

GESUND&VITAL RÄTSEL

**Gewinn-
spiele**
Mitmachen und
gewinnen!

**Unsichtbare Gefahr:
Myokarditis**

**Mundgesund
trotz Diabetes**

**Gesund im
Dreiländereck**

**Longevity -
gesund alt werden**

Tipp der Apothekerin

Der Mai ist gekommen

INHALT

Schwedenrätsel 3, 5, 9, 13, 18, 24-25, 32, 33, 44

Hausmittel gegen übermäßiges Schwitzen 4

Longevity - gesund alt werden 6/7

Buchstabensalat 8, 12

Herzgesundheit 10-11

Rezepte 11, 15, 17

Brückenrätsel 12

Meal Prep für Einsteiger 14

Hausmittel Meerrettich 14

Zug um Zug 14

Einer zu viel 15

Gesund leben mit Diabetes 16-17

Buchtipps 20, 22, 36, 39

Tipp der Apothekerin

Die Kraft des Frühlings im Mai 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 9, 44

Horoskop 42

Gewinnspielteilnahme, Impressum 44, 45

Auflösungen 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



Notvorrat	den Fußboden polieren	englisch: Auge	massiv, plump																
11																			
Gesteinsbruchstücke	Fremdwortteil: unter																		
große Distanz	kirchliche Amtstracht	italienisch: ja																	
Gestern																			
mit Vorliebe	Straßenleuchte	Soßen-tunke																	
stürzende Gesteinsmasse																			
gewollte Handlung	nicht heiß																		
Umsatz																			
frech, fleghaft	Sprengkörper	natürlicher Duftstoff																	
Figur der 'Sesamstraße'																			
Grenzübertritt	ägyptische Schutzgöttin	waagerechte Segelstange																	
Keimgut																			
Höhenzug im Weserbergland	T	Verrückter																	
Meeresäugetier																			



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

Die besten Hausmittel gegen übermäßiges Schwitzen

Klettern die Temperaturen in die Höhe, strengen wir uns an oder hüten wir mit Fieber das Bett, schwitzen wir vermehrt. Diese natürliche Kühlfunktion schützt unseren Körper vor Überhitzung. So weit, so normal! Manchmal jedoch gerät dieser Mechanismus außer Kontrolle – mit unangenehmen Folgen für die Betroffenen.

Warum schwitzen wir eigentlich?

Schweißperlen auf der Stirn, ein feuchter Händedruck oder störende Flecken unter den Armen – keine Frage, Schwitzen kann nerven. Dabei erfüllt es eine lebensnotwendige Funktion. Kaum ein anderes Säugtier kann seinen Wärmehaushalt so effektiv regulieren wie der Mensch. Schließlich haben wir unsere ganz persönliche Klimaanlage in Form von bis zu vier Millionen Schweißdrüsen immer dabei. Steigt die Temperatur an, sondern diese – gesteuert durch das autonome Nervensystem – Schweiß ab. Dieser verdunstet an der Körperoberfläche, was einen kühlenden Effekt hat. So halten wir unsere Körpertemperatur.

Warum wir an manchen Körperstellen mehr schwitzen als an anderen, hängt übrigens von der Verteilung der Schweißdrüsen ab. Es mag also nicht weiter verwundern, dass die Dichte an Fußsohlen, Handflächen, Achseln und Stirn am höchsten ist.

Wie viel Schwitzen ist normal?

An manchen Tagen läuft einem der Schweiß in Sturzbächen hinunter und verräterische Flecken zieren die Kleidung. Ganz normal? Pauschal lässt sich die Frage nicht beantworten, hängt die Schweißmenge doch von Faktoren wie Außentemperatur, Luftfeuchtigkeit, Größe, Gewicht oder körperlicher Aktivität ab. So verliert man an kühlen Tagen, an denen man sich nicht sonderlich anstrengt, in etwa einen halben Liter Schweiß, während sich die Menge an heißen

Tagen und bei körperlicher Aktivität vervielfachen kann. Als Faustregel darf daher gelten: Von vermehrtem Schwitzen sprechen wir dann, wenn deutlich mehr Schweiß produziert wird, als der Körper zum Herunterkühlen braucht!

Hyperhidrose: Wenn Schwitzen belastet

Übermäßiges Schwitzen – in der Fachsprache als Hyperhidrose bezeichnet – betrifft Schätzungen zufolge etwa ein bis zwei Prozent der deutschen Bevölkerung. Der psychische Leidensdruck ist mitunter enorm. Negative Auswirkungen sind vor allem im sozialen Miteinander spürbar. Die unkontrollierbare Schweißproduktion kann angeboren oder aber Folge einer Erkrankung (Diabetes, Krebs ...) sein. Auch hormonelle Umstellungen, chronische Infekte, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Übergewicht können Hyperhidrose begünstigen. Übermäßiges Schwitzen sollte stets ärztlich abgeklärt werden.

Während sich eine leichte Hyperhidrose durchaus mit Hausmitteln in den Griff bekommen lässt, ist bei schwerwiegenden Fällen eine Therapie ratsam. Immerhin bringt übermäßiges Schwitzen den Wasserhaushalt durcheinander und kann dadurch gesundheitliche Probleme begünstigen. Je nach Ausprägung kommen beispielsweise lokal wirksame Präparate auf der Basis von Aluminiumsalzen, eine Gleichstromtherapie oder Injektionen mit Botulinumtoxin A zum Einsatz.

Die besten Hausmittel gegen übermäßiges Schwitzen


Ist die Hyperhidrose nicht so stark ausgeprägt, bringen folgende Tipps Linderung. Zudem können sie eine medizinische Behandlung ergänzen.

- Bei übermäßiger Schweißproduktion ist Salbei ein echter Geheimtipp. Die enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe verengen die Schweißdrüsen. Für spürbare Effekte trinken Sie täglich bis zu drei Tassen lauwarmer Salbeitee – allerdings nicht länger als zwei Wochen am Stück. Auch Wickel oder Fußbäder mit Salbei wirken Wunder.
- Koffein, Alkohol, Nikotin und scharfes Essen sind Schweißtreiber. Im Zweifelsfall also besser weglassen.
- Apelessig zieht die Schweißdrüsen ebenfalls zusammen und hat zudem eine antibakterielle Wirkung. Tupfen Sie ihn vor dem Schlafengehen auf die betroffenen Hautstellen und spülen Sie ihn am nächsten Morgen ab.
- Wählen Sie weitgeschnittene Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle, Leinen, Seide oder Hanf, damit die Haut atmen kann.
- Innere Anspannung und Stress sorgen für Schweißausbrüche. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training können helfen.


wärmende Badekleidung	spanisch: Freund	franz. Schriftstellerin †	griech. Göttin der Kunst	Kehricht	engl. Männerkurzname	altnord. Sagensammlung	Gleitschiene der Bahn	Wickelkleid der Inderin	Golfab-schlag-hilfen	schal	große Distanz	Abk.: Europa-rat
							Ver-geltung, Sanktion				5	
ein Rechen-zeichen		Notlüge					Ton-bezeich-nung			männ-licher Artikel		
			3	S	zusam-men-zählen						Teil der Bibel (Abk.)	Gerede
allein		Figur der Oper 'Undine'				8	Vertreter, Gehilfe				7	
										deutsche Vorsilbe		
Holz-raum-maß	Sport-lehrer	Film von Steven Spielberg								alt-niederl. Kupfer-münze	arktische Raub-tiere	deutsche Vorsilbe
			4	benoten								
Rasse		Haupt-stadt von Domi-nica								Kapital-ertrag	Frauen-kurz-name	
Insel-euro-päer										Ausruf des Nichtge-fallens		
Fremd-wortteil: nicht										Rufname von Pacino		Laut des Ekels
kath. Theo-loge † 1847										Lehrer Samuels	2	
										Segel-stange		
unab-hängig	prächtig, hervor-ragend									Likör-gewürz	Geistes-blitz	aben-teuer-lustige Kinder
nieder-deutsch: Bauer												
Almhirt		Metall-bolzen								hori-zontal	franzö-sischer unbest. Artikel	D
ent-weder ...		Stadtteil von München	Ritter der Artus-sage		Winter-sport-gerät		Schlag	eine Zitate-n-samm-lung		eine der Gezeiten	Edelgas	Fremd-wortteil: neu
			Sams-tag und Sonntag									leblos
			chine-sischer Politiker (Peng)		Cognac-güte		I	dennoch		1		Skat-aus-druck
asiati-scher 'Schnee-mensch'	Heil-trank							Vorname der Derek				unge-kocht
Stein-anlege-spiel						Meeres-bucht						Figur der Quadri-le
1	2	3	4	5	6	7	8					

Hohes Cholesterin: Was tun?


Herz-Spezialisten informieren umfassend über Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte und über die aktuellen Therapiemöglichkeiten.



Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar! **Telefon: 069 955128-400**
herzstiftung.de/bestellung



Gut fürs Herz.



Deutsche Herzstiftung

Longevity

gesund alt werden



Momentan begegnet uns Longevity als Trend allerorts. Doch was meint das Konzept, das Gesundheit im Alter in den Fokus rückt, genau? Mit dieser Frage – und einigen Fragen mehr – haben wir uns auseinandergesetzt.

Was versteht man unter Longevity?

Wir werden immer älter – soweit, so bekannt. Laut dem Statistischen Bundesamt liegt die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland für Frauen aktuell bei 83,5 Jahren, für Männer bei 78,9 Jahren. Während die Lebenserwartung steigt, hinkt die Gesundheit leider oftmals ein wenig hinterher. Hier setzt Longevity – auf Deutsch Langlebigkeit – an.

Das Konzept zielt dabei nicht nur auf einen quantitativen Zuwachs von Lebensjahren ab, auch deren Qualität soll gesteigert werden.

Kurz gesagt: Es geht darum, bei möglichst guter Gesundheit möglichst alt zu werden. Kraft, Vitalität und Lebensqualität im Alter lautet also die Devise. Der Alterungsprozess soll nach Möglichkeit verlangsamt werden. Wie das gelingt? Indem man die Umwelt- und Lebensstilfaktoren genauer in den Blick nimmt. Die Idee hinter Longevity ist übrigens keine neue. Immerhin ist der Wunsch nach Jugend, Vitalität und ewigem Leben so alt wie die Menschheit selbst.

Welche Rolle spielen die Gene?

Wie wir altern, ist uns tatsächlich nicht so sehr in die Wiege gelegt, wie man vielleicht glauben möchte. Laut aktueller Forschungslage geht man davon aus, dass sich die Genetik nur zu etwa 10 bis 15 Prozent auf den Alterungs-

prozess auswirkt. Damit ist die Art und Weise des Alterns also größtenteils von Umweltfaktoren und unserem individuellen Lebensstil abhängig. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wir haben es selbst in der Hand, unseren Alltag so zu

gestalten, dass wir bei guter Gesundheit alt werden und unseren Lebensabend entsprechend fit und vital genießen können.

Neun Tipps, um gesund zu altern

Der Alterungsprozess lässt sich nicht stoppen, verlangsamen aber auf jeden Fall. Was Sie selbst dazu beitragen können, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben? Eine ganze Menge! Die besten Tipps im Sinne der viel zitierten Longevity haben wir deshalb für Sie zusammengestellt.

1: Ernähren Sie sich gesund

Ganz nach dem Motto „Man ist, was man isst!“ stellt eine ausgewogene Ernährung einen wichtigen Pfeiler für gesundes Altern dar. Bei wem viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und gesunde Fette den Speiseplan dominieren, der reduziert das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

2: Bleiben Sie in Bewegung

Neben einer gesunden Ernährung fördert regelmäßige körperliche Betätigung die Gesundheit im Alter. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. So stärken Spaziergänge, Walking sowie das Radfahren oder Schwimmen nicht nur unser Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das Immunsystem, sie wirken sich zudem positiv auf den Bewegungsapparat aus, beugen Osteoporose vor, reduzieren Stress und wirken Übergewicht entgegen.

3: Achten Sie auf einen ausreichenden Schlaf

Erholsamer Schlaf spielt für die Lebensqualität im Alter eine entscheidende Rolle. Während wir schlafen, finden nämlich eine Reihe wichtiger Regenerationsprozesse und Reparaturen statt. Körper und Geist kommen im wahrsten Sinne des Wortes zur Ruhe. Wer dauerhaft zu wenig schläft, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Empfehlenswert ist eine Schlafdauer von sieben bis neun Stunden pro Nacht. Im höheren Alter reduziert sich diese um etwa eine Stunde.

4: Sagen Sie dem Stress den Kampf an

Chronischer Stress lässt uns schneller altern. So begünstigt ein dauerhaft erhöhter Spiegel des Stresshormons Cortisol die Zellalterung und wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System und die körpereigene Abwehr aus. Stressreduzierende Maßnahmen wie Sport, ein ausreichender Schlaf, regelmäßige Auszeiten sowie Entspannungstechniken (Meditation, Yoga, autogenes Training ...) sorgen für innere Balance und steigern die Lebensqualität im Alter.

5: Behalten Sie Ihren Nikotin- und Alkoholkonsum im Blick

Es ist kein Geheimnis, dass Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum den Alterungsprozess beschleunigen, Erkrankungen begünstigen und die Lebenserwartung senken. Im Sinne von Longevity sind daher ein Rauchstopp und ein bedachter Alkoholkonsum unbedingt anzuraten.

6: Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte

Soziale Kontakte steigern das Wohlbefinden über die gesamte Lebensspanne und helfen dabei, auch im Alter fit zu bleiben. So fördern Sie die geistige und seelische Gesundheit, wirken Einsamkeit und Stress entgegen und sorgen dafür, dass wir aktiv bleiben. Wenn das nicht gute Gründe sind, den Kontakt mit Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern sorgsam zu pflegen!

7: Wachsen Sie über sich hinaus

Neugierig und aktiv zu sein, wirkt sich positiv auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit aus. Es ist nie zu spät, Neues auszuprobieren! Ob Sportkurs, Sprache oder Instrument – neue Herausforderungen, soziale Kontakte und genügend Zeit für sich selbst tragen zu mehr Wohlbefinden bei und helfen uns dabei, gesund zu altern.

8: Sorgen Sie vor

Wer bis ins hohe Alter fit sein möchte, kommt um eine gewissenhafte Gesundheitsvorsorge nicht herum. Sie dient der Krankheitsprävention und Früherkennung und trägt somit auf lange Sicht zu mehr Lebensqualität bei. Nehmen Sie also allgemeine Kontrolluntersuchungen (Zähne, Augen, Ohren ...) und Impftermine ebenso wahr wie Angebote zum regelmäßigen Gesundheits-Check-up sowie zur Krebsfrüherkennung.

ALBINO, ARBEITNEHMER, BADEHOSE, BOR, DAR, EGON, EINTOENIG, ELA, ERBSE, FESSELN, GELDER, GEWEBE, GROS,
 HOF, IDEELL, IKE, IST, MANIOK, MING, NAEHEN, NRW, NUN, OBSKUR, OGER, PALAEO, PESETA, PRISMA, ROESTI
 SOLAR, STUR, TEUFELSB RATEN, UKW, UVA, VEHIKEL, VERRAT, VERSPERRT, WEGELAGERER, WEGGENOSSE,
 WEINSTUBE, ZOBEL

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

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

niederträchtig	kleiner Kellerkrebs	eigentlicher Vorname Atatürks	Geliebte des Zeus	Spruchwort 'Die Zeit ... alle Wunden'	Land im Wasser	ständig	Feuchtgebiet	Schalentier	Kosmetik für Lidstriche		
präsentieren	Auszeichnungen	Zuckerorte			rote Gartenfrucht						
Stadt am Meer				Übungseinheit			8	Teil eines Pull-overs			
	5		still, ohne Geräusch			tatsächlich		E			
Speise, Gericht		Abk.: Nachnahme						Hawaii-Blumenkranz			
handeln											
								das Wesentliche	Verpackungsgewicht		
weiches Schwermetall		Laubbaumfrucht									
biblische Figur	Lehrer Beethovens							Holzraummaß	Bürger eines Königreichs		
								Nierenabsonderung	Segelstange		
freundlich und liebenswert	Kelterrückstand										
								nicht weit entfernt	griechische Unheilsgöttin		
ital. Klosterbruder (Kw.)											
niederländisch: eins								Teil der ungar. Hauptstadt	finnisches Schwitzbad		
rotes Wurzelgemüse	Ungeheuer d. griech. Mythol.	I									
								König der ägypt. Götter	afrikanischer Kropfstorch		
Initialen Ecos		präzise, akkurat									
			ital.-belgischer Sänger		Urheber eines Schriftwerks	Jähzorn	weibliche Fabelwesen	süddeutsch: Hausflur	ugs.: Gefängnis	eingeschaltet	größte nordfriesische Insel
von Sinnen	Männerkurzname	erlaubt sein						Wiesenspflanze	2		
palästinensischer Politiker †					Staatsvermögen			kurz für: an dem		spanischer Artikel	
Zugmaschine (Kw.)		früh am Tag				1		Sohn von Adam und Eva			
öffnen einer Weinflasche			K				laute Aufregung				
1	2	3	4	5	6	7	8	9			

Machen Sie mit!

Das gibt's zu gewinnen:
3 x 100 Euro
3 x 50 Euro

Unter allen Teilnehmern verlosen wir **3 x 100 Euro und 3 x 50 Euro.**
Einfach bis 31. Mai 2026 anrufen und das Lösungswort nennen.

01379-967895

Stichwort: Lösung des Rätsels Teilnahmechluss: 31.05.26

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.



Myokarditis:

Früh erkennen, richtig handeln

Sie ist nicht immer einfach zu erkennen und birgt ein hohes Risiko für lebensbedrohliche Komplikationen – die Herzmuskelentzündung. Wie sie entsteht, von welchen Symptomen sie begleitet wird und wie man ihr am besten vorbeugt, erfahren Sie im folgenden Artikel.

Was ist eine Herzmuskelentzündung?

Bei einer Herzmuskelentzündung – in der Fachsprache Myokarditis – ist die Muskelschicht des Herzens entzündet. Dabei sind nicht zwingend nur die Herzmuskelzellen betroffen. Auch die Herzkranzgefäße und das umliegende Gewebe können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Oft zeichnet sich die Myokarditis durch recht unspezifische Symptome aus, weshalb sie nicht immer (gleich) erkannt wird. Die Gründe für eine Herzmuskelentzündung sind vielfältig, wobei ihr in den meisten Fällen eine Infektion vorausgeht. Häufig sind Viren wie klassische Erkältungsviren, Magen-Darm-Viren, Herpesviren oder SARS-CoV-2-Viren die Übeltäter. Bakterien wie Pneumokokken oder Streptokokken können ebenfalls eine Myokarditis auslösen. Seltener sind Pilze oder Parasiten beteiligt. Darüber hinaus sind auch nicht infektiöse Ursachen möglich. Vor allem Autoimmunerkrankungen, Strahlentherapie oder Drogen- und Alkoholmissbrauch sind hier zu nennen. Findet sich kein konkreter Grund für die Herzmuskelentzündung, spricht man von einer idiopathischen Myokarditis.

Woran erkennt man eine Herzmuskelentzündung?

Meist macht die Herzmuskelentzündung mit einer Bandbreite von unspezifischen Symptomen auf sich aufmerksam, die zudem in ihrer Stärke variieren. Diese treten häufig im Anschluss an eine virale oder bakterielle Infektion auf, können sich aber auch verzögert zeigen.

Die Anzeichen werden gerne mit dem ursprünglichen Infekt in Verbindung gebracht, weshalb die Myokarditis oftmals lange unerkannt bleibt. Dies erhöht die Risiken für schwerwiegende Langzeitfolgen.

Die häufigsten Symptome im Überblick:

- Allgemeine Abgeschlagenheit (Unwohlsein, Erschöpfung, Müdigkeit ...)
- Grippale Symptome (Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Schnupfen ...)
- Schwächegefühl
- Schwindel und Ohnmacht
- Appetitlosigkeit
- Engegefühl im Brustbereich
- Schmerzen in der Brust
- Herzklopfen
- Kurzatmigkeit bzw. Atemnot (oftmals schon bei geringer Belastung)
- Wassereinlagerungen

Bei rascher Diagnose und Therapie hat die Herzmuskelentzündung eine gute Prognose und heilt in der Regel vollständig aus. Unbehandelt drohen hingegen schwerwiegende Komplikationen wie Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen, im schlimmsten Fall sogar Herzversagen oder plötzlicher Herztod. Zur Diagnose der Myokarditis kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz (Blutuntersuchung, EKG, MRT, Ultraschall). Der Fokus der Behandlung liegt auf strikter körperlicher Schonung über mehrere Monate. In schwerwiegenden Fällen können auch Medikamente notwendig sein.

Risiko Myokarditis: So beugen Sie der Herzmuskelentzündung vor

Ganz nach dem Motto „Vorsicht ist besser als Nachsicht“ lässt sich einer Herzmuskelentzündung mit folgenden Tipps leicht vorbeugen.

- Übergehen Sie (auch banale) Infekte nicht, nur weil der Alltag mit seinen Verpflichtungen ruft. Treten Sie ruhig ein wenig kürzer und sagen Sie Unwichtiges ab.
- Hauptauslöser von Herzmuskelentzündungen sind Infektionen. Sie richtig auszukurieren, hat daher oberste Priorität. Bei Fieber ist Bettruhe angesagt. Starten Sie nach Erkrankungen nicht von null auf hundert, sondern lassen Sie es langsam angehen. Nach schweren Infekten wie etwa Influenza ist körperliche Schonung über mehrere Wochen angezeigt.
- Bei bestehenden Infekten und in der ersten Zeit danach sollten Sie ganz auf Sport verzichten.
- Ein gesunder Lebensstil stärkt das Herz nachhaltig. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährungsweise, Stressreduktion, regelmäßige Bewegung, Rauchverzicht und ein vernünftiger Umgang mit Alkohol.

Diese drei Lebensmittel sind gut fürs Herz

Essen, was das Herz begehrt? Das ist gar nicht so schwierig! Am besten wählen Sie Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Drei Lebensmittel, die die Herzgesundheit fördern, stellen wir Ihnen gerne vor.

1: Leinöl

Leinöl enthält nicht nur besonders viel Alpha-Linolensäure (pflanzliche Omega-3-Fettsäure). Es ist zudem reich an Polyphenolen, die eine antioxidative Wirkung haben. So wirkt sich das gesunde Öl positiv auf den Blutdruck aus und kann sogar das LDL-Cholesterin – gemeinhin als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet – senken. Das leicht nussig schmeckende Öl sollte ausschließlich in der kalten Küche verwendet werden.

2: Spinat

Wer Popeye kennt, weiß: Spinat ist ein richtiges Kraftpaket! Das kalorienarme Blattgemüse steckt nicht nur voll Kalium und Magnesium, auch Nitrate, Vitamin K und Antioxidantien sind enthalten. Kein Wunder, dass man Spinat gefäßschützende und blutdruckregulierende Eigenschaften nachsagt. Genießt man das Blattgemüse roh oder nur kurz gedünstet, bleiben besonders viele Nährstoffe enthalten.

3: Hering

Fetter Seefisch wie Hering enthält viele Omega-3-Fettsäuren und kann dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. So beugen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Gefäßverkalkung vor und regulieren Blutdruck sowie Blutfettwerte. Eine schonende Zubereitungsart wie das Dünsten ist empfehlenswert.

Spargel-Zucchini-Auflauf mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 400 g Spargel
- 60 g Parmesan
- 3 Zucchini
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Milch
- 250 ml Crème fraîche
- etwas Olivenöl
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebeln in feine Ringe und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Dünsten Sie sie in etwas Olivenöl. Die Zucchini in längliche Streifen schneiden und drei bis vier Minuten lang mitdünsten. Den Spargel schälen, die harten Enden entfernen und zehn Minuten lang in Wasser kochen lassen. Stellen Sie das Gemüse anschließend zur Seite und vermengen Sie Milch, Crème

fraîche und Parmesan in einer Schüssel. Fügen Sie eine Prise Muskatnuss hinzu. Nun die Hähnchenbrustfilets waschen, trocknen und in Olivenöl unter häufigem Wenden etwa sieben Minuten lang anbraten. Verteilen Sie das Gemüse in einer Auflaufform und legen Sie das Fleisch darauf. Abschließend mit der Milch-Käse-Sauce übergießen und den Auflauf 20 bis 30 Minuten lang im vorgeheizten Backofen bei 200 °C garen lassen.



BOB, BOR, EBENERDIG, GUNST, HASELNUSS, ICK, ISIS, MARABU, MISTGABEL, MIX, REPTIL, RUF, SUBTIL, WINKELHAKEN, WISSENSWERT

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

Matrize	poetisch: Gesicht	griechischer Buchstabe	chinesisches Goldgewicht	höchste Begabung	englischer Rockmusiker	musikalisches Bühnenstück	mit Bäumen gesäumte Straßen	Blütentriebe	Küstenhochland
Menge (lat.)	gnost. Geheimwort für Urkraft	möbliert (franz.)			ein Sakrament	7	japanisches Längenmaß	Umlaut	
Stieftochter von Herodes				Nachfrage (kaufm.)			2		
US-Bundespolizei (Abk.)	3		bildhaftes Gleichnis					makellos	
Gemeinde, Dorf									4
Hauptstadt der Steiermark			Aufgabengebiet					Verbindungsbolzen	Gartenpflanze
Kamin	große Sportanlagen							norwegische Münze	unerbittlich, hart
tiefste Feindschaft	Teil des Auges							offener zweirädriger Wagen	
Antitranspirant (Kw.)								lateinisch: ich	
besitzanzeigendes Fürwort								Männerkurzname	
deutsche Vorsilbe								afrikanisches Liliengewächs	dt. Heimatdichter †
								medizinisch: Bein, Knochen	Alkoholart
			ein Religionsgründer					Edelmetallgewicht	venezianische Goldmünze
französischer unbest. Artikel	altgriechischer Hauptstamm								N
Vorname des Autors Andric								Platzdecken	
heiter, sorglos	rotes Wurzelgemüse	Spielstand (engl.)	Volksstamm in Südafrika	Vorname v. Schauspieler Flynn		Rufname des Komikers Laurel	südamerik. Froschlurch	Vers	int. Kfz-K. Schweiz
						'Prag' in der Landessprache			1
		sächliches Fürwort	israel. Schriftsteller (Amos)	China-gras					kurz für: an dem
ekelhaft, gemein	Bodenabtrag durch Wasser						Tastinstrument	I	
Ferienort							männliches Schaf		

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



Mit Liebe zum Detail gestaltet und mit modernem Layout, hochwertigem Druck und Fadenbindung umgesetzt.

Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg.

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



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.

SPIEL									WERK
HALB									SERUM
CHOR									WAGEN
HERZ									FERTIG
RESERVE									STELLE
HOCH									KRAFT
DECK									WURST
FUSS									NOTE
TAKT									ENTE
HAND									SAMT
SOLAR									BERATER

MEAL PREP FÜR EINSTEIGER



Achten Sie bei der Zubereitung der Mahlzeiten unbedingt auf die Hygiene. Informieren Sie sich über Haltbarkeit der Lebensmittel und kühlen Sie diese möglichst ununterbrochen.

Das Wichtigste beim Meal Prep – dem Vorbereiten von Mahlzeiten für mehrere Tage – ist eine gute Organisation. Optimalerweise gehen Sie samstags einkaufen und nutzen den freien Sonntag zum Kochen. Fangen Sie klein an: Planen Sie nicht gleich fünf, sondern starten Sie mit zwei oder drei Tagen. Die Gerichte sollten aus frischen Gemüsesorten bestehen, die Sie einmalig vorbereiten, eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Kohlenhydraten wie Hülsenfrüchte. Diese können Sie Tag für Tag neu kombinieren. Verschiedene Toppings oder Soßen sorgen zudem für ausreichend Abwechslung. amc/DEIKE

Foto: © Clipdealer/DEIKE

HAUSMITTEL MEERRETTICH



Ist Ihnen frischer Meerrettich zu scharf, erhalten Sie ihn auch in Form von Tropfen, Pulver oder Kapseln in der Drogerie oder Apotheke.

Wussten Sie, dass Meerrettich auch als Penicillin der Bauern bezeichnet wird? Kein Wunder, kann er doch effektiv gegen Harnwegs- und Atemwegsinfektionen eingesetzt werden! So verhindern die in ihm enthaltenen Senföle die Vermehrung von Bakterien und bekämpfen nachweislich Viren. Aus einem etwa fünf Zentimeter langen Stück Meerrettich und vier Esslöffeln Honig mischen Sie im Handumdrehen einen Hustensaft. Geben Sie noch Zitronensaft oder Ingwer dazu, stärkt er ihr Immunsystem zusätzlich. Bei Muskelverspannungen helfen dünne Meerrettichscheiben in einem Beutel, den Sie direkt auf die betroffene Stelle legen. amc/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Lord Chesterfield.

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

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

Portugiesisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Gefülltes Hähnchenfilet

- Zutaten für 4 Personen**
- 4 Hähnchenbrustfilets (jeweils ca. 180 g), 12 Scheiben Bacon
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe
 - 4 eingelegte getrocknete Tomaten, 10 Blätter Basilikum
 - 1 EL frischer Oregano, gehackt, 1 EL Thymianblättchen
 - 3 EL Olivenöl, 2 Rosmarinzwige
 - 2 Thymianzwige



Zubereitung
In die Filets mit einem scharfen Messer tiefe Taschen schneiden. Rundherum pfeffern. Knoblauch fein hacken, Tomaten in Würfel und Basilikum in schmale Streifen schneiden. Alles zusammen mit Oregano und Thymian vermischen und in die Filets geben. Jedes Filet mit drei Scheiben Bacon umwickeln und mit Zahnstochern fixieren. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Filettaschen in eine gefettete Auflaufform geben, mit Rosmarin- und Thymianzweigen belegen und etwa 20 Minuten fertig garen. Dazu schmecken grüner Salat und Bratkartoffeln. Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Österreichisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 30 bis 40 Minuten

Quittenmarmelade

- Zutaten für 4 bis 6 Gläser**
- 1 kg Quitten, 1 Bioorange, 1 Sternanis, 1 Zimtstange
 - 500 g Gelierzucker 2:1, 300 ml Wasser



Zubereitung
Die Quitten mit einem Tuch abreiben. Danach vierteln, Stiel und Blütensatz entfernen und entkernen. Die Schale von der Orange reiben, Saft auspressen. Quittenviertel, Quittenschale, Orangensaft und -abrieb mit dem Wasser und den Gewürzen in einen Topf geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gewürze entfernen und den Topfinhalt pürieren. Gelierzucker einrühren, kurz aufkochen und unter Rühren etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. In die Gläser füllen und verschrauben. Für 10 Minuten auf den Kopf stellen. Bei Unsicherheit, ob die Konsistenz richtig ist, die Gelierprobe machen: Einen Teelöffel Marmelade auf einen Teller geben. Sollte sie nicht nach ein bis zwei Minuten dicklich bis fest werden, die Fruchtmasse noch etwas länger einköcheln lassen. Schorten/DEIKE

Foto: © adm/DEIKE



Mundgesundheit bei Diabetes – darauf kommt es an

Es ist ein Teufelskreis: Diabetes kann das Risiko für Karies und Parodontitis erhöhen. Entzündungen im Mundraum wiederum wirken sich negativ auf Diabetes aus. Welche Wechselwirkung zwischen Diabetes und Mundgesundheit besteht und worauf es bei der Zahnpflege ankommt, verraten wir Ihnen gerne.

So beeinflussen sich Diabetes und Mundgesundheit

Zwischen Diabetes und Parodontitis – der Entzündung des Zahnbetts – besteht eine deutliche Wechselwirkung. Darüber hinaus können schlecht eingestellte Blutzuckerwerte Karies begünstigen. Trotzdem wird dem Thema Zahngesundheit bei Diabetes nicht immer genügend Bedeutung beigemessen – ein Umstand, den es zu ändern gilt.

Menschen mit Diabetes haben ein mehrfach höheres Risiko, an Parodontitis zu erkranken als solche ohne. Der Grund sind die hohen Blutzuckerwerte, die die Blutgefäße schädigen. Das wirkt sich negativ auf die Widerstandsfähigkeit des Zahnhalteapparats aus und ruft Infektionen auf den Plan. Zudem ist das Abwehrsystem eingeschränkt, wodurch Bakterien leichtes Spiel haben. Nicht zuletzt ist bei Diabetikern der Speichel häufig zuckerhaltiger und sie leiden an Mundtrockenheit, was Karies begünstigt. Bei schlecht eingestellten Blutzuckerwerten und einer langen Erkrankungsdauer zeigen sich Probleme des Zahnhalteapparats in der Regel besonders deutlich.

Umgekehrt kann sich Parodontitis negativ auf Diabetes auswirken. So fördert die fortwährende Entzündung die Insulinresistenz der Zellen – die Blutzuckerwerte steigen an. Darüber hinaus erhöht sich das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Wie erkennt man Parodontitis?

Parodontitis ist eine chronische Entzündung des gesamten Zahnhalteapparats. Ausgelöst wird sie von Bakterien, wie sie im Zahnbelag vorkommen. Anders als eine simple Zahnfleischentzündung (Gingivitis), die vollständig ausheilt, ist Parodontitis nicht heilbar. Mit gründlicher Mundhygiene und konsequenter zahnärztlicher Behandlung lässt sie sich allerdings gut kontrollieren.

Parodontitis entsteht schleichend. Erste Anzeichen bleiben nicht selten un bemerkt, Beschwerden zeigen sich oft erst im fortgeschrittenen Stadium. Umso wichtiger sind regelmäßige Kontrollen.

So zeigt sich Parodontitis:

- Berührungsempfindlichkeit, Schwellungen und Rötungen des Zahnfleisches
- Zahnfleischbluten (z. B. beim Essen oder Zähneputzen)
- Mundgeruch
- Rückgang des Zahnfleisches
- Freiliegende, schmerzempfindliche Zahnhälse
- Entstehung von Zahnfleischtaschen
- Eiteraustritt
- Lockerung der Zähne, verbunden mit Schmerzen beim Kauen
- Veränderung der Zahnstellung
- Zahnverlust

Mundhygiene – darauf kommt es (nicht nur) bei Diabetes an

Eine gründliche Mundhygiene und regelmäßige Besuche bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt des Vertrauens sind

das A & O, um Parodontitis vorzubeugen. Auch bestehende Erkrankungen können mithilfe der richtigen Therapie kontrolliert werden. Das verhindert Zahnverlust.

So beugen Sie Parodontitis vor:

- Pflegen Sie Ihre Zähne und den Mundraum gründlich. Das schließt zweimal täglich Zähneputzen, die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide und die Zungenreinigung ein.
- Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen – am besten zweimal im Jahr – sind wichtig, um Anzeichen einer Parodontitis rechtzeitig zu erkennen und gegensteuern zu können.
- Die professionelle Zahnreinigung (PZR) schützt wirkungsvoll vor Parodontitis. Bei bestehendem Diabetes sollte sie (mindestens) zweimal jährlich erfolgen.
- Reduzieren Sie Risikofaktoren wie Rauchen oder eine zuckerhaltige Ernährungsweise.

Bei bestehender Parodontitis werden neben der PZR die Zahnfleischtaschen gereinigt. Tiefe Taschen können chirurgische Eingriffe notwendig machen, während starke Entzündungen mit antibakteriellen Spülungen und/oder Antibiotika behandelt werden. In manchen Fällen ist auch ein Knochenaufbau möglich.

Drei Tipps für gesundes Zahnfleisch



Das Zahnfleisch will gepflegt werden. Schließlich schützt gesundes Zahnfleisch vor Karies, beugt Entzündungen vor und sorgt dafür, dass die Zähne fest im Kiefer sitzen. Grund genug, ihm bei der Mundhygiene eine Extraportion Aufmerksamkeit zu schenken.

So pflegen Sie Ihr Zahnfleisch wirkungsvoll:

1: Bloß nicht zu viel Druck

Nutzen Sie eine weiche Zahnbürste und putzen Sie mit sanftem Druck von Rot nach Weiß. Zu kräftiges Putzen kann langfristig zum Zahnfleischrückgang beitragen.

2: Zahnzwischenräume nicht vergessen

Die Zahnzwischenräume sind ein ideales Versteck für Speisereste und Bakterien. Um Karies, Zahnstein und Parodontitis vorzubeugen, darf bei der täglichen Mundhygiene deren Reinigung nicht vergessen werden. Nutzen Sie dafür Zahnseide oder Interdentalbürstchen.

3: Gut umspült

Spülen Sie nach dem Essen den Mund mit etwas Wasser aus. Das entfernt Speisereste, sorgt für einen stabilen pH-Wert und trägt so zur Gesundheit des Zahnfleisches bei. Bei leichten Entzündungen können Spülungen mit Salbei Linderung verschaffen, denn die Heilpflanze wirkt entzündungshemmend und stärkt das Gewebe. Übergießen Sie dazu zwei Esslöffel Salbeiblätter mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Sud zehn Minuten lang ziehen.

Lachsgratin

Zutaten für vier Personen:

- 600 g Lachsfilet
- 2 kleine Zwiebeln
- 400 ml fettarme Milch
- 3 Eier
- 120 g geriebenen Parmesan
- 5 EL Paniermehl (Dinkel)
- 5 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Den Lachs waschen und in einer offenen Auflaufform trocknen lassen. Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln und streuen Sie sie anschließend auf den Fisch. Nun werden Milch, Eier und Parmesan vermengt und Paniermehl, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer hinzugefügt. Den Lachs abschließend mit der homogenen Masse übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft garen.

Tipp:

Bestreuen Sie das Gericht mit etwas Oregano oder Thymian. Das rundet den Geschmack ab!



Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin



Im Rhythmus der Natur: Die Kraft des Frühlings im Mai

Viele schöne alte Frühlingslieder erzählen vom Grünwerden der Natur. Jedes Jahr aufs Neue mutet es uns fast wie ein Wunder an, in welcher kurzen Zeit aus graubraunen Bodenflächen und kahlen Bäumen saftig grüne Wiesen und herrlich belaubte Baumkronen werden.

Möglich wird dies durch winzige Pflanzenzellen, die Blattgrünkörperchen (Chlorophyll) enthalten und deshalb aus dem Kohlendioxid der Luft unter Einwirkung des Sonnenlichtes Nährstoffe bilden können. Dieser Vorgang heißt Photosynthese.

Die Menschen wären gut beraten, wenn sie sich bewusst in die Rhythmen der Natur einfügen und die guten Gaben einer jeden Jahreszeit bewusst nutzen würden. Die Frühjahrsmüdigkeit hätte keine Chance, wenn wir die belebenden Kräfte von Sonne, frischer Luft, Wild- und Gartenkräutern und einer leichten gesunden Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig tierischem Eiweiß genießen würden. Ein Waldlauf oder ein flotter Spaziergang wirkt belebender und hellt mehr die Stimmung auf als die besten Arzneimittel. Auch die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist in üppiger Weise möglich, z.B. mit jungen Löwenzahnblättern als Beigabe im Salat oder in Kräuterquark. Bärlauch hat ja inzwischen den Aufstieg in die Gourmetküche geschafft, aber auch Spitzwegetrichblätter, Gänseblümchen, Giersch, Brennessel- oder Birkenblätter und sämtliche Gartenkräuter sind richtige Energiepakete. Dagegen schauen sämt-

liche Nahrungsergänzungsmittel, auch die ganz teuren, absolut blass aus. Der Körper kann nämlich aus den Naturprodukten wesentlich mehr wertvolle Substanzen aufnehmen, weil die Pflanzen eine Reihe von Begleitstoffen enthalten, die eine optimale Resorption möglich machen. Zudem ist eine Überdosierung nahezu ausgeschlossen.

Die Mechanismen sind nicht vollständig erforscht, aber man hat z.B. beobachtet, dass Vegetarier, die durch den Verzicht auf Fleisch wenig Eisen zu sich nehmen, dennoch sehr selten unter Eisenmangel leiden, weil sie eben die geringen Eisenmengen aus den pflanzlichen Lebensmitteln optimal verwerten.

Auch die vielen Menschen mit Muskelkrämpfen, die unter Magnesiummangel leiden, sollten wissen, dass es zur Behandlung dieser Beschwerden nicht nur Brausetabletten gibt. Der oben erwähnte grüne Blattfarbstoff Chlorophyll beinhaltet nämlich als Zentralatom Magnesium. Das bedeutet, dass man auch mit frischem Grünzeug in allen Variationen dem Körper ganz viel Magnesium zuführen kann. Der Mangel wird behoben, und Entschlacken und Kalorienreduktion gibt es ganz nebenbei auch noch, gratis sozusagen.

Birke (Betula pendula)

Ich geh jetzt in den Wald der Birken,
Denn es beginnt mein Tee zu wirken.
Doch ist es nicht des Darmes Wirken,
Das mich so hinzieht zu den Birken.
Es ist der Druck auf meiner Blase.
Den Tee empfahl mir meine Base,
Mich zu entschlacken und entgiften.
Sie las davon in alten Schriften,
Denn zu viel Wasser im Gewebe
Verhind're, dass man lange lebe.
Und auch kosmetisch wär's ein Segen,
Die Nieren kräftig anzuregen.
Und grad das Blatt der zarten Birken,
Das würde ganz vortrefflich wirken.
D'rum trink' ich, wo ich geh' und steh',
Stets meinen Birkenblättertée.



Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer „Mit Malventee am Kanapee - Ein lyrisches Heilpflanzenlexikon für alle Lebenslagen“



Mit Malventee am Kanapee
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-00-030908-3
Ausgabe: Taschenbuch
Seitenzahl: 124, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

Schüttelschwede

BGL OSU		DIIS	CEEG HIRS		AEHN	AOT	BEEEF ILNN
							E
AEEI LMNT			AALS				L
BCFH IOS		4					F
						EGLL	E
CEH STU			ADELL NOOT		GN		N
AHINO	AAARU	BDEEN					B
			2		AAEEE NPRS		E
				ILP			I
AHIN		MU		AR		EIKN	N
AAK RTU						1	DG
		3					
ABEG MNRU	EEHIS	ABILR		DEI			
AEI LNS							AEL SSS
				EERW		ADDEE ILNN	
EORZ			EELS				
EHII NSW							
			AEK LSS		AN		
ELO	DMOSU	AKLRS	5				
ALM				ASW			
		7			AGU		DIO
ANORW		EM		EGI		6	
ADMN STU							
EES				DOU			

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

Finde die Fehler

Original & Fälschung

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



© M. Begsteiger/DEKE

Original & Fälschung

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



© Zimmer/DEKE



Badenweiler auf einen Blick

Eingebettet im sonnenverwöhnten Markgräflerland liegt das idyllische Heilbad Badenweiler – ein wahres Juwel am Fuße des südlichen Schwarzwalds. Umgeben von Weinbergen und mediterranem Flair lädt der traditionsreiche Kurort zur Erholung und Entschleunigung ein. Im Dreiländereck Deutschland – Frankreich – Schweiz vereint Badenweiler wohltuende Thermalquellen mit kultureller Vielfalt und kulinarischem Genuss. Entdecken Sie einen Ort, an dem Körper und Seele zur Ruhe kommen.

Dank seines milden Klimas, zahlreicher Sonnenstunden, der idyllischen Naturlage und dem heilenden Thermalwasser ist Badenweiler seit Jahrhunderten ein geschätzter Kurort. Das mit wertvollen Mineralien angereicherte Wasser aus den Tiefen des Schwarzwaldes lindert chronische und akute Beschwerden und wirkt regenerierend bei körperlicher und seelischer Erschöpfung. Die mit fünf Wellness Stars ausgezeichnete Cassiopeia Therme ist der ideale Ort für entspannte Stunden zu zweit oder mit der Familie. Mit ihrem vielseitigen Angebot aus Thermalbädern, Saunalandschaft und Wellness-Oase verspricht sie nachhaltig Erholung, Ruhe und Wohlbefinden.



Buchtipps

Barbara Simonsohn
Salbei – Mutter aller Heilpflanzen
 Mankau Verlag
 1 MP3-CD
 ca. 157 Min
 ISBN 978-3-86374-800-5
 12,99 € (D)
 Auch als Download erhältlich: 9,99 €



Kaum eine Heilpflanze ist vielseitiger, besser erforscht und heilkräftiger als „die Mutter aller Heilpflanzen“. Dank seiner Vielseitigkeit wird Salbei seit alters her bei unterschiedlichsten Krankheiten und Beschwerden verwendet. Besonders bewährt hat sich das aromatische Heilkraut bei Erkältungen, Atemwegserkrankungen und in der Mundhygiene; es kommt aber auch bei übermäßiger Schweißbildung, Diabetes, Zahnfleischentzündungen, Verdauungsproblemen wie Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen, Menstruationsbeschwerden, Akne und anderen Hauterkrankungen, Konzentrationschwäche und Nervosität zum Einsatz.

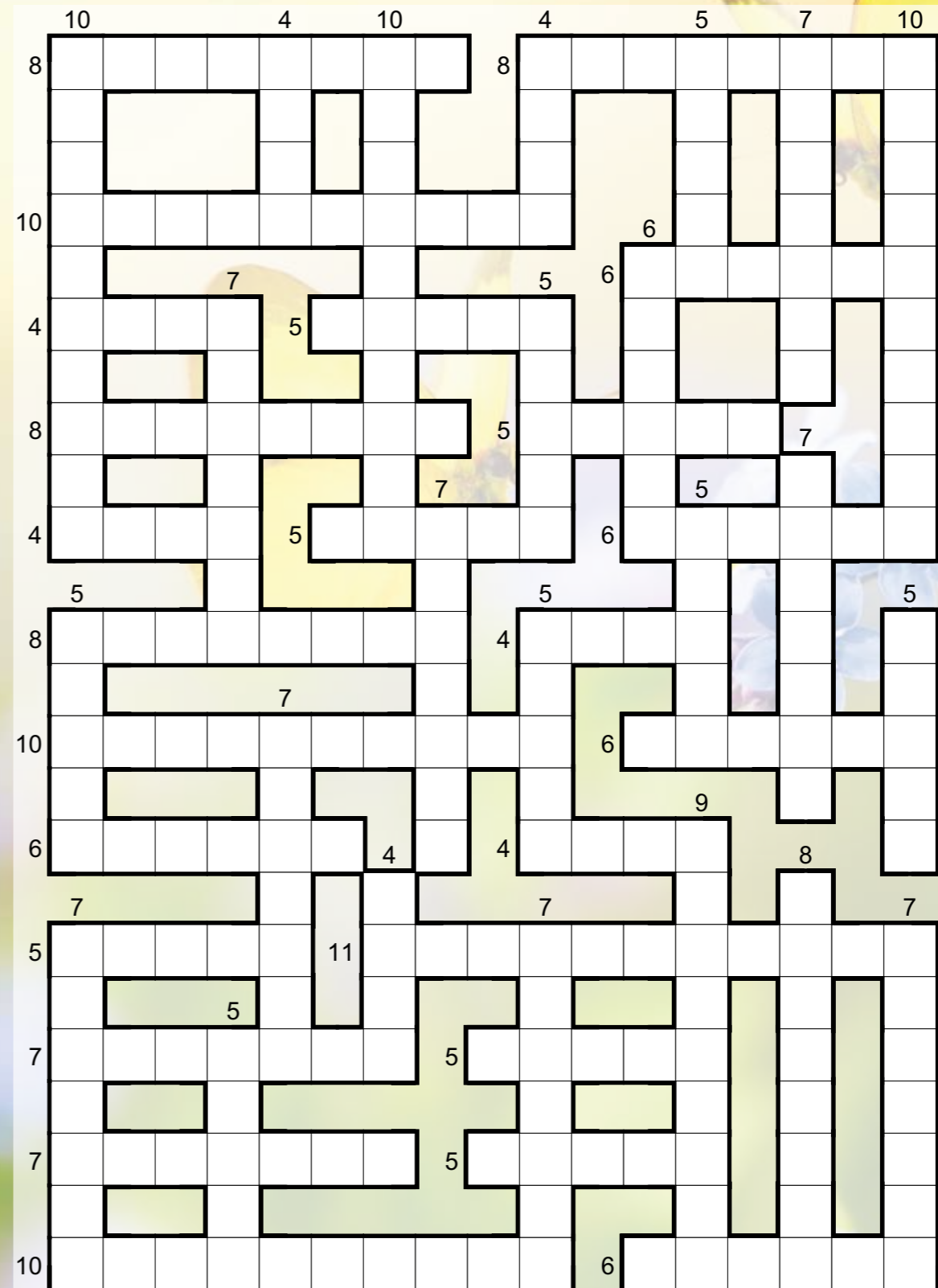
Michaeleen Doucleff
Kinder brauchen Dopamin
 Kösel Verlag
 Gebundenes Buch
 464 Seiten
 ISBN 978-3-466-34840-4
 24,- € (D)



Ben Perry, Manuela Palmberger
Dreiländereck: Das Kochbuch
 Christian Verlag
 Hardcover
 224 Seiten
 ISBN 978-3-95961-954-7
 29,99 € (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.



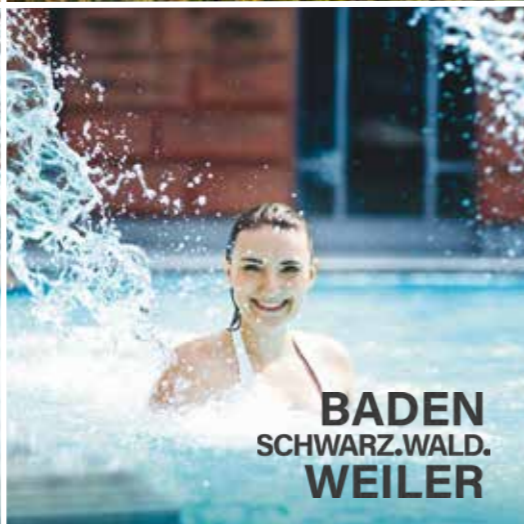
Gitterrätsel

- 4 ALBE
CLUB
EBEN
GROB
MALI
NOCH
SIAM
- 5 ADORF
ADRIA
ASKET
DRANG
ELEMI
KNACK
LEFZE
LEHRE
LEVEL
MODUS
NEIGE
SPREE
TRECK
- 6 GRANIT
NAHEZU
NESSIE
RELIEF
SEGLER
UNFALL
- 7 AENDERN
ALMOSEN
AMARANT
ANNAHME
BRACHSE
BUEFETT
GARSTIG
MOERSER
REIBACH
TERRIER
- 8 DRAENGEN
ENDSUMME
ERFAHREN
FERNGLAS
SCHINDEL
- 9 MARSEILLE
- 10 ABENDSTERN
ALTERSGELD
EHRGEGUEHL
FAHRSCHEIN
RAHBONBON
TAPFERKEIT
- 11 LEIBGERICHT



Durchatmen,
Kraft tanken,
erholen, genießen -
Ihre Auszeit in
Badenweiler

www.badenweiler-tourismus.de



schwäbisch: bedauerlich	abwärts	norddeutsch: Mädchen	Jägerhochsitz	Staat in Südosteuropa	Präposition	vermuten	Tonkünstlerin	Vorname der Dagover † 1980	süß flüstern	Sportkleidung	Mutter Marias	Umtauschkurs	Vorname Tschschows									
chemische Stoffe						Wintersportart																
hier, ... und da		ein Balte	leiblos		Toilette (Abk.)	indianische Sprachfamilie		Straßenleuchte					Fruchtgetränk									
Titulierung				Adelsprädikat	auf keinen Fall (von ...!)			japanische Meile	Initialen Spielbergs	folglich, deshalb												
			Markierung					Osteuropäer				Dänenkönig in der Edda										
Hafenstadt in Polen	konstant, ständig	Konferenz			Rekrutenaushhebung	weibliche Ziege				Teil des Beins	dt. Rundfunksender (Abk.)		Gewaltherrscher									
großer Raum	deutsch-franz. TV-Sender	schmal		fröhlich, vergnügt	ungezwungen			nordamerik. Wildrinder	aufreizend													
			Bußempfindung	bewahren, pflegen			großes Gewässer	glatt, glänzend				Singvogel	britische Nationalflagge (2 W.)									
Heimat Abrahams		ausprechen			feste Vermutung	Schauspielerin			bewegen zur Musik	hartnäckig, verbissen												
Hunnenkönig				antikes Schreibgerät	anti, wider			Warnton	Folge von Sätzen			bayrisch: nein										
Skat ausdruck		früherer dt. Fußballer (Uwe)	altgriechische Grabsäule			afrikanischer Staat	Sitzmöbel			engl. Männername												
Pökel flüssigkeit	Religionsgemeinschaft				südostasiat. Inselstaat	Wettkampfvorbereitung				Warthe-Zufluss	englisch: eingeschaltet											
			meisterhaft				Grenzschutz-einheit (Abk.)	Fußballverein, ... Madrid	Form des Sauerstoffs				Araberhengst bei Karl May									
weibl. Märchengestalten			längliche Vertiefung	Alpha-bet			Verletzung auskurieren	Küchengerät				arab. Viertel in nordafr. Städten										
Leitdraht (Bahn, Bus)	ehem. dt. Profiboxer (Sven)		Börsenspekulant	Vorname von Bis-marcks	beste Schu-note	japanisches Theater-spiel	Anfängerin	Absper-rung aus Stäben	Abk.: Neu-erschei-nung	Spiel-karten-farbe	Währung auf Sri Lanka											
Tempelstadt am Nil			Ballerina					unent-schieden beim Schach			Wohnungs-flure	Kompo-nist von 'Bolero'										
				eine Geliebte des Zeus		Vogel-behau-sung	hohe Männer-sing-stimme			direkter Nachbar	Gegner Goliaths		ganz allein	Treppenhaus	gerichtliche Gegenstände	geldloser Handel	amerika-nische Lastzüge	gemau-ertes Ufer				
Augenprüfung	Krake, Tintenfisch		Kindertrompete	englisch: Osten, östlich	freundlich und liebenswert			nordisches Herdentier	hinweisendes Fürwort	Hochgebirge betrefend		dt. Film-regisseur (Wolf)	Gestalt bei Wagner		Horn-masse am Tierfuß			vor Kälte zittern	Farb-muster auf-tragen			
dt. Schriftsteller (Erich)			Zitterpappel			ein weiches Metall	Wortteil: global		englisch: eins	schnell, agil	Vogelkleid				kleines Hand-mäh-gerät	Figur der 'Sesam-straße'						
salpetersaures Salz		numidischer König		lateinisch: Erde	Handwerker					Teppichoberfläche		englischer Gasthof		dt. Hörspielautor † 1972	ein Kunstleder				Film von Steven Spielberg			
			weibliches Haustier				Märtyrerin † 304	nicht alt		scheue Waldtiere	Zeitungskonsument		Hochgebirgsschutzstrom	Vorname des Sängers Presley			Vorname der Nielsen †	Flüssigkeitsmaß (Abk.)				
Gewichtseinheit			Feuerlandindianer	englisch: Ende	ägyptischer Sonnengott		Frauenkurzname		giftiges Protein der Rizinussame		nach Art von (franz.)	Zauberkunst			japan. Provinzhauptstadt	Demon-tage						
Hundelaut	Abk.: Raummeter	Fremdwortteil: aus		subark-tischer Hirsch		Gegen-teil von Krieg			italie-nischer Artikel	nord-friesische Insel			Titel-figur bei Milne (Bär)	aufge-stellter Leitsatz					Drei-finger-faultier			
				Kfz-Z. Rathenow		Wand-er-ziehung		brenz-lich			deutsche Vorsilbe		Entwick-lungsab-schnitt		langsam							
Handy-Norm (Abk.)		nord-amerikanischer Staat				Wappen-tier		Druck-schrift-grad		Knorpel-fisch		Lauf-vogel		große kernlose Rosine								

- 4 COLT
HUPE
IDOL
NORA
NUMA
SKAI

- 5 AKTIE
DAMPF
EIMER
ETZEL
HADER
HASCH
KRETA
LYRIK
NOCKE
RHEIN
SAHIB
SALAM
SCHUH
TATZE
TUETE

- 6 EREMIT
KITSCH
LEGION
MASCHE
REDNER
USEDOM

- 7 AUSSAGE
GARNELE
INTRIGE
KOLLAPS
LANGSAM
NAHRUNG
REDEREI
SPEISEN
STIMMEN
VERLIES

- 8 MEDAILLE
ROSSHAAR
TEEKANNE
VERBLEIB

- 9 APOTHEKER
APPENZEL
ERRICHTEN
SELBSTLOS
VERSALIEN

- 10 HOLSTEINER

- 11 SCHLAUMEIER
SPEERWERFEN

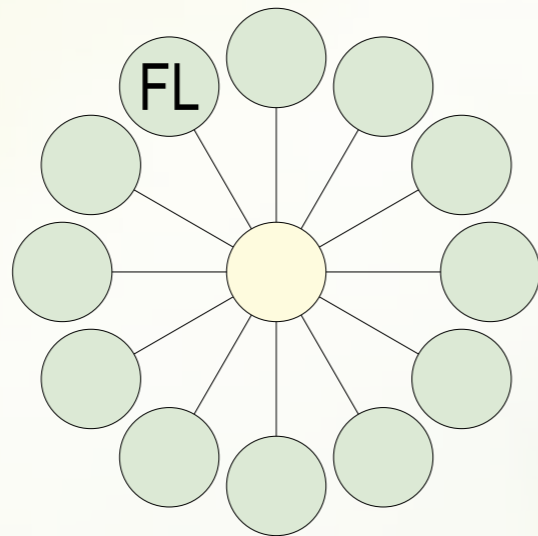
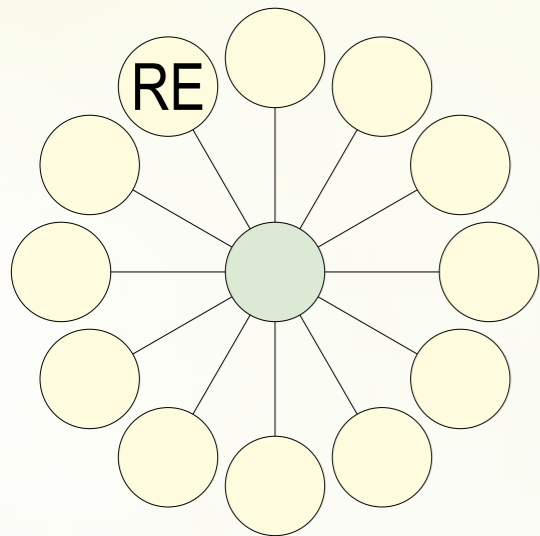
Beim beliebten Giterrätsel müssen die vorgegebenen Rätselbegriffe in das Rätselgitter eingetragen werden. Die Schwierigkeit besteht bei gleich langen Wörtern darin, herauszufinden, an welche Stelle sie platziert werden müssen. Die Buchstaben an den Kreuzungspunkten helfen Dir, die richtige Lösung zu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

EEENO RRRT	ERSSU	IOU	ENR		AEI NRR	Ř	EEIK RRZ		INN	AIR	AMOR	EHINR	AELRU
						7			EIRR				
AEEI NRSU				4		I			HORR KNTU				
					BCLU	9	AELMT AEKLM				5		
INNQU		ILLT	CEE KNR			K			AAI				
AELR STT						E		AEE GNT		DER			
ABL RUU	AEG INR		AADI	EEMR RTU		R	6				AGNS	ADLOR	
						AEOPR		DEER RUV		ABE HIN	G		
EIL	13			EEL RST	ALOV				ABR		A		
AFILN		DEPP					DEE GGN		11		N		
					ALRTW		AGIL		AIS		S		
AACG HNRT		CHRU	ADEN NRST	S T R Ä N D E N							AEGI ILMN		
		Č	12				BELR SSU		ADENR			AEEE MNZ	
ADEE ELLN RUW	AAB EGN	H	EEE INR		ABHI IMR						10		
		U								14	AN		
	8	R		ADR	APPR	AELL		ADEM					
IINR		BHU		AERRS						DIO		1	
AABE LMRS								3	EEIL				
BDNU		2			LPSU					DIN			
EEH				EOPR					EGOW				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

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.

BA - BI - EN - EN - EN - ER - ER - IS - KE - NE - RE - TE

BR - CH - DE - DR - FL - GL - KR - SE - SP - SS - ST - TE



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.

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

						E		B
							T	O
				S	E	H	E	N
	L							
	E							
	I							
	E							
	R			E	I	N	S	

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
																								*	*

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

Longevity im Bayerischen Wald

Wellness ist längst mehr als eine kleine Auszeit vom Alltag. Viele Anbieter stellen Medical Wellness, ganzheitliche Konzepte und Gesundheitsförderung in den Fokus. Mit allerlei Angeboten locken sie Jung und Alt gleichermaßen. Von TCM und Ayurveda über Burn-out-Prophylaxe bis hin zu Paketen für Schmerzgeplagte – hier ist für jeden etwas Passendes dabei. Auch neue Trends werden gerne ins Programm großer und kleiner Resorts aufgenommen. So bieten auch im Bayerischen Wald mehr und mehr Wellnesshotels maßgeschneiderte Angebote ganz im Sinne von „Longevity“ an.

Longevity – mehr als nur ein Trend

Longevity ist mehr als ein simpler Trend. So beschäftigt man sich nicht nur wissenschaftlich mit dem gesunden Altern, auch viele Wellnesshotels greifen das Thema auf und entwickeln entsprechende Konzepte. Gäste profitieren von einem ganzheitlichen Programm, das darauf abzielt, möglichst lange fit und gesund zu bleiben.

Was versteht man unter Longevity?

Longevity – ein Kofferwort aus den lateinischen Begriffen „longus“ (lang) und „vita“ (Leben) – bedeutet übersetzt Langlebigkeit. Das Konzept setzt aber nicht allein auf eine Verlängerung der allgemeinen Lebensspanne, es geht

außerdem darum, den Alterungsprozess zu verlangsamen und möglichst lange bei guter Gesundheit zu bleiben. Körperliche und geistige Vitalität bis ins hohe Alter können mit unterschiedlichen Maßnahmen unterstützt werden. Je früher man damit beginnt, desto besser. Longevity nimmt also nicht nur die Anzahl der Lebensjahre in den Blick, Gesundheit und Lebensqualität stehen ebenso im Fokus.

Wie altert man gesund?

Natürlich spielt die genetische Komponente eine Rolle. Allerdings ist die Art und Weise, wie wir altern, maßgeblich von Umwelt- und Lebensstilfaktoren abhängig. Das heißt im Umkehrschluss, dass wir mehr Einfluss haben, als wir denken. Eine achtsame Lebensweise kann dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen, das Altern zu verlangsamen und viele Jahre bei guter Gesundheit zu verbringen. So stellen etwa eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung wichtige Longevity-Säulen dar. Darüber hinaus sind ausreichender und erholsamer Schlaf, ein guter Umgang mit Stress sowie erfüllende soziale Kontakte wesentlich. Regelmäßige Untersuchungen zur Gesundheitsvorsorge sind ebenfalls sinnvoll. Nicht zuletzt sollten Risikofaktoren wie Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß oder Übergewicht minimiert werden.

Longevity als Wellnesskonzept

Das Longevity-Wellnesskonzept setzt auf Ganzheitlichkeit, Gesundheitsförderung und Prävention. Körper, Geist und Seele rücken gleichermaßen in den Fokus. Unterschiedliche Säulen wie Ernährung, Bewegung oder Stressmanagement, die die Basis für Longevity bilden, stehen miteinander in Verbindung und nehmen Einfluss aufeinander. So setzen Wellnessbetriebe auf entsprechende Angebote und Anwendungen, die sich zu individuellen Packages kombinieren lassen. Das Ziel dabei ist nicht allein die Entspannung. Auch Wohlbefinden, Vitalität und Fitness sollen gesteigert werden, um die Lebensqualität auf lange Sicht zu verbessern.

Wellness und mehr im Bayerischen Wald

Mit seiner beeindruckenden Naturkulisse ist der Bayerische Wald eine wahre Oase für Erholungssuchende. Kein Wunder, dass Wellnessresorts hier gut besucht sind. Für Gäste gilt in jedem Fall: Wer die Wahl hat, hat die Qual! So locken Hotels mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten. Vielerorts wird auf Ganzheitlichkeit und gesundes Altern gesetzt. Auch Longevity-Konzepte sind längst keine Seltenheit mehr. Im Landrefugium Obermüller in Untergriesbach profitieren Gäste etwa von einem ausgefeilten Forever-Young-Konzept, das Körper, Geist und Seele ins

Gleichgewicht bringt. So sorgen Entschleunigung, Achtsamkeit, Zeit in der Natur und sanfte Bewegungsformen langfristig für mehr Energie und steigern die Lebensqualität. Der moderne Wellnessbereich mit Pools, Saunalandschaft und Ruheräumen lädt zum Entspannen ein, während man sich im Fitnessraum auspowern darf. Der Blick ins bayerisch-österreichische Donautal ist hier übrigens inklusive. Das Natur-Wohlfühlhotel Brunner Hof in Arnschwang bietet Erholung im Grünen, direkt am Lauf des Flusses Chamb. Der Name ist Programm! So ist das Hotel ökologisch nachhaltig gestaltet und wird auch so geführt. Der Wellnessbereich und das naturSPA laden auf 2.000 m² zum Entspannen ein. Ob Sky-Infinity-Pool, Saunadörfel oder Wellnessgarten – an Möglichkeiten, den Alltag hinter sich zu lassen, fehlt es nicht. Der SPA-Bereich lockt mit Massagen und Körperbehandlungen, die auf die Kraft der Natur setzen. Darüber hinaus gibt es einen Fitnessraum und es wird Naturheilkunde-Beratung angeboten. Auch das Wellness & Naturresort Reischlhof in Wegscheid überzeugt mit tollen Wellnessangeboten und einem gut durchdachten Longevity-Konzept.

Wellness & Naturresort Reischlhof: Wellness trifft Longevity

Inmitten des Bayerischen Waldes, nahe Passau, sorgen im familiengeführten Wellness & Naturresort Reischlhof drei Generationen für das Wohl der Gäste. Im 5.000 m² großen Wellness- und SPA-Bereich bleiben keine Wünsche offen. Eine Saunalandschaft mit sieben Themensaunen, die beeindruckende Wasserwelt, verschiedene Ruheräume und ein gut ausgestatteter Fitnessbereich laden zum Entdecken und Entspannen ein. Auch im 40.000 m² großen WaldSpa kommen Erholungssuchende auf ihre Kosten.

Doch Besucherinnen und Besucher

erwartet nicht nur Wellness alleine. Darüber hinaus sorgt ein durchdachtes Longevity-Konzept (in Kooperation mit dieFITMACHER) nachhaltig für Wohlbefinden, Vitalität und Gesundheit. So können Gäste aus unterschiedlichen Bausteinen wählen, die sich individuell kombinieren lassen. Ziel ist die Förderung von Zellgesundheit, mentaler Stärke und körperlicher Regeneration.

Die Bausteine im Überblick:

- Basis stärken (nachhaltige Zellgesundheit): Darmsanierung, Nährstoffe
- Körper im Einklang (Analysen und Treatments): u. a. Stoffwechselanalyse, 4-D-Körperscan, Kältetherapie, Detox, WaldSpa ...
- Stärke und innere Ruhe: u. a. Sport, Fitness sowie ein individuelles Wochenprogramm (autogenes Training, Qigong, Wassergymnastik, Spezialaufgüsse u. v. m.)
- Schönheit und Balance: natürliche Wirkstoff-Kosmetik, Massagen sowie unterschiedliche Haut- und Körperbehandlungen

Die besten Ausflugstipps im Bayerischen Wald

Die Urlaubsregion Bayerischer Wald hat einiges zu bieten. So sorgen nicht nur zahlreiche Routen für unvergessliche Erlebnisse beim Wandern oder Biken, der Nationalpark Bayerischer Wald mit seinem 1.300 m langen Baumwipfelpfad ist ebenfalls einen Ausflug wert. Ein tolles Naturschauspiel für Groß und Klein bietet die Saußbachklamm südlich von Waldkirchen. Wer im Wellness & Naturresort Reischlhof nächtigt, erreicht innerhalb von 45 Minuten Autofahrt die Dreiflüssestadt Passau und kann durch die beeindruckende Altstadt flanieren. Fährt man eine Viertelstunde länger, kann man Linz mit seinem Pöstlingberg samt Grottenbahn einen Besuch abstatten. Wer Lust auf einen Spaziergang

durch vergangene Zeiten hat, besucht am besten eines der größten Freilichtmuseen Europas, das Museumsdorf Bayerischer Wald bei Tittling und Thurmansbang am Dreiburgensee.



© Landrefugium Obermüller



© Natur-Wohlfühlhotel Brunner Hof



© Wellness & Naturresort Reischlhof





Warum verändert sich unsere Stimme im Alter?

Unsere Stimme begleitet uns ein Leben lang. Aber sie verändert sich im Laufe der Zeit: Bei Kindern ist sie hell, bei Erwachsenen tiefer und kräftiger und bei älteren Menschen oft rau. Das liegt an den Muskeln im Hals und an den Stimmbändern, die elastischen Gummibändern ähneln. Strömt Luft hindurch, vibrieren sie und erzeugen Töne. Sie wachsen und altern mit uns. Anfangs sind sie kurz und dünn und die Stimme klingt hoch. Zwischen elf und 16 Jahren werden die Stimmbänder länger und dicker. Dadurch verändert sich der Klang und wird tiefer. Im Alter verlieren sie ihre Spannung, wodurch die Stimme leiser klingt.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



Was ist der genetische Fingerabdruck?

Der genetische Fingerabdruck hat nichts mit unseren Fingerabdrücken zu tun, sondern mit der DNA in unseren Zellen. In jeder Zelle unseres Körpers gibt es eine Art Bauplan, der beispielsweise bestimmt, wie wir aussehen. Diese genetischen Informationen sind genauso einzigartig wie unser Fingerabdruck. Sie verraten Forschenden unter anderem, wem gefundene Haare gehören, ob zwei Menschen verwandt sind, oder geben Informationen zu Krankheiten. Das hilft Ärzten, aber auch der Polizei bei der Tätersuche oder klärt, wer der Vater oder die Mutter von jemandem ist. Dafür reichen winzige Mengen, etwa eine Haarwurzel.

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

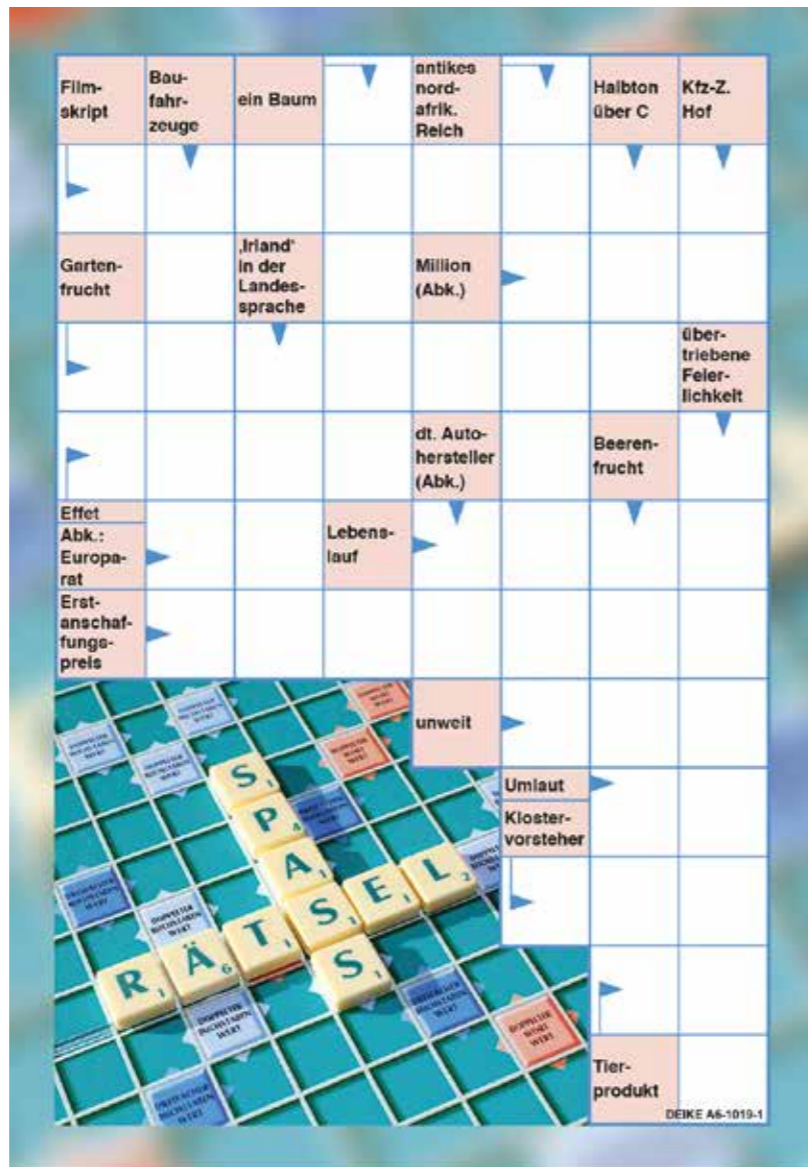
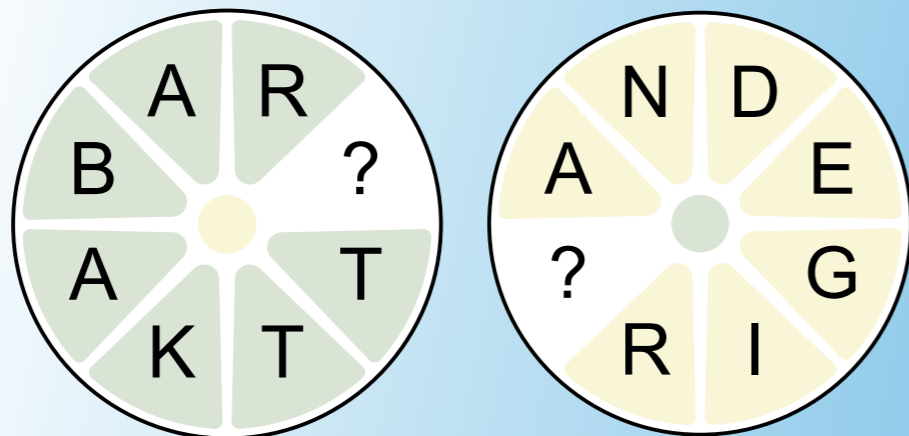


Foto: © Claudia Zimmer/DEIKE

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.



poli-tische An-sprache	schmale Wege	balkon-artiger Vorbau	Porzel-anver-zierung	von Sinnen	Gestalt der isländ. Sage	See in Schott-land (Loch ...)	Stadt bei Erfurt	gesetz-lich erlaubt	früherer äthiop. Fürsten-titel
Kern-obst		1	34. US-Prä-sident †		S				11
altrömi-scher Schau-kämpfer	Stadt im Münster-land	röm. Zahl-zeichen: zwei	Konsole in der Archi-tekture		2		Abk.: cum tempore	ver-boten	
	6					Hüft-nerv			10
große europ. Wasser-straße			Formel 1-Mann-schaft		12				jede Menge, viele
eine Tonart	14	Kinder-krankheit						Brut-stätte	ein islami-scher Orden
								17	
								gallert-artige Substanz	
Währung auf Kuba	Furcht (Mz.)	Gebirgs-pfad						süd-amerika-nischer Kuckuck	8
starker Zweig								franzö-sischer Männer-name	15
franzö-sisch: Sommer								Wasser-stelle in der Wüste	enthalt-same Men-schen
längster Strom Afrikas									
Erb-träger	4							spani-sch: ja	ebenso, eben-falls
		ugs.: Sachen, Dinge						Wild-pflege	Bon
dt. Anti-terror-einheit (... 9)	leises Jam-mern der Hunde								
west-afrika-nische Sprache	13							machen	N
Regis-seur von „Metro-polis“	unab-hängig, eigen-ständig							griechi-scher Buch-stabe	frühere deutsche Auto-marke
								18	
	3	Horn-schuhe vieler Tiere	Prophet im Alten Testa-ment	nach oben		Landschaft an der Loire	absto-ßend	Nicht-fach-mann	Vorname der Meysel †
Kohlen-stoff-pulver		Akkordeon	16					Gott der Poly-nesier	5
Lieder-auswahl auf Ton-träger				englisch: nach, zu		Unter-neh-mens-form	tropische Schling-pflanze		Sprech-weise einer dt. Ligatur
		Duplikat						7	E
süd-deutsch: Haus-flur	Kauf, Beschaf-fung							deut-scher Auto-pionier †	

fühlt sich gut an, oder?
Frühling. Nähe. Du.

EROS BODYGLIDE
SUPER CONCENTRATED LUBRICANT

PZN: 11665926

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

EROS THE TRUE LOVE

KREBS + FORSCHUNG =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de  **Deutsche Krebshilfe**
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

Lernen!  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 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

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.

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

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

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



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

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

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

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



Samsung Galaxy

Alle Funktionen verständlich erklärt - Für die neue S26er-Reihe und alle Modelle ab 2022

Softcover, 192 Seiten

12. Auflage

Autor: Beiersmann, Stefan

Format: 16,5 x 21,5 cm

Erscheinungstermin: 29. Mai 2026

ISBN: 978-3-7471-1047-8

Preis: 19,90 Euro

Hersteller: Stiftung Warentest, Lützowplatz 11-13, 10785 Berlin

Hirschhausen und die Deepfake-Mafia

Montag, 4.5.2026, 20:15 Uhr,

Das Erste und ab 1.5. in der

ARD Mediathek



© WDR/Bilderfest/Annika Graeff

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

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

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

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

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

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

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

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



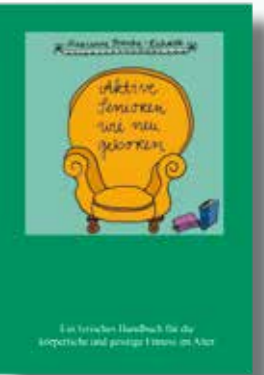
NEU von der Nr. 1 Schlafmarke in Europa¹
WICK ZzzQuil® Gute Nacht + Stress
Balance: Lösung für weniger Stress²
und besseren Schlaf³

Quellen:
¹ Nichtverschreibungspflichtige Schlafmittel, IQVIA Umsatz in € AVP; MAT 06/2024
² Ashwagandha verbessert die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Stress und hilft ihm, mit Stress umzugehen.
³ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt wird durch die Einnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen erzielt.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**Falten vom Grübeln?
Hyaluron regelt das!**

Wir haben die Lösung.



HYALURON
HIGH PERFORMANCE AMPOULES

PZN: 14401079
www.megasol.de 

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



Singles haben in diesem Monat ein äußerst gutes Gespür, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, und ziehen spannende Begegnungen magisch an. Auch für Widder in fester Beziehung hält der Kosmos einige Überraschungen bereit. Das intensiviert ihre Liebe und sie wachsen noch enger mit ihrem Liebingsmenschen zusammen.

STIER 21.04.–20.05.



Das Motto für Sie als Stier lautet in diesem Monat: Genuss pur! Sie genießen das Leben, die Liebe und könnten die ganze Welt umarmen. Die Sterne lassen ihre wohlwollenden Kräfte wirken und verwöhnen Sie in allen Lebenslagen. Einzig Ihren Speiseplan sollten Sie besser im Blick behalten, um Hüftgold zu vermeiden.

ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Falls Sie schon längere Zeit unzufrieden in Ihrem Job verharren, sollten Sie in diesem Monat die Gunst der Sterne nutzen und nicht nur über Veränderungen nachdenken, sondern sie auch konkret in die Tat umsetzen. Nutzen Sie Ihre Kreativität für den entscheidenden Schritt, den Sie nicht bereuen werden.

KREBS 22.06.–22.07.



Momentan plätschert Ihr Leben ziemlich eintönig dahin. Raffen Sie sich auf und suchen Sie die Abwechslung. Unternehmen Sie etwas mit Freunden oder mit der Familie. Sie werden merken, dass offene Kommunikation ein lebenswichtiger Seelenbalsam ist und positive Schwingungen in den trüben Alltag bringt.

LÖWE 23.07.–23.08.



Dieser Monat beginnt mit einigen Herausforderungen – sowohl im Job als auch privat. Jetzt ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, damit Ihnen die Probleme nicht über den Kopf wachsen. Versuchen Sie, Abstand zu gewinnen: Kleine Auszeiten wirken entspannend und Sport ist das perfekte Ventil, um Dampf abzulassen.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Sie ärgern sich schon länger über die Flecken auf der Couch oder die ausgeleierten Schranktüren in der Küche? Die Sterne stehen günstig für eine Rundumerneuerung in den eigenen vier Wänden. Schnäppchenjäger aufgepasst: Besonders ab der Monatsmitte haben Sie einen äußerst guten Blick für Sonderangebote.

WAAGE 24.09.–23.10.



Sie starten mit einem etwas unbehaglichen Gefühl in diesen Monat. Ein Familienproblem belastet Sie und Sie wissen nicht so recht, wo Sie den Hebel ansetzen sollen. Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition, die Sterne stehen Ihnen bei. Sprechen Sie aus, was Sie bedrückt. Sie werden danach sehr erleichtert sein.

SKORPION 24.10.–22.11.



Die Sterne sind jetzt auf Kuschelkurs und lassen die Schmetterlinge im Bauch ordentlich flattern. Für Singles zeigt die Liebesampel grünes Licht. Allerdings sollten Sie auf Ihrem Eroberungszug nicht zu lange über die richtige Taktik nachdenken. Starten Sie durch, damit Ihre „Beute“ nicht von jemand anderem „eingefangen“ wird.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Machtkämpfe und Auseinandersetzungen mit dem Partner sind auf Dauer zermürbend und führen zu nichts. Nehmen Sie sich besser ein wenig zurück und lassen Sie fünfmal gerade sein. Man muss nicht alles auf die Goldwaage legen. Entspannen Sie sich und üben Sie sich in Gelassenheit, es wird Ihrer Beziehung guttun.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



Das ist Ihr Monat in Sachen Beruf und Finanzen. Die Sterne sind auf Erfolgskurs und weit und breit ist nichts in Sicht, was Ihre Pläne durchkreuzen könnte. Nutzen Sie die positive kosmische Energie für finanzielle Entscheidungen und lukrative Geschäfte. Ihr gutes Gespür wird Sie auf dem richtigen Kurs halten.

WASSERMANN 21.01.–19.02.

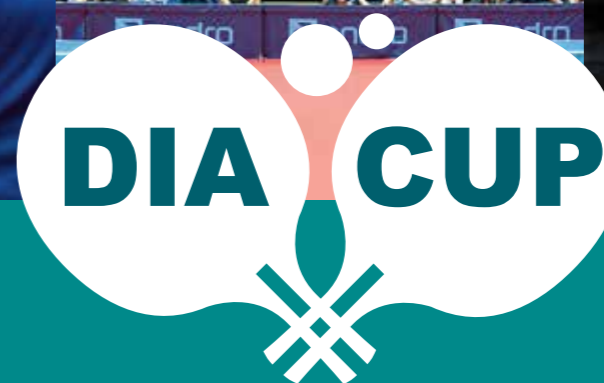


Der Kosmos schenkt Ihnen in diesem Monat eine Extraportion Vitalität, so dass Sie vor Tatendrang strotzen. Ihr Motto lautet: Volle Fahrt voraus! Unternehmen Sie viel mit Freunden und der Familie. Setzen Sie Aktivitäten wie Segeln, Schwimmen, Tauchen oder Surfen auf Ihren Urlaubsplan und genießen Sie den Spaß.

FISCHE 20.02.–20.03.



Zu Monatsbeginn sollten Sie auf der Hut sein. Glauben Sie nicht alles, was man Ihnen verspricht. Hinter einem freundlichen Gesicht verbirgt sich ein äußerst betrügerischer Charakter. Um keine böse Überraschung zu erleben, sollten Sie nichts unterschreiben, ohne vorher das Kleingedruckte gelesen zu haben.



4. DiaCup

20. & 21. Juni 2026

Tischtennis-Turnier für Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Die Möglichkeit zur Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.diacup.de



Wo?
 Borussia Düsseldorf
 Borussia-Düsseldorf-Straße 1
 40629 Düsseldorf
 Der Anmeldeschluss ist der
 5. Juni 2026.
kontakt@diacup.de

JETZT GEWINNEN:



Hilfe für sensible Haut

Empfindliche, trockene oder zu Irritationen neigende Haut benötigt besondere Aufmerksamkeit und eine Pflege, die sie nicht überfordert, sondern sanft unterstützt. Dabei rückt die Kraft pflanzlicher Wirkstoffe in den Fokus moderner Hautpflege: Der Neem-Wirkstoffkomplex NEEMAVERA® von natüür ist von der traditionellen Nutzung des Neem-Baums (Azadirachta indica) inspiriert und setzt auf Neem-Blattextrakt, der für seine antioxidativen Eigenschaften bekannt ist. Diese können helfen, die Haut vor alltäglichen äußeren Einflüssen wie Umweltbelastungen zu schützen und ihr ein gepflegtes, ausgeglichenes Hautgefühl zu verleihen. Die Produkte sind vegan formuliert und auf eine besonders reizreduzierte Pflege ausgerichtet – ideal für anspruchsvolle Haut im Alltag.

Jetzt haben Sie die Chance, eines von fünf Pflegesets im Wert von ca. 100 Euro zu gewinnen. Jedes Set enthält ausgewählte Produkte von natüür für die tägliche Pflege: Cream, Skin Balm, Body Wash und Shampoo – für eine sanfte Pflegeroutine von Kopf bis Fuß.

Stichwort: Pflegeroutine

Pluepol
Augenblick
Apfelwein
Herbstblume
Abscheuegefühl
Fleischgericht
Futterpflanze
englechnach, zu
Erntegerät
türk. Wollteppich
Strom d. London
Abk.: Landesliste
Obatpresse
Abk.: Landkreis
Metallseigel
betagte Menschen
Hauptstadt Südkoreas
ein pharm. Beruf (Abk.)
Stelle engl. Männername
kurz für: in dem Kfz-Z. Gießen
babylonische Gottheit
illegale Firmenkooperation

Foto: © Claudia Zimmer/DEIKE

Gewinnspielteilnahme per Telefon Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 31.05.26

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

Seite 3

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

FRUEHLINGSGEFUEHLE

Seite 5

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

BLUTFETT

Seite 8

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

Seite 12

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

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

Seite 13

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

HEFEZOPF

Seite 14

Lösungsspruch:

Wenn die Masse das richtige tut, dann bestimmt aus den falschen Gründen.

Seite 15

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

Seite 18

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

MUNDFLORA

Lösungen

Seite 21

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

KOMIKER

Seite 21



Seite 23

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

Impressum

GESUND&VITAL RÄTSEL

26. Jg.

Herausgeber:

MD VERLAG Maik Dollar e.K.

Braugasse 4, 63695 Glauburg

Telefon: 06041 - 82251-00

Telefax: 06041 - 82251-01

kontakt@apotheken-raetsel.de.de

www.apotheken-raetsel.de.de

Redaktion:

Apothekerin Marianne Porsche-Rohrer

Annette Niggemann-Dollar

Maik Dollar

Daniela Höllwarth (Mag. phil.)

Denis-Franz Heinrich (Bachelor of Science B.Sc.)

Alessa Leonie Eichelmann

redaktion@gesund-vital-online.de

Lektorat:

Maria Ullmann, 60488 Frankfurt am Main

Grafik/ Layout:

MD VERLAG Maik Dollar e.K.

Alessa Leonie Eichelmann

Rätsel/Illustrationen: DEIKE, MD VERLAG

Anzeigen- & PR-Beratung:

Maik Dollar

Telefon: 06041 - 82251-00

Mobil/WhatsApp: 01754322018

kontakt@apotheken-raetsel.de.de

ISSN 2190-3468

Abonnementverwaltung:

MD VERLAG Maik Dollar e.K.

Titelbild, Fotos: Adobe Stock

Druckverfahren: Offset

Papier: PEFC- Zertifiziert

Erscheinung: monatlich

Bezug: Apotheken und Arztpraxen

Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form reproduziert werden. Für unerwartete eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keine Gewähr. Rücksendung und Beantwortung von Leserbriefen erfolgt nur, wenn Rückporto beiliegt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlags wieder. Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt oder Streik kein Entschädigungsanspruch.

Aktuelle Informationen rund um das Thema Gesundheit, Tipps & Ratschläge finden Sie auch unter:

www.gesund-vital-online.de

Seite 24/25

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

Seite 26

SCHLAUMEIER NOCKE
E P U O T
LEGION USE DOM LZ
B T E E AKTIE L
SCHUHE HADER E K L
LYRIK S M IDOL V M A
O SPEERWERFEN L A S C H
R I E P AUSSAGE
N ROSSHAAR P S H
A I E P AUSSAGE
HASCH N P L L
R H E VERLIES
U TEEKANNE H E A L
N E R Z R E N L
GARNELE B I A
K MEDAILLE T
I R INTRIGE
TATZE SAHIB U M I
S M K U T E M M
C I A P T E E
HOLSTEINER REDNER

Seite 29

SUSAURUDERER O
EMP F INDEN M REMUS
ISLAND G K IN D HEIT
L E U MA J O R O I U
PENIBEL R SEENOT
MONAT N K AP E L L E Z
L G R U H E N N L F O R E
MATERIE L M A L E R I N
URAL E N I K O T I N C
S D I S L A M O O N S K I
SUENDE T B R O S C H E
ERL I M U R A E N E A L L
B B O X E R U K I R R E
LAERM T S C H E R B E H
UR I M E N T H O L S I N
C O C K E R I N N N E L K E
ALPE E P E L I K A N O
S I T R A U R I G T E N G
BUCHEIT N R A U T E
D A M R R S E E I G E L A S
Y B E G O N I E D A G I O
LEERE L L N B E U T E L D
AR A P O P E L I N U D A
UNIVERSUM O H E U E R

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

Seite 27

I R I
EROERTERN IRRE
EURASIEN ROHR
QUINN Z KAMEL
S E C K E R N A I A
STARLET UD NU
I U R M E T E R
URLAUB AT R GO
EL I O L A V B A R
G D E P P G E G E N D
FINAL E E R I S A
N S T R A N D E N L
NACHTRAG U A E
H E A I B R A H I M
DAUERWELLEN N A
INRI L E D A M E
G R A R A S E R A Z
A B E R M A L S E I L E
B U N D P L U S D I N
E H E O P E R W O G E

ZUSAMMENZIEHEN

Seite 32

A N
DREHBUCH
A O M I O
KUERBIS
SPIN D P
ER VITA
NEUWERT
NAH
UE
ABT
EI
K

Wortrad:

KABARETT
GIRLANDE

Seite 28

RENNEN, NENNER, BINNEN,
KENNEN, TENNIS, BANNER
FLEISS, SPEISE, GLEICH, BREITE,
DREIST, KREIDE

Seite 33

W P A D R R G L L
APFEL EISENHOWER
H A T K R A G E T G A
GLADIATOR ISCHIAS
RHEINRENNSTALL
EA L E
HDUR NEST
PESO GEL
E ANI
AST LUC
ETE SH
NIL OASE
GEN SI
GSG K G
T Z HEGE
EW E TUN
I U E T A
LANG NSU
RUSSE A E L I H O
TEHARMONIKA IHO
ALBUM P J L I A N E
ERN FOTOKOPIE G I S
K B E S O R G U N G B E N Z
FRUEHLINGSERWACHEN

Seite 28

STREIFE B
TEAKRTO
I S SEHEN
FLUMMI I
TER I I N S
I S T U N T
HEATH U I
ER I E I N S
R F L O T T T

Seite 34

Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 35

Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 36

Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 37

Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 38

Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 39

Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 40

Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 41

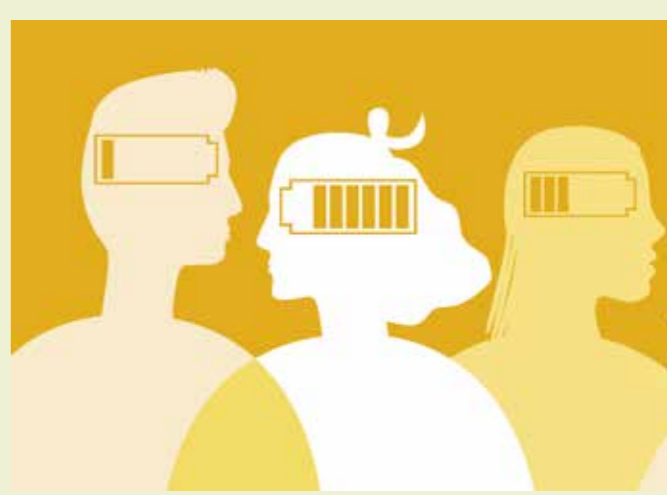
Table with 3 columns and 10 rows of numbers.

Seite 44

A
NU
MOST K
DAHLIE
EKEL LK
M P T A
KASSELER
KLEE ORT
TO IME
HEUGABEL
LINEAL

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

Stress, Erschöpfung und das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, prägen für viele Menschen den Alltag. Umso wichtiger wird eine Burn-out-Prävention, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen in den Blick nimmt. In der nächsten Monatsausgabe zeigen wir, wie ganzheitliche Erholung gelingen kann und warum die KurOase im Kloster in Bad Wörishofen dafür ein besonderer Ort ist.



Diabetes wirkt sich auf den Alltag aus und verlangt Umstellungen. Mit praktischen Tipps und gesunden Gewohnheiten lässt sich der Umgang erleichtern.



Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf und fordern das Herz besonders stark. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich der Körper an heißen Tagen jedoch spürbar entlasten.

An heißen Tagen ist ausreichendes Trinken besonders wichtig. Welche Durstlöcher jetzt guttun, lesen Sie hier.



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



ANZEIGE

Advertisement for Maik Dollar e.K. Verlag featuring a recruitment card, a puzzle magazine cover, and contact information: kontakt@apotheken-raetsel.de

HEIMAT IST, WO DAS HERZ SCHLÄGT

*Ein inspirierender Roman über den Mut,
das Wertvollste zu bewahren:
die Heimat.*



Auf
viele gute
Lesestunden,
Ihre

Petra Durst-Benning

Hier reinlesen und
weitere Lesetipps
entdecken



blanvalet