

GESUND&VITAL RÄTSEL

**Gewinn-
spiele**

Mitmachen und
gewinnen!

Hautpflege
bei Diabetes

**Auszeit und
Gesundheit**
in Bad
Windsheim

Wenn das Herz aus dem Takt gerät **BROKEN-HEART-SYNDROM**

Tipp der Apothekerin

**Nerven stärken,
Muskeln entspannen**

INHALT

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

Schreck, lass nach: Atemübungen gegen Angst 4
Tabuthema Hämorrhoiden 6/7

Silbenrätsel 7, 27, 43, 44
Buchstabensalat 8, 12

Herzgesundheit 10-11

Rezepte 11, 15, 17
Brückenrätsel 12

Hygiene beim Schlafen 14
Alleskönner Spülmaschinentabs 14
Zug um Zug 14
Einer zu viel 15

Gesund leben mit Diabetes 16-17

Buchtipps 20, 22

Tipp der Apothekerin
Nerven stärken, Muskeln entspannen 20
Schüttelschwede 21, 27
Suchbilder 21
Gitterrätsel 23, 26
Pärchenrätsel 28
Ziegelrätsel 28
Zahlenkreuzworträtsel 29

Reisen & Erholen 30-31

WARUM 32
Wortrad 32
Sudokus 34-41

RUBRIKEN
Gewinnspiel/e 9
Horoskop 42
Für Sie getestet 43
Gewinnspielteilnahme 44
Impressum / Auflösungen 45-47
Vorschau 47

GESUND&VITAL
RÄTSEL

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 (teilweise KI-generiert)

GESUND
&VITAL

Ernährung
Bewegung
Wohlbefinden
Gesundheit

Ihr Gesundheitsratgeber
für die ganze Familie

MD VERLAG Maik Dollar e.K. | Braugasse 4 | D- 63695 Glauburg

Gesundheitsratgeber www.gesund-vital-online.de | ISSN 2190-4170

Schwedenrätsel

Be- rührung	▼	euro- päischer Haupt- städter	▼	Sohn des Apollo	italie- nischer Alpen- gipfel	▼						
Hotel- diener am Empfang	N	Tages- heim für Kinder	▶	4								
▶	11				antikes Zupf- instru- ment	▼						
Sauer- stoff auf- nehmen		Ver- mäch- tis	▼	männ- licher franz. Artikel	▶							
Leim	▶	▼				7						
▶	9		Kniff		latein- amerika- nischer Tanz	▼						
Holz- raum- maß	Pflan- zen- samen	▼	rote Filz- kappe	▶	6							
Wüste in Nord- afrika	▶											
▶	A		Ange- höriger e. osteurop. Volks	▼	Schlim- mes							
Aktion		kleine Mitar- beiter- gruppe	▶	3		Erkäl- tungs- erschei- nung						
liberales Denken	▶							Eisen- fraß	▶			
genaues Gewicht ermitteln		kleiner Herings- fisch	▼	Beto- nung im Vers		franz. Schrift- steller † 1994	▶	1				
▶			▼					Tee- filter		Kfz-Z. Halle/ West- falen	▶	
Stahl- nagel der Schuster	▶					Wolf des Wodan		größter Saturn- mond	▶			
Mitleid emp- finden	Helden- gedicht		afrika- nische Lilie		nord- afrikan. Wüsten- fuchs	8		E		ent- weder ...		Humus- schicht
▶	5	▼	▼					Wende- ruf beim Segeln	▶	dt. Schau- spieler † (Erik)	▶	
helle Bier- sorte	▶			10	ein Umlaut		Schiffs- eigner	▶			E	
Lebens- gefährtin Lennons (Yoko)	▶			Akten- sam- lung	▶	2				Wortteil: Boden	▶	
längere Fahrt übers Meer	▶							Aschen- gefäß	▶			

MD-V - SW 90

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Schreck, lass nach: vier Atemübungen gegen die Angst

GESUND&VITAL RÄTSEL 5

Reden wir darüber: Tabuthema Hämorrhoiden

Zweifellos sind Hämorrhoiden ein Tabuthema, über das niemand gerne spricht. Für viele Betroffene ist die Scham so groß, dass sie lieber still leiden, als sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Das ist schade, denn vor allem im Anfangsstadium bekommt man das Problem leicht wieder in den Griff. Alles zum Thema – Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Hämorrhoiden – erfahren Sie in diesem Artikel.

Was versteht man unter vergrößerten Hämorrhoiden?

Tatsächlich haben wir alle Hämorrhoiden. Es handelt sich dabei um ringförmige Gefäßpolster, die sich direkt vor dem After im unteren Enddarm befinden. Gemeinsam mit dem Schließmuskel sorgen sie dafür, dass der After dicht schließt und unterstützen die Stuhlkontrolle. Zum Problem werden sie erst, wenn sie sich vergrößern, entzünden und/oder nach außen treten. Man spricht dann auch von einem Hämorrhoidalleiden.

Solche krankhaften Veränderungen gehen nicht nur mit unangenehmen Symptomen einher, sondern werden aus Scham auch oft verschwiegen. Dabei handelt es sich um ein durchaus häufiges Problem, das mit der richtigen Behandlung rasch behoben ist. Bleiben vergrößerte Hämorrhoiden allerdings

unbehandelt, können sie sich im Laufe der Zeit verschlimmern. Grundsätzlich unterscheidet man vier Schweregrade. Während die Hämorrhoiden bei Grad 1 vergrößert, aber nicht von außen sichtbar sind, treten sie bei Grad 2 beim Pressen kurzzeitig aus, ziehen sich allerdings von selbst wieder zurück. Bei Grad 3 fallen die Gefäßpolster beim Pressen vor und ziehen sich nicht von selbst wieder zurück. Sie müssen also wieder zurückgeschoben werden. Grad 4 ist dadurch gekennzeichnet, dass sich die Hämorrhoiden dauerhaft außerhalb des Anus befinden und nicht mehr in die richtige Position gebracht werden können.

Welche Symptome treten auf?

Je nach Schweregrad des Hämorrhoidalleidens plagen sich Betroffene mit mehr oder weniger stark ausgeprägten Symptomen. Diese sind unter anderem:

- Juckreiz und Brennen in der Analregion
- Blutungen (hellrotes Blut am Toilettenpapier oder im Stuhl)
- Nässen, Schleimabsonderungen und Stuhlschmierer
- Fremdkörpergefühl
- Schwellungen und Knotenbildung im Analbereich (Hämorrhoiden sind von außen sichtbar)
- Schmerzen (insbesondere im fortgeschrittenen Stadium)

Was sind die Auslöser für ein Hämorrhoidalleiden?

Vergrößerte Hämorrhoiden entstehen nicht aus heiterem Himmel, sondern gehen in der Regel mit einem erhöhten Druck im Bereich von Rektum und Anus einher. Dafür kann es verschiedene Gründe geben:

- **Chronische Verstopfung:** Das starke Pressen beim Stuhlgang ist mit hohem Druck verbunden.
- **Langes Sitzen** (insbesondere auf der Toilette)
- **Schlechte Ernährungsgewohnheiten:** Zu wenig Ballaststoffe und mangelnde Flüssigkeitsaufnahme sorgen für verhärteten Stuhl und begünstigen eine Verstopfung.
- **Bewegungsmangel:** Mangelnde Bewegung geht häufig mit einer trägen Darmtätigkeit einher, was die Verstopfung ebenfalls begünstigt.
- **Übergewicht:** Das zusätzliche Gewicht übt Druck auf den Beckenbereich aus und kann venöse Stauungen und damit vergrößerte Hämorrhoiden begünstigen.
- **Schwangerschaft:** Sowohl der vermehrte Druck im Beckenbereich als auch hormonelle Veränderungen können zu vergrößerten Hämorrhoiden führen.
- **Regelmäßiges schweres Heben:** Dieses geht mit einem erhöhten Druck im Bereich des Rektums einher.
- **Veranlagung:** Eine familiäre Veranlagung kann die Entstehung eines Hämorrhoidalleidens begünstigen.
- **Alterungsprozess:** Der natürliche Alterungsprozess trägt dazu bei, dass das Gewebe schlaffer wird, was vergrößerte Hämorrhoiden hervorrufen kann.

Was geschieht bei der ärztlichen Untersuchung?

Um ein Hämorrhoidalleiden diagnostizieren zu können und den Schweregrad abzuschätzen, ist eine Untersuchung von Anus und Rektum notwendig. Während vergrößerte Hämorrhoiden von außen sichtbar sind, können innenliegende Schwellungen im Rahmen einer rektalen Tastuntersuchung erkannt werden. In manchen Fällen wird eine Proktoskopie durchgeführt. Hierbei wird der Analkanal mithilfe eines speziellen Instruments genauer untersucht.

Wie werden vergrößerte Hämorrhoiden behandelt?

Die Behandlung vergrößerter Hämorrhoiden ist von der Ausprägung abhängig. In leichten Fällen ist eine konservative Therapie mit Salben, Cremes oder Zäpfchen häufig ausreichend. Sitzbäder wirken unterstützend. Manchmal sind kleine ambulante Eingriffe notwendig. Hier kommen vor allem die Verödung (Sklerosierung) oder die Gummibandligatur zum Einsatz. Bei der Verödung wird eine Substanz injiziert, die die Blutgefäße zum Schrumpfen bringt. Bei der Gummibandligatur wird ein Gummiband um die Hämorrhoiden gelegt, sodass das Gewebe abstirbt. Beide Verfahren sind nahezu schmerzfrei. Bleiben diese Maßnahmen ohne Erfolg, müssen die vergrößerten Hämorrhoiden chirurgisch entfernt werden.

Einem Hämorrhoidalleiden kann man vorbeugen

Oft ist Vorsicht besser als Nachsicht. So tragen einfache Maßnahmen dazu bei, vergrößerten Hämorrhoiden vorzubeugen. Eine ballaststoffreiche Ernährungsweise, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung halten den Darm in Schwung und erleichtern den Stuhlgang. Suchen Sie die Toilette erst auf, wenn Sie wirklich auf die Toilette müssen, und vermeiden Sie es, dabei übermäßig zu pressen. Bleiben Sie außerdem nicht länger am stillen Örtchen als notwendig – etwa um zu lesen –, da die Sitzhaltung den Druck im Analbereich erhöht.

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

AUS - BE - BOK - DE - DEE - HI - HU - I - LAU - LI - MAL - MUT - NEIN - NUM - O - O - ON - PLOM - REL - SAD - SIG - TEL - VE - WEH - ZET - ZUG

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

1. Monogramm
2. Leitgedanke
3. Teil des Wohnungswechsels
4. US-Filmkomiker (Stan) †
5. nach innen
6. hinduistischer Eremit
7. leise Trauer
8. Konzerthaus
9. Frucht des Ölbaums
10. kleines Stück Papier
11. norweg. Schriftsprache
12. Metallsiegel

Auf Lösung:
11. SIGNUM, 2. IDEE, 3. AUSZUG, 4. LAUREL, 5. HINEIN, 6. SADHU, 7. WEHMUT, 8. ODEON, 9. OLIVE, 10. ZETTEL, 11. BOKMAL, 12. PLOMBE
Gesundheit kommt vom Herzen

Freundschaft

schreibt
die schönsten *Geschichten*

Schenke gemeinsame Momente und Geborgenheit –
mit wunderschönen Bilderbüchern
für Kinder ab 3 Jahren



Nur gemeinsam sind wir stark!
Penguin Junior • 40 Seiten • € 16 (D) • ab 4



Liebe findet ihren Weg
cbj • 40 Seiten • € 15 (D) • ab 3

Finde das
passende
Bilderbuch!

Mehr auf
penguin.de/freundschaft



Mit Musik ins Nimmerland!
Prestel Junior • 24 Seiten, mit Soundmodulen • € 26 (D) • ab 4



Willkommen im Zahlenzoo!
Tulipan • 32 Seiten • € 16 (D) • ab 3



Penguin

Schwedenrätsel

ärztliche Beschei- nigungen	▼	kartha- gischer Heer- führer	▼	Figur in Madame Pompa- dour	englisch: machen	▼	deut- scher Schrift- steller	Spiel- einsatz	Schild des Zeus	▼	balti- sches Volk	▼	englisch: Held	ent- gegen- kom- mend	▼	über- lieferte Erzäh- lung
warme Quelle	▶						ein Wohn- gebäude	▶								
Schwer- metall							Berg- bach		Initialen Spiel- bergs		Maß der Magnet- feld- stärke		E		4	
▶				maßge- bender Künstler								2		ent- schlos- sen		
italie- nisch: gut			analog, entspre- chend								altnord. Schick- sals- göttin					
Comic- figur (... und Struppi)	▶												franz., latei- nisch: und			erlaubt
▶			Seebad an der Riviera	▼									Hafen- schutz- damm		Erfinder des Farb- films	▶
DDR- Staats- betrieb (Abk.)	nicht präzise													5		E
Stadt an Blau und Donau	▶												mit ... und Trug			
Acker- gerät		Teil des Baggers											Filmstar, ... Thurman			
▶													Vorname von Schwei- ger			
Berg- stock bei Sankt Moritz			3										großes Segel- schiff	Erweite- rung eines Hauses		adlige Regen- ten
arabi- sche Lang- flöte																
Insel der griech. Zauberin Circe													griechi- sche Vorsilbe: neu			
▶													Stadt im Norden Botswana		alberner Streich	
				eine Dicht- form												
persön- liches Ansehen	nach- gebend, elastisch															
Zuruf an Zugtiere: Halt!	▶															
zusam- men mit, samt		Haar- wuchs an der Stirn														
▶			6		dt. Schrift- steller † 1975	Saug- wurm	▶	großes Hirsch- tier	Vorname von Autor Stoker (Drakula)		japan. Saiten- instru- ment	Näh- faden	Stadt an der Zwickau- er Mulde			
weicher Eis- nieder- schlag	▶							Krü- mung		I					8	engl. Frauen- kurz- name
Drauf- gänger				akade- mischer Grad (Abk.)	Stil- richtung in der Kunst		9				Kfz-Z. Elbe- Elster- Kreis		Initialen Dalis		englisch: oder	
▶			7					starke Abnei- gung								
dt. Bundes- kanzlerin								varie- ren								

Machen Sie mit!

Das gibt's zu gewinnen:

3 x 100 Euro
3 x 50 Euro

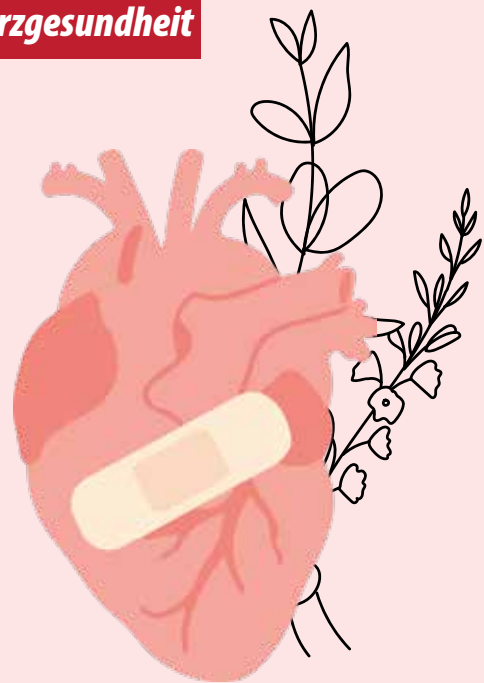
Unter allen Teilnehmern verlosen wir
3 x 100 Euro und 3 x 50 Euro.

01379-967895

Stichwort: Lösung des Rätsels Teilnahmeschluss: 31.10.26

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.

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



Aus heiterem Himmel: das Broken-Heart-Syndrom

Zwar kann ein Herz nicht im wörtlichen Sinn brechen, emotionale Ausnahmesituationen können aber zu einer Funktionsstörung führen. Die Symptome ähneln jenen eines Herzinfarkts. Fachleute sprechen von einem Broken-Heart-Syndrom. Ein solches stellt einen Notfall dar.

Was versteht man unter dem Broken-Heart-Syndrom?

Beim Broken-Heart-Syndrom – auch als Stress-Kardiomyopathie bezeichnet – handelt es sich um eine plötzlich auftretende Funktionsstörung des Herzmuskels, vor allem der linken Herzkammer. Auslöser ist in der Regel unverhältnismäßiger seelischer und/oder körperlicher Stress. Die Symptome erinnern stark an jene eines Herzinfarkts. So treten etwa Brustschmerzen, Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Ohnmacht oder auch Herzrhythmusstörungen auf. Frauen nach den Wechseljahren sind vergleichsweise häufig betroffen. Vermutlich hängt das damit zusammen, dass das herzstärkende Hormon Östrogen fehlt. Obwohl das Broken-Heart-Syndrom in der Regel eine gute Prognose hat, gilt es stets als medizinischer Notfall.

Schicksalsschläge mit Folgen

Das Broken-Heart-Syndrom geht häufig mit emotionalen und/oder körperlichen Ausnahmesituationen einher. Man vermutet, dass die hohe Konzentration an Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin die Erkrankung begünstigt.

Typische Auslöser des Broken-Heart-Syndroms:

- Erkrankung oder Verlust einer nahestehenden Person
- Traumatische Ereignisse
- Bestürzende Nachrichten
- Trennung und Scheidung
- Unfälle und Verletzungen
- Schwere Erkrankung
- Starke Schmerzen
- Angst- und Panikzustände

In selteneren Fällen können auch positiv besetzte Ereignisse – etwa ein lang ersehntes Wiedersehen oder ein Lotteriegewinn – das Broken-Heart-Syndrom auslösen.

Broken-Heart-Syndrom oder Herzinfarkt?

Die Anzeichen eines Herzinfarkts ähneln in großem Maße denen des Broken-Heart-Syndroms. Daher wird grundsätzlich von einem Notfall ausgegangen und entsprechend behandelt. Erst anhand weiterführender Untersuchungen (Bluttests, Herzkatheteruntersuchung, Ultraschall, EKG) kann eine Diagnose gestellt werden. Im Unterschied zum Herzinfarkt zeigen sich beim Broken-Heart-Syndrom keine verstopften Herz-

kranzgefäße. Das EKG und die Blutwerte können aber durchaus, ähnlich wie bei einem Herzinfarkt, verändert sein. Beim Broken-Heart-Syndrom weist die Form der linken Herzkammer eine Auffälligkeit auf. Sie ist an der Spitze ballonartig erweitert. Weil dies an einen japanischen Tonkrug namens Tako-Tsubo erinnert, der als Tintenfischfalle eingesetzt wird, kennt man das Broken-Heart-Syndrom auch als Tako-Tsubo-Syndrom.

Wie wird das Broken-Heart-Syndrom behandelt?

Das Broken-Heart-Syndrom hat in der Regel eine günstige Prognose. Die meisten Betroffenen erholen sich innerhalb der nächsten Tage und Wochen wieder und erreichen eine normale Herzfunktion. Dennoch muss die Erkrankung als Notfall eingestuft werden, da das Risiko für Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche oder gar für einen kardiogenen Schock gerade anfangs erhöht ist. Patientinnen und Patienten werden deshalb in der Regel im Krankenhaus überwacht. Sofern es notwendig ist, kann auch medikamentös eingegriffen werden, beispielsweise mit Betablockern oder ACE-Hemmern.

Die besten Heilpflanzen für ein starkes Herz

Mit so manchem aus der Natur kann man dem Herzen etwas Gutes tun. Die besten Heilpflanzen für die Herzgesundheit verraten wir Ihnen in den folgenden Abschnitten. Klären Sie die Anwendung vorab zur Sicherheit stets ärztlich ab, um Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten gegebenenfalls auszuschließen.

1: Knoblauch

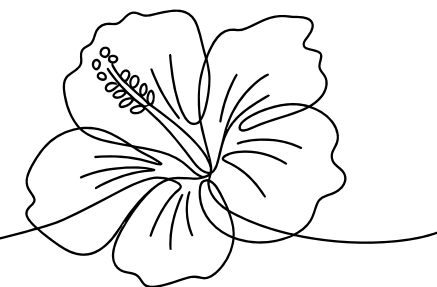
Dem aromatischen Lauchgewächs werden herzstärkende Eigenschaften nachgesagt. So soll Knoblauch leicht blutdrucksenkend wirken und die Gefäße elastisch halten. Darüber hinaus kann er die Cholesterinwerte stabilisieren. Nach dem Zerkleinern sollte man am besten etwa zehn Minuten warten, damit der sekundäre Pflanzenstoff Allicin wirksam wird. Knoblauch wird roh oder leicht gegart genossen. Alternativ kann man auch zu Knoblauchpräparaten aus der Apotheke greifen.

2: Weißdorn

Studien deuten darauf hin, dass sich Weißdornpräparate nicht nur positiv auf die Durchblutung des Herzens auswirken, sondern ebenso die Belastbarkeit bei leichter Herzschwäche erhöhen können. Außerdem werden dem Rosengewächs antioxidative Eigenschaften zugeschrieben. Tees aus Weißdorn mögen auch herzstärkend wirken, die Effekte sind aber weniger gut untersucht.

3: Hibiskus

Hibiskus als Tee oder Präparat aus der Apotheke zählt ebenfalls zu den herzstärkenden Heilpflanzen. So kann er nicht nur den Blutdruck stabilisieren, man sagt ihm auch eine antioxidative Wirkung nach. Außerdem wird er in der Regel gut vertragen.



Herbstliche Kürbis-Linsen-Suppe



Zutaten für vier Personen:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 200 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL mildes Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Bitte würfeln Sie den Kürbis samt Schale. Danach schälen und schneiden Sie die Zwiebeln in kleine Würfel. Anschließend dünsten Sie die Zwiebeln glasig, fügen die Kürbiswürfel hinzu und braten diese etwa drei Minuten mit. Rühren Sie nun die roten Linsen ein. Gießen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe auf und fügen Sie das Currypulver hinzu. Die Suppe etwa 20 Minuten lang köcheln lassen, bis der Kürbis und die Linsen weich sind, und abschließend fein pürieren.

Tipp: Geröstete Kürbiskerne machen sich gut als Topping.

AMBITION, BLAUBEERE, EINHEIT, GEHALTSZAHLUNG, GESCHMACKLOS, HEIZKISSEN,
HOSENTRAEGER, INGWER, MULTIPLIKATION, QUELLE, RAGEN, STRAUCH, SUBTRAHEND,
TEILS, TOURIST

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

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.

[illegible]

Schwedenrätsel

Knochen- gerüst			Haupt- stadt der Marshall- Inseln	Rufname v. Rock- musiker Domino		Tages- heim für Kinder	Stadt im Norden Italiens		Haus- halts- pläne		Vorname des Welt- reisen- den Polo		Bargeld (ugs.)	preis- wert	schiiti- scher Heiliger	ein Längen- maß (Abk.)
									künst- liche Zahn- füllung							
Fernge- spräch			Kurort in Grau- bünden				5		italie- nischer Artikel		engl. Fürwort: er		süddt. Univer- sitäts- stadt			
Ausruf des Ekels				3		Neckerei										äußere Stadtteile
	6		nieder- ländi- sche Provinz		ab- trennen						10				Frauen- name	
Kurort in Belgien		Teile der Kette	12													
das Ich (latein.)																
schnell beweg- lich		Blend- werk														
Labans Tochter (A.T.)			7													
deutsche Presse- agentur (Abk.)																
Teil des Arzttitels (Abk.)																
				einen Motor frisie- ren												
nicht hinter		franzö- sischer Männer- name														
nicht glatt																
grüner Tee		Südost- euro- päer														
gen- mani- puliertes Wesen			roter Farb- stoff			Gebirgs- pfad		Ent- wässe- rungs- rohr			Haupt- stadt Jemens	Stadt auf Mayotte (Komo- ren)	Ort in Costa Rica	japan. Verwal- tungs- bezirk		An- fänger
ein Bitter- likör		2									weites, flaches Gefäß	11				
			Kfz-Z. Nienburg			scherz- haft: US- Soldat		Anpflan- zung						Zustim- mung (Abk.)	deutsche Vorsilbe	
König von Wessex † 726			west- afrika- nischer Staat		4						trocken					
säubern										Jahr- markt- künstler						

Septolete

**BEKÄMPFE HALSSCHMERZEN
MIT COLA-GESCHMACK**

Lindert den Schmerz²

Bekämpft die Ursache^{1,2}

Behandelt die Entzündung²

1 Popkin DL, Zilka S, Dimaano M, et al. Cetylpyridinium Chloride (CPC) Exhibits Potent, Rapid Activity Against Influenza Viruses in vitro and in vivo. Pathog Immun. 2017;2(2):252–269.
2 Fachinformationen Septolete

Septolete® mit Cola-Geschmack 3 mg/1 mg Lutschtabletten Wirkstoffe: Benzydaminhydrochlorid/ Cetylpyridiniumchlorid **Anwendungsgebiete:** Septolete mit Cola-Geschmack wird bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren angewendet zur Behandlung von Halsschmerzen in Verbindung mit leichten Infektionen im Mund- und Rachenraum (einschließlich Entzündungen des Rachenraums). Wenn Sie sich nach 3 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. **Warnhinweise:** Septolete mit Cola-Geschmack enthält Benzylalkohol (E1519), Butylhydroxyanisol (E320) und Isomalt (E953), Packungsbeilage beachten. Stand: März 2026

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

TAD Pharma
MEMBER OF KIRKA GROUP

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



Wer gern nackt schläft, sollte beachten, dass so auch mehr Schweiß auf die Bettwäsche gelangt. Ziehen Sie diese dann möglichst einmal pro Woche frisch auf.

HYGIENE BEIM SCHLAFEN

Schweiß, Hautschuppen und Schmutz bilden einen optimalen Nährboden für Milben und Bakterien im Bett. Um diesen vorzubeugen, sollten Bettlaken und -bezüge alle zwei Wochen gewechselt und bei 60 Grad gewaschen werden. Halten Sie Ihr Schlafzimmer möglichst kühl und trocken. Machen Sie Ihr Bett nicht gleich nach dem Aufstehen und verwenden Sie keine Tagesdecken, sondern schlagen Sie es lediglich zurück und lassen es „atmen“. In der Matratze sammelt sich am meisten Feuchtigkeit. Sie sollte deshalb regelmäßig ausgelüftet und gewendet werden. Ideal ist es, sie im Winter einen ganzen Tag lang draußen stehen zu lassen.

ab/DEIKE

Foto: © M. Begsteiger/DEIKE



So beseitigen Sie unangenehme Essensgerüche: Einfach einen Spülmaschinentab in einen Topf mit kochendem Wasser geben und einige Zeit köcheln lassen.

ALLESKÖNNER SPÜLMASCHINENTABS

Spülmaschinentabs können weit mehr, als nur Geschirr zu reinigen. So säubern Sie beispielsweise Töpfe und Pfannen mit angebrannten Lebensmitteln mithilfe der kleinen Alleskönner schnell und effektiv: Einfach mit warmem Wasser hineingeben und einweichen lassen. Auch verschmutzte Müll-eimer werden auf diese Weise sauber. Füllen Sie beim Putzen der Fritteuse heißes Wasser mit einem aufgelösten Tab in das Gerät, stellen Sie dieses für rund zehn Minuten auf die höchste Stufe und spülen Sie es anschließend mit kaltem Wasser aus. Im Badezimmer können die Tabs als Toiletten- oder Fliesenreiniger zum Einsatz kommen.

amc/DEIKE

Foto: © Schallenmüller/DEIKE

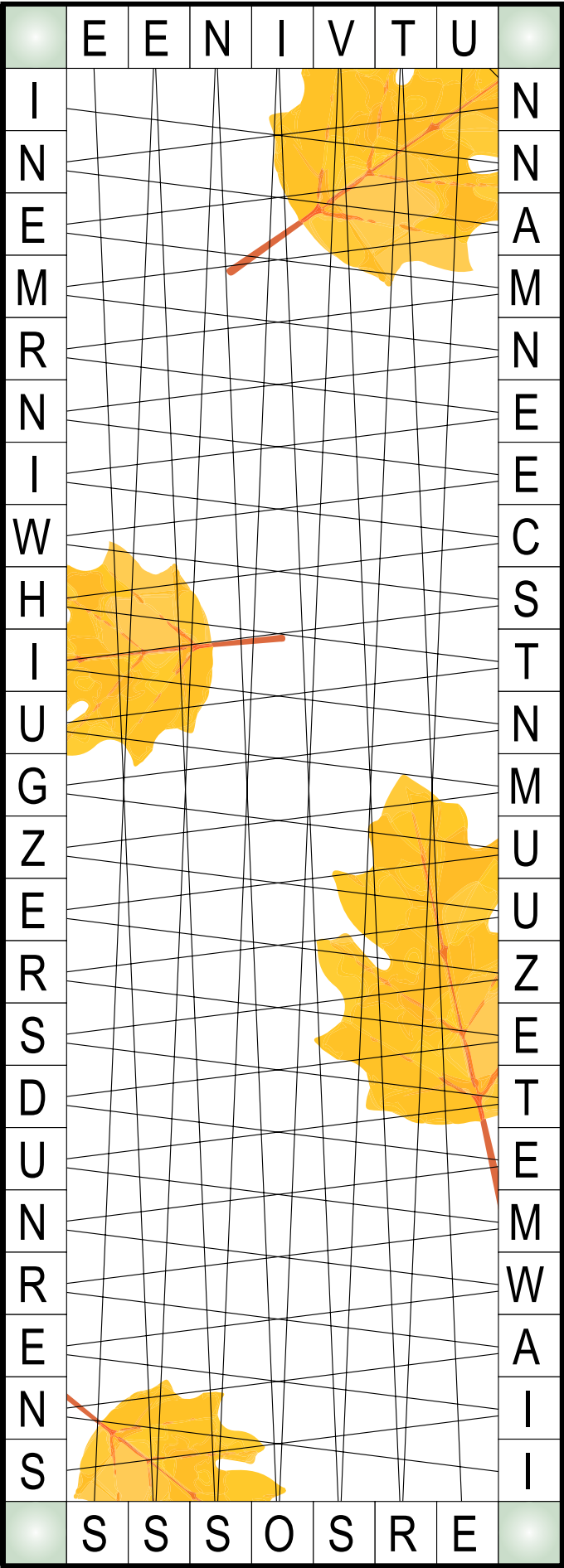
Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Sprichwort.

E E N I V T U

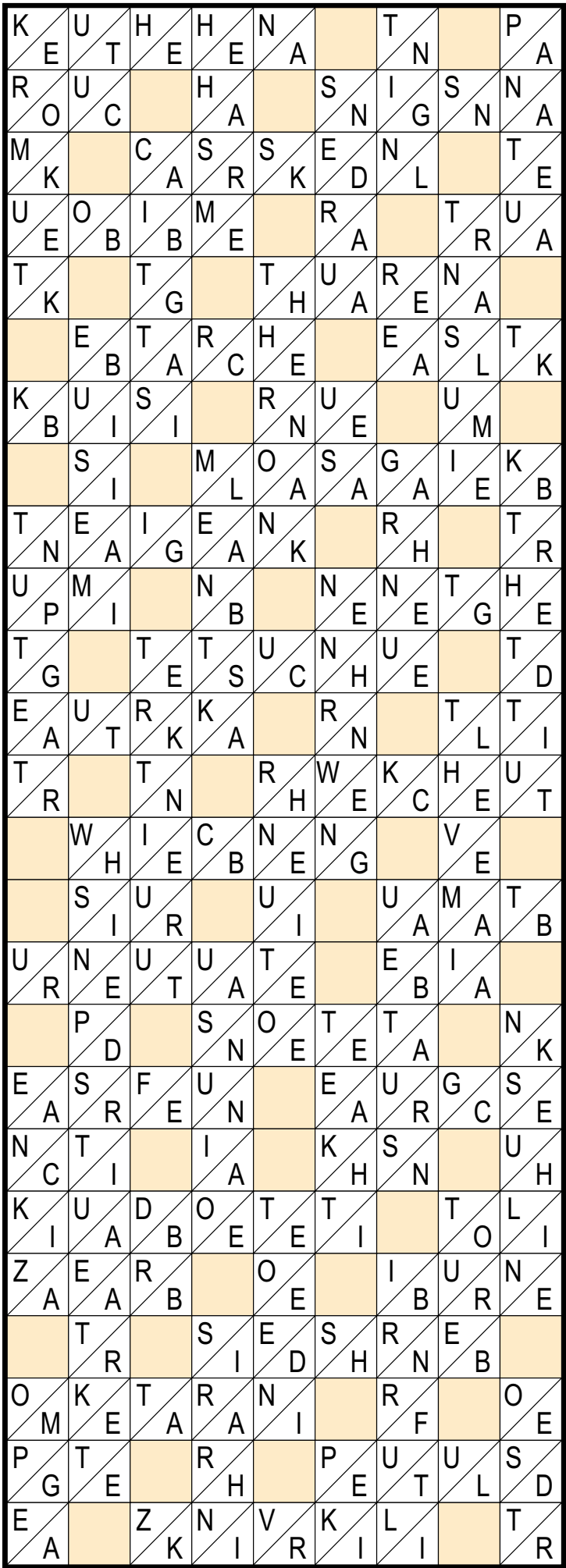
I N E M R N I W H U G Z E R S D U N R E N S

N N A M N E E C S T N M U U Z E T E M W A I

S S S O S R E



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





Philippinisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 30–40 Minuten

Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen

800 g Möhren, 3 mittelgroße Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, walnussgroß, 3–4 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe
50 ml Saft einer Bio-Orange, Inhalt von 2 Kardamomkapseln
1 TL Currypulver, Chiliflocken nach Geschmack
Salz, Pfeffer, 1 Dose Kokosmilch (440 ml)

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, grob würfeln. Knoblauchzehen und Ingwer ebenfalls schälen, fein hacken. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten, Knoblauch und Ingwer zugeben, ca. 3 Minuten mitdünsten, dabei umrühren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, das Gemüse sollte bedeckt sein. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Von der gewaschenen Orange einige Zesten abziehen, beiseitestellen. Kurz bevor das Gemüse gar ist, den Orangensaft und die Gewürze zugeben, weitere fünf Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Mixer sämig pürieren, die Kokosmilch einrühren und erhitzen. Zum Schluss gut durchrühren und nochmals abschmecken. Auf Teller geben und mit den Zesten garniert servieren.

Schorten/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE



Österreichisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Tiroler Bratäpfel

Zutaten für 4 Personen

4 große, säuerliche Äpfel (Boskop)
2 EL gehackte Mandeln, 2 EL gehackte Walnüsse
1 EL brauner Zucker, 2 EL Rosinen, 1 EL Preiselbeeren
1 Prise Zimt, etwas Butter, Apfelsaft oder Calvados, Puderzucker

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Gehackte Mandeln und Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Mit Zucker, Rosinen, Preiselbeeren und Zimt vermischen. Die Äpfel in eine leicht gebutterte Auflaufform setzen und nacheinander die Füllung in die Öffnungen drücken. Jeden Apfel mit einem Schuss Apfelsaft (für Erwachsene kann auch Calvados verwendet werden) begießen und mit Butterflöckchen versehen. Im Backofen für etwa 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen. Dazu schmeckt besonders gut Vanillesoße.

Schorten/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE

Das geht unter die Haut: Hautpflege bei Diabetes

Sich in seiner Haut wohlfühlen – für Menschen mit Diabetes ist das häufig nicht ganz so einfach. Aufgrund der Erkrankung ergeben sich so manche Herausforderungen. So sorgen verschiedene Faktoren dafür, dass die Haut empfindlicher und anfälliger für Pilzinfektionen ist. Auch Wunden heilen schlechter. Zum Glück kann man dem mit der richtigen Pflege entgegenwirken.

Diabetes beeinflusst die Hautgesundheit

Dauerhaft hohe Blutzuckerwerte können die Hautgesundheit beeinträchtigen. Demnach haben viele Menschen mit Diabetes mit Problemen zu kämpfen. Werden Blutgefäße und Nerven in Mitleidenschaft gezogen, wirkt sich das nicht nur negativ auf die Durchblutung der Haut aus, sondern erschwert auch die Versorgung mit Nährstoffen. Verletzungen werden oft erst verzögert wahrgenommen und heilen schlechter. Ein hoher Blutzuckerspiegel kann zu vermehrtem Wasserverlust über die Nieren führen. Dadurch trocknet die Haut leichter aus. Durch die gestörte Hautbarriere kommt es nicht zuletzt häufiger zu Infektionen mit Bakterien oder Pilzen.

Die häufigsten Hautprobleme bei Diabetes im Überblick:

- Hauttrockenheit:** Die Haut spannt, schuppt und reißt leicht ein. Außerdem ist unangenehmer Juckreiz typisch.
- Wundheilungsstörungen:** Druckstellen, Blasen oder kleine Verletzungen werden häufig nicht bemerkt und brauchen länger, um zu heilen. Vor allem die Füße sollten regelmäßig kontrolliert werden (diabetisches Fußsyndrom).

- Erhöhte Anfälligkeit für Pilzinfektionen:** Zehen, Hautfalten, Leisten, Achseln und der Bereich unter der Brust (bei Frauen) sind besonders betroffen.
- Erhöhte Anfälligkeit für bakterielle Infektionen:** Nagelbettentzündungen oder Furunkel treten häufiger auf.

Die richtige Hautpflege bei Diabetes

Die richtige Hautpflege ist bei Diabetes besonders wichtig. Sie sorgt nicht nur dafür, dass man sich wohlfühlt, sondern beugt ebenso Krankheiten vor.

Darauf sollten Sie besonders achten:

- Zur täglichen Reinigung verwenden Sie bitte am besten lauwarmes Wasser und Produkte, die sanft zur Haut sind. Achten Sie hierbei auf einen neutralen oder leicht sauren pH-Wert. Die gewählten Pflegeprodukte sollten außerdem parfümfrei sein, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen.
- Tupfen Sie die Haut vorsichtig trocken, denn das schützt die Hautbarriere. Stellen, die zu Pilzbefall neigen (Zehenzwischenräume, Achselhöhlen ...), sollten Sie besonders gründlich trocknen.

- Schenken Sie Ihrer Haut nach dem Duschen eine Extraportion Feuchtigkeit. Empfehlenswert sind Cremes, die Urea, Glycerin oder Panthenol enthalten. Aloe vera wirkt ebenfalls feuchtigkeitsspendend.
- Kontrollieren Sie Ihre Haut (vor allem an den Füßen) regelmäßig auf Druckstellen, Blasen oder andere Verletzungen.
- Vergessen Sie bitte nicht, zu trinken. Ein ausgewogener Wasserhaushalt ist für unsere Hautgesundheit nämlich nicht zu unterschätzen.

Manchmal reicht die sorgfältigste Hautpflege nicht aus. Leiden Sie unter schlecht heilenden Wunden, zeigen sich Anzeichen einer Infektion oder fallen Ihnen andere Hautveränderungen auf, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.



Die besten Hausmittel gegen trockene Haut

Trockene Haut sieht nicht nur unschön aus, sie kann auch für einen immensen Leidensdruck sorgen. Nicht immer braucht es teure Kosmetikprodukte, um das Problem in den Griff zu bekommen. Die besten Hausmittel gegen trockene Haut verraten wir Ihnen gerne!

1: Olivenöl

Olivenöl spendet zwar selbst keine Feuchtigkeit, schützt allerdings die Hautbarriere, weshalb die Haut nicht so schnell austrocknet. Darüber hinaus macht es die Haut geschmeidig. Massieren Sie etwas Olivenöl in die betroffenen Hautstellen ein – am besten, wenn die Haut leicht feucht ist. Alternativ können Sie auch zu Kokosöl greifen.

2: Honig

Naturlassener Honig hat feuchtigkeitsspendende Eigenschaften, da er Feuchtigkeit bindet. Tragen Sie ihn dünn auf die betroffenen Hautstellen auf und lassen Sie ihn etwa 15 Minuten lang einwirken, bevor Sie ihn wieder abspülen.



3: Quark

Quark ist ebenfalls ein wirksames Hausmittel bei trockener Haut. Er versorgt beanspruchte Haut mit Feuchtigkeit, kühlt und beruhigt. Außerdem enthält er Milchfette und Proteine, die für eine Extraportion Geschmeidigkeit sorgen. Tragen Sie den Quark auf und spülen Sie ihn nach etwa zehn Minuten wieder ab. Er sollte nicht antrocknen.

Hähnchenspieße mit Erdnussauce

Zubereitung:

Schneiden Sie bitte das Hähnchenfilet in Streifen. Stecken Sie es auf die Spieße und lassen Sie das Fleisch für etwa 15 Minuten in einer Marinade aus Olivenöl, Paprikapulver, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer ziehen. Bereiten Sie währenddessen die Soße zu. Dafür erwärmen Sie die Kokosmilch sowie das Erdnussmus in einem Topf und geben anschließend den Zitronensaft dazu. Nun das Currypulver und den Kreuzkümmel hinzufügen und cremig rühren. Lassen Sie die Sauce bei niedriger Temperatur köcheln, während Sie die Spieße in einer Grillpfanne goldbraun garen. Die fertigen Spieße werden mit warmer Erdnussauce serviert.

Tipp: Besonders gut schmecken die Spieße mit etwas frischem Koriander.

Zutaten für vier Personen:

Für die Spieße:

- Ausreichend Holzspieße
- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Olivenöl
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Sauce:

- 7 EL Erdnussmus ungesüßt
- 300 ml Kokosmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Kreuzkümmel



Wie komme ich zu einer Radontherapie?

Seit mehr als 35 Jahren werden die radon- und kohlendioxidhaltigen Heilquellen zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder bei Nervenschädigungen im Sibirienbad eingesetzt.



Die Radontherapie umfasst je nach Indikation sechs bis 12 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder. Jedes Einzelwannenbad dauert ca. 20 Minuten mit einer anschließenden Nachruhezeit von noch einmal 20 Minuten im angrenzenden, individuellen Ruhebereich. Jeden Tag – außer an Sonn- und Feiertagen – werden Einzelwannenbäder abgegeben, in der Regel ein Bad pro Tag. Ob die Radontherapie für einen Patienten sinnvoll ist und wie viele Bäder angezeigt sind, kann jeder Patient kostenfrei und unverbindlich bei der Telefonsprechstunde des ärztlichen Leiters – Dr. (Almaty) Omparkash Raj – erfragen. Sie hinterlassen einfach Ihren Namen und Kontaktdaten sowie ggf. die Zeit, wann Sie am besten erreichbar sind unter Tel. 09638 9330. Dr. Raj ruft Sie gern zurück. Das Telefonat ersetzt nicht das Badearztgespräch vor Ort. Für Übernachtungsgäste ist die Zahl der Bäder für die Buchung des Aufenthaltes.



Weitere Informationen und Prospektbestellung

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Sibyllenbad

Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Str. 14 · 93051 REGENSBURG · Tel. 0941 9100-0

tes wichtig. Die Anzahl der Bäder bestimmt die Dauer des Kuraufenthaltes.

Radontherapie für Kassenpatienten

Als gesetzlich Versicherter haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Ambulante Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur)

Bei gesetzlich Versicherten wird eine Radontherapie nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur) von der Krankenkasse übernommen. Die ambulante Vorsorgemaßnahme dauert 21 Kalendertage und ist seit Juli 2021 wieder eine Pflichtleistung gesetzlicher Krankenkassen. Im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme werden vom Badearzt nicht nur Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder, sondern je nach Indikation noch weitere Anwendungen wie Naturfango, Krankengymnastik, Bewegungstherapie – auch im Heilwasser etc. verschrieben. Die Badeartskosten sowie die Anwendungen werden mit der Krankenkasse anhand eines Kur- oder Badeartztscheines, den Sie bei genehmigter Kur von Ihrer Krankenkasse erhalten, abgerechnet. Der Eigenanteil für den Patienten beträgt 10% aller Anwendungen sowie die Rezeptgebühr. Ggf. erhalten die Patienten auch einen Zuschuss von ihrer Krankenkasse für die Übernachtung. Dies ist jedoch von Kasse zu Kasse unterschiedlich. Patienten sollten vor Kurantritt mit ihrer Kasse klären, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe bezahlt wird.

antritt mit ihrer Kasse klären, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe bezahlt wird.

2. Selbstzahler-Angebot

Als Selbstzahler gesetzlicher Krankenkassen können

Sie auf eigene Kosten eine Radontherapie machen. Sie erhalten als gesetzlich versicherter Selbstzahler den Sonderpreis von 24,00 € je Einzelwannenbad. Für das Badearztgespräch reicht die Versichertenkarte. Für Patienten, die Ihre Radonrezepte selbst von zuhause mitbringen, ist das Badearztgespräch vor Ort nicht obligatorisch. Selbstzahler-Angebote können NICHT über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Der Vorteil beim Selbstzahler-Angebot besteht darin, dass die Dauer auf die Anzahl der Tage mit Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad bzw. auf die Anwendungstage beschränkt ist. Zusätzlich zu den Einzelwannenbädern können die Patienten Kassenrezepte für Krankengymnastik, Bewegungstherapie etc. mitbringen. Eine vorherige Terminvereinbarung für alle Anwendungen ist notwendig. Tagesgäste können die Bäder zwei- bis dreimal pro Woche nehmen.

Radontherapie für Privatpatienten

Privatpatienten mit Privatverordnungen über Radonbäder bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern können Ihre Rezeptleistungen sowie die Einzelwannenbäder zum Privatpreis von 27,10 € bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Beratungsgespräche beim Badearzt werden nach GÖÄ abgerechnet. Im Rahmen des Badearztgesprächs erhält der Privatpatient sein Rezept oder bringt sein/e Rezept/e bereits von zuhause mit. Selbstzahler-Angebote werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet. Eine Terminvereinbarung für alle Anwendungen bzw. Anmeldung im Vorfeld der Privatkur ist ebenfalls notwendig.

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Beratung und Terminvereinbarung
unter Tel. 09638 933-0
info@sibyllenbad.de

www.sibyllenbad.de

Büro-ange-stellter	medizi-nisch: Harn-stoff	dt. Adels-haus (... und Taxis)	nord-europ. Halbno-maden	tschech. Name der Elbe	schwei-zerisch: lebhaft	franzö-sischer Depart-ement	Figur der Oper „Ca-valleria rusticana“	dt. Erfinder des Com-puters	Rohr-verbin-dung	Vor-gehen, Vor-kehrung											
regere Ver-kehr	Stadt an der Memel	latein-amerika-nischer Tanz	Baby	kleine Mahl-zeit	höhere Mädchen-schule	franz. Filmdol-der 60er (Abk.)	europ. Fußball-bund (Abk.)	deutsche Pianistin (Elly) †	Leier	Fenster-schutz											
rechter Neben-fluss der Rhöne	europ. TV-Sa-telliten-system	Initialen Spiel-bergs	dritt-rangig	ge-zuckert	brasilianischer Fußball-star	Vorname Räikkö-nens	kenia-nischer Volks-stamm	Fluss durch Bad Tölz	altgriech. Stadt in Lucania (Italien)	deutsche Schau-spieler-in											
ein Binde-wort	geachtet	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt	
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	Hausflur im Bauern-haus	Kammer-jungfer	Stadt im Westen Rumä-niens	nieder-ländisch: eins	3./4. Fall von „wir“	Kfz.-Z. Bad Hom-burg	Hühner-produkt
höchste ägyptische Göttin	Hotel-diener	ge-zuckert	13	Ausruf der Über-raschung	brit. Pop-Musiker (Chris)	Rinder-wahn-sinn (Abk.)	Antriebs-schlupf-regelung (Abk.)	Vorfahr	Raum-maß für Schiffe (Abk.)	Raben-vogel	magische Silbe der Brah-manen	latei-nisch: eitel, nichtig	Leid zu-fügen	alles ohne Aus-nahme	H						



Valeriana

Lore war ganz aufgebracht,
Schlecht geschlafen in der Nacht,
Morgens dann schlecht aufgelegt,
Tags sehr nervig und erregt,
Kloß im Hals, ganz zickig gar,
Das stört Erwin, ist doch klar!

Doch der brave Erwin dachte,
Dass er alles schlimmer machte,
Wenn er Lore ständig sagte,
Dass ihn ihre Art sehr plagte,
Und er suchte wen, der wusste,
Was man da wohl machen musste.

Des alten Homöopathen Rat,
Der wirkte Wunder, in der Tat.
VALERIANA sollt' sie nehmen,
Bei all den nervlichen Problemen.
Und bald wurde das Lore-Schätzchen
Auch wieder Erwins Schmusekätzchen.

Immer ganz locker bleiben!

Jeder von uns möchte gern locker und beschwingt durchs Leben gehen, körperlich und seelisch gleichermaßen. Den wenigsten Menschen gelingt das dauerhaft, denn wir verkrampfen uns viel zu oft.

Depressive Zustände und eine verkrampfte Nacken- und Rückenmuskulatur sind die Folge. Schließlich weiß man oft nicht mehr, ob die gedrückte Stimmungslage ein Resultat der Schmerzen ist oder ob die Schmerzen eine Folge der andauernden Überforderung, der Versagensängste und des sprichwörtlichen Zähnezusammenbeißen sind. Es entsteht ein verhängnisvoller Kreislauf, der durchbrochen werden muss. Seelische Ausgeglichenheit lockert die Muskulatur und die Atmung. Entspannte Muskeln tun nicht weh. Bewegung macht wieder Spaß. Die Stimmung ist positiv, der Schlaf erholsam. Die Kombination von zwei Schüßler-Salzen ist bestens geeignet, dieses Gleichgewicht im Körper herzustellen: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 wirkt bei Erschöpfung, Angst, Folgen von Erregung, Ermüdung, geistiger Überanstrengung, Gedächtnisschwäche, nervöser Schlaflosigkeit, Muskelkrämpfen und nervöser Unruhe.

Nr.7 Magnesium phosphoricum D6 hilft gegen Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen (auch am Augenlid), Spannungszustände, innere Verkrampfungen, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne. Die optimale Einnahmezeit für die Nr.5 ist in der Mittagszeit bis 15 Uhr. Die Nr.7 hat die beste Zeit am Abend ab 18 Uhr. Man nimmt jeweils 5 Tabletten in einem halben Glas Wasser. Bei längerer Einnahme kann die Menge nach 2-3 Wochen auf jeweils 3 Tabletten reduziert werden. Die Kombination dieser beiden Mittel hat sich zur Stabilisation des vegetativen Nervensystems bestens bewährt. Die kurmäßige Anwendung kann über 6-8 Wochen durchgeführt werden und bei Bedarf jederzeit wiederholt werden. Der Wirkungseintritt erfolgt in der Regel sehr schnell. Alternativ sind auch VALERIANA D6 Globuli aus der Homöopathie immer einen Versuch wert. 3 x täglich 10 Stück ist die Dosierung.

Aus dem Buch von Marianne Porsche-Rohrer „Was Schüßler lehrt, hat höchsten Wert - Ein lyrisches Handbuch der biochemischen Heilmittel für Mensch und Tier“



Was Schüßler lehrt, hat höchsten Wert

Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-00-046889-6
Ausgabe: Taschenbuch
Seitenzahl: 127, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

GIPP RSTU			AKNR	EFRU		AEEG LNT	ESTT
ELOR STU					7		
		2					
AEEF KPRT			AEK RRT			CFH RTU	
PRSU		AFKRT	K				
	5		R	EGILR			CEEHI NRST
AGITU		ARSTU	A			6	
			8		CC		
EEEE PRTT	EMPRU	AERTX	E		ABT		
			R				
ERTU			AEI MNS			IKN PTU	
				BIT			
EEIR					ADEKR		
				KRU			
AMNO	AEERS SSTU	ANNPS					
				DEEI		1	BEEI
AAJV		EEIMT					
NU			ENO RST			BEE LRZ	
					BB		
EEIRS			EERU				
EET		3		ABE	AHN		EEH
AEMN ORZ							
			ABEH		4		
ARS		EEHKL					
1	2	3	4	5	6	7	8

Original & Fälschung

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



© Frank/DEIKE

Original & Fälschung

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



© Hermenau/DEIKE



Ihre Kur in Bad Kreuznach - wohltuend, wirksam und auch im Winter ideal

Neue Beweglichkeit, neue Lebensqualität – gönnen Sie sich eine Kur der kurzen Wege in Bad Kreuznach. Im Crucenia Gesundheitszentrum werden Sie vor Ort ärztlich begleitet und profitieren von wohltuenden Anwendungen für den Bewegungsapparat. Heilerdepackungen im schwerelosen Wasserbett schenken tiefe Entspannung, Massagen machen müde Muskeln munter. Radon-Anwendungen können die Erholung von schmerzhaften Leiden unterstützen, Bewegung in warmer Sole fördert Vitalität und Beweglichkeit. Ein besonderes Plus ist das Thermalbad: Das warme Heilwasser bringt den Kreislauf in Schwung, so lassen sich ideal Bewegung und Erholung verbinden. Das vielseitige Kurangebot richtet sich besonders an Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates. Die schöne Landschaft und der lebendige Kurort machen den Aufenthalt besonders angenehm. Über den Bademantelgang erreichen Sie bequem das benachbarte Hotel – wettergeschützt und komfortabel, auch im Winter.

Kontakt:
Crucenia Gesundheitszentrum
Kurhausstraße 22–24
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671 83600150
info@crucenia-gesundheitszentrum.de
www.crucenia-gesundheitszentrum.de



Buchtipps

Hiekyoung Blanz
Die Kunst, im Hier und Jetzt zu leben

Mankau Verlag
Klappenbrochur
207 Seiten
ISBN 978-3-86374-808-1
20,- € (D)



Petra Stute
Willkommen in den Wechseljahren

Stiftung Warentest
Taschenbuch
176 Seiten
ISBN 978-3-7471-1100-0
20,- € (D)

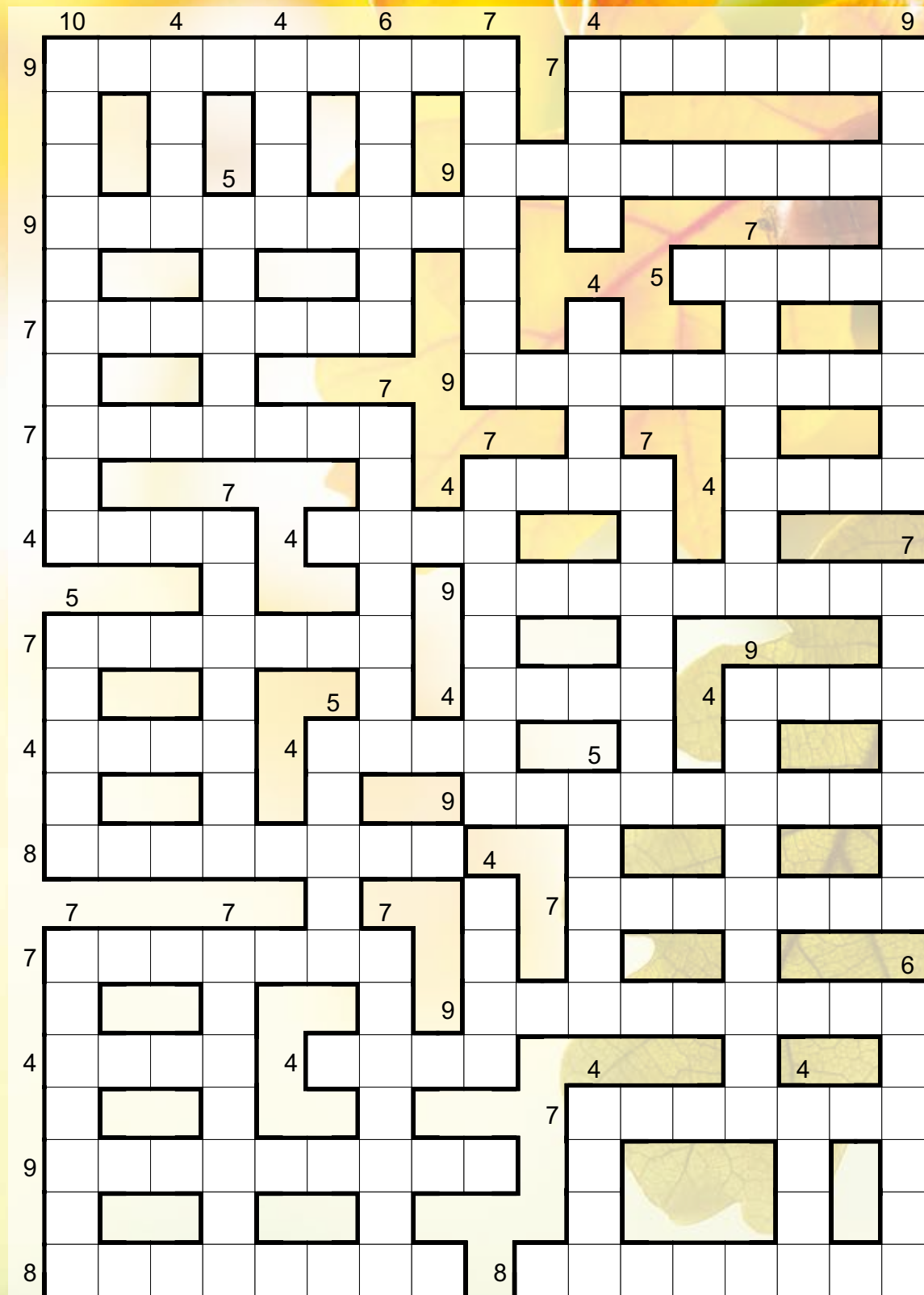


Martin Storr
Darmschleimhaut
Die unbekannte Superkraft

Gräfe und Unzer Verlag GmbH
Gebundene Ausgabe
240 Seiten
ISBN: 978-3-7589-0326-7
22,- € (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 | AHNE |
| | ALGE |
| | ASYL |
| | ATUE |
| | BAUM |
| | CLAN |
| | DUNG |
| | EILT |
| | FLAU |
| | NEER |
| | OMEN |
| | SEEN |
| | SEHR |
| | SONG |
| | SUND |
| | TICK |
| | WEHR |
| 5 | FRAGE |
| | FRASS |
| | HALLE |
| | PFOTE |
| | WESPE |
| 6 | KARIBE |
| | SPESEN |
| 7 | BLAMAGE |
| | DIAETEN |
| | ETESIEN |
| | FLUNDER |
| | FRIEDEN |
| | FROTTEE |
| | GRAESER |
| | GRAEUEL |
| | KLUEVER |
| | LAMELLE |
| | LASAGNE |
| | LOSBUDE |
| | MEGAERE |
| | REBHUHN |
| | ROETELN |
| | ROTUNDE |
| | SESTERZ |
| 8 | REINIGER |
| | SPANISCH |
| | ZUGUCKEN |
| 9 | BAUKASTEN |
| | EDELWEISS |
| | EINDEUTIG |
| | HILFREICH |
| | KLASSIKER |
| | NULLPUNKT |
| | SEMIKOLON |
| | STRAFRAUM |
| | SURFBRETT |
| | ZAHNCREME |
| 10 | KATHOLIKEN |

Teil des Ge- triebes		starker Schiffs- flaschen- zug	Scholle		Ort am Inn	Begrü- ßung		über- backen		leicht schwin- delig		Vorname v. Schau- spieler Ode †	
										Lang- arm- affe			
Lokper- sonal			seeli- sche Erschüt- terung							Segel- kom- mando: wendet!		US-Bas- ketball- Liga (Abk.)	
Männer- kurz- name						Initialen des Autors Ambler		benom- men					
			Besatz, Borte	schotti- sche See- schlange							Figur in Becketts 'End- spiel'		Einsich
Männer- name		römi- sches Gewand				Stern- bild am Süd- himmel	deutsche Pop- sängerin						Kau- tabak
Schleu- derung					Geliebte des Zeus	Lied in der Bretagne				Frauen- kurz- name		Erdzeit- alter	
groß- artig, ausge- zeichnet		Füllwort im Rede- fluss		franzö- sischer Männer- name			Aal- gabel						
						löchrig, durch- lässig						Initialen von Hesse	
Vorname des Sän- gers Hum- phries †				Teil der Hand							Geburts- ort, Zuhause		
früher, einst								Nähergerät					

italie- nisches Reis- gericht	plötz- licher Einfall	erwar- tetes Ver- halten		Haus- halts- plan			deut- scher Kaiser- name		schreien, lärmern	Stadt an der Oder	Kap auf Honshu (Japan)	enge Schlaf- stellen		italie- nischer Name des Ätna	Frauen- name		eine Farbe	Fahrt- richtung		Fluss durch München		genaue Nach- bildung	Anführer im Bauern- krieg
			8				Über- bleibsel							unber- irrbar, hart		5							
Gruppe chemi- scher Elemente		Schlag		Fremd- wortteil: fern, weit			König der Elfen					4		Erd- zeitalter						arab.: Vater (bei Namen)			
					Insel- staat im Pazifik				ein- facher russ. Adliger				bibli- scher Riese (A.T.)	gefähr- liche Situation	groß- wüchsige Pflanze				englisch: Mahl- zeit	mutige Retter	inner- halb		
zurück- treten	Stadtteil der unga- rischen Hptst.			Stroh- unter- lage	italie- nisch: drei		Insel der Aleuten		Schuh- schnür- band							argent. Schleu- der- waffe	Empfang						
chem. Zeichen für Beryl- lium			mora- lisch		niederl. Presse- agentur (Äbk.)				dt. Schau- spieler (Dieter)		ein- balsa- mierte Leichen		Sortier- system				2				jede, jeder		
							ein Stelz- vogel									mit Vorliebe		indischer König			Berg- ein- schnitt		
Nähr- boden		Bewoh- ner der 'Grünen Insel'			Nestor- papagei				weib- liches Hirsch- tier						Ort in Rhein- land- Pfalz			Wappen- vogel					
					Drei- zack	ein Kletter- tier				Aus- druck der Zu- neigung				raten, herum- raten					6			Ankün- dung im Handel	
Teil der Geige	dt. Ex- Profi- boxer (Henry)	Kinder- trompe					ägypt. Gott der Frucht- barkeit	tierische Nahrung							Vorname Newtons		Fluss zum Weißen Meer						
TV-Mo- de- ratorin, Linda de				fahren- des Volk					süd- sudan. Grenz- stadt	letzter Tag des Monats			pur, sauber					Stern im 'Großen Bären'		gewitzt, piffig	Fern- sehen (Abk.)		
		franzö- sisch: hier			Indianer in Süd- amerika			Haus- tier					hinter- her			ostafrika- nisches Hirten- volk							
Berg- bach	Fremd- wortteil: bei, da- neben		Urzeit- echse (Kw.)					ein Stern- bild				ableh- nende Mittei- lung						englisch: Tante		eh. russ- ische Raum- station			
fegen						Verlet- zungs- folge				7			Verbin- dungs- stellen	Fremd- wortteil: unter		Milch- fett- schicht					US-Autor † 1900	Zwerg der Edda	
Wachs- leuchte		Gestalt bei Wagner	Stadt im Süden von Laos		Heidis Großvater (Alm-...)						klar, deutlich												
	nervöse Betrieb- samkeit					Schlag- waffe		ehem. portug. Gebiet in China							nord- deutsch: Knecht	ein Werk- zeug							
	Roman von Jane Austen			Schlaufe			11	wirbel- lose Ringel- tiere		Haus- halts- utensil (Torte)						Bandit				Durch- fuhr			
t					dt. Rund- funk- sender (Abk.)	Anfälle von Atem- not			isolieren		musik.: sanft		nicht weit entfernt					Ost- goten- König † 552	Spreng- stoff (Abk.)				
	südafrik. Staats- mann (Nelson)					Kehricht					1			Winzer- betrieb									
		Ausmaß, Umfang						biblische Bez. für das Pa- radies							Hoch- gebirgs- weide	Feuer- land- indianer				Stern- deuter Wallen- steins	engli- scher Männer- name		
Kartei- karten- kenn- zeichen			englisch: Bade- zimmer	US-Militär- sender (Abk.)	skand. Männer- name	Haupt- stadt von Albanien					Haupt- stadt von Marokko			Faultier		Land im Wasser		ein US- Geheim- dienst					
	Frauen- kurz- name	Initialen der engl. Autorin Christie		eben- falls			Quantum																
			Feuer- erscheinung						Tier- produkt				Früh- lings- monat					Frauen- name			12		
						Land- wirt- schafts- kunde										Schutz- patron der Bettler							
												1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

4 EPOS
IRRE
NANA
ROSS
UEFA

5 ARSEN
EBENE
EXTRA
FRANC
GULLY
HEUER
IZMIR
KOGGE
MANKO
SOLID
TOPAS
URTP
WALES
YUCCA

6 SENKEN
TESSIN
TORAUS
VEREIN

7 AMADEUS
ARGWOHN
GELOCKT
GINSENG
KOLLAPS
KRATZER
NEUGIER
REISSER

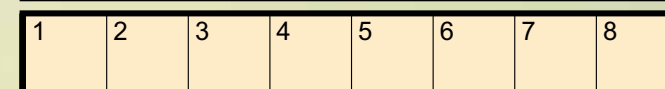
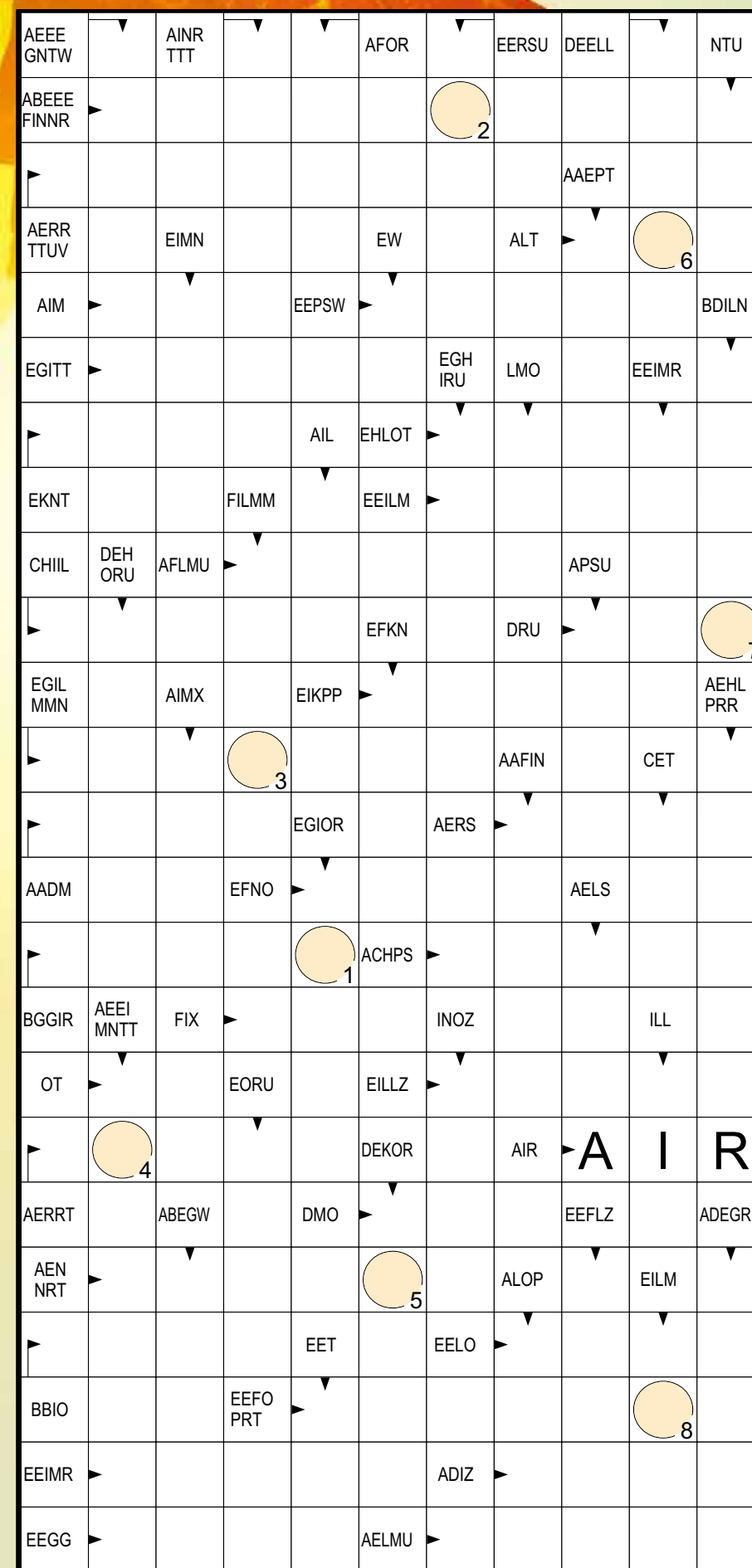
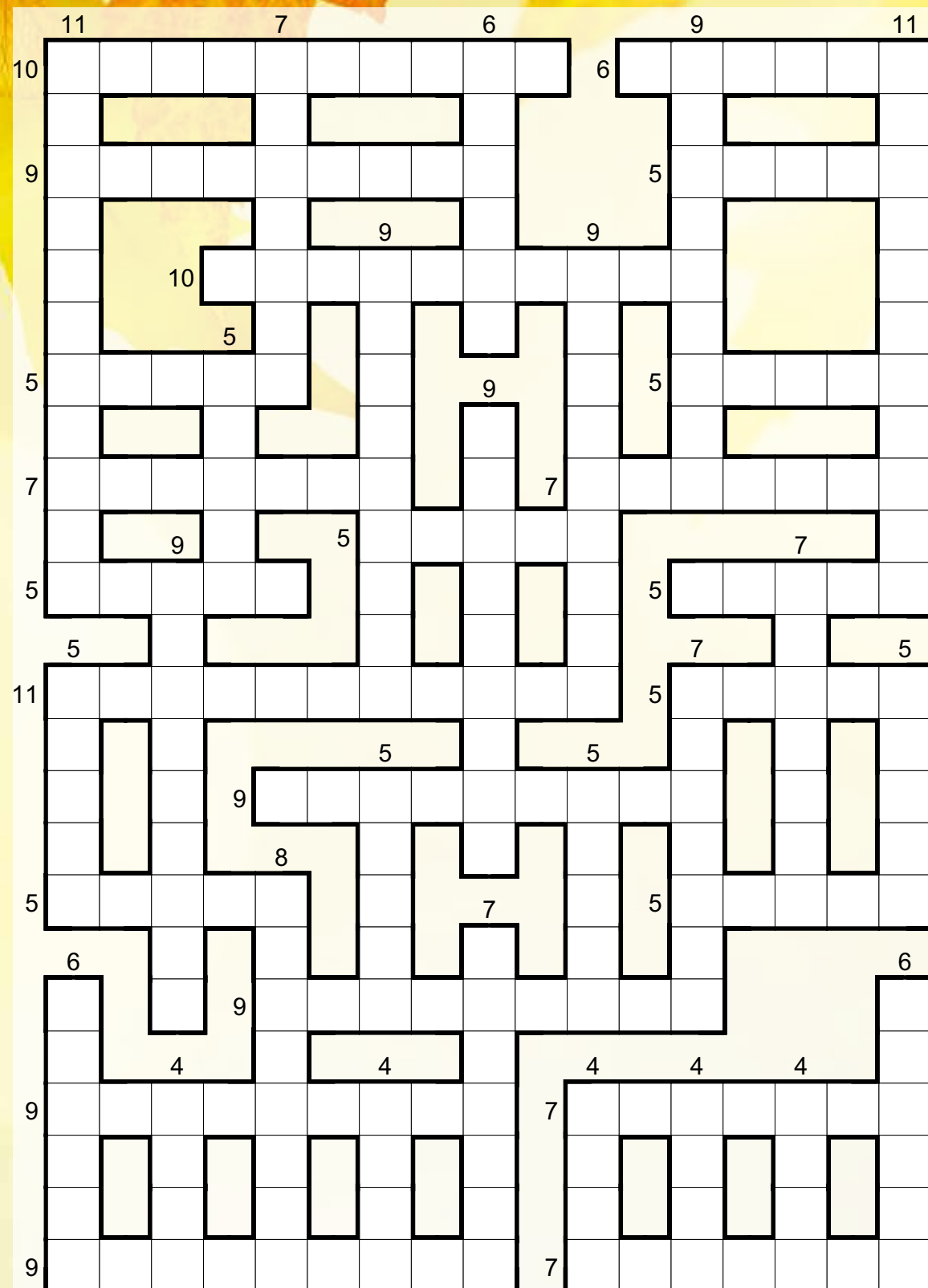
8 DETEKTOR

9 EINFARBIG
EINZELLER
ERFINDUNG
IMMOBILIE
NASSRASUR
REBELLION
RUECKGRAT
SATIRIKER
SCHWIMMEN
TORERFOLG

10 KNACKWURST
MASSREGELN

11 KIRSCHTORTE
NUCKELPINNE
WINDSURFING

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.



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

BEL - DO - E - EL - GE - GER - I - JAE - KA - KU - LAR - LER - NAU - O - RE - RI - RIK - RU - RY - STIE - STO - TAN - TEL - TI - VIS - WIR

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

- 1 Wildtierfänger
- 2 Heidekraut
- 3 Strom durch Wien
- 4 Vorname des Sängers Presley
- 5 Kurzgeschichte (engl.)
- 6 Rückgratknochen
- 7 Linse an optischen Geräten
- 8 Stammgründer der Russen
- 9 größter Saturnmond
- 10 Bewohner der 'Grünen Insel'
- 11 enge Treppe
- 12 Teil des Geschirrs

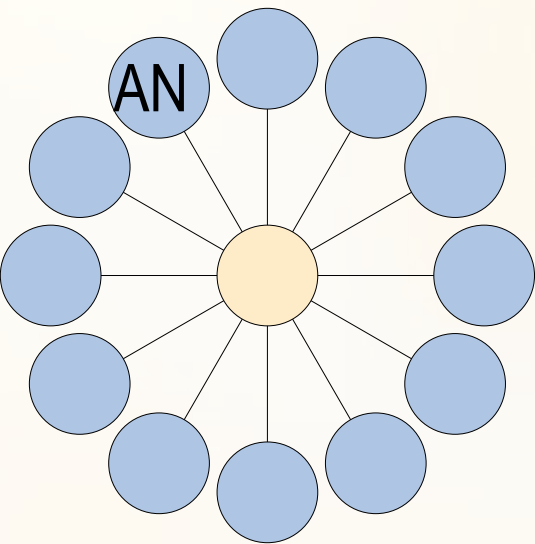
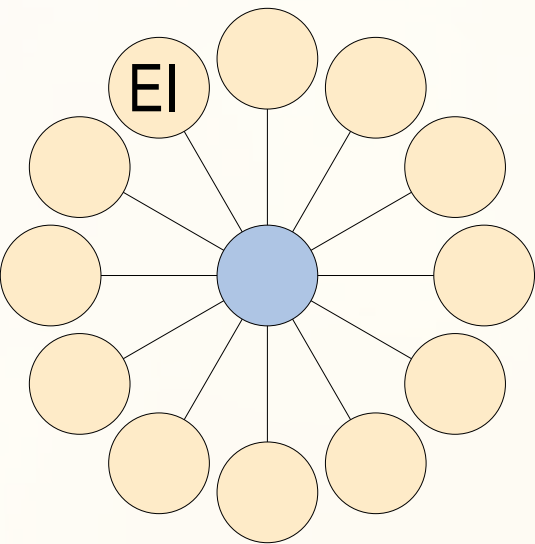
Jedes Wort ist ein Vorurteil
10. IRE, 11. STIEGE, 12. TELLER
RY, 6. WIRBEL, 7. OKULAR, 8. RURIK, 9. TITAN,
1. JAEGER, 2. ERIKA, 3. DONAU, 4. ELVIS, 5. STO-

Auf Lösung:

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.

AA - EI - EL - EN - EN - ER - ER - ER - KU - LO - SI - WU

AN - AS - BU - KO - MA - RA - RN - SE - TE - TT - TT - UP



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.

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

			O	P	A			
				A		O	N	E
			D	R	O			
H	U	R	R	A				
	R	A	S	T	E			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
																							*	*	*

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



Ein Ort zum Durchatmen – Urlaub in Bad Windsheim

Bad Windsheim ist das einzige Heilbad Mittelfrankens. Besucherinnen und Besucher genießen hier nicht nur die typische fränkische Atmosphäre, auch Erholung und Entspannung werden großgeschrieben. In der Franken-Therme, einer der beliebtesten Solethermen Deutschlands, gelingt das besonders gut. Doch auch darüber hinaus hat der Kurort einiges zu bieten.

Das weiße Gold und seine Wirkung

Dass Salz gerne als weißes Gold bezeichnet wird, kommt nicht von ungefähr. In vergangenen Zeiten genoss es einen ähnlichen Stellenwert wie Gold. So diente es nicht nur zum Würzen von Speisen, sondern war vor allem für die Haltbarmachung von Nahrungsmitteln unverzichtbar. Vielerorts wurde das Salz als Tausch- und Zahlungsmittel genutzt und vielen Händlern bescherte es einen enormen Reichtum. Steuern und Zölle auf das wertvolle Gut füllten so manche Staatskasse. Im Laufe der Zeit wurde das Salz durch moderne Techniken des Abbaus, verbesserte Verkehrswege und neue Möglichkeiten zur Konservierung (vor allem die Erfindung des Kühlschranks) mehr und mehr zum Allgemeingut.

Neben all seinen anderen Vorzügen ist das Salz ein bedeutsamer Mineralstoff, den wir Menschen zum Leben brauchen. Das enthaltene Natrium sowie das Chlorid erfüllen wichtige Funktionen im Körper. So tragen sie nicht nur zur Regulierung des Wasserhaushalts bei, sondern sie sind auch für die Funktion von Nerven und Muskeln wichtig und an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt. Da verwundert es nicht, dass dem Salz im Gesundheitsbereich eine maßgebliche Bedeutung zukommt.

Bad Windsheimer Natursole – ein Schatz mit langer Tradition

Bad Windsheim ist bekannt für seine Natursole, die aus mehreren hundert Metern Tiefe gefördert wird und aus einem Salzstock stammt, der viele Millionen Jahre alt ist. Der Hauptbestandteil ist Natriumchlorid, also klassisches Kochsalz. Überdies enthält die Natursole Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium oder Sulfat. Ihr sehr hoher Salzgehalt zeichnet die Bad Windsheimer

Natursole aus. Verwendung findet sie vorwiegend in der Franken-Therme. Dort dürfen sich Besucherinnen und Besucher nicht nur an verschiedenen Solebecken und einem Salzsee erfreuen, auch in den Wellness- und Therapieangeboten spielt das weiße Gold eine wichtige Rolle. Die Gäste profitieren von den gesundheitsfördernden Eigenschaften der Sole.

Gesundheitliche Wirkung der Sole im Überblick:

- Die Sole hat entzündungshemmende Eigenschaften.
- Sie fördert die Durchblutung und sorgt für Muskelentspannung.
- Sie trägt dazu bei, dass zäher Schleim gelöst wird, und lässt die Schleimhäute abschwellen.
- Die Sole entlastet die Gelenke und kann die Beweglichkeit im Wasser fördern.
- Sie beruhigt die Haut, lindert den Juckreiz und stärkt die Hautbarriere.

Durch ihre gesundheitsfördernde Wirkung wird die Sole gerne zur Therapie verschiedener Erkrankungen eingesetzt. Positive Wirkungen werden etwa bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte, bei chronischen Atemwegsbeschwerden wie Bronchitis, Asthma oder Nebenhöhlenentzündungen sowie bei Problemen des Bewegungsapparats wie Rückenschmerzen oder Arthrose beobachtet. Außerdem reduziert die Sole das Stressempfinden und trägt so zur Entspannung bei.

Schwereelos in der Franken-Therme

Die Franken-Therme sorgt für Erlebnisse, die lange in Erinnerung bleiben. In sechs verschiedenen Thermo-Solebecken und dem einzigartigen Salzsee kann man die Kraft des Salzes rundum auf sich wirken lassen.

Verschiedene Außen- und Innenbecken locken mit unterschiedlichen Solekonzentrationen. Während in den niedrig konzentrierten Becken unter anderem ein Strömungskanal, Luftsprudelliegen, ein Whirlpool, Massagedüsen und ein tägliches Wassergymnastikprogramm für Abwechslung sorgen, laden die beiden 12%-Schwebbecken zum (beinahe) schwerelosen Entspannen ein. Unterwassermusik, stimmungsvolle Farbbeleuchtung und Panoramablick sind hier inklusive. Viermal täglich können Gäste eine Licht- und Lasershow mit Musik erleben, die sogenannte „Sinn-fonie“.

Ein besonderes Highlight stellt der Salzsee dar, der auch als Fränkisches Totes Meer bezeichnet wird. Bei einer Solekonzentration von 26,9 % und konstant beheizten 26 bis 30 °C lässt sich hier ein einzigartiges Gefühl von Schwerelosigkeit erleben. Ein Teil der insgesamt 750 m² großen Fläche ist mit einer verglasten Kuppel überdacht, sodass dem besonderen Erlebnis auch im Winter nichts im Wege steht. Im Sommer laden Liegen und Strandkörbe rund um den See zum Entspannen ein.

Wellness- und Therapieangebote unter einem Dach

Neben den Thermo-Solebecken und dem Salzsee stehen den Gästen eine vielfältige Saunawelt sowie verschiedene Dampfbäder zur Verfügung. Des Weiteren gibt es eine breite Palette an Wellnessangeboten wie verschiedene Bäder, Kosmetikbehandlungen oder Massagen. Salz spielt auch hier zum Teil eine zentrale Rolle. Sei es im Salz-Dampfbad, bei der Salzstein-Massage oder bei der hauseigenen Pflegelinie Finis Salis, wo neben Bad Windsheimer Sole ausgewählte natürliche Inhaltsstoffe verarbeitet werden. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Wassermassageliegen, Wasserbetten oder die Kneippstation zu nutzen. Nicht zuletzt bietet die Therapie Krankengymnastik, manuelle Therapie, Lymphdrainage sowie Wärme- und Kältetherapie an. Nach Verordnung eines Hautarztes kann außerdem eine Foto-Sole-Therapie in Anspruch genommen werden. Bei dieser medizinischen Anwendung werden Bäder in salzhaltigem Wasser mit einer Schmalspektrum-UVB-Bestrahlung kombiniert, wodurch Hauterkrankungen gelindert werden können.

Kultur, Natur und Erholung in Bad Windsheim

Neben der Franken-Therme hat die Kurstadt Bad Windsheim noch einiges mehr zu bieten. So lädt die **historische Altstadt** zum Bummeln ein. Wer mehr über die Geschichte der Stadt erfahren möchte, kann an einer der beliebten Stadtführungen teilnehmen. Für Naturerlebnisse und Erholung sorgt der weitläufige **Kurpark** mit Kneippinsel, Gradierwerk, Minigolf und naturnah gestalteten Tiergehegen. Dort findet 2027 auch die **Bayerische Landesgartenschau** statt. Ebenfalls einen Ausflug wert ist das Fränkische Freilandmuseum, das zu den größten Freilandmuseen Deutschlands zählt. Interessierte können hier 700 Jahre heimische Alltagsgeschichte hautnah erleben. Auch der Besuch eines der traditionellen Stadtfeste lohnt sich. So ziehen unter anderem das **Kiliani-Altstadtfest**, das **Frühlingsfest** oder der **Reichsstädtische Weihnachtsmarkt** Jahr für Jahr zahlreiche Gäste an.





Warum gibt es den Reformationstag?

Am 31. Oktober 1517 veröffentlichte der Mönch Martin Luther neue Ideen für die Kirche. Denn vieles, was damals üblich war, fand er nicht gut. So sollten Gottesdienste nicht mehr auf Latein gehalten werden, weil viele Menschen die Sprache nicht verstanden. Auch die Bibel übersetzte er ins Deutsche, damit jeder sie lesen und verstehen konnte. Angeblich nagelte er 95 Überlegungen an eine Kirchentür. Durch sein mutiges Handeln begann die Reformation – das heißt so viel wie Erneuerung oder Veränderung. Am Ende entstand daraus neben der katholischen Kirche die evangelische, was evangelische Christen noch heute feiern. Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



Wachsen Nase und Ohren im Alter weiter?

Dass Nase und Ohren älterer Menschen größer aussehen, kommt nicht daher, dass sie lebenslang wachsen. Vielmehr verändert sich das Hautgewebe drum herum. Nase und Ohren bestehen überwiegend aus Knorpeln, die viel biegsamer als Knochen sind. Mit der Zeit geben sie etwas nach und sacken nach unten. Auch die Haut spielt eine Rolle: Im Alter wird sie dünner, wodurch Falten entstehen und Wangen schmaler werden. Diese Veränderungen bewirken, dass Nase und Ohren im Vergleich größer wirken. Sie verändern ihre Form und Größe im Laufe des Lebens also tatsächlich – aber vor allem durch Veränderungen von Haut und Bindegewebe. Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE

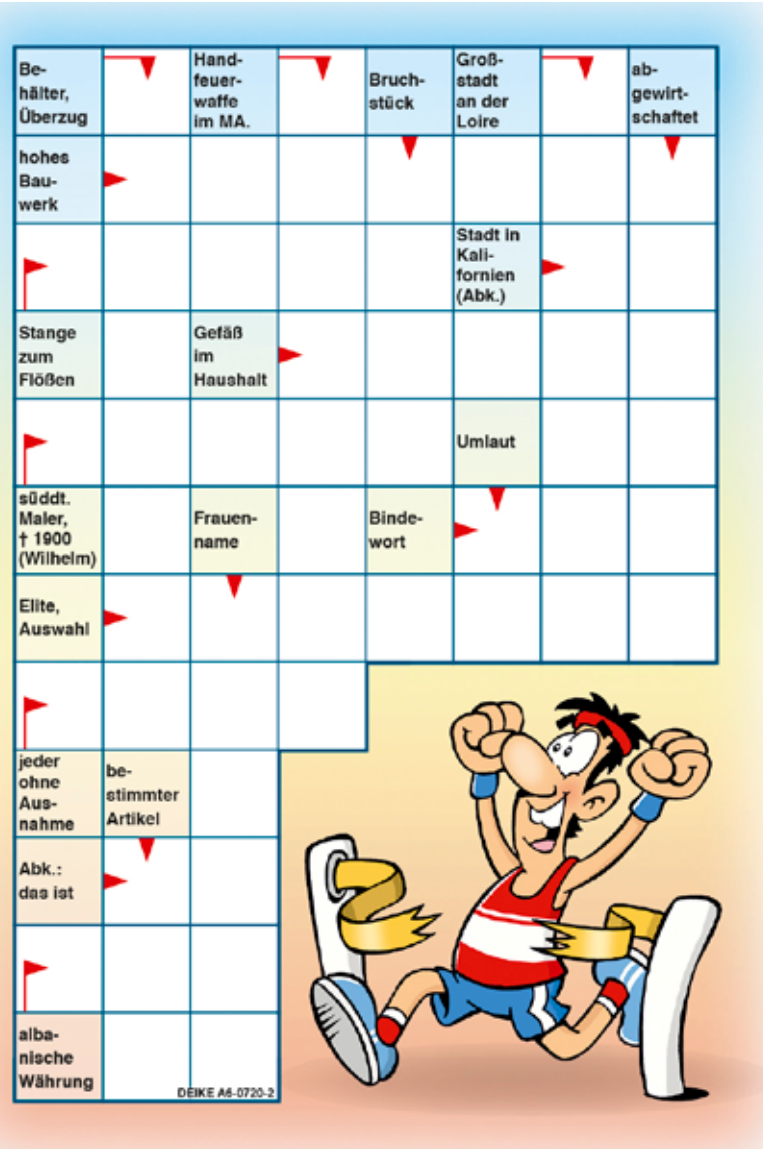
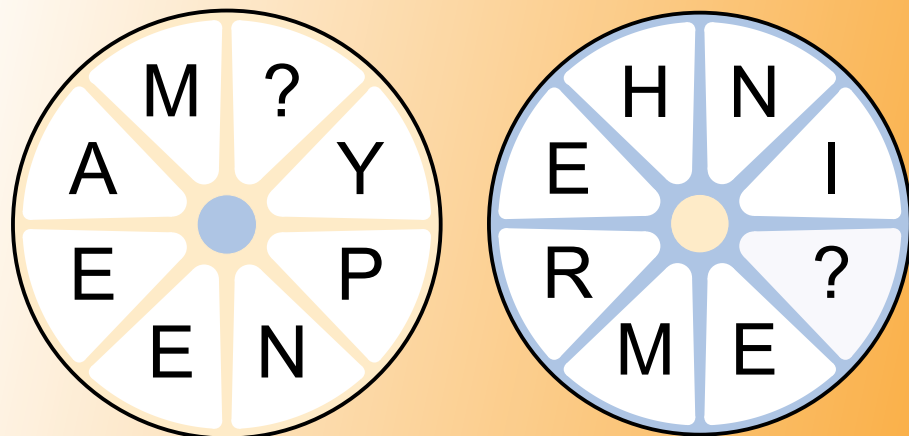


Illustration: © Pietrzak/DEIKE

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.



Unterwasserwaffe	13	Frauenkurzname	Strom durch Sibirien	westafrikanischer Stamm			deutsche Sopranistin (Inge)	deutsch-franz. TV-Sender		französisch: auf			Stichproben	Stelle, wo etwas aufhört		Schiffswinde
lateinisch: ich liebe				Kultstätte in Jerusalem			Ermatung				1					
Kinderfahrzeug					5		kurz für: eine	modern	T	chem. Zeichen für Selen			Umlaut	wegen, weil		
Luftreifen		16		Uneinigkeit (ugs.)								Wildwasser-rauschen				
				10					mundartlich: Ameise					ein Lichtstärke-maß	ältere physikal. Energie-einheit	
begehren		Hauptstadt von Sikkim											Halbton unter c			
													dt.-frz. Maler † 1966 (Hans)			
Kinderbau-stein	Pferde-laut													2		
Fremd-wortteil: Milliarde			US-Parla-ments-entscheid												ehem. Einheit für den Druck	
und so weiter (latein. Abk.)																geheime Abstimmung
	6	O														
Leuchtstärke-maß			italienische Hafenstadt													
Vorname der Meysel †		Titel d. span. Hochadels	17													
kraft-arm	Kommunal-beamter															
		7														
Roman von Emile Zola		englisch: Dampf		Figur im Musical „My Fair Lady“		fettig				westchinesische Provinz	holländische Stadt		ital. Autorennstrecke		afrikanische Rund-siedlung	
die Zähne betreffend			3			Haut-entzündung							Verteidiger beim Judo			
vollständige Fertig-teile		Auer-ochse	katalo-nischer, mallorq. Artikel	Tiroler Kurort					ein alt-griech. Hauptstamm					4		französisch: eins
	12					Initialen der Adjani		A	spanischer Artikel		8	arab. Küsten-segel-schiff				15
süd-deutsch: Straßenbahn				Schild des Zeus						in den Adels-stand heben						

Einlochen, aber ohne Schläger.

Für den schönsten Sport der Welt.

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
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Genuss und
Gesundheit!

Bestellen Sie Ihr
kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/ernaehrung

Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung

Diagnose Demenz.

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

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

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

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.

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

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

Wir gestalten und drucken individuelle

Familienchroniken, Fotobücher,
Vereins- und Dorfbücher

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

Für Geschichten, die bleiben über Generationen hinweg.

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

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

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

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

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



**AKTIV
LEBEN MIT RHEUMA**

Softcover, 176 Seiten
1. Auflage
Autor: Keyßer, Gernot
Format: 16,5 x 21,5 cm
Erscheinungstermin: 30. September 2026
ISBN: 978-3-7471-1090-4



Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Praxis nach dem kostenlosen **GESUND&VITAL RÄTSEL**.

Knifflige Rätsel, spannende Gesundheitsartikel, leckere Rezepte und vieles mehr: Das kostenlose **GESUND&VITAL RÄTSEL** bietet unterhaltsame Abwechslung für zwischendurch. Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Praxis danach.

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

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

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

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

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

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

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

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

Foto: WDR/Bilderfest/Annika Grief



Hirschhausen und der Darm

Die neue Dokumentation
von Dr. Eckart von Hirschhausen

Montag, 05.10.2026, 20:15 Uhr, Das Erste
ab Freitag, 02.10.2026, in der ARD Mediathek

„Was für ein Scheißthema“ – so formuliert es eine Passantin im Film und trifft damit einen wunden Punkt: Der Darm ist für viele immer noch ein peinliches Thema. Nicht für Dr. Eckart von Hirschhausen: „Der Darm ist kein stumpfes Rohr, sondern ein sensibles Organ mit Superkräften, mit eigenem Nervensystem und Milliarden Mitbewohnern. Je mehr wir darüber wissen, desto größer die Darm-Demut!“

Bad Neualbenreuth
...einfach heilsam!

- langanhaltende Schmerzlinderung durch Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie in der Medizinischen Abteilung
- Entspannen im 34° und 36° C warmen Kohlensäure-Mineralheilwasser
- Wellnesslandschaft mit acht Saunen und orientalischem BadeTempel

Informationen und Prospekte: **Kurmittelhaus Sibyllenbad**
Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad | Kurallee 1 · 95698 Bad Neualbenreuth · Tel. 09638 933-0

Sibyllenbad
in Bad Neualbenreuth
www.sibyllenbad.de

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

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

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

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

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

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

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

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



ENDLICH SCHMERZFREIE FÜSSE

Softcover, 176 Seiten
1. Auflage
Autor: Werkmeister, Caroline
Format: 16,5 x 21,5 cm
Erscheinungstermin: 30. September 2026
ISBN: 978-3-7471-1092-8

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

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

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

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

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



Schauen Sie in diesem Monat genauer hin, wie es Ihrem Lieblingsmenschen geht. Es könnte sein, dass ihn etwas bedrückt. Suchen Sie das Gespräch und haben Sie ein offenes Ohr für seine Sorgen und Probleme. Ihre Aufmerksamkeit sorgt für Sicherheit und Geborgenheit und wird Ihre Beziehung langfristig stärken.

STIER 21.04.–20.05.



Der Kosmos verleiht Ihnen in diesem Monat Flügel. Ihre Ideen sind ungewöhnlich, aber genial. Das verschafft Ihnen nicht nur Oberwasser im Job, sondern trifft auch auf das Gehör Ihrer Vorgesetzten. Ihr Engagement und Ihre Disziplin stoßen auf Anerkennung und bereiten den Weg zum Erfolg. Machen Sie weiter so!

ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Sie fühlen sich schlapp? Wie wäre es mit etwas mehr Bewegung? Treppen statt Aufzug, Spaziergänge statt Fernsehen und das Auto mal stehenlassen. Auch bei der Ernährung sollten Sie öfters zu gesunden Alternativen greifen. Sie werden spüren, wie Ihre Energie zurückkehrt und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen.

KREBS 22.06.–22.07.



Manchmal scheint es, als sei das Leben nicht fair. Zu Monatsbeginn will Ihnen nichts so richtig gelingen. Sie sitzen jetzt allerdings schmolend in Ihren Panzer zurückziehen, ist auch keine Lösung. Bekämpfen Sie Ihren Frust: Radfahren, Joggen oder ein Sandsack helfen, Aggressionen abzubauen und den Kopf wieder frei zu kriegen.

LÖWE 23.07.–23.08.



Falls Ihr Kalender es zulässt: Dieser Monat ist ideal für eine Reise. Der Kosmos hat jede Menge gute Laune und Unternehmungslust in Ihren Rucksack gepackt. Für Singles heißt es: Viele gute und aufregende Bekanntschaften könnten Ihren Weg kreuzen. Ob am Strand oder in einer Berghütte – es könnte sehr romantisch werden.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Geduld gehört eindeutig zu Ihren Stärken – und die zahlt sich in diesem Monat besonders aus. Sie arbeiten strukturiert und gehen Ihre Ziele mit Logik und Verstand an. Sie bringen Ordnung und Stabilität ins System und das bleibt nicht unbemerkt. Pokern Sie bei Gehaltsverhandlungen – Sie haben ganz gute Karten.

WAAGE 24.09.–23.10.



Sie planen schon seit Längerem, etwas in Ihrem Leben zu verändern? Dann wäre dieser Monat optimal dafür. Der Kosmos versorgt Sie mit dem nötigen Weitblick und dem Scharfsinn für richtige Entscheidungen, ein langes Abwägen wird nicht nötig sein. Wenn Sie den ersten Schritt getan haben, läuft alles andere wie von selbst.

SKORPION 24.10.–22.11.



Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sich im Job unterzuordnen, diesen Monat sollten Sie einfach akzeptieren, dass auch andere gute Arbeit leisten können. Jetzt sind keine Alleingänge, sondern diplomatisches Geschick und Kooperation gefragt. Sie werden sehen, dass Sie auch in der Teamarbeit punkten können.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Zu Beginn des Monats könnte Ihnen Ihr Immunsystem eventuell Probleme bereiten. Sie fühlen sich antriebslos und angeschlagen. Halten Sie dagegen: Mit viel Wasser, Vitaminen und frischer Luft schlagen Sie einen drohenden Infekt in die Flucht. Ab Monatsmitte starten Sie mit neuer Frische in Ihrem gewohnten Tempo durch.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



In diesem Monat wird das Thema „Liebe“ für Steinböcke Priorität haben. Die Planeten haben für Sie ein Liebespaket geschnürt. Darin ist von romantischen Stunden bei Kerzenschein bis hin zum knisternden Feuer der Leidenschaft alles enthalten, was die Liebe zu einem großen Abenteuer werden lässt.

WASSERMANN 21.01.–19.02.



Ein emotionaler Rückschlag könnte Sie zu Monatsbeginn lähmen. Sie fühlen sich verraten und würden am liebsten abtauchen. Aber das ist keine Lösung. Vertrauen Sie sich Freunden an, suchen Sie das Gespräch und lassen Sie zu, dass man Ihnen in der schwierigen Situation beisteht. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut.

FISCHE 20.02.–20.03.



Diesen Monat bringt der Kosmos endlich frischen Wind in Ihr Liebesleben. Singles flirten, was das Zeug hält. Charmant und humorvoll wickeln Sie Ihr Gegenüber um den kleinen Finger – Widerstand zwecklos. Auch Fische in fester Partnerschaft geraten in neues, aufregendes Fahrwasser. Es wird eine mehr als spannende Zeit.

Für Sie getestet

SPANNENDE PRODUKTE

FÜR IHREN ALLTAG



MARY JANE BALLERINAS

Die Mary Jane Ballerinas von DREAM PAIRS verbinden klassischen Stil mit hohem Tragekomfort. Memory Schaum, gepolsterte Ferse und ein verstellbarer Riemen sorgen für angenehmen Halt. Laut Hersteller bestehen die Schuhe zu mindestens 50 Prozent aus recycelten Materialien und sind vielseitig für Alltag, Büro und Reisen geeignet.

UVP 36,99 € (gefunden bei Amazon)

PONGBOT NOVA S PRO

Der Nova S Pro von PONGBOT bringt Tischtennispaß für Jung und Alt nach Hause. Der kompakte Tischtennisroboter spielt Bälle mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Platzierungen und Spinvarianten zu und sorgt so für abwechslungsreiches Training. Über App oder Fernbedienung lassen sich verschiedene Übungen einstellen. Mit mehr als 264 Trainingsdrills und Platz für bis zu 150 Bälle eignet sich der Nova S Pro sowohl für Einsteiger und Familien als auch für ambitionierte Spieler.

UVP 400,99 €



V13GA UND WEITERE SPEZIALBATTERIEN

Wir haben eine VARTA Spezialbatterie in einem Blutzuckermessgerät eingesetzt. Gerade bei medizinischen Geräten ist eine zuverlässige Energieversorgung besonders wichtig. Die neuen Leistungsangaben von VARTA basieren auf standardisierten Tests nach IEC 60086-2 und sollen Verbrauchern die Auswahl der passenden Batterie erleichtern.

UVP 2,99 Euro

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

A - AB - BA - DE - DI - DRUN - E - E - ELL - EN - GE - GU - I - KEL - LA - LER - LI - MEN - NA - NE - NOR - TE - TEL - VIL - WI - WIE - WIG - ZI

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

- _____ ehem. Prinzessin von Wales †
- _____ nur geistig vorhanden
- _____ zeitlich endlos
- _____ nordische Sagengestalt
- _____ ehem. schwed. Popgruppe
- _____ vereinheitlichen
- _____ bürgerliche Kleidung
- _____ Bestenauslese
- _____ Babyschaukelbett
- _____ Kind von Sohn oder Tochter
- _____ stürzende Schneemasse
- _____ Teil des Geschirrs

Die ganze Welt liegt im Argen
10. ENKEL, 11. LAWINE, 12. TELLER
ABBA, 6. NORMEN, 7. ZIVIL, 8. ELITE, 9. WIEGE,
1. DIANA, 2. IDEEL, 3. EWIG, 4. GUDRUN, 5.

Auf Lösung:

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

A - BRA - CHE - CHEL - E - EI - FAT - FE - HANG - LA - MA - MEL - MUN - NE - NEF - NER - NON - RA - RUM - SE - TER - THE - TON - UM - WAG

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

- aktiv, rege
- palästinensischer Politiker †
- männlicher Verwandter
- südamerikanisches Haustier
- Frucht der Eichen
- unbeackertes Feld
- Behauptung
- Ordensfrau
- Kleiderüberwurf
- Volksfest
- Komponist von ‚Rheingold‘
- englische Schulstadt

Man lebt nur, wenn man schafft

unsögn

Gewinnspielteilnahme per Telefon Gewinnspielhotline: 01379-967895

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes + ggf. Größenangabe"

Teilnahmeschluss: 31.10.26

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.



© droigks/DEIKE

Seite 3

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

OKTOBERFEST

Seite 5

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

VERMAECHTNIS

Seite 12

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

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

Seite 13

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

ANTISPETISCH

Seite 14

Lösungsspruch:

Es ist ein Armutszeugnis, wenn man nur von seinem Reichtum zu reden weiss.

Seite 15

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

Lösungen

Seite 19

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

SCHMERZLINDERUNG

Seite 21

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

KATAPULT

Seite 21



Impressum

GESUND&VITAL
RÄTSEL

26. Jg.
Herausgeber:
MD VERLAG Maik Dollar e.K.
Braubgasse 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

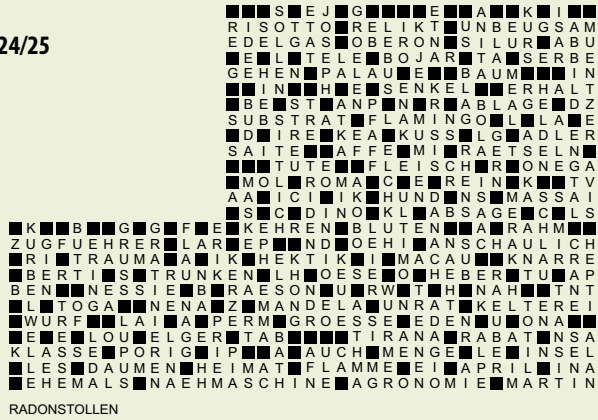
Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form reproduziert werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keine Gewähr. Rücksendung und Beantwortung von Leserbriefen erfolgt nur, wenn Rückporto beiliegt. Namentlich gekennzeichnete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

Aktuelle Informationen rund um das Thema Gesundheit, Tipps & Ratschläge finden Sie auch unter:
www.gesund-vital-online.de

Seite 23

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

Seite 24/25



Seite 26

KNACKWURST TESSIN
I O E R U
REBELLION FRANC
S L K I K
CH MASSREGELN
TOPASTINURTYP
OR I FN I
REISSER MARGWOHN
T E IZMIR N
EBENE KOB KOGGE
I E B I E
WINDSURFING GULLY
A Z SCHWIMMEN C C
L E L E A S K C
SOLID U N EXTRA
E E E K K N
V R TORERFOLG T
RUECKGRAT NEUGIER
E P T O Z A E R A
I O O S E N F R U
NASSRASUR AMADEUS

Seite 27

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

GEMAELEN

Seite 28

EICHEL, WUCHER, AACHEN,
LOCHER, SICHER, KUCHEN

ANKERN, ASKESE, RAKETE,
MAKEUP, KOKETT, BUKETT

Seite 28

EUROPACUP
UNO A ONE
R DROGE
HURRA N S
OH A ZART
R ILLICE
TELL N R I
E J ENGEL
RASTE H

Seite 34

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

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

Seite 35

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

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

Seite 36

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

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

Seite 37

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

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

Seite 38

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

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

Seite 39

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

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

Seite 40

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

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

Seite 41

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

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

Seite 44



Ihre Meinung zählt!

Wenn Ihnen unsere Zeitschrift
GESUND&VITAL RÄTSEL gefällt,
freuen wir uns über Ihre
Bewertung bei Google!



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

Osteoporose entwickelt sich oft unbemerkt und kann Knochen porös und brüchig machen. Besonders Frauen nach den Wechseljahren sind gefährdet. Doch ein gesunder Lebensstil kann die Knochen dauerhaft stärken. Erfahren Sie, welche Warnzeichen Sie kennen sollten und wie kalziumreiche Ernährung, Vitamin D, Bewegung sowie der Verzicht auf Nikotin und Alkohol Ihre Knochen stärken..



Gedanken an die Arbeit rauben Ihnen den Feierabend? Fünf Tipps helfen, **abzuschalten** und gut zu entspannen.



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



Kälte belastet Herz und Kreislauf besonders. Erfahren Sie, wer gefährdet ist und wie Sie Ihr **Herz** bei Minusgraden wirksam schützen können.

ANZEIGE

Sonderplatzierung
Umschlagseite 3 (U3)
Auflösungen der Rätsel

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



Ihre Anzeige!
perfekt platziert...

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

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



Maik Dollar
Herausgeber
Ich berate Sie gerne!



GESUND &VITAL



Ihr Gesundheitsratgeber für die ganze Familie

Entdecken Sie aktuelle Themen, praktische Tipps und wertvolles Wissen rund um Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit – jederzeit und auf allen Geräten.



Ernährung



Bewegung



Wohlbefinden



Gesundheit



*Jederzeit
und überall
verfügbar.*