit, während Sie die Arme seitlich über dem Kopf zusammenführen. Ein weiterer Sprung führt Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Sprünge mehrmals hintereinander und das möglichst fließend.

## Vollkornnudeln mit Bärlauchpesto

### Zutaten für vier Personen:

- 400 g Vollkornnudeln
- 150 g Bärlauchblätter
- 150 ml Olivenöl
- 25 g Pinienkerne
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung:

Rösten Sie die Pinienkerne ohne Fettbeigabe so lange in der Pfanne an, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen. Die Bärlauchblätter werden nach dem Waschen kleingeschnitten. Zerkleinern Sie Pinienkerne sowie Bärlauchblätter nun mit dem Mixer und fügen Sie nach und nach das Olivenöl hinzu, bis das Pesto eine cremige Konsistenz annimmt. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan unterrühren. Servieren Sie das Bärlauchpesto gemeinsam mit den gekochten Vollkornnudeln.



ALIBI, ANGLOKANADIER, BEZIRK, BIER, BIR, BRAUNALGE, DEA, EMU, ERDFARBEN, ERR, GOA, GRUE-  
NANLAGE, ILIAS, IRRIG, ISAAK, JETZT, KEIN, KHAKI, LABE, LAENGES, MADAGASKAR, MAENNERCHOR,  
MISE, NEIDEN, OGER, PROSA, SEIDE, SEITENSTREIFEN, ZUSAMMENBAU, ZUSCHRIFTEN

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

großer Ein- gangsbereich	Herr- schaft	intel- ligenz- schwach		Infantin von Spanien	bibli- scher Prophet	Umhang 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	
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			

**NATÜRLICH  
FACHINGEN**  
Das Wasser. Seit 1742.

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.

STEIL										BILD
RAST										WUNDE
TRIEB										BALL
ELFMETER										SIEGER
UNTER										FLUR
GARTEN										TERMIN
HOCH										LACHE
STAND										ANSTALT
HAND										SAMT
WEISS										KORB
FUSS										SENKE

**GESUNDE NERVENNAHRUNG**



Das Gehirn braucht Wasser! Vergessen wir zu trinken, können Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsschwierigkeiten die Folge sein.

In stressigen Zeiten greifen wir schnell zu Fast Food oder Süßigkeiten – doch gerade dann braucht der Körper nährstoffreiche Lebensmittel. Starten Sie den Tag mit Haferflocken! Die darin enthaltenen B-Vitamine stärken das Nervensystem. Diese finden sich auch in Nüssen, die außerdem durch Magnesium und Vitamin E einen perfekten Snack darstellen. Auch Naschen ist erlaubt: Dunkle Schokolade ist reich an der Aminosäure Tryptophan, aus der unser Körper Serotonin bildet – das sogenannte Glückshormon. Mögen Sie lieber Obst, wählen Sie Bananen. Sie enthalten ebenfalls wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Tryptophan.

amc/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

**ANTI-ÄRGER-STRATEGIEN**



Bei Ärger im Alltag unbedingt die Eskalation unterbrechen, ruhig atmen und erst einmal mit einer anderen Tätigkeit ablenken.

Wenn Sie sich über jemanden ärgern, sollten Sie eine Nacht über den Vorfall schlafen, bevor Sie an einer Lösung arbeiten, damit Sie objektiv an den Konflikt herangehen können. Wechseln Sie auch einmal die Perspektive! Im Alltag hilft bei Ärger oft die 6-3-6-Atemübung: Atmen Sie bewusst durch den Mund aus und zählen Sie bis sechs, dann drei Sekunden die Luft anhalten und wieder durch den Mund einatmen, während Sie bis sechs zählen. Wiederholen Sie dies einige Male. Eine andere Möglichkeit ist, den Auslöser für Ihren Ärger oder Ihre Wut auf einen Zettel zu schreiben, den Sie dann zerknüllen oder verbrennen.

ab/DEIKE

Foto: © M. Begsteiger/DEIKE

**Zug um Zug**

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Ludwig Börne.

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

**Einer zu viel**

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



Belgisches Rezept  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

**Spargelsalat**

- Zutaten für 4 Personen**
- 250 g weißer Spargel, 250 g grüner Spargel, 8 Kirschtomaten
  - 3 EL Olivenöl, 4 EL Himbeeressig, einige rote Pfefferbeeren
  - Salz, Pfeffer, 1 Bund frischer Bärlauch, 4 Scheiben Kochschinken (alternativ würziger Rohschinken), 4 frische Eier, pochiert
  - einige grüne Salatblätter

**Zubereitung**  
Den Spargel schälen, putzen und in angeschrägte Stücke schneiden. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin etwa 8 Minuten unter regelmäßigem Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Pfefferbeeren würzen, Pfanne vom Herd nehmen. Die Kirschtomaten halbieren, den geputzten Bärlauch in feine Streifen schneiden. Den restlichen Esslöffel Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verschlagen. Den Schinken zu Röllchen wickeln. Die Eier pochieren. Die geputzten Salatblätter auf Tellern anrichten, den Spargel darauf verteilen. Die halbierten Tomaten, die Vinaigrette, den Bärlauch, die Schinkenröllchen und die pochierten Eier auf den Spargel geben.



Schorten/DEIKE

Foto: © Pohl/DEIKE



Britisches Rezept  
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

**Bärlauch-Rumpsteak**

- Zutaten für 12 Stück**
- 4 Rumpsteaks (ca. 220 g), Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
  - 1 Knoblauchzehe, 50 g Bärlauchblätter, 2 EL Olivenöl
  - 3 EL Bratöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
  - 60 g weiche Butter, 80 g Toastbrot

**Zubereitung**  
Bärlauch fein hacken, mit Olivenöl vermengen. Butter schaumig schlagen, mit Bärlauchöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot zerbröseln und untermischen, Masse zu einer Rolle formen und kalt stellen. Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Bratöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch mit der Gabel andrücken und in das Öl geben. Steaks darin von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pfanne für rund 4 Minuten in den Backofen stellen. Bärlauchrolle in vier Scheiben schneiden und über die Steaks streichen. Weitere 5 Minuten im Backofen gratinieren. Dazu schmeckt Spargel.



Schorten/DEIKE

Foto: © Usbeck/DEIKE

## Wie gefährlich ist Schwangerschaftsdiabetes?

**Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes mellitus) kommt bei etwa sechs von 100 schwangeren Frauen vor und ist damit relativ häufig. Unerkannt birgt er ernsthafte Risiken für Mutter und Kind. Umso wichtiger sind eine gute Schwangerenvorsorge und eine rasche Behandlung.**



### Schwangerschaftsdiabetes: versteckte Gefahr

Meist tritt Gestationsdiabetes in der zweiten Schwangerschaftshälfte auf. Der Grund für die – in der Regel vorübergehende – Stoffwechselstörung ist die hormonelle Umstellung, die dazu führt, dass die Körperzellen weniger gut auf Insulin ansprechen. Das Tückische daran: Bei vielen Betroffenen verläuft die Erkrankung beschwerdefrei oder nur mit milden Symptomen. Hinweise können etwa vermehrtes Durstgefühl, häufiges Wasserlassen, zu viel Fruchtwasser sowie wiederkehrende Scheiden- und Harnwegsinfektionen sein.

### Risikofaktoren für das Auftreten von Schwangerschaftsdiabetes:

- Übergewicht
- Alter über 35 Jahre
- Familiäre Vorbelastung (v. a. Eltern und Geschwister)
- Gestationsdiabetes in einer vorherigen Schwangerschaft
- Hohes Geburtsgewicht bei vorherigen Schwangerschaften (über 4 kg)
- Übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

### Gestationsdiabetes birgt Risiken für Mutter und Kind

Die Folgen von unbehandeltem Schwangerschaftsdiabetes sind für Mutter und Kind nicht unerheblich. Das gilt auch für Erkrankungsfälle, die symptomfrei verlaufen. So kann der dauerhaft erhöhte Blutzuckerspiegel zu verschiedenen akuten und langfristigen Risiken führen.

### Risiken für die Mutter:

- Bluthochdruck
- Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung)
- Infektionen der Harnwege
- Geburtsverletzungen beziehungsweise Kaiserschnitt
- Erhöhtes Risiko von Typ-2-Diabetes im Laufe der nächsten zehn Jahre
- Erhöhtes Risiko von Gestationsdiabetes bei neuerlicher Schwangerschaft
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhtes Risiko für (postpartale) Depression

### Risiken für das Kind:

- Gestörte Plazentaentwicklung/Mangelernährung
- Vorzeitige Wehen/Frühgeburt
- Reifungsstörungen der Organe (v. a. Lunge und Leber)
- Komplikationen bei der Geburt (v. a. Schulterdystokie, das Steckenbleiben der Schultern im Geburtskanal)
- Zu hohes Geburtsgewicht (Makrosomie)
- Unterzuckerung nach der Geburt
- Erhöhtes Risiko für Anpassungsstörungen nach der Geburt
- Erhöhtes Risiko für Neugeborenenengelbsucht
- Erhöhtes Risiko für Übergewicht beziehungsweise Typ-2-Diabetes im Laufe des Lebens

Gut zu wissen: Es ist belegt, dass Stillen das spätere Diabetesrisiko bei Mutter und Kind deutlich reduziert.

### Früherkennung ist wesentlich

Um die Risiken von Gestationsdiabetes zu minimieren, ist es wichtig, diesen frühzeitig zu erkennen. So findet in Deutschland im Rahmen der Schwangerenvorsorge seit 2012 ein zweistufiges Screening statt. Dabei macht man zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche zunächst einen Vortest, bei dem die Schwangere eine Zuckerlösung (50 g Glukose) trinkt und nach einer Stunde der Blutzuckerwert ermittelt wird. Fällt dieser zu hoch aus, führt man einen Zuckerbelastungstest (oGTT) mit 75 g Glukose durch. Bei bestehenden Risikofaktoren kann die Abklärung auch früher erfolgen.

### Wie wird Schwangerschaftsdiabetes behandelt?

Die Behandlung von Gestationsdiabetes besteht aus einer Ernährungsumstellung sowie regelmäßiger Bewegung. Außerdem muss mehrmals täglich der Blutzucker gemessen werden, um die Werte im Blick zu behalten. Häufig reichen diese Maßnahmen schon aus, um den Blutzuckerspiegel dauerhaft zu senken. Ist das nicht der Fall, kommt eine Insulintherapie zum Einsatz. Die werdende Mutter und das Ungeborene werden engmaschig betreut. Nach der Geburt pendeln sich die Glukosewerte in der Regel von selbst wieder ein. Gewissheit liefert ein neuerlicher Zuckerbelastungstest in den Wochen nach der Entbindung.

## Eine effektive Atemübung gegen Stress

Es ist kein Geheimnis, dass sich Stresshormone negativ auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Zum Glück gibt es Atemtechniken, mit denen Sie den Stürmen des Alltags etwas entgegenzusetzen haben. Eine davon möchten wir Ihnen gerne vorstellen.

### Atmen Sie den Stress einfach fort

In unserem turbulenten Alltag lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Die richtigen Techniken helfen dabei, mit nervenaufreibenden Situationen besser umzugehen. Geht es wieder einmal drunter und drüber, probieren Sie gerne die 5-Finger-Atmung nach Dr. Judson Brewer aus.



### 5-Finger-Atmung: eine Anleitung

- Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie ruhig und entspannt in den Bauch.
- Strecken Sie eine Hand vor sich aus. Die Handfläche zeigt zu Ihnen, die Finger sind gespreizt.
- Nun fahren Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand beim Einatmen am kleinen Finger außen entlang bis zur Fingerspitze, beim Ausatmen an der Innenseite zurück. Das wiederholen Sie Finger für Finger. Solange, bis Sie an der Außenseite des Daumens angekommen sind.
- Fahren Sie anschließend alle Finger vom Daumen bis zum kleinen Finger in die entgegengesetzte Richtung ab. Beim Hochfahren atmen Sie tief ein, beim Herunterfahren atmen Sie aus.
- Führen Sie die 5-Finger-Atmung in der gleichen Weise an der anderen Hand durch.

Die 5-Finger-Atmung kann beliebig oft wiederholt werden.

## Leichte Spargelcremesuppe

### Zutaten für vier Personen:

- 1 kg weißer Spargel (ungeschält)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 125 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Msp Muskatnuss
- Petersilie zum Bestreuen

### Zubereitung:

Den Spargel schälen, die harten Enden entfernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Kochen Sie den Spargel in der Gemüsebrühe weich und pürieren Sie die Suppe anschließend mit dem Stabmixer. Fügen Sie nun die Milch hinzu und lassen Sie die Suppe nochmals kurz aufkochen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, mit der Petersilie garnieren und anrichten.



# Ganz natürlich weniger Schmerzen

Nebenwirkungsfreie Radontherapie in Bad Brambach



© Figur am Festhallenteich in Bad Brambach, Foto: SSB Fouad Vollmer



© SSB Radon Therapiezentrum Bad Brambach, Foto: Fouad Vollmer

Rund 15 Millionen Bundesbürger leiden an chronischen Schmerzen, u.a. durch Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Arthrose, Osteoporose oder rheumatische Leiden. Natürliche Linderung und nebenwirkungsfreie Hilfe bietet das Sächsische Staatsbad Bad Brambach im Vogtland, wo seit über 100 Jahren kohlenstoffreiches Mineralheilwasser aus der stärksten Radonquelle der Welt zur Anwendung kommt. Das moderne Therapiezentrum bietet ein breites Spektrum bewährter Gesundheitsanwendungen in zeitgemäßem Gewand.

## Stärkste Radonquelle weltweit

Eine natürliche, nebenwirkungsfreie und vielseitig einsetzbare Hilfe – gerade wenn es um Erkrankungen des Bewegungsapparates mit den damit verbundenen chronischen Schmerzen geht, – sprudelt im südwestlichen Sachsen aus dem granithaltigen Gestein. Die Wetzinquelle in Bad Brambach ist die stärkste Radonmineralheilquelle der Welt und unterstützt seit über 100 Jahren beim Gesundwerden und Gesundbleiben. Ihr kohlenstoffreiches Mineralheilwasser wird eingesetzt bei Schmerzen des Bewegungsapparates, unter anderem aufgrund von Rheuma, Arthrose oder Osteoporose, aber auch bei Asthma oder chronischen Nebenhöhlenentzündungen.

## Radon, Schneeraum und viel Wärme

Das staatlich anerkannte Radon-Mineralheilbad im Vogtland bietet als einziger Ort das komplette Spektrum der Radontherapie – von Bädern über Trinkkuren und Inhalationen bis zu Spülungen. Im lichtdurchfluteten Radon-Therapiezentrum gibt es bewährte Gesundheitsanwendungen, wie etwa Radon-Kohlensäurebäder in zeitgemäßem Gewand. Schmerzlindernd und immunstärkend wirkt zum Beispiel auch die Hydro-Thermo-Therapie. Dabei wechseln die Besucher vom war-

men Tepidarium in einen minus zehn Grad kalten Schneeraum und zurück in einen wohltemperierten Licht- und Wärmerraum. Unter [www.saechsische-staatsbaeder.de](http://www.saechsische-staatsbaeder.de) gibt es Detailinfos zu Therapieschwerpunkten und zu Pauschalangeboten, wie z.B. der Gesundheits-Vital-Woche inklusive ärztlicher Untersuchung und individuell abgestimmten Anwendungen mit dem natürlichen Heilmittel Radon. Gern beraten wir Sie auch zu einer ambulanten Badekur.

## Waldreiche Erholungslandschaft

Eingebettet im Dreiländereck von Sachsen, Bayern und Böhmen bietet Bad Brambach ideale Bedingungen für Erholung. Reine Luft, mildes Reizklima und eine ruhige waldreiche Mittelgebirgslandschaft unterstützen den Therapieerfolg. Von Naturliebhabern geschätzt werden die mehr als 100 km Wanderwege im Elstergebirge und die idyllische Atmosphäre des historischen Kurparks, inmitten sanfter Hügel und dichter Wälder. Bad Brambach verbindet medizinische Gesundheitstradition in moderner lichtdurchfluteter Atmosphäre und Naturgenuss – für eine ganzheitliche, individuelle Schmerztherapie.



© Kälte-Wärme-Therapie mit Schneeraum im Wetzinhaus Bad Brambach, Foto: SSB Fouad Vollmer

### Kontakt:

Sächsische Staatsbäder GmbH · Badstraße 47 · 08648 Bad Brambach · Tel. 037438/88-100  
[www.saechsische-staatsbaeder.de](http://www.saechsische-staatsbaeder.de) · [info@saechsische-staatsbaeder.de](mailto:info@saechsische-staatsbaeder.de)

Querstrebe der Leiter	Kunststoffgewebe	Mutter des Gottes Zeus	sortieren	geistliches Gericht im MA.	Fremdwortteil: Eisen	Behauptung	Erzlagstätte	Vorname des Sängers Kollo	Schweifstern	ugs.: Geld	niederl. Airline (Abk.)	ostfranz. Landschaft (franz.)
						Akkordeon			4			
großes Ansehen					männlicher Wolf	U	12		Abfall		8	
Sprecher			3			Bodenvertiefung		5		Handy-Nachricht (Abk.)		
Ackerboden					musikalisches Bühnenwerk						Kfz-Z. Erfurt	Schneehütte der Eskimos
Sohn des Juda im A.T.		indischer Bundesstaat										
	10									französischer Polizist	Brotkörper	E
Stallung	Atomabart		nordaf. Hirtennomadenvolk							span. Doppelkonsonant		Adelstitel
										an der Oberfläche von etwas		
weibl. Borstentier										franz. Weltgeistlicher	männliche Ziege	
fahrendes Volk		seidiger Baumwollstoff								aufgeweckt	ablehnen	
feierliches Gedicht												11
dalmatische Insel										Verteidiger beim Judo		
Stillstand im Verkehr	keramische Erzeugnisse		nützlich (lat.)							Jäger-rucksack	Frauenkosenamen	
Windrichtung										int. Kfz-K. Kap Verde		helle Himmelskörper
										Halbton über H		
Fremdwortteil: gegen		Regenbogenhaut im Auge			gebündelter Lichtstrahl	französisch: man	Luft der Lunge	griech. Göttin der Jugend	Annenstange	Rheimmündungsarm	Segelstange	trop. Nahrungsmittel
Haft		Taste am Videorekorder								Teilzahlungsbetrag	2	
	1					Boxbegriff (Abk.)	wertvolle Holzart			Klebstoff aus Algen		
					ein Sternbild			6	eisern			R
Werkzeug		Stadt am Zuckerhut (Kw.)				ein Längenmaß				Name Noahs in der Vulgata		

**Radon gegen Schmerzen**

Die Bad Brambacher Wetzinquelle, 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 Wärmerraum
- 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	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Marianne Porsche-Rohrer  
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



**Kaltes Luftbad**

Ich sag es euch sehr gern aufs Neue.  
Es gibt auch Kneipp für Wasserscheue.  
Ein kaltes Luftbad macht kaum Mühe,  
Am besten ist es in der Frühe:  
Das Fenster auf und tüchtig schnaufen  
Und hüllenlos durchs Zimmer laufen.

Ein Kältereiz auf bloßer Haut,  
Das ist es, worauf Kneipp vertraut.  
Die Kälte kurze Zeit zu spüren,  
Das wird nicht zu Erkältung führen,  
Im Gegenteil, es härtet ab  
Und bringt die Abwehr gut auf Trab.

Den Vorhang zu, das wäre klug.  
Nachbarn mit Fernglas gibt 's genug!  
Sich flott bewegen, dann bekleiden,  
Wer ,s täglich tut ist zu beneiden.  
Denn er ist in der Winterzeit  
Gegen Erkältung gut gefeit.

# Kneipp:

## Mehr als nur kaltes Wasser

**Die Therapie nach Kneipp bietet ein sehr vollkommenes Konzept für eine gesunde Lebensweise und zur Vorbeugung oder auch Heilung von Krankheiten.**

Fünf vollkommen gleichberechtigte „Säulen“ sind es, die Kneipp den Menschen empfohlen hat: Wasser, Ernährung, Heilkräuter, Ruhe und Bewegung, innere Ordnung. Daraus erkennen wir, dass Wasser nur ein Fünftel der gesamten Empfehlungen darstellt, wobei wiederum das kalte Wasser auch nur einen Teilbereich ist neben warmen Bädern, Licht, Luft und Sonne. Stressabbau und Krankheitsvorbeugung sind für jeden Menschen von Bedeutung, und deshalb lohnt sich eine genauere Betrachtung der Kneippischen Lehren immer wieder, auch

wenn man keine Kaltwasseranwendungen mag. Beim kalten Luftbad (es wirkt gegen Stress und Infektanfälligkeit) läuft man wenige Minuten unbedeckt im Zimmer herum, bei geöffnetem Fenster, evtl. mit warmen Socken. Je kälter die Luft, desto kürzer die Dauer. Danach nochmals kurz ins Bett legen!

Durch Trockenbürsten des ganzen Körpers (bei Krampfadern nicht die Beine!) wird die Hautdurchblutung angeregt und der Kreislauf stabilisiert. Ein im Wasserdampf erhitzter Heublumensack, genannt „Kneippisches Morphinum“ wegen der starken Wirksamkeit, lindert nachhaltig Gelenk- und Rückenschmerzen. Für die „Kneippische Abführ- und Einschlafpille“ wird ein zusammengefaltetes Leinentuch (etwa 20x20cm) in kaltes oder zimmerwarmes Wasser getaucht, leicht ausgedrückt und im Uhrzeigersinn etwa 40 x kreisend über den Bauch geführt. Das Tuch soll immer wieder ins Wasser getaucht und ausgedrückt werden. Abends im Bett anwenden!

Ebenfalls Schlaf fördernd wirkt die Essigwaschung. Man gibt in eine kleine Schüssel mit zimmerwarmem Wasser einen Schuss Essig, taucht ein Leinentuch hinein, drückt es leicht aus und reibt, herzfern beginnend, nach und nach den ganzen Körper ab. Es soll ein leichter Wasserfilm auf der Haut bleiben.

Danach schnell Schlafanzug anziehen und ins Bett legen! Die sehr bald beginnende Erwärmung des Körpers entspannt und beruhigt ganz wunderbar. Wohlbefinden während und nach den Behandlungen ist generell ein unentbehrliches Zeichen dafür, dass eine Behandlung richtig war.

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer  
„Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib - Ein lyrisches Handbuch der Kneippischen Lehre“



**Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib**  
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer  
ISBN: 978-3-00-051380-0  
Ausgabe: Taschenbuch  
Seitenzahl: 131, Sprache: deutsch  
Zu beziehen über den Buchhandel  
oder die Verfasserin:  
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

**Schüttelschwede**

BEM RRU	EGIOR	AEKN	AIKN	EENO STT	
IKMO OST					
BENN NRU			6		
EITW		IPPST		AEIKL PRSSS	
			AKT		
		1	EIP		
EFGIR	AAEI KNNR	AEEG ILNN	EEP		
AKP			EORTW	AEGI RRT	
AEGI NST					
EILO RTTW		AHORT	IL		
<b>L E T W O R T</b>					
AEEH IMN			5		
GIOR			AABH		
ENR			ARS		
3				BEESU	
AAC DHN	AEEE KRST	INU	AAS	EGGI NSTU	
EINTZ			EINST	BGU	
		2		AEF RTU	
BEEE INRW	ADIR		AEST		
ARSTU				KRU	
AEEF KPRT			EITU		
EIS			AGR		
1	2	3	4	5	6

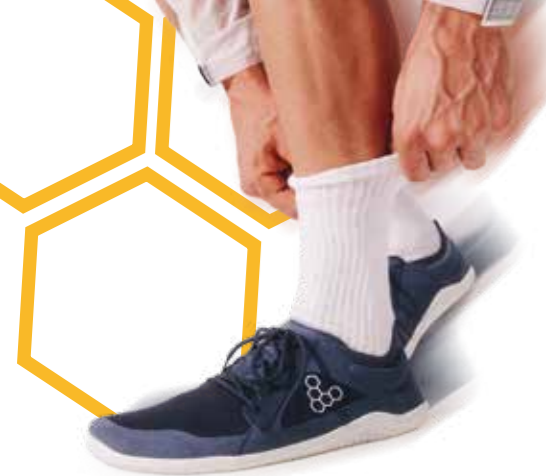
**Finde die Fehler**

**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?





## Buchtipps

Maria M. Kettenring,  
Jasmin Schlimm-Thierjung

### Natur-Resilienz

Mankau Verlag  
Klappenbroschur  
287 Seiten  
ISBN 978-3-86374-791-6  
20,- € (D)



Michaela Maria Arnold

### Das Berührungsbuch

Klett Cotta Verlag  
Taschenbuch  
168 Seiten  
ISBN 978-3-608-86092-4  
22,- € (D)



## Barfuß in den Frühling

Die ersten warmen Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut, die Vögel zwitschern, und draußen locken Parks, Wege und Wiesen – der Frühling ist da! Höchste Zeit, die schweren Winterschuhe einzumotten und den Füßen wieder etwas Freiheit zu gönnen. Genau dafür gibt es den Primus Lite IV von Vivobarefoot: einen ultraleichten Barfußschuh, der sich anfühlt, als würde man direkt über den Frühlingboden spazieren.

Mit seiner hauchdünnen 2-mm-Sohle spürt man jeden Grashalm unter den Füßen – und genau das ist gewollt. Denn unsere Füße sind wahre Wunderwerke der Natur, ausgestattet mit Hunderten von Knochen, Bändern und Sehnen. Der Primus Lite IV gibt ihnen den Raum, den sie brauchen: breite Zehenbox für natürliche Stabilität, flexible Sohle für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und ein federleichtes Gewicht, das man beim Tragen fast vergisst. Ob beim Joggen durch den Park, beim Training im Freien oder beim entspannten Frühlingsspaziergang – dieser Schuh macht jede Bewegung mit.

Und das Beste: Der Primus Lite IV ist aus recycelten, veganen Materialien gefertigt. Die Einlegesohle besteht zu 98 % aus recyceltem Schaumstoff, und auch beim Obermaterial setzt Vivobarefoot konsequent auf Nachhaltigkeit. So tut man nicht nur den eigenen Füßen etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.

## Lust auf Barfußgefühl?

Auf Seite 24 verlosen wir den Primus Lite IV.

### Körperliche und seelische Widerstandskraft durch Naturerleben

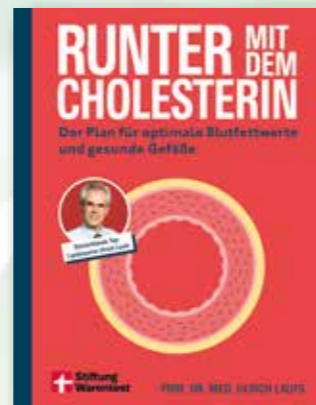
In einer Zeit, in der Stress, Zeitdruck und ständige Anforderungen unseren Alltag bestimmen, kann die Natur zu einer wertvollen Quelle der Erholung und Resilienz werden. Natur-Resilienz führt dich in leicht umsetzbaren Schritten zu mehr Widerstandskraft, Lebensfreude und einer achtsamen Beziehung mit der natürlichen Welt und dir selbst.

Auf diesem Weg lernst du, deine Umwelt mit allen fünf Sinnen wahrzunehmen, kleine Alltagsrituale zu genießen und die Natur als persönliche Kraftquelle zu nutzen. Ob beim bewussten Atmen im Wald, bei achtsamer Bewegung, sinnlicher Ernährung oder kreativen Übungen: Die Autorinnen zeigen praxisnah und einladend, wie kleine Naturmomente zu einer echten Auszeit für Körper und Seele werden.

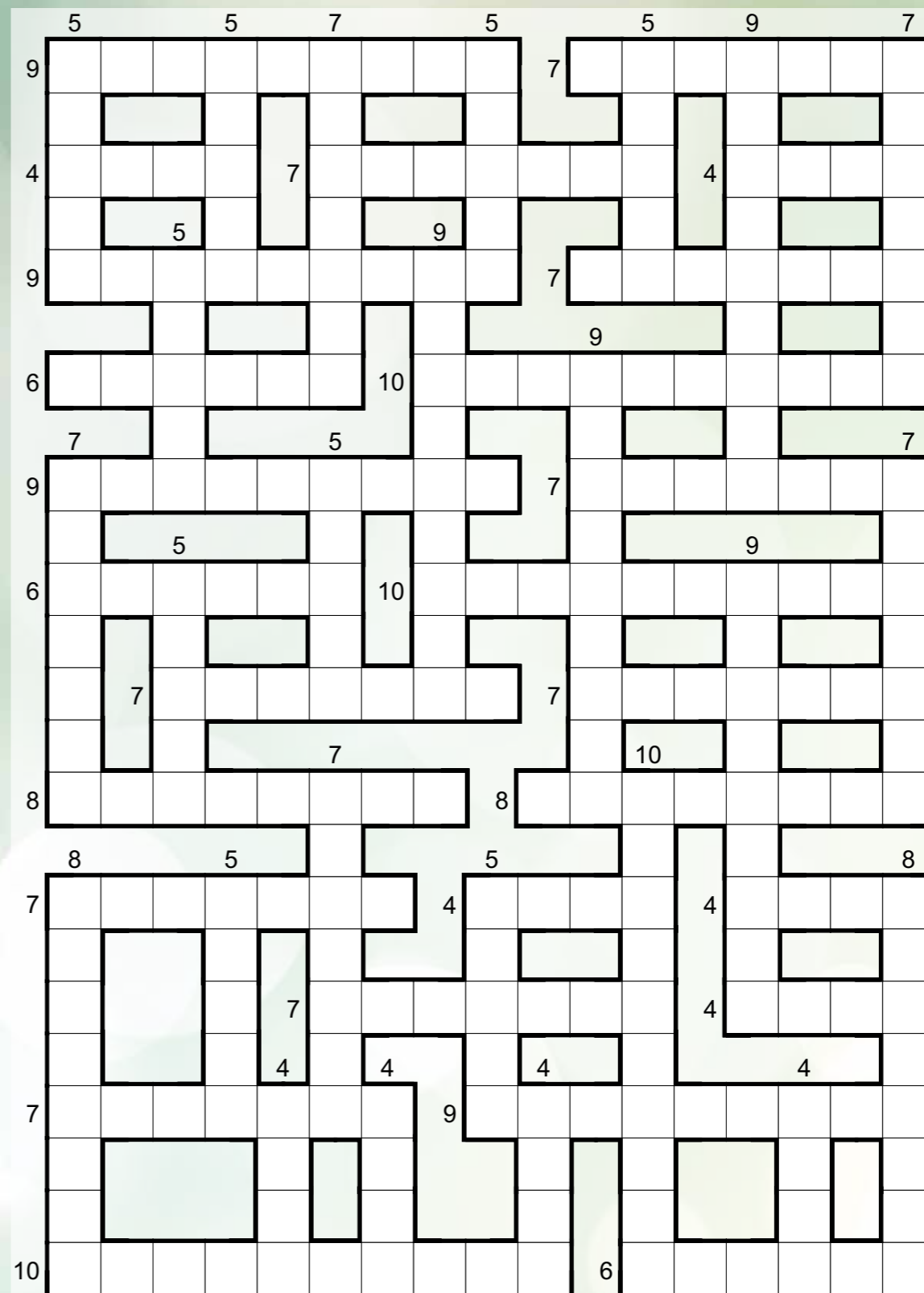
Ulrich Laufs

### Runter mit dem Cholesterin

Stiftung Warentest  
Softcover  
176 Seiten  
ISBN 978-3-7471-1046-1  
20,- € (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.



## Gitterrätsel

- 4 ASTA  
BASS  
EDDA  
ERIC  
IRAK  
NOCH  
PART  
SONG  
UNZE
- 5 ALTAI  
AMIGO  
DRAKE  
FILET  
HASCH  
LEGAL  
RESET  
RITUS  
THETA
- 6 BALLE  
SCHUFT  
TANKER
- 7 BELESEN  
BESTENS  
DATSCHE  
KAESTEN  
KLAGLOS  
KUERZEL  
LOESUNG  
NONSENS  
PLANLOS  
ROTWEIN  
SAENGER  
SPRITZE  
SUESSEN  
TREIBEN
- 8 KALENDER  
SCHAUKEL  
SCHINDER  
UMSORGEN
- 9 AMSTERDAM  
ANSTREBEN  
APFELSAFT  
BETTLAKEN  
FIRLEFANZ  
GRUENDELN  
OPERATION  
TEDDYBAER
- 10 ANGEBRACHT  
RAUSCHGIFT  
REPARIEREN  
SPANNKRAFT


# Wir verlosen drei Paar

Vivobarefoot Primus Lite IV

Jeweils in Ihrer Wunschgröße und Wunschfarbe! Für Damen und Herren erhältlich.

Im Wert von je 160 Euro

Lösen Sie das Rätsel und rufen Sie an!

 01379-967895

Stichwort: Lösungswort des Rätsels

Teilnahmeschluss: 30.04.26

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		Maschenwerk			Steckeranpassungsutensil						Ordnungsmacht				italienische Tonsilbe				
Abk.: Berufsordnung		richtig vermuten	klingeln		aufrollbares Sonnendach						Muse der Lyrik				italienische Tonsilbe				
italienisch: drei			Zeitalter	einfarbig		ital. Seebad an der Riviera		Wassertiefe messen				Lenkbeil	Männernamen						
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. Schauspielerin Pohl	Mittelloser					Cousin	ehem. Währung in Frankreich				kleinstes Bundesland	eine persische Kaiserin							
				Kenntnis						detaillierte Beurteilung	Steuer im MA.			Kosenamen e. span. Königin					
Medizin, Heilmittel	dt. Husitenführer † 1424		riskieren				eh. spanische Währung	Refrain						Getreidespeicher					
					Lastenhebe-fahrzeug (Kw.)					lustiger Unfug		Fremdwortteil: Luft		Platzdecken					
Backzutat		jap. Heiligtum				Vorname d. Filmmachers Allen	Vorname des Sängers Presley				Wissen aneignen	Vorname von Müller-Stahl			Unterwelt (griech. Sage)				
			Stippsoße	Art, Stil							Kosenamen für Mutter	Grundschul-fach		Hauptstadt des Libanons	Wind-schatten-seite				
Edelmetall-gewicht	ein US-Präsident	Ornament					Gär-futter	schauspielern				mit Drogen handeln	argent. Schleuder-waffe						
Stich-waffe							formlos	gebra-tene Fleisch-schnitte			Professor im Ruhe-stand	Blech-büchse			Holz-fäller-werk-zeug				
						medizinisch: ohne Puls	Vorname Reagens	Teil des Mittel-meers		Schule (Schüler-sprache)	räumli-che Be-schränk-tlichkeit		Schon-kost						
Sänger-gruppe	Figur in 'Ritt auf die Wart-burg'					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				Familie in 'Dallas'	bargeld-loses Geld-depot			Prügel (ugs.)		subark-tisches Herden-tier	Ver-band-müll	Urheber eines Schrift-werks					
						Staat im Himalaja		Zahn-fäule	Musik-richtung (engl. Abk.)		zottiger Wald-geist	Spion			Ausbil-der, Päd-a-goge				
west-afrika-nischer Staat						Luft-reifen (Mz.)	mäßig kalt	Initialen d. Philo-sophen Kant	franzö-sisch: mein	ein Pflan-zen-keim		sibirische Stadt am Ob	Audienz-raum im Orient		Leicht-metall	span. Mehr-zahl-artikel			
Tele-vision	eine Tonart	US-Schau-spielerin (Sydney)		Insel vor Spitz-bergen	europ. Frei-hand-elszone (Abk.)	Ruf-name Eisen-howers		offiziell		junges Haus-tier	Gesichts-haut-farbe		deutsche Endsilbe	zeitlich abstim-men (engl.)		Kopf-schutz der Soldaten			
						franz. Mehr-zahl-artikel		je (latein.)		längster Strom Afrikas	Südwind am Garda-see	Licht-spiel-haus		Abk.: ohne Jahr	gegorenes Milch-produnkt	Tanz-figur der Quadrille	Halbinsel auf Honshu (Japan)		
Silber-löwe		Ort im Süden Schwedens		Rad-spei-chen-kranz			Berg-bach	Fluss in Bayern		'Killer-wal'			magische Silbe der Brah-manen	Abk.: Kurz-wort	europ. Staaten-bündnis (Abk.)	Initialen Spiel-bergs	Kohlen-hydrat der Pflanzen		
			Gehabe													Be-denken, Zweifel		Mit-besitz	
Ausweis-doku-ment						Kleintier mit langen Ohren			Angehö-riger des Staates Israel									Über-gangs-lösung	
						spanischer Artikel		Salz der Schwe-felsäure								eine Fleisch-ware			

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

- 4 EURO
- HEXE
- LIFT
- MAAS
- MALZ
- RAPS
- RUIN
- URAN

- 5 Balsa
- FRANC
- GRASS
- HAUEN
- MAPPE
- NISSE
- OPIUM
- SEELE
- ULEMA
- VORAB

- 6 ENDLOS
- EUBOEA
- HERZOG
- LINEAR
- MISTEL
- SALOPP

- 7 ALABAMA
- ANSTAND
- ANSTOSS
- BEEILEN
- DEBATTE
- DISTANZ
- EINOEDE
- GRUSELN
- PASSANT
- SATSUMA
- SCHLAMM
- TORONTO
- TSCHIBA

- 8 BETRAEGE
- KOLANUSS
- SUEHNUNG

- 9 ANGESEHEN
- ASTRONAUT
- KORBSTUHL
- RATESPIEL
- SPIELZEUG
- UNGEHEUER

- 10 DOPPELPASS
- WEIHWASSER
- ZUCHTPERLE

- 11 SPEISEKARTE

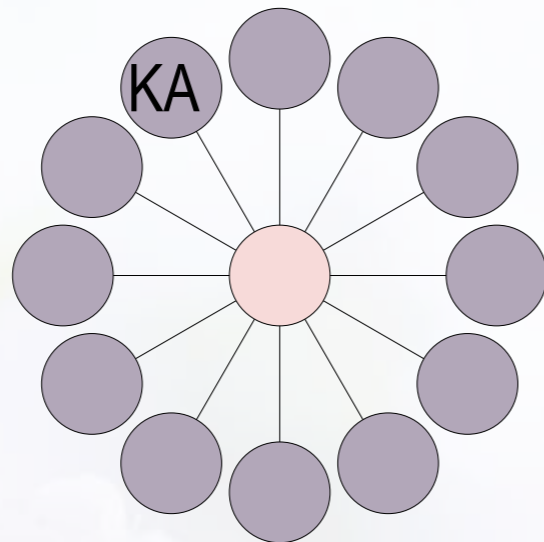
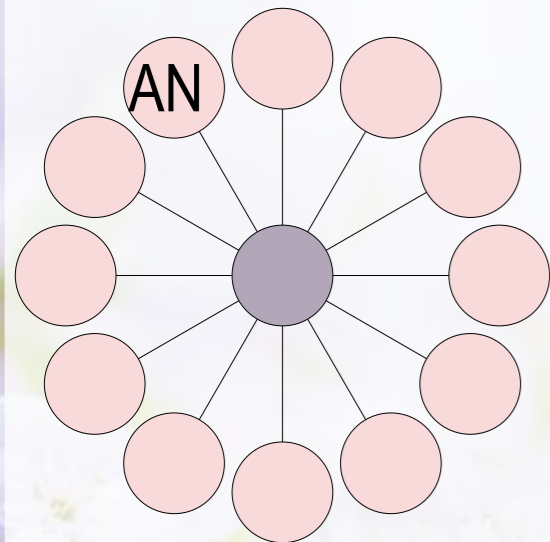
Beim beliebten Giterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu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

BEEI NRT	DEEE IRR		AEGN NPST	ABE	AEG LNT		AENS	EEHNS		PRU	BDER	AAE GLN	
				B			DEE NSU						
	9			E					BEE GIL		ABEG NRTU		
EEEE PRST			AEG	A	4	EOPS		BEER	E	R	B	E	
				AEE HLN		BEEI LNP							
AENS			AEHKN					AEP RRS		AR			
EEGLN						EEL LMM		AERS				DOT	
			AEE RST		EKLM OPTT					7			
BIT	BEORU	ELLT					ABL	8		BEE GRU			
BDEE LNR								2	AEGR	BDN			
					AII LNN		EGGU					AEEGL MNNT	
AHRRU		AEM NOS		AEMMR					BEEE NORT		EI		
EIN ORS						DEN NOR		BEIR		10			
				KNO ORS		ADEE GGN							
AORS	KNSTU		IKLO	K	L	I	O	ETU		1		EIILN	
AEEI KRRR				5					IORS		LL		
INNOU						BIR		EEGIR	R	E	G	I	E
			BE		BEORV				6		NP		
ENO		BINOT						AEIPS					
EOR RST								BEI NNN					

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.

AN - AN - BI - ER - GE - IE - MA - MI - NZ - SA - SS - SS

FU - HU - KA - LA - LE - LE - PA - SE - ST - SU - TE - ZE



Ziegelrätsel

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

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

								S
								T
								E
				A			E	V
				S				E
				A				N
				D		R	T	S
						E	R	O
						M	E	N

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
																						*	*	*	*

17	16	15	6	10	10		6	10	4		14	17	8	3	6	19									
1	4	10		4		14	3	4	21	6	4	12		17	18	17									
	17		14	17	14	6	3	3	5		4		16	6	10	5									
7	5	8	5	3		3		8		21	G	15	5	6	10	10									
6	15		1		19	4	2	5	15	7	N	5		16		14	12								
5		16	4	3	5	15	5	6		4	A	4	5	18	15	5									
12	5	3	3		8		7		4	1	D	5	3	7		22									
5		20		19	4	14	5	3	3	5	E		4		7	10	17								
	8	5	3	5	8	5	7		3		3	6	7	5	4	15									
16	5	12		21		15		18	5	8	5	7		14		8									
	3		2	5	E	15	3	6	5	10		5		12	4	15	4								
11	4	16	6	3	L	6	5		17		14	15	4	18	3	5	15								
3	21		10		3		15	5	21	6	5		15		21										
17		11	17	5	3	3	5	15		7		21	22	16	5	13									
10	12	6	16	16	5		21		10	6	16	5	7	22	7										
5		9		4		8	4	15	12	5		3		7		10									
	10	5	5	6	21	5	3		5		15	5	21	5	7	12									
18	5	7	1	3	L		12		5	6	7	18	5	6	12		17								
	21		3		8	22	12	6	7		22		3		15	11									
8	5	3	5	10	5	7		5		4	7	4	5	16	6	5									
6	3	5	15		6		14	15	22	12	5	10	12		5										
5		16		6	7	7	5	7		16		12		17	11	22									
10	14	4	3	12	5		12		18	5	17	15	6	21	5	15									
12	22	7		18		16	4	1	22	7	7	4		22	7	4									



# Entspannung pur in Rheinland-Pfalz

**Erholungssuchende finden in Rheinland-Pfalz jede Menge Möglichkeiten, um die Seele baumeln zu lassen. So gibt es zahlreiche Wellnessoasen, die mit breit gefächerten Angeboten locken und wohlverdiente Auszeiten vom Alltag ermöglichen. Das lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen und hilft dabei, neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.**

## Ganzheitlich erholt dank TCM

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) setzt ganzheitlich an. Kein Wunder, dass sie in vielen Wellnessresorts angeboten wird. Gäste profitieren dabei von verschiedenen Methoden, die auf fünf Säulen basieren. Dabei geht es vorwiegend darum, (zurück) zu innerem Gleichgewicht zu finden. TCM wird gerne ergänzend zur Schulmedizin und zur Linderung verschiedener chronischer Beschwerden eingesetzt. Auch im Bereich der Gesundheitsvorsorge kommt ihr eine gewisse Bedeutung zu.

## Was ist TCM?

Die Abkürzung TCM steht für die traditionelle chinesische Medizin. Es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Heilverfahren, das in den Bereich der Alternativmedizin fällt. TCM blickt auf

eine jahrtausendealte Tradition zurück und umfasst verschiedene chinesische Heilmethoden. Mit der Öffnung Chinas gewann die traditionelle chinesische Medizin ab den 1970er-Jahren weltweit an Popularität und ist – als Ergänzung zur Schulmedizin – heute nicht mehr aus dem Gesundheitsbereich wegzudenken.

Zentrale Elemente der Heilkunde sind die Lebensenergie Qi sowie das Gegensatzpaar Yin und Yang. Ist der Mensch gesund, sind Yin und Yang im Gleichgewicht und das Qi fließt ungehindert durch den Körper. Nach der TCM sind Erkrankungen demnach ein Zeichen dafür, dass Yin und Yang nicht ausbalanciert sind und der Fluss der Lebensenergie Qi gestört ist. Ziel der TCM ist es also, das Ungleichgewicht ins Lot zu bringen und Blockaden zu lösen, sodass das Qi wieder ungehindert fließen kann. Dazu stehen verschiedene Behandlungsformen zur Verfügung, die auf fünf Säulen basieren.

## Die fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin

### Akupunktur und Moxibustion

Die Akupunktur zählt zu den bekanntesten Anwendungen der TCM. Dabei werden feine Nadeln an bestimmte

Körperpunkte gesetzt, sodass das Qi wieder fließen kann. Bei der Moxibustion geht es hingegen darum, die Akupunkturpunkte mithilfe von Wärme zu stimulieren.

### Arzneimitteltherapie

Die chinesische Kräuterheilkunde ist ebenfalls eine wichtige Säule der TCM. Individuell zusammengestellte Mischungen sorgen für Balance und lassen die Lebensenergie fließen. So lindern sie nicht nur bestehende Beschwerden, sondern haben auch eine vorbeugende Wirkung.

### Bewegungslehre

Bewegung zielt bei der traditionellen chinesischen Medizin darauf ab, Yin und Yang zu harmonisieren, sodass Qi fließen kann. Die Bewegungslehre schließt Achtsamkeit, Atmung und Entspannung ein. Körper, Geist und Seele sind im Einklang. Bekannte Techniken sind etwa Qigong oder Tai-Chi.

### Manuelle Therapie (Tuina)

Mithilfe verschiedener Techniken (dem Kneten, Streichen, Klopfen ...) werden Blockaden gelöst, die den Fluss des Qi stören.

## Diätetik (Ernährung)

In der traditionellen chinesischen Medizin haben Lebensmittel eine bestimmte energetische Wirkung und können zu innerem Gleichgewicht beitragen. Das lindert Beschwerden und steigert das Wohlbefinden.

## Bei welchen Beschwerden hilft TCM?

TCM wird sowohl vorbeugend als auch bei bestimmten Beschwerden eingesetzt. Die Bandbreite ist hier groß. Im folgenden Absatz finden Sie die häufigsten Anwendungsgebiete:

- Chronische und akute Schmerzzustände (Kopfschmerzen und Migräne, Rheuma, Rückenschmerzen ...)
- Probleme mit den Atemwegen (Allergien, Nebenhöhlenentzündung, Asthma ...)
- Magen-Darm-Probleme (Verstopfung, Reizdarm, Gastritis ...)
- Hormonelle Beschwerden (PMS, Wechseljahrsbeschwerden ...)
- Hautprobleme (Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis ...)
- Psychische Belastungen (Stress, Ängste, Depressionen ...)
- Schlafstörungen
- Stärkung des Immunsystems

## Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele – Wellness in Rheinland-Pfalz

Erholungssuchende haben in Rheinland-Pfalz die Qual der Wahl. So locken vielseitige Wellnesshotels mit Angeboten, die eine Auszeit vom Alltag versprechen. Im Moselschlösschen Spa & Resort in Traben-Trarbach ist der Moselblick inklusive. Tiefenentspannung finden Gäste hier nicht nur in der stilvoll gestalteten Erlebnis-Wellnesswelt mit Infinity-Pool, Kneippbecken, Yoga-raum, Lady Spa sowie Fitnessbereich. Auch die Saunawelt lässt keine Wün-



© Moselschlösschen

sche offen. Darüber hinaus können Besucherinnen und Besucher aus einem umfassenden Angebot verschiedener Körperanwendungen wählen. Erwähnenswert ist nicht zuletzt das Private Spa, das für romantische Augenblicke zu zweit gebucht werden kann.

Auch das Menschels Vitalresort in Meddersheim lädt zum Verweilen ein. Das Biohotel setzt nicht nur auf klassische Wellnessangebote, Heilfasten unter ärztlicher Leitung, Heilerde-Therapie nach Felke sowie Burn-out-Prävention werden ebenfalls angeboten. Für Entspannung sorgen Spa-Behandlungen und Massagen, Yoga, Qigong sowie Fastenwandern.

Nicht zuletzt überzeugt das Lifestyle Resort Zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues mit zahlreichen erholsamen Wellnessangeboten und einem TCM-Schwerpunkt.

## TCM und mehr im Lifestyle Resort Zum Kurfürsten

Ein großzügiger Spa- und Wellnessbereich, wohlüberlegte Anwendungen und Arrangements, ein reichhaltiges kulinarisches Angebot sowie den Fokus auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz – das Lifestyle Resort Zum Kurfürsten hat einiges zu bieten. Der Fokus auf TCM sticht besonders heraus.

## Auszeit mit TCM

Das Lifestyle Resort Zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues beherbergt eine eigene TCM-Praxis, in der Behandlungen von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten angeboten werden. Individuell abgestimmte Konzepte sorgen für mehr Balance und lassen das Qi wieder ungehindert fließen. Der ganzheitliche Ansatz eignet sich nicht nur bei chronischen Beschwerden, zur allgemeinen Regeneration oder zum Stressabbau. Auch im Hinblick auf die Gesundheitsvorsorge lassen sich gute Ergebnisse erzielen. Das Resort verfügt über eine



© Menschels Vitalresort

Fülle verschiedener TCM-Anwendungen wie Akupunktur, diverse Massagen, Kräutertherapie, Ernährungsumstellung, Schröpfen, Moxibustion, Qigong oder Tai-Chi. Diagnostik (etwa Puls- und Zungendiagnostik) und Beratung vervollständigen das Konzept.

## Wellness und mehr

Gäste des Lifestyle Resorts Zum Kurfürsten dürfen sich auf einen weitläufigen Wellnessbereich freuen, der keine Wünsche offenlässt. Zwölf Saunen, drei Pools, ein Naturbadesee und diverse Ruheräume laden hier zum Verweilen und Entspannen ein. Wer sich ein wenig verwöhnen lassen möchte, wählt am besten aus dem vielseitigen Angebot verschiedener Beauty-Behandlungen, Massagen sowie Bäder. Das toll ausgestattete Lady Spa sowie das Private Spa, das für drei Stunden exklusiv gebucht werden kann, sorgen für ausreichend Privatsphäre. Sportbegeisterte kommen ebenfalls auf ihre Kosten. So bietet das Resort nicht nur einen Fitnessraum, sondern punktet auch mit Kursprogrammen wie Nordic Walking oder Wirbelsäulengymnastik.

## Urlaub an der Mosel

Urlaub an der Mosel hat für Groß und Klein einiges zu bieten. Ob eine Wander- oder Fahrradtour durch die Weinberge, der Besuch eines der zahlreichen Weinfeste oder eine Moselrundfahrt – hier ist für jeden etwas Passendes dabei. Die Altstadt von Bernkastel-Kues lädt mit ihren mittelalterlichen Fachwerkhäusern und historischen Gebäuden ebenfalls zum Erkunden ein. Am besten gelingt das bei einer der spannenden Stadtführungen. Empfehlenswert ist außerdem ein Besuch der Burg Landshut. Wer etwas mehr Zeit zur Verfügung hat, für den bieten sich Ausflüge in die Edelsteinstadt Idar-Oberstein oder nach Luxemburg an.



© LIFESTYLE Resort ZUM KURFÜRSTEN



**Warum ist das Küken ein Ostersymbol?**

An Ostern tummeln sich überall Küken: auf Karten, als Dekoration und in Form von Süßigkeiten. Das liegt daran, weil Küken, wenn sie aus dem Ei schlüpfen, ein Zeichen für neues Leben sind. Und genau darum geht es auch an Ostern: Es ist das Fest der Auferstehung und der Hoffnung. Deshalb passen Küken als Symbol perfekt zum Frühling und zur Osterzeit. Das Ei steht im Christentum schon lange Zeit für das Grab Jesu – außen hart und kalt, in seinem Inneren aber befindet sich neues Leben. Ein Ei, aus dem ein Küken schlüpft, zeigt also: Etwas Neues bricht hervor – genau wie die frohe Botschaft an Ostern.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



**Warum schnarchen wir?**

Wenn wir schlafen, entspannt sich unser Körper – auch die Muskeln im Hals. Das macht den Luftweg beim Ein- und Ausatmen enger, besonders wenn wir auf dem Rücken liegen. Dann sinkt noch dazu die Zunge nach hinten und verschmälert den Durchlass weiter. Atmen wir im Schlaf, fängt das weiche Gewebe im Hals an zu flattern und löst das Schnarchen aus. Außerdem nimmt mit dem Alter die Muskelspannung ab, was das Schnarchrisiko ebenfalls erhöht. Manchmal sind aber auch Erkältungen oder Allergien verantwortlich, da unsere Atemwege dann verengt sind. Oft können wir Schnarchen verhindern, indem wir uns auf die Seite legen.

Wagemann/DEIKE

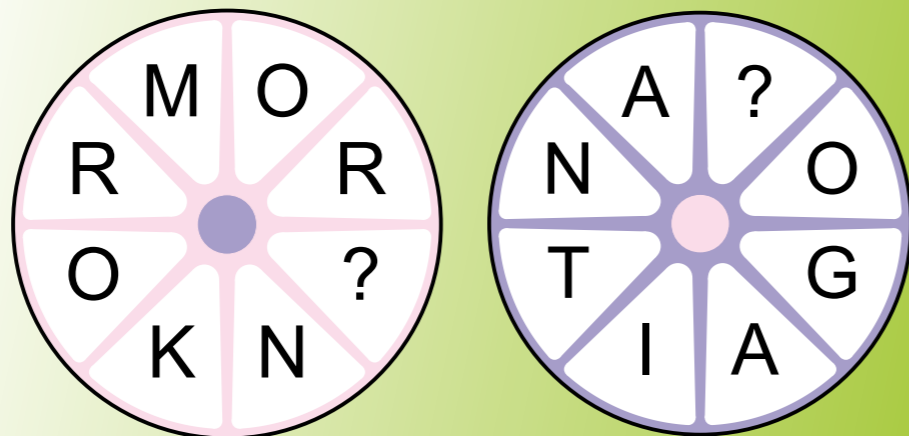
Illustration: © Hermenau/DEIKE

reizvoll	Ge- wichts- einheiten	ein Körper- teil	schmale Rinne, Rille	Holz- raum- maß	Vorname des Sängers Kollo	Zwerg der Edda
				dalma- tinische Insel		
ver- eisen						
austra- lische Wurf- waffe		weil, durch	in der Nähe von			
weib- licher Artikel						
indone- sische Münz- einheit	Kfz.-Z. Gießen					
altjapa- nisches Brett- spiel						
Vorname der Sander	deutsche Vorsilbe					
Kolloid						

Illustration: © Michell Möhring/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.



treiben	dunkles Hopfen- getränk	Kinder- spiel- material	Staat in West- afrika	Staat in Nahost	englischer Seeheld (16. Jh.)	Reise- messe in Berlin (Abk.)	franzö- sisches Depart- ement	sieg- haft, ruhmvoll	Frauen- kurz- name	Allein- erbe eines Gehöfts
amerika- nischer Vieh- farmer				persön- liches Fürwort		Teil der Karpaten franz.: mein				
Platz in Berlin (Kw.)			männ- licher franz. Artikel	kleine Schellen- trommel						
dt. Kom- ponist † 1847		Vorname d. Schau- spielers Ventura			Abk.: oben ange- führt		Tochter des Zeus			
				gewagte Unter- nehmung						R
religiös verehren		Metall- bolzen							oval	
nieder- ländisch: eins										
Kreuzes- inschrift	flandr. Mönch (10. Jh., Musik)	Laut der Enttäu- schung								
Jazzstil (heiß)										
nicht nach- gemacht										
bayrisch: kleine Bier- menge		assy- rischer König								
span. Mehr- zahl- artikel										
polni- scher Name der Oder	spani- scher Männer- name	Werk von Goethe								
eigen- licher Name Defoes										
Miterfin- der des Tonfilms			dt. Kinofilm (... rennt')	Land- schaft auf Sumatra	ein Laut- stärke- maß	Tennis- verband (Abk.)	arab. Zupf- instru- ment			
Sing- vogel	Sumpf Haustier der Lappen					eh. Name Tokios Kurort in Belgien				
			amerik. Poli- zisten (Kw.)				ägypti- scher Sonneng- gott	Staat in Nordost- afrika		
alt Römi- sche Haus- götter										
deutsche Vorsilbe		Verhei- ratete							Fremd- wortteil: gegen	

**Manche Eier wollen gar nicht versteckt bleiben.**

Gut geschmiert ist halb gefunden.

**EROS**  
BODYGLIDE  
SUPER CONCENTRATED LUBRICANT

PZN: 11665926

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

**EROS**  
THE TRUE LOVE

# KREBS + FORSCHUNG =

**Deutsche Krebshilfe**  
ALLES, WAS HILFT

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

**Gesund, aktiv und informiert mit der HerzFit-App!**



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

Verbessern!  Kostenlos bei Google Play, im App Store und unter [www.herzstiftung.de/app](http://www.herzstiftung.de/app)

Lernen!  [www.herzstiftung.de/app](http://www.herzstiftung.de/app)

 **HerzFit** *Grat 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.

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

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

*Wir gestatten 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](http://www.media-dialog.com)

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

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

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

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



Jonathan Drori  
**Der Stoff, aus dem die Dinge sind**

Verlag: Midas Kinderbuch  
 Hardcover  
 64 Seiten  
 ISBN: 978-3-03876-362-8  
 Preis: 24,00 EURO

Andrea Schwendemann  
**Von Geld, Gold und Guppys**

Verlag: Stiftung Warentest  
 Hardcover  
 128 Seiten  
 ISBN: 978-3-7471-0940-3  
 Preis: 16,90 EURO



**Jubiläumsbuch:**  
 „Duft, Licht & Lebensfreude  
 – die Welt von PRIMAVERA“

216 Seiten  
 gebunden UVP € 24,90  
 ISBN 978398234779  
 Erhältlich ab 15.06.2026 bei  
 PRIMAVERA  
 oder im Buchhandel

**40 Jahre PRIMAVERA:**  
 Jubiläumskollektion „Von Herzen“  
 feiert Duft, Licht und Lebensfreude



Von Herzen Körperöl bio  
 50 ml | UVP € 12,90

**10x zu gewinnen!**  
 Stichwort: Von Herzen  
 Teilnahme siehe Seite 44

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

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

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

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

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

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

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

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

**NEU AUS DER APOTHEKE:  
Intensive Farbe und reichhaltige  
Pflege: Lip Crayon Limited Edition**

Die Dr. Hauschka Lip Crayons als Limited Edition in den Farben 01 peach, 02 cherry, 03 grapefruit und 04 lychee (jeweils 2,69 g, UVP 18,00 €) ist ab dem 01. April 2026 im Handel und unter [www.dr.hauschka.de](http://www.dr.hauschka.de) für kurze Zeit erhältlich.



Marianne Porsche-Rohrer

**Aktive Senioren wie  
neu geboren**

Taschenbuch  
132 Seiten

ISBN: 978-3-9821184-5-1

Preis: 9,95 EURO

Zu beziehen über den Buchhandel  
oder die Verfasserin:  
[porsche-rohrer.praxis@t-online.de](mailto:porsche-rohrer.praxis@t-online.de)



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

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

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

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

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

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

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

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

Frühlingsfrische Haut - leichter als ein Sudoku!

Unsere Ampullen für trockene Haut und Augenfältchen

**HYALURON**  
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

PZN: 14401079

www.megasol.de

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

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

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

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

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

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

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

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

**WIDDER 21.03.–20.04.**



Bleiben Sie in diesem Monat auf Kurs. Lassen Sie sich nicht beirren, auch wenn Ihr Vorhaben gelegentlich von einigen Kollegen belächelt wird. Es könnte auch der pure Neid sein, der aus diesen Menschen spricht. Halten Sie die Spur und genießen Sie die sprachlosen Gesichter, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

**STIER 21.04.–20.05.**



Der Kosmos hält für Sie in diesem Monat ein Energiepaket bereit. Nutzen Sie es, um anstrengende Arbeiten mühelos zu erledigen. Ob es eine Renovierung oder das schweißtreibende Training für den nächsten Marathonlauf ist – Ihre Leistungskurve bleibt konstant oben und Ihnen geht nie die Puste aus. Weiter so!

**ZWILLINGE 21.05.–21.06.**



Singles sind zu Monatsbeginn mit sich selbst beschäftigt. Da könnte es Ihnen entgehen, dass schon länger jemand auf ein liebevolles Zeichen von Ihnen wartet. Öffnen Sie Augen und Herz, es lohnt sich. Im Job heißt es in diesem Monat: Agieren Sie mit Umsicht, um einen wichtigen Schritt auf der Karriereleiter zu machen.

**KREBS 22.06.–22.07.**



Zu Monatsbeginn stehen Sie im Job leider stark unter Druck. Die Folgen können Kopfschmerzen und möglicherweise auch Schwindel sein. Sorgen Sie unbedingt für den nötigen Ausgleich mit regelmäßigen Pausen und nehmen Sie genügend vitaminreiche Kost zu sich. Längere Spaziergänge sorgen für einen klaren Kopf.

**LÖWE 23.07.–23.08.**



In diesem Monat halten die Sterne eine Extraportion Glück für Sie bereit. Ihr Kontostand lässt Sie lächeln, im Job läuft alles rund und Sie genießen das Beisammensein mit Freunden. Nur in der Liebe kommt es zur Monatsmitte zu kleinen Unstimmigkeiten. Schaffen Sie diese am besten gleich aus dem Weg. Es lohnt sich.

**JUNGFRAU 24.08.–23.09.**



Nutzen Sie in diesem Monat die kosmische Unterstützung, um im Job weiterzukommen. Die Sterne stärken Ihren Blick für erfolgversprechende Prozesse und lukrative Entscheidungen in Finanzangelegenheiten. Sie wissen genau, wann es sich lohnt, Energie, Geld oder Zeit zu investieren. Gehen Sie geschickt vor.

**WAAGE 24.09.–23.10.**



Sie tendieren zu Monatsbeginn dazu, vieles infrage zu stellen. Ja oder nein? Richtig oder falsch? Vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Der Kosmos versorgt Sie mit dem nötigen Selbstvertrauen, um Ihre ganze Stärke zu entfalten und große Fortschritte zu machen – und plötzlich ist alles möglich. Sie werden schon sehen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**



Der Kosmos schüttelt Ihnen in diesem Monat persönlich die Kissen auf im Himmelbett der Liebe und sorgt für viel kuschelige Wärme und Geborgenheit. Sie verbringen eine wirklich wunderbare Zeit mit Ihrem Liebingsmenschen und genießen gemeinsam die Vertrautheit und Harmonie. Sie sind ein wahrer Glückspilz.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**



Alles oder nichts: Auch wenn ein bestimmtes Angebot zu Monatsbeginn sehr lukrativ erscheinen mag – überdenken Sie Ihre Risikobereitschaft. Besser, Sie pokern nicht zu hoch, das könnte ins Auge gehen. Auch wenn es Ihnen schwerfällt: Schrauben Sie Ihre Interessen zurück, das bringt Sie ohne Blessuren einen Schritt weiter.

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**



Sie zeigen sich in diesem Monat ausgesprochen unternehmungslustig und möchten Ihr Leben abwechslungsreicher gestalten. Was hindert Sie daran? Geben Sie sich einen Ruck und marschieren Sie los ins Land der Abenteuer, das der Kosmos für Sie bereithält. Eine aufregende Zeit wartet auf Sie. Starten Sie durch.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**



Wassermänner spüren zu Monatsbeginn eine leichte innere Unruhe, die sie um den Schlaf bringen kann. Spüren Sie nach, ob eventuell Stress die Ursache dafür sein könnte. Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen von digitaler Arbeit – Atemübungen und moderate Yoga-Einheiten sorgen für innere Ruhe und Entspannung.

**FISCHE 20.02.–20.03.**



Das passt den sensiblen Fischen gar nicht: Jemand übt Kritik an Ihnen. Tauchen Sie jedoch nicht gleich beleidigt und schmallend ab. Überdenken Sie, ob die Kritik vielleicht gerechtfertigt sein könnte, und zeigen Sie, dass Sie souverän damit umgehen können. Damit verschaffen Sie sich Respekt und Anerkennung.

# Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?

Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatsl. 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, unbeschwertem Leben leisten.

**STAATL. FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

**STAATL. FACHINGEN**  
Seit 1742  
STILL  
Das klassische stille Wasser

**Haben Sie Fragen zu Staatsl. 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. Staatsl. 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 · 65526 Fachingen · [www.staatsl-fachingen.de](http://www.staatsl-fachingen.de)



Seite 23

TEDDYBAER KLAGLOS
HEDDAREUEERUNZE
EDDA LOESUNG UNZE
TAPPELSAFT PLANLOS

Seite 26

KORBSTUHL DISTANZ
OERIEBOU
LIFT ANE FRANC
A RUINEASTRONAUT

Seite 27

TREIBEN SUEDE
GESPENSTER
DPAGE HERBERG
SEANTPENIBEL

Seite 28

GRUNDRIS
AUTDUKAT
STILNEUE
LEAD EV

Seite 28

ANLAGE, ERLASS, SALAMI,
ANLASS, MALAIE, BILANZ
KAELTE, HUELSE, STELLE,
FUELLE, SUELZE, PAELLA

Seite 29

UMRISS ISAPUBLIK
DAS APLAGIAT UHU
UPUPILLE AMISE

Seite 32

Wortrad:
KORMORAN
SANTIAGO

Seite 33

DRANKBIIDDI
RANCHERERTATRA
ALEXNATAMBURIN

Seite 34

917|625|348
582|473|916
463|918|257

Seite 29

158|742|693
496|531|782
372|689|451

Seite 35

831|674|952
274|519|368
695|283|714

Seite 36

248|753|169
395|216|478
167|849|253

Seite 37

916|578|423
837|421|659
452|369|817

Seite 38

291|438|756
685|127|493
437|569|182

Seite 38

263|148|759
157|963|284
849|275|316

Seite 39

837|492|156
592|168|734
146|537|829

Seite 40

419|256|837
567|813|924
238|974|165

Seite 41

516|472|398
347|895|162
892|316|547

Seite 43

ATGSTTITHTFITSNNA
NIUCNDEUZOEHLIED
IETTHAAOWEGRALLEN

Seite 44

U
DEO
IM
LE
EBEN
SEN
VUJ
MITHILFE
DESSERT
ENTEO
MANDARIN
LOURDES

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

Gesund alt werden – das ist das Ziel von Longevity. Acht einfache Tipps zeigen, wie Sie Ihre Vitalität unterstützen können.



Diabetes kann auch die Mundgesundheit beeinflussen. Warum Parodontitis häufiger auftritt und wie die richtige Zahnpflege vorbeugen kann.

Eine Myokarditis wird oft erst spät erkannt und kann gefährlich werden. Welche Warnzeichen es gibt und wie Sie Ihr Herz schützen können, erfahren Sie hier.

Schwitzen ist normal – doch manchmal produziert der Körper mehr Schweiß als nötig. Welche Ursachen dahinterstecken und welche Hausmittel helfen können.



In unserer Mai-Ausgabe erwarten Sie außerdem viele weitere Themen, der Tipp unserer Apothekerin, Rezeptideen und vieles mehr.



ANZEIGE

Sonderplatzierung
Umschlagseite 3 (U3)
Auflösungen der Rätsel
Format 1/4 Seite
(180 mm B x 60 mm H)

Ihre Anzeige!
perfekt platziert...



Maik Dollar
Herausgeber
Ich berate Sie gerne!



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



# KLEINE AMPULLE. GROSSE WIRKUNG.

Jetzt bestellen und den Unterschied spüren.



PZN: 14401079

**M** MEGASOL<sup>®</sup>  
COSMETIC GMBH