



# GESUND&VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke

**Gewinn-  
spiele**  
Mitmachen und  
gewinnen!

Was ist das Wort? Wird es im Uhrzeigersinn

gezeichnet durch einen Buchstaben ersetzt werden, so

1 hinnehmen  
2 Geistesblitz  
3 arabischer Fürstentitel  
4 ringförmige Koralleninsel  
5 letzter Tag des Monats  
6 Teil des

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

**Tipp der Apothekerin**  
Quark macht stark

**Medizin**  
**Cholesterin**  
natürlich senken

**Für Sie zum Mitnehmen**  
Ein Service Ihrer Apotheke





## Eine neue Trauerkultur entsteht, ein Weg abseits von Glaube und Kirche



Kathy Pithan

Kathy Pithan ist ordinierte Pastorin und war im Ruhrgebiet tätig. Doch vor 16 Jahren hat sie sich von ihrer Kirche freistellen lassen, um Menschen bei ihrer Trauer zu unterstützen, die keinen Bezug zu kirchlichen Traditionen haben. Darüber spreche ich heute mit ihr.

**Hallo, Kathy. War als Pastorin Sterben, Tod und Trauer dein „täglich Brot“?**

Als Pastorin hatte ich ganz viele und verschiedene Aufgaben. Ich hatte z. B. mit jungen Leuten zu tun sowie auch mit kreativen Gottesdiensten. Alles zusammen war es sehr bunt. Aber schon nach kurzer Zeit hatte ich die erste Anfrage für eine Trauerfeier.

Da war ich 28 Jahre jung.

**Wann hast du bemerkt, dass eine neue Trauerkultur entsteht?**

Da gibt es keinen genauen Zeitpunkt. Das habe ich eher schleichend empfunden. Wir sind sogar noch mittendrin in diesem Prozess. Immer mehr Menschen wünschen sich eine Beerdigung ohne kirchliche Traditionen. Sie haben individuelle Wünsche.

Für gewöhnlich trug man früher ein Jahr lang Schwarz. Beerdigungen hatten immer dieselben Gebete und Abläufe. Heute wollen immer mehr Menschen einen eigenen Weg gehen.

**Wie sieht diese neue Trauerkultur aus?**

Die neue Trauerkultur, die ich erlebe, hat viel mit dem Leben zu tun. Menschen sind mutiger und freier geworden, sich für einen individuellen Abschied zu entscheiden. Im Vorgespräch wird vom Leben erzählt, manchmal auch aufs Leben angestoßen, so wie bei besonderen Anlässen. Es macht Sinn, offener zu sein, vielleicht sogar für verrückte Ideen: Das wirkt erfrischend, wärmt das Herz, tut gut und macht einen Abschied leichter. Auch Bestatter haben das erkannt. Sie gehen mittlerweile auf individuelle Wün-

sche der Hinterbliebenen ein und wollen die Beerdigung persönlich gestalten.

**Gab es in der Vergangenheit bereits Veränderung in der Trauerkultur?**

Ja, es gab in der Vergangenheit immer mal wieder große Veränderungen. Ein Beispiel aus der Zeit des Mittelalters: Da hat sich die sogenannte Ars moriendi entwickelt, also „die Kunst des Sterbens“. Man setzte sich mit dem eigenen Sterben bewusst auseinander. Damals gab es viel mehr Sterblichkeit in jungen Jahren bzw. der Tod war viel präsenter als heute. Schuld daran war beispielsweise die Pest oder auch andere Seuchen. Besonders in diesen Situationen hatte man Angst, unvorbereitet zu sterben. Auch für die Hinterbliebenen ist es einfacher und leichter, Abschied zu nehmen, wenn im Voraus vieles geregelt wurde. Man greift den Titel auf, um wieder ins Gespräch zu kommen über Tod und Abschied.

**Wie fühlst du dich als ordinierte Pastorin – die eine Nähe zu Gott, der Kirche und dem christlichen Glauben hat –, wenn Menschen ohne kirchliche Tradition trauern wollen? Macht dich das traurig?**

Als Erstes steht bei mir der Mensch im Mittelpunkt. Ich habe mich extra vor 16 Jahren als Pastorin freistellen lassen, um hauptberuflich als Trauerrednerin tätig zu sein. Da war mir schon klar, dass ich im ersten Moment nicht die Pastorin bin, sondern eine freie Rednerin, die individuell für die Menschen da ist. Ich komme ursprünglich aus einer evangelisch-freikirchlichen Gemeinde. Während ein Pfarrer nur die eigenen Schäfchen beerdigen darf, kümmerten sich freikirchliche Pastoren auch schon früher um Menschen, die z. B. aufgrund von Suizid keine kirchliche Beisetzung erhielten.

**Bist du Trauerrednerin oder „Pastorin“, wenn du auf Beerdigungen gehst?**

Das ist eine sehr gute Frage! ... Mehr eine Trauerrednerin, weil ich die Erfahrung, die ich mit den Menschen gemacht habe, nicht wegdenken will. Kürzlich habe ich jemanden als Pastorin beerdigt und da habe ich gemerkt, wie ich meine

Kompetenzen, die ich als Trauerrednerin erworben habe, sehr bewusst miteinbezogen habe. Aber dennoch nehme ich das als Trauerrednerin mit, was mir damals schon als Pastorin wichtig war, und zwar dem Menschen zugewandt zu sein mit einer eher dienenden Haltung.

**Warum bildest du Trauerrednerinnen und Trauerredner aus?**

Der Bedarf an Trauerrednerinnen und Trauerrednern wächst. Jetzt schon bekommen manche Trauerrednerinnen und Trauerredner mehr Anfragen, als sie bewältigen können. Das liegt daran, dass viele nicht mehr Mitglied einer Kirche sind und in Familien unterschiedliche Einstellungen vorhanden sind. Es tut mir immer leid, wenn ich Anfragen ablehnen muss, weil ich es zeitlich nicht ermöglichen kann. Mir macht es Spaß, Menschen auszubilden, die sich diese Tätigkeit vorstellen können. Es ist sehr berührend für mich, die Unterstützung wahrzunehmen, die sie anderen geben können durch das, was sie bei mir gelernt haben.

**Kann das jeder machen? Gibt es Voraussetzungen?**

Grundsätzlich kann das jeder machen und es bei mir erlernen. Ich nehme nur Menschen in die Ausbildung auf, bei denen ich den Eindruck habe, dass sie es auch gut umsetzen können. Es braucht viel Einfühlungsvermögen und Interesse am Menschen sowie den Mut, vor Trauernden zu sprechen. Weiterhin hilft eine ruhige und schöne Stimme, damit die Trauernden gut zuhören können und es auch akustisch verstehen.



Das Interview führte: Denis-Franz Heinrich; B. Sc. Fachinformatiker und Medizininformatiker

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

A - AS - AU - BE - CKER - EB - ER - HE - HER - JUN - MAE - NA - NA - NER - NO - NYM - ORD - PIK - RA - SAU - SAU - SE - SSEN - TA - WIE

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten Buchstaben - von oben nach unten gelesen - und die vierten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe aus *ŇFausti*.

- 1 \_\_\_\_\_  
Militärregierung
- 2 \_\_\_\_\_  
nicht innen
- 3 \_\_\_\_\_  
große Grünfläche
- 4 \_\_\_\_\_  
Speise in Gelee
- 5 \_\_\_\_\_  
wütend (ugs.)
- 6 \_\_\_\_\_  
Gerät zum Rasenkürzen
- 7 \_\_\_\_\_  
ohne Namensangabe
- 8 \_\_\_\_\_  
nicht weit entfernt
- 9 \_\_\_\_\_  
finnisches Schwitzbad
- 10 \_\_\_\_\_  
Betreuer im Stadion
- 11 \_\_\_\_\_  
Fallen des Meeresspiegels
- 12 \_\_\_\_\_  
kleiner pfliffiger Junge

Ja, was man so erkennen heißt

SAUNA, 10. ORDNER, 11. EBBE, 12. RACKER  
SAUER, 6. MAEHER, 7. ANONYM, 8. NAHER, 9.  
1. JUNTA, 2. AUSSSEN, 3. WIESE, 4. ASPIK, 5.

**Auflösung:**

Tipps für den Alltag

**ALLESKÖNNER PROPOLIS**

Propolis, ein Schutzharz im Bienenstock, wird erfolgreich als Hausmittel gegen Hautprobleme wie Sonnenbrand, Herpes oder Warzen angewendet. Es bekämpft nicht nur Viren und Bakterien, sondern kann auch das Wachstum verschiedener Pilze stoppen. Gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum oder zur täglichen Zahnhygiene empfiehlt sich eine Mundspülung, es ist aber auch als Salbe erhältlich. Bei kleineren Wunden legt es sich wie ein Film über die betroffene Stelle und regt das Zellwachstum an, sodass sich die Haut erneuern kann. Aber auch ohne akute Beschwerden wird Propolis gern als Immunbooster eingesetzt. ab/DEIKE



Wer unter trockener, rissiger Haut leidet oder sich oft die Hände waschen muss, für den eignet sich Propolis in Form einer pflegenden Creme.

Foto: © Clipdealer/DEIKE

**LÖWENZAHN**

Löwenzahn ist in Ihren Augen nur lästiges Unkraut? Weit gefehlt – der Korbblütler hat einiges zu bieten. So wirkt er sich beispielsweise gut auf die Verdauung aus. Seine gesunden Inhaltsstoffe sind nicht nur appetitanregend und krampflösend, sondern beugen noch dazu Blähungen und Völlegefühl vor. Er ist harntreibend, spült dabei jedoch keine Mineralstoffe aus dem Körper, sondern versorgt diesen unter anderem zusätzlich mit Kalium. Indem Löwenzahn die Funktionen von Organen wie Leber oder Gallenblase stärkt, kann die auch als Pusteblyme bekannte Pflanze den gesamten Körper kräftigen. amc/DEIKE



Eine Massage mit aus Löwenzahnblüten gewonnenem Öl stimuliert den Stoffwechsel der Haut und sorgt für eine lockere Muskulatur.

Foto: © adm/DEIKE

Zug um Zug

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat nach Sophokles.

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

Schwedenrätsel

Rohstoffabbau, Förderung	Weinort in Ungarn	österr. Universitätsstadt	bestimmter Artikel	engl. Männerkurzname	bebauungsfähig	treibende Kraft	
			Opernsologesang		3		
französische Käseart		Reisemesse in Berlin (Abk.)	Kurzmitteilung (Kw.)	hohe Spielkarte		persönlich	
großer Wasservogel		inneres Organ				fressen (Rotwild)	
Frühlingsmonat	Frauenname	Gezeitenstrom	französischer Schriftsteller †	spanischer Artikel			
chem. Zeichen für Neodym		Anstrichmittel		ältester Sohn Noahs (A.T.)			
4		vollständige Fertigteile	ein Balte				
artig, brav		Ablageordner				Adelsprädikat	
			jüdischer König	gerade erst		Angeh. einer Weltreligion	
zusätzlich plus	Comicfigur (Hund)	englisches Fürwort: sie		Ausruf des Schauens			
glatte Stöcke		1				flaches Land	
beabsichtigen		Gebiet				Sieger beim Wettlauf	
6		Milbenart	ungebraucht			E	
Neffe von Abraham (A.T.)		Nadelbaum d. Mittelmeers	8			R	ein Schwermetall
Vorname Saint-Laurents			Schiff festmachen	Sprechweise einer dt. Ligatur		S	
blicken, schauen	Chronometer (Mz.)	medizinisch: Unterschenkel	Fremdwortteil: gegen			T	
		5		englisch: offen		E	
			natürlicher Dämmstoff			R	
Moralbegriff		Eian, Schwung		2	Musiknote	spanischer Artikel	
N	E	7	S	Zweig des Weinstocks			
See in Schottland (Loch ...)		Unterführung					
1	2	3	4	5	6	7	8

**Doloctan® forte – IHRE TÄGLICHE UNTERSTÜTZUNG**

Im hektischen Alltag kann es manchmal eine Herausforderung sein, für die ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen zu sorgen. **Doloctan® forte** ist als Nahrungsergänzungsmittel entwickelt worden, um Sie genau hier zu unterstützen – es ist Ihre tägliche Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung. **Doloctan® forte** kombiniert Uridinmonophosphat mit den essentiellen Vitaminen B12 und Folsäure (Folat) in bioaktiver Form – eine bewusste Auswahl, die darauf abzielt, Ihr Ernährungsprofil zu ergänzen. Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei, während Folsäure bei der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung hilft und eine Rolle im Prozess der Zellteilung spielt.

Dieses Nahrungsergänzungsmittel wurde unter der Prämisse entwickelt, Nährstoffe in einer Form bereitzustellen, die der Körper gut aufnehmen kann. Es ist frei von unnötigen Zusätzen und wird ausschließlich aus veganen Quellen hergestellt. Damit ist **Doloctan® forte** eine ausgezeichnete Wahl, auch für jeden, der Wert auf eine pflanzenbasierte Ernährung legt. In der Entwicklung von **Doloctan® forte** steckt das Wissen unserer Experten, die bei der Zusammensetzung auf eine perfekte Balance geachtet haben. Wir setzen auf Qualität und Transparenz – unser Produkt wird in Deutschland hergestellt und von unabhängigen Laboren geprüft.

**EFFEKTIVE KOMBINATION: NEUROTROPE POWERNÄHRSTOFFE**

**Doloctan® forte** kombiniert Uridinmonophosphat (UMP), Folat und Vitamin B12. UMP ist ein Baustein der Zell-Nukleinsäuren und kommt natürlich in der Nahrung vor. Vitamin B12 unterstützt psychologische Funktionen, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel; es ist auch an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Folat fördert die Aminosäuresynthese und Zellteilung; es wird in einer bioaktiven Form angeboten, die der Körper leicht verwerten kann. Die Aufnahme von Folat ist essenziell, da es nicht gespeichert werden kann. Die B-Vitamine arbeiten zusammen und sind wichtig für den Nervstoffwechsel und die Myelinschichtbildung, die Nervenzellen schützt. Folat ist auch an der Neurotransmitterproduktion beteiligt, die für die Signalübertragung im Nervensystem wichtig ist. Diese Nährstoffe in **Doloctan® forte** bieten zusammen eine wertvolle Unterstützung für den Körper.

**Doloctan® forte**

Wenn **Nerven nerven**

nur 1x täglich

**Doloctan® forte**

Zur Unterstützung eines gesunden Nervensystems und der Zellteilung

**Nahrungsergänzungsmittel** mit Uridinmonophosphat (UMP), aktivem Folat (Quatrefolic®) und Vitamin B12 in Form von Methylcobalamin. Zur Unterstützung eines gesunden Nervensystems und der Zellteilung. Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B12 und Folat haben eine Funktion bei der Zellteilung.

**In der Apotheke erhältlich**

40 PZN 11235580    80 PZN 10217249    160 PZN 11665949

⇒ [www.doloctan.de](http://www.doloctan.de)

Hinweis: Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



## Cholesterin natürlich senken

Zu hohe Cholesterinwerte gelten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Nicht immer sind Medikamente nötig, um den Cholesterinspiegel zu senken. Oftmals gelingt das auch mit einer ganzheitlichen Herangehensweise, die verschiedene natürliche Maßnahmen einschließt.

### Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt. Auch im Hinblick auf die Hormonproduktion kommt ihm Bedeutung zu. Ist der Cholesterinspiegel allerdings zu hoch, verkehrt sich die gesundheitsfördernde Wirkung ins Gegenteil. Der fettartige Stoff lagert sich dann an den Wänden der Blutgefäße ab und führt dort zu Verengungen. Das stellt ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkte oder Schlaganfälle dar. Es gilt also unbedingt, zu hohe Cholesterinwerte zu senken.

### Von gutem und schlechtem Cholesterin

Cholesterin ist nicht wasserlöslich. Damit es trotzdem im Blut transportiert werden kann, ist es in unterschiedlichen Lipoproteinen gebunden. Die beiden gängigsten Arten – Low-Density-Lipoprotein (LDL) und High-Density-Lipoprotein (HDL) – sind namensgebend für die bekannte Einteilung des fettartigen Stoffes in gutes und schlechtes Cholesterin. Während HDL überschüssiges Cholesterin abtransportiert und damit kein Risiko darstellt, transportiert LDL Cholesterin in den Körper. Ein hoher LDL-Cholesterinspiegel gilt also als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Hohe Cholesterinwerte als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel führt dazu, dass sich Cholesterin an den Arterienwänden ablagert. Die daraus entstehende Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) kann Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle begünstigen. Liegen keine weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, gilt 116 mg/dl LDL-Cholesterin als Grenzwert. Häufig sind erhöhte Cholesterinwerte in einer ungesunden Lebensweise begründet. Zudem spielen neben der genetischen Disposition eine Schilddrüsenunterfunktion, Lebererkrankungen oder hormonelle Umstellungen in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren eine Rolle.

### So senken Sie Ihr Cholesterin auf eine natürliche Art und Weise

Zu hohen Cholesterinwerten muss man nicht zwingend mit Medikamenten zu Leibe rücken. In vielen Fällen reicht es aus, ungünstige Lebensgewohnheiten zu ändern. Auf diese Weise werden ganz automatisch auch andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert – und das ist der Gesundheit in jedem Fall förderlich. Möglichkeiten, um den Cholesterinspiegel langfristig auf natürliche Art und Weise zu senken, erfahren Sie in den folgenden Zeilen.

### Die richtige Ernährung als natürlicher Cholesterinsenker



Eine Ernährungsumstellung kann den LDL-Cholesterinspiegel deutlich senken und beugt erhöhten Cholesterinwerten langfristig vor. Dabei muss man sich keineswegs kasteien, sollte allerdings auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Lebensmittel, die viele gesättigte Fettsäuren enthalten, gilt es, zu reduzieren. Das betrifft vor allem tierische Fette wie Butter, Schmalz, Käse sowie Fleisch und Wurst. Stattdessen greift man am besten zu Ölen mit ungesättigten Fettsäuren wie Sonnenblumen-, Oliven-, Raps- oder Leinöl sowie zu Fisch wie Lachs oder Forelle. Darüber hinaus ist es ratsam, auf ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung zu setzen. Neben Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen darf ausreichend Obst und Gemüse im Speiseplan nicht fehlen. Auch fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch sind gut für den Cholesterinspiegel. Fastfood und Fertigprodukte lassen ihn aufgrund des hohen Anteils an Transfettsäuren allerdings in die Höhe schnellen – daher sollten sie nur sparsam kredenzt werden.

### Regelmäßige Bewegung hält das Herz-Kreislauf-System in Schwung

Regelmäßige Bewegung – vor allem in Form von moderatem Ausdauertraining wie Schwimmen, Walking oder Radfahren – kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt die Gefäße und trägt so zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei. Zudem lässt das Training den HDL-Cholesterinspiegel (also das „gute Cholesterin“) merklich ansteigen. Zwar reduziert Sport den LDL-Cholesterinspiegel selbst nicht, das überschüssige Cholesterin kann sich aber weniger leicht an den Gefäßwänden ablagern. Als Faustregel gilt: 30 Minuten moderates Training pro Tag tragen zur Herzgesundheit bei!

### Gewichtsreduktion wirkt positiv auf die Cholesterinwerte

Neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung kann sich bei übergewichtigen Menschen eine Reduktion des Gewichts positiv auf die Cholesterinwerte auswirken. So senkt ein Gewichtsverlust von zehn Kilogramm den HDL-Cholesterinspiegel um etwa 8 mg/dl.

### Stabiler Cholesterinspiegel ohne Alkohol und Nikotin

Nikotin wirkt nicht nur gefäßschädigend, sodass sich überschüssiges Cholesterin leichter ablagern kann. Es lässt zudem den Spiegel des LDL-Cholesterins ansteigen. Alkoholkonsum hingegen wirkt sich nicht direkt auf den Spiegel aus. Die erhöhte Kalorienzufuhr beeinflusst ihn allerdings auf Umwegen. Der Verzicht auf Zigaretten und übermäßigen Alkoholenuss kommt den Cholesterinwerten und damit der Herzgesundheit also in jedem Fall zugute.



**Autor:**  
Denis-Franz Heinrich; B.Sc.  
Fachinformatiker und Medizininformatiker



[gesund-vital-online.de/zu-hohe-cholesterinwerte-cholesterin-natuerlich-senken/](https://gesund-vital-online.de/zu-hohe-cholesterinwerte-cholesterin-natuerlich-senken/)

### tetesept Warzen Vereiser für Hand- und Fußwarzen zur wirksamen Warzentfernung



### Bion3® Energy\* und Bion3® Immun\*\* Weichgummis mit Vitaminen, Mineralstoffen und Bakterienkulturen!



### Weniger Schreizeit mit den neuen Velgastin® Biotic Baby Tropfen



Velgastin® Blähungen Kautabletten; Velgastin® Blähungen Suspension, Tropfen zum Einnehmen, Suspension. Wirkstoff: Simeticon 41,2 mg/ml. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Wöllegefühl. Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z. B. Röntgen und Sonographie. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 10/2023, Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorf, Telefon: 06101/539-300, Fax: 06101/539-315, Internet: [www.engelhard.de](http://www.engelhard.de), E-mail: [info@engelhard.de](mailto:info@engelhard.de)

15. Juni ist Tag des Cholesterins!



Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einer Cholesterinmessung!



**Gespenster**

In einer verschlungenen Gasse, versteckt hinter Mauern, lebte der listige Meisterdieb Lukas. In einer Sommernacht schlich er sich zum verlassenen Herrenhaus. Als er die Tür aufbrach, fand er eine blutige Botschaft an die Wand geschrieben: „Der Fluch wird jeden treffen, der diese Mauern berührt.“ Lukas bekam eine Gänsehaut. Doch entschlossen durchsuchte er das Herrenhaus, entdeckte aber nichts Wertvolles. Frustriert kehrte er zu seinem Versteck zurück. In den nächsten Nächten geschahen seltsame Dinge. Die Bewohner der Stadt sprachen von Gespenstern, die ihr Unwesen trieben: flackernde Laterneleuchten, mysteriöse Geräusche und Schatten, die durch die Straßen huschten. Als er sah, dass der Bronzeengel vom Stadtbrunnen fehlte, konnte Nachtwächter Heinerich Hümmelchen nicht länger tatenlos zusehen. Unerschrocken stellte er sich mit der Hellebarde vor die Geister: „Zeigt euch!“ Der listige Lukas trat vor. „Ich bin es nur, Nachtwächter.“ – „Du Trunkenbold, was hast du so spät noch auf der Straße zu suchen?“ – „Ich habe tags keine Arbeit und will euch helfen, nachts die Gespenster zu vertreiben.“ – „Zeig deine Hände her!“ Lukas hielt ihm seine leeren, rissigen Hände hin. „Seht, ich habe nichts.“ – „Mach, dass du heimkommst!“ – „Jawohl!“ Lukas rannte fort, schlug einen Bogen und bückte sich an der Böschung. Hümmelchen folgte ihm. „He, Gendarmen! Schnell, nehmt den Unhold fest! Es gibt keine Gespenster.“ Warum denkt Hümmelchen, dass Lukas der Dieb der Bronzefigur ist? Wogersien/DEIKE



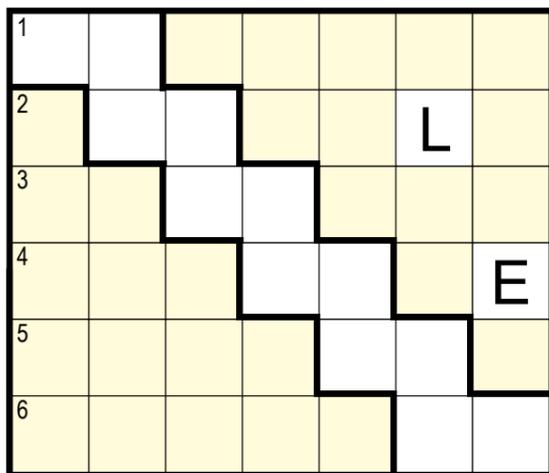
Illustration: © Hermenau/DEIKE

**Treppenrätsel**

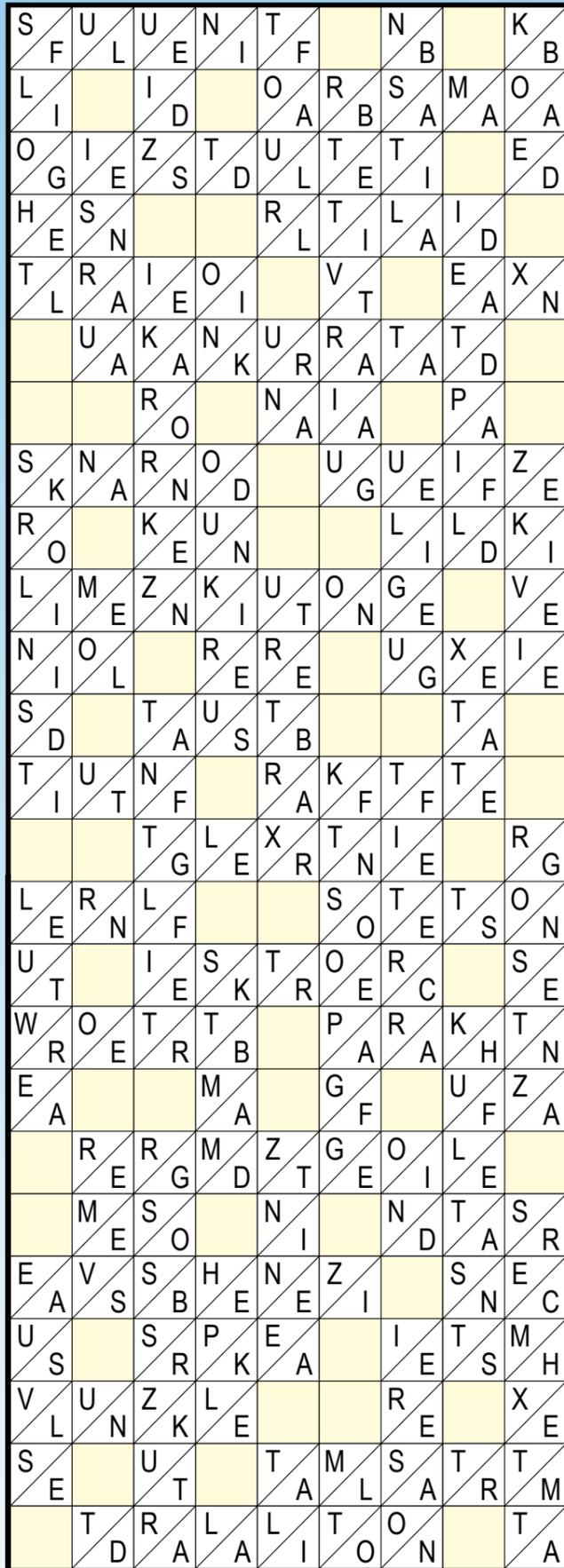
Die Fragetexte sind zu lösen und unter der jeweiligen Zahl waagrecht in der Grafik einzutragen. Aus den farbigen oder weiß unterlegten Feldern ergibt sich zeilenweise von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. schüchtern, 2. Handfeuerwaffe, 3. altgedienter Soldat
4. eine Wurfscheibe, 5. weiblicher Nachkomme, 6. Lepra

Die Buchstaben auf den Treppenstufen ergeben das Lösungswort.



**Einer zu viel**



Indisches Rezept  
Zubereitungszeit: 45 Minuten

**Sommerfrischer Fisch vom Grill**

**Zutaten für 4 Personen**

- 800 g Seelachsfilet (frisch), 4 EL Zitronensaft, 0,25 TL Kurkuma
- je 0,5 TL Curry und Chilipulver, 4 Nektarinen, 4 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, 4 Stängel Basilikum, 4 EL Weinessig
- Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Olivenöl, Grillschalen, Salz

**Zubereitung**

Fisch waschen, trocken tupfen und vierteln. Den Zitronensaft mit Kurkuma, Curry und Chili verrühren und den Fisch von beiden Seiten damit bestreichen. Gewaschene Nektarinen vierteln, entsteinen und würfeln. Gewaschene Tomaten ebenfalls würfeln. Geputzte Frühlingszwiebeln in feine Ringe, die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Zu den Salatzutaten geben und ziehen lassen. Den marinierten Fisch in Grillschalen legen und pro Seite auf dem Grill sechs bis sieben Minuten grillen. Danach salzen. Salat nochmals abschmecken und mit dem Fisch anrichten. Sehr lecker mit Naan-Brot. Schorten/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE



Süddeutsches Rezept  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
mindestens 4 Stunden vor dem Anrichten zubereiten

**Zitronen-Joghurt-Nocken auf Himbeersoße**

**Zutaten für 4 Personen**

- 6 Blatt weiße Gelatine, 2 Zitronen, 300 g Vollmilchjoghurt
- 4 EL Zucker, 300 ml Schlagsahne, 2 Pck. Sahnesteif
- 2 Pck. Vanillinzucker, 300 g Himbeeren
- 8 Waffelröllchen, einige Minzblätter

**Zubereitung**

Gelatine in kaltem Wasser etwa zehn Minuten einweichen. Zitronen auspressen. Den Saft mit Joghurt und Zucker vermengen. Gelatine ausdrücken und bei geringer Hitze in einem Topf auflösen. Anschließend 2 Esslöffel der Joghurtmasse zur Gelatine geben und verrühren. Die Gelatinecreme nun in den übrigen Joghurt rühren, kühl stellen. Sahne mit Sahnesteif und Vanillinzucker steif schlagen. Beginnt die Joghurtmasse zu gelieren, Sahne unterheben. Mindestens vier Stunden kalt stellen. Beeren (einige zur Deko beiseitelegen) pürieren, durch ein Sieb streichen und nach Geschmack süßen. Aus dem Joghurt Nocken abstechen, auf Teller verteilen, mit Minzblättern und Waffelröllchen dekorieren und mit Himbeersoße servieren. Schorten/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE

**JEDEN TAG EIN SCHLUCK PURE ENERGIE**

www.anthozym.at

ANTHOZYM® PETRASCH ist ein hochwertiges, bewährtes Nahrungsergänzungsmittel mit Rote Beete Extrakt, Rechtsdrehender Milchsäure, Mineralstoffen und Vitaminen.

Ideal für Alltag und Sport!

Ein Qualitätsprodukt Made in Vorarlberg.



E-Mail: anthozym@petrasch.at • Tel. 0043 5572/22729

Mr. Petrasch GmbH & Co KG, Chem. Pharm. Fabrik, 6850 Dornbirn, Schlachthausstraße 3

**GESUND&VITAL**  
IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER



**Gewinnspiele**  
Mitmachen und gewinnen!

G&V ONLINE [gesund-vital-online.de](http://gesund-vital-online.de)

MD VERLAG & XL SERVICE Maik Dollar e.K.  
Braugasse 4 • D-63695 Glauburg  
Telefon: 06041 82251-00 • Telefax: 06041 82251-01  
info@gesund-vital-online.de • [www.gesund-vital-online.de](http://www.gesund-vital-online.de)

gesund-vital-online.de ist ein Gesundheitsratgeber des MD VERLAGES Maik Dollar e. K.  
Sitz des Verlages: Glauburg, Inhaber: Maik Dollar, RG Friedberg | HRA 4588 | Amtsgericht Büdigen





Sebastian Kneipp \*17. Mai 1821 † 17. Juni 1897

## Bad Wörishofen – Wo Kneipp zu Hause ist

Kein anderer Kurort in Bayern ist enger mit der Kneipp-Therapie verbunden als Bad Wörishofen, der Wirkungsort des bekannten Pfarrers. Hier entwickelte Sebastian Kneipp seine berühmte Heilmethode, die heute weltweit Anwendung findet.

### Fünf Säulen für mehr Wohlbefinden

Dem Alltag zu entfliehen und neue Kraft zu schöpfen, das gelingt in Bad Wörishofen mit Leichtigkeit. Ob in den vielen Kurhotels, die die Stadt zu bieten hat, oder im 163.000 Quadratmeter großen Kurpark – die 5-Säulen-Philosophie Kneipps ist allgegenwärtig.

So sorgt ein ganzheitliches Zusammenspiel der fünf Säulen Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und innere Ordnung für mehr Wohlbefinden. Dabei geht es keineswegs um Selbstoptimierung, sondern darum, Körper und Geist sanft in Einklang zu bringen.

### Blütenmonat Juni in der Kneippstadt

Nicht zuletzt punktet Bad Wörishofen mit einem vielfältigen Kultur- und Unterhaltungsprogramm, das den Lehren Kneipps Rechnung trägt. So bietet der Kurpark im Blütenmonat Juni etwa Genuss für alle Sinne, wenn der blühende Rosengarten mit 550 verschiedenen Rosenarten dazu einlädt, die Seele baumeln zu lassen.

Neben neu gezüchteten Kletter- oder Beetrosen, dürfen sich Besucher auch über historische Exemplare wie die **Apothekerrose** freuen. Die buschige Strauchrose besticht mit Blüten in Karminrosa und Purpurrot. Passend dazu spielt das ungarische Kurorchester an ausgewählten Tagen aus der Konzertreihe „Rosenduft und Notenzauber“.



Pinke Apothekerrose

## Fotowettbewerb!



Ratgeber von A-Z  
**TIERISCH  
GESUND&VITAL**

Mach mit bei unserem **tierischen Fotowettbewerb!** Teile dein schönstes oder lustigstes Haustierfoto mit uns und sichere dir die Chance auf ein **Überraschungspaket** für deinen tierischen Freund. **Viel Spaß und viel Glück!**



Sende uns einfach Dein Foto per Mail an:

**foto@tierisch-gesund-vital.de**

Vergesse nicht Deinen Namen und die komplette Postanschrift anzugeben.

Mit dem Zusenden Deines Fotos erlaubst Du uns ohne persönliche Daten Dein Bild auf unserer Facebook und oder Instagram Seite zu posten / veröffentlichen!



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

pazifische Inselwelt			Geistlicher, Pfarrer	Pluspol		Kains Bruder		französisch: Liebling	Verstorbene	Lebensgefährtin Lennons (Yoko)	Blitzlicht (engl.)		einfarbig			Endrunde
modern, aktuell					2			Fußballbegriff								1
Prägemaschine			Mutter von 'Peer Gynt'	König der Elfen							Dreifingerfautier		Initialen von Sänger Marshall			beste Schulnote (ugs.)
								Röstbrot			10		ein Umlaut			
ein US-Geheimdienst		3								persönliches Fürwort (3. Fall)			Zuckerrohrschnaps			
Kykladeninsel													subarktischer Hirsch			
französisch: Ära													Kinderfrau		Verwegenheit	
				Polizei-sondereinheit (Kw.)												
dicht zusammen	US-Verleger, Preisstifter												Satz beim Tennis (engl.)	Zwillingbruder Jakobs		
je (latein.)																Baumteil
folglich, deshalb			kreisrunde Stütze										tiefste Männerstimm-lage		Haltegestell	
		5														7
immer (veraltet)				Sportkleidung												
													dicker Haar-knoten	englisch: Zeh		gestohlene Ware, Sore
kurz für: zu der													Tele-dialog (Kw.)			
biblischer Priester													relig. Oberhaupt d. Joruba			9
Ritter der Artus-runde	Vagabund		altnord. Schicksalsgöttin													
Sprengstoff (Abk.)				Bär im 'Dschun-gelbuch'	Stadt-gott von Theben			Wasser-lauf Australiens	Düsseldorfer Flanier-meile	deutsche Vorsilbe			einfältig, un-be-fangen	Papst-segen ('... et orbi')	Flächen-maß der Schweiz	
Kellnerin im Nach-lokal			Schank-tisch					Markie-rung								deutscher Dichter † 1590
																11
ver-rufenes düsteres Lokal			die Un-wahrheit sagen					deutsche Vorsilbe	Ver-schlei-erung		Abk.: Normal-zahl			Nieder-schlags-art		
									Nicht-soldat							

**Tierfreunde aufgepasst!**

Ratgeber von A-Z  
**TIERISCH  
GESUND&VITAL**

**JETZT VORBESTELLEN!**

Sichern Sie sich Ihr Exemplar des neuen "Ratgebers von A-Z TIERISCH GESUND&VITAL"! Der Ratgeber über Pferd, Hund, Katze & Co. Dieses umfassende Nachschlagewerk bietet Ihnen wertvolle Tipps und fundierte Informationen zur Gesundheit und Vitalität Ihrer Haustiere.

Bezug über **Apotheken, Tierarztpraxen** oder direkt zu Ihnen **nach Hause**.

Senden Sie einfach eine Mail mit dem Betreff „INTERESSE“ und Ihren Kontaktdaten an: [vorbereitung@tierisch-gesund-vital.de](mailto:vorbereitung@tierisch-gesund-vital.de)

Alle Details erhalten Sie als Antwort auf Ihre Mail.

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

MD VERLAG & XL SERVICE Maik Dollar e.K.  
Braugasse 4 • D-63695 Glauburg  
Telefon: 06041 82251-00 • Telefax: 06041 82251-01

TIERISCH GESUND&VITAL ist ein Ratgeber des MD VERLAGES Maik Dollar e.K.  
Sitz des Verlages: Glauburg, Inhaber: Maik Dollar, RG Friedberg | HRA 4588 | Antigenrecht Büdinger

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



gemütlich, wohllich	Ort am Genfer See	Moschuskrautgewächs	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler	dt. Fußballclub (Abk.)
enger Freund (lat.)	10	venezolanischer Bundesstaat	Name zweier US-Präsidenten	abgesondert, extra	Arbeits-tag
Schnein-medikament	dt. Fußballspieler, † (Herst)	Schornstein	int. Kfz-K. Pakistan	2	
Fremdwortteil: bei, da, neben	Vortragender, Redner, Ansager	Ver-mächt-nis	Schweiz-Fleischspezialität	15	Gewebe-wucherung (med.)
populär	tschech. Journalist, † 1948	witzige Filmszene	würdigen, auszeichnen	14	Eir-treffen
längster Strom Afrikas	gleich, einerlei	Blutbestandteil	Abk.: Konkursordnung	11	13
gurten-ähnlich, Gemüse	unangenehm	sechsfüßiger latein. Vers	Figur in Frischs „Andorra“	US-Militär-sender (Abk.)	Be-dräng-nis
kurz für: bevor	clever	Abzug bei Barzahlung	russische Stadt an der Oka	Glied eines Spinnwebens	widerlich finden, sich vor etwas ...
süßer Brotaufstrich	zaubern	Schiffszubehör	Gewürz- und Gemüsepflanze	Hinterhalt	schnell, rasch machen (sich ...)
englisch: braun	Wortteil: innerhalb	baumge-säumte Straße	nicht viel	20	19
Fahrzeug (Kw.)	süd-amerik. Palm-farn	Lauch-gewächs	Watt-vogel	Fisch-fang-korb	dt. TV-Mo-de-rator (Fritz)
Vorname der Autorin Blyton	Stadts-taats-be-wah-ner	Höllen-fürst	Schweiz. Rad-profi	22	18
veraltet: Fahrkarte	Getränke (Kw.)	Dorf-wiese	Gebirgs-zug in Nord-afrika	franz. Name d. Genfer Sees	6
Musik-film von 1987 (La ...)	strenge Ausbil-dung	Besitz-form in MA	Gebirgs-zug in Nord-afrika	franz. Name d. Genfer Sees	6
Gummi-harzet, Arznei	Schweiz. Sängerin, † 2018 (Lys)	5	16	dt. Arbeiter-führer, † 1913	Schutz-patronin der Bergleute
mediterrane Würz-pflanze	1	2	3	4	5
Statue	2	3	4	5	6
TV-Satelliten-system	3	4	5	6	7
geschlif-fener Diamant	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	

bewe-gungslos	Gummi-harzet, Arznei	Musik-film von 1987 (La ...)	veraltet: Fahrkarte	Vorname der Autorin Blyton	Fahr-zeug (Kw.)	englisch: braun	süßer Brotaufstrich	kurz für: bevor	längster Strom Afrikas	populär	Fremdwortteil: bei, da, neben	Schnein-medikament	enger Freund (lat.)	gemütlich, wohllich
mediterrane Würz-pflanze	Schweiz. Sängerin, † 2018 (Lys)	strenge Ausbil-dung	Getränke (Kw.)	Stadts-taats-be-wah-ner	süd-amerik. Palm-farn	Wortteil: innerhalb	zaubern	clever	längster Strom Afrikas	tschech. Journalist, † 1948	Vortragender, Redner, Ansager	venezolanischer Bundesstaat	enger Freund (lat.)	gemütlich, wohllich
Statue	5	16	6	Höllen-fürst	Lauch-gewächs	Watt-vogel	schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
TV-Satelliten-system	1	2	3	tropische Baum-steppe	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
geschlif-fener Diamant	2	3	4	dt. Arbeiter-führer, † 1913	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
12	13	14	15	Schutz-patronin der Bergleute	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler
18	19	20	21	16	Schweiz. Rad-profi	Watt-vogel	Schweiz. Rad-profi	22	16	franz. Name d. Genfer Sees	Schornstein	Name zweier US-Präsidenten	Frucht des Ölbaums	ein dt. Reichskanzler</



Marianne Porsche-Rohrer  
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

### Quarkwickel

Eine Wespe, zart und klein,  
Die schlüpfte in ein Hosenbein.  
Und als sich ihr kein Ausweg bot,  
Da fühlte sie sich sehr bedroht  
Und stach, das war ziemlich gemein,  
Den armen Menschen in das Bein.

Als dann der Mensch vor Schmerzen hüpfte  
Und gleich drauf aus der Hose schlüpfte,  
Da stand vor Schreck sein Mund ganz offen.  
Die Wespe hatte voll getroffen.  
Ganz prall, als wie ein Luftballon,  
So zeigte sich sein Knie bald schon.

Erst fluchte er, doch fing er dann,  
Vor Schmerzen leis' zu wimmern an.  
Sein liebes Weib, die Edeltraud,  
Hat erst mal ganz konfus geschaut  
Und holte dann, das fand er stark,  
Ein großes Packerl Magerquark.

Der Quark, für Kuchen einst bestimmt,  
Man weiß, dass er die Hitze nimmt,  
Den Juckreiz und die Schwellung lindert  
Und weit're Schmerzen so verhindert.  
Als Wickel auf das Knie gebracht,  
War alles besser über Nacht.

Aus dem Buch „Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib – Ein lyrisches Handbuch der Kneippischen Lehre“



#### Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib

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

AAI MNU	BEEGN RSSU		DEF NRU	AAB EGS	ELS	OS		
AABE LMRS								
				BEO				
EEISW	ESSSU					AEIN NRRT		
AEMN			EGI NRW		AEEGT			
DEEGI NRUW	AEEG LLZ	EMNOR	ENTT					
EGGNU					AE			
			ELRU		OPST			
AGNT		EELNS						
EFR RTU						EGLO ORU		
		AN		OTU				
ELM	EERT			BEO		AEGM		
AET			KLOPS		MO			
EEH LMU	AEFU	EHKLO						
					AAILN			
		EIPPS		AAG				
ERV	ELPSU					AEMR SST		
AINS				AEEMR		DEI LST		
AEINP RRSS	EEGRU	EPRSU	AADI	A				
				R				
			BIO	M	ST			
ELPU		BEETU		E				
EEGIN				E	ER			
EORU				ALS				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

#### Original & Fälschung

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



© Clipdealer/DEIKE

#### Original & Fälschung

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



© adm/DEIKE

## Quark macht stark

Viele gesundheitsbewusste Menschen suchen nach vegetarischen Alternativen als Brotbelag. Im Reformhaussortiment findet man sehr hochwertige und köstliche Produkte. Im Supermarkt ist aber nicht alles, wo vegetarisch draufsteht, auch wirklich gesund. Ein Blick auf die Zutatenliste muss sein, denn die Lebensmittelindustrie „zaubert“ auch bei diesen Produkten nur allzu gerne mit Chemie, Wasser und Fett.

Der billigste, gesündeste und vielseitigste vegetarische Brotbelag ist der gute alte, ganz normale Speisequark. Er enthält so wenig Fett, dass man sogar guten Gewissens Butter darunter schmieren darf. Wer ihn nicht pur genießen möchte kann mit minimalem Kostenaufwand kreativ werden: Kräuter, Senf, Curry, Ketchup, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Kümmel, Tomaten- oder Gurkenscheibe drauf, Kräutersalz, Pfeffer; Olivenöl... Jedes Familienmitglied darf selbst komponieren. Durch den hohen Eiweißgehalt ist der Sättigungswert optimal. Mit Knäckebrot und Marmelade fürs schlanke Frühstück oder als Kuchenersatz am Nachmittag – das ist Genuss ohne Reue.

Früchtequark mit Fruchtsaft oder geschnittenem Obst (geringer Zuckerzusatz reicht aus) als Nachtisch oder Pausensnack ist billiger und wertvoller als Sahnepudding oder Schokoriegel. Pellkartoffel und Quark sind DAS Ausgleichessen nach einem genussvollen Festmahl. In der Naturkosmetik ist Quark ein bewährter Grundstoff für Gesichtsmasken, pur oder mit Zusatz von etwas Olivenöl oder Gurkensaft. Die glättende Wirkung ist genial. Ganz nebenbei hat übrigens auch Großmutter für Wespenstiche, Venenentzündungen oder alles, was rot, heiß und geschwollen ist, den gut gekühlten Quark für einen Wickel immer parat gehabt.

#### Tipps aus der Apotheke



Ver- tei- di- gung	Laub- baum	österr. Wall- fahrts- ort	regel- mäßige Wetter- lage							
Behälter aus Stoff		5								
persön- liches Fürwort			scherz- haft: US- Soldat							
		10		Wasser- strudel						
hintere Fahr- zeug- teile		unnötige Weg- strecken	bayrisch: nein							
Fisch- fang- korb	E							ein Kunst- leder		
Teil des Baums	Aus- schnei- dewerk- zeug	Schrift- grad	Ton- bezeich- nung					7		
		8								
Asphalt- grund- stoff							Unsitte			
Bos- heit			Titel- figur bei Brecht (Arturo)							
	3			Bewoh- ner Sar- diniens	äußerst brutal		Ebene, Niede- rung		durch Los ermit- teln	Fremd- wortteil: neu
ein Schiff erobern		I	sehr schnel- les Fahren						englisch: einges- chaltet	
engli- sche Brief- anrede	feiner Spott	illoyal, abtrün- nig				U	Ein- siedler		griechi- scher Buch- stabe	
			veraltet: ländlich	US- Ameri- kaner (Mz.)	chemi- sches Element					ein Baustoff
Hinweis	Medika- ment								niederl. Maler † 1890 (van...)	
Rausch- gift aus Mohn									Auffor- derung zur Ruhe	Gewürz- ständer
'Augen- deckel'	Ver- stand (ugs.)								Anrede und Titel in England	Abk.: Eintritts- alter
			ital. Wall- fahrts- kloster						latei- nisch: ich	
'Grau- tier'										
									Hühner- vogel	



MD-V - SW 43

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

AEHL LRTU	ADE RTT		EKRU	ABE LNR		ENZ		DEH NOR
ADEKN						NOR STU		ET
			BEE MRR			EHT		
IRR	BEN OTT							
EEIN RRT								AABN OSTW
						ADER		OPT
AEMNT	AAB GIR	BEE LLN		AOTU				
ABDE NORT								
BEIR			ERT					AKNR
ABLU						AAR		Ä
						ANNO		A
AEE FKR			BEP RSU			AAN		N
EERTU	EEFIR	KKNSU						K
						EIR STT		AHR
DEI KRT	EEF ILR			EORS				
EFHN ORRR								
						BEOT		EILTT
BEGL	GSSU		BEITT					
BEGOT							DEE	AER
			IR			AET		
FHU	DEE ERR							
IKS						EELT		

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Teilnahme  
siehe Seite 30

3x zu gewinnen!

**terra mobile 1517  
Notebook  
mit Windows 11**

Stichwort  
"terra"

3x zu gewinnen!

**Holunder**  
Juwel der Hausapotheke

Barbara Simonsohn  
**Holunder - Juwel der Hausapotheke**  
Kompakt-Ratgeber  
Mankau Verlag  
1. Aufl. 22. April 2024  
Klappenbroschur, farbig  
11,5 x 16,5 cm, 159 S.  
ISBN 978-3-86374-717-6  
12,- € (D) / 12,40 € (A)

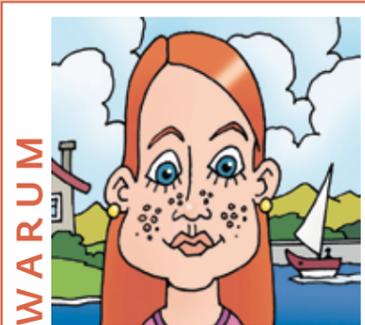
Stichwort  
"Holunder"

"Jede Seele trägt etwas.  
Es muss nicht schwerer  
sein als nötig"

Coaching,  
Energiearbeit  
und mehr

*Julia & Eva*

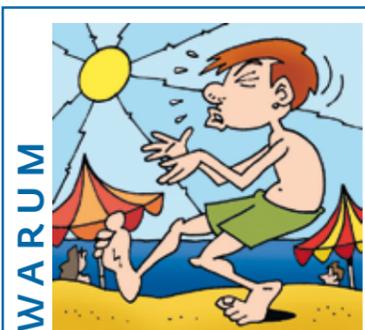
www.heilegaenschen.de



**Warum bekommen wir Sommersprossen?**

Im Sommer, wenn die Sonne stark scheint, schützt sich unsere Haut und produziert einen besonderen Farbstoff, das sogenannte Melanin. Dadurch wird die Haut dunkler und wir bekommen weniger schnell einen Sonnenbrand. Bei Menschen mit heller Haut und blonden oder roten Haaren bilden sich dann oft kleine braune Punkte auf der Haut. Sie entstehen, weil bei ihnen das Melanin nicht gleichmäßig in den Hautzellen verteilt ist. Es sammelt sich in kleinen Gruppen, den Sommersprossen. Das ist völlig harmlos. Es zeigt aber, dass die Haut sehr lichtempfindlich ist und gut gegen die Sonnenstrahlen geschützt werden sollte. Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



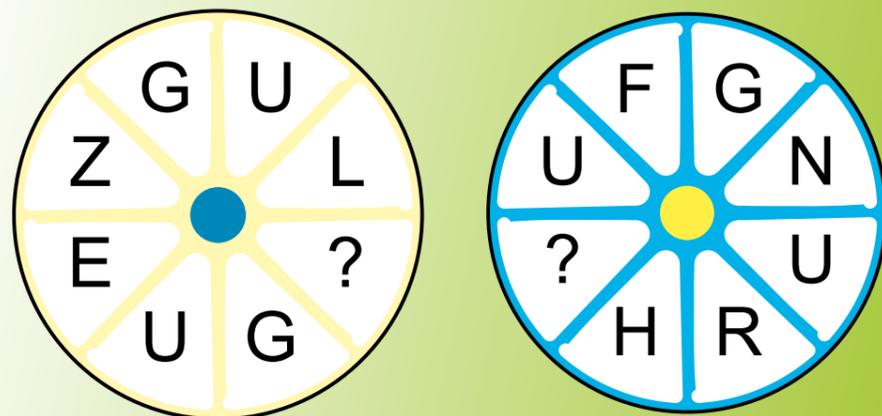
**Warum niesen viele, wenn sie in die Sonne schauen?**

Musst du bei plötzlichem grellem Licht niesen? Wenn ja, dann wird in deiner Familie wahrscheinlich der Licht-Nies-Reflex vererbt. Es ist nicht ganz genau geklärt, warum manche Menschen diese Reaktion zeigen. Einige Wissenschaftler gehen bei den sogenannten Sonnenniesern von einer sehr hohen Lichtempfindlichkeit aus. Andere Forscher vermuten, dass der Sehnerv im Auge und der Drillingsnerv, der beim Niesen eine Rolle spielt, sehr nahe beieinander verlaufen. Wird der Sehnerv durch starkes Licht gereizt, dann springt das Signal auf den Drillingsnerv über und schon kitzelt es den Sonnenniesern in der Nase. Wagemann/DEIKE

Ferien-gast, weite Fahrt, Zünd-schnur, germa-nischer Stamm, Vorname von Bartók †, bibli-scher Priester, Staats-führung  
 einzig-artig, gallert-artige Substan-zen, Mörder Aga-mem-nons  
 Anfälle von Atem-not, englisch: oder, ein Umlaut  
 Flug-navigator, Länder-kennung v. Uganda  
 Zusam-men-bruch, dt. Anti-terror-einheit (... 9), schotti-scher Namens-teil  
 kurz für: lecker

**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.



**DEN SEE GENIESSEN**  
VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

Tickets unter [www.bsb.de](http://www.bsb.de)

**Buchstabensalat**

APOLL, BIENNAL, GARANTIESCHEIN, IMPULS, INSEL, KIPPE MACHETE, MUSLIM, MUTI, NOVUM, PULPE, SHOWMASTER UNIS, WINK, ZWINGER

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

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.

# Sudoku

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

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Sudoku schwer

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

## Curcumin in rein pflanzlicher Form

Synergetische Kraft der 3 wichtigsten Curcuminoiden umhüllt von pflanzlichen Phospholipiden

→ [www.zeinpharma.de](http://www.zeinpharma.de)

Erhältlich in Ihrer Apotheke



PZN 19182044

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

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

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

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

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

# Sudoku

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

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

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

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

Sudoku leicht

Sudoku mittel

Sudoku schwer

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

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

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

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



**WIDDER 21.03.–20.04.**



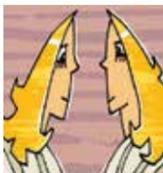
Fahren Sie in diesem Monat Ihre Aktivitäten ein bisschen herunter. Der Kosmos versorgt Sie nur eingeschränkt mit der nötigen Antriebskraft für Ihre Pläne. Nutzen Sie Freiräume, um Ihren Körper und Ihre Seele mit einigen extra Streicheleinheiten zu versorgen. So finden Sie die innere Balance, um Ihre Akkus wieder aufzuladen.

**STIER 21.04.–20.05.**



Stiere in einer Beziehung hadern mit sich und ihrem Partner. Suchen Sie das Gespräch, die Sterne werden für eine Verständigung sorgen. Auch bei heikleren Themen finden Sie die richtigen Worte. Sie argumentieren zwar sachlich, aber auch so einfühlsam, dass niemand verletzt wird und der Monat in harmonischer Eintracht endet.

**ZWILLINGE 21.05.–21.06.**



Singles unter den Zwillingen sollten sich bereithalten: Der Kosmos hüllt Sie in eine geheimnisvolle Aura, die wie ein Magnet wirkt und aufregende Menschen in ihren Bann zieht. Paare entdecken unter dem kosmischen Einfluss erneut ihre Leidenschaft füreinander und verbringen viele romantische Abende bei Kerzenschein.

**KREBS 22.06.–22.07.**



Der Kosmos versorgt Sie in diesem Monat mit Selbstbewusstsein. Sie behaupten sich mit Bravour im Job und punkten mit einem gesunden Maß an Eigenverantwortung. Achten Sie aber darauf, das Team nicht zu übergehen, das könnte zu Konflikten führen. Auch privat sind Sie mit innovativen Ideen auf einem guten Kurs.

**LÖWE 23.07.–23.08.**



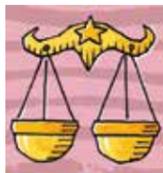
Beruflich plätschert es zu Monatsbeginn eher mäßig vor sich hin. Die Sterne nehmen Sie zur Monatsmitte ins Visier und wenden sich Ihnen zu. Mit ganzer Kraft leuchten Sie Ihnen Ihren Karriereweg aus. Ihre Vorgesetzten werden auf Ihre Leistungen aufmerksam und Sie erhalten die Chance, Ihr Können zu beweisen.

**JUNGFRAU 24.08.–23.09.**



Sie spüren in diesem Monat, dass Sie einem Ziel sehr nah sind. Allerdings ist Ungeduld ein schlechter Ratgeber. Jetzt heißt es: Ruhe bewahren. Voreilige Entschlüsse können privat und beruflich einen Sturm im Wasserglas auslösen. Üben Sie sich in Geduld. Autogenes Training und Yoga können Ihnen dabei helfen.

**WAAGE 24.09.–23.10.**



Ihr liebenswerter Umgang mit Kollegen ist bestechend. Das bringt Ihnen viele Sympathiepunkte ein. Und auch privat hält man sich gern in Ihrer Nähe auf. Sie sollten jedoch darauf achten, am Boden zu bleiben und nicht abzuheben, das könnte man Ihnen schnell als Arroganz auslegen. Bewahren Sie also die innere Balance.

**SKORPION 24.10.–22.11.**



Wie regelmäßig bewegen Sie sich an der frischen Luft? Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und gehen Sie raus! Sauerstoff für die Lungen und das Gehirn, Sonnenlicht tanken für den Vitamin-D-Speicher, Bewegung für die Gelenke und die Muskulatur. Legen Sie den inneren Schweinehund endlich an die Kette!

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**



In diesem Monat ist etwas Zurückhaltung geboten. Denn die Sterne wissen nicht so recht, was sie wollen. Machen Sie also in den ersten zwei Wochen des Monats keine größeren Pläne, denn erstens kommt es anders, zweitens als man denkt. In der zweiten Hälfte ist der Kosmos auf Kurs und serviert Ihnen die richtigen Antworten.

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**



Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Manch Wagnis erfordert allerdings jede Menge Mut. Geben Sie sich einen Ruck und trauen Sie sich, einen neuen Weg einzuschlagen und auch zu ungewöhnlichen Methoden zu greifen. Der Kosmos steht Ihnen zur Seite und versorgt Sie mit viel Kreativität. Der Erfolg ist Ihnen sicher.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**



Jemand hat Sie sehr verletzt, aber Sie wollen es nicht zugeben. Warum nicht? Abzutauschen ist hier nicht angebracht, das löst das Problem nicht. Auch ein Wassermann hat seine verwundbaren Seiten. Und die darf er durchaus zeigen. Wie sollen andere sonst merken, dass sie eventuell zu weit gegangen sind?

**FISCHE 20.02.–20.03.**



Aufgepasst! Als Single sollten Sie die Augen offenhalten – da rollt Ihnen eine ganze Welle an neuen Dating-Möglichkeiten entgegen. Lassen Sie sich nicht überrumpeln. Nehmen Sie sich Zeit und schauen Sie genau hin. Nur mit Geduld und viel Fingerspitzengefühl werden Sie den einzig richtigen Partner in der Menge entdecken.

mäkeln, kritisieren	Zugang	freundlich und lebenswert	Volksabteilung im alten Sparta	ausgesucht, exquisit	„heilig“ in span. Städtenamen
eigenartig, seltsam					
nörgeln	thüring. Stadt Abk.: im Auftrag				
			afrikanische Palmarten		Fremdwortteil: drei
süd-deutsch: Grasland	chem. Zeichen für Europium	kaufm.: Bestand			
Schlechtester im Wettkampf					
Brettfuge		süd-amerikanischer Kuckuck			



BUCHTIPPS

Jay Kristoff: Das Reich der Verdammten (Das Reich der Vampire, Band 2), Verlag: FISCHER Tor, Übersetzt von: Kirsten Borchardt 1008 Seiten, Gebundene Ausgabe, EAN 978-3-596-70042-4, Preis: 28,- €  
Der Name des Windes meets Interview mit einem Vampir – Das Reich der Verdammten ist der zweite Band von Jay Kristoffs epischer Fantasyserie.



Tony Gulløv: Millennium Kingdom: Das Blut des Königs (Die Millennium Kingdom Reihe, Band 2) Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 592 Seiten, Übersetzt von: Justus Carl, Frank Zuber, ISBN: 978-3-499-01227-3, Preis: 15,- €  
Faszination pur für alle Fans von Bernard Cornwell, Björn Andreas Bull-Hansen und von «Vikings».



24. Jg.  
Herausgeber:  
MD VERLAG Maik Dollar e.K.  
Braugasse 4, 63695 Glauburg  
Telefon: 06041 - 82251-00  
Telefax: 06041 - 82251-01  
kontakt@apotheken-raetsel.de.de  
www.apotheken-raetsel.de.de

Redaktion:  
Apothekerin Marianne Porsche-Rohrer  
Annette Niggemann-Dollar  
Maik Dollar  
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.  
Rätsel/Illustrationen: DEIKE, MD VERLAG

Verlagsvertretung  
Anzeigen- & PR-Beratung:  
Denis-Franz Heinrich; B.Sc.  
Telefon: 06041 - 82251-00  
heinrich@gesund-vital-online.de

ISSN 2190-3468

Abonnementverwaltung:  
MD VERLAG Maik Dollar e.K.  
Titelbild, Fotos: Adobe Stock  
Druckverfahren: Offset  
Papier: PEFC-Zertifiziert  
Erscheinung: monatlich  
Bezug: Apotheken

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  
oder bei Facebook:  
facebook.com/Gesundheitsratgeber.Gesund.Vital.online

Seite 3

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

SOMMERANFANG

Seite 6

Lösungsspruch:

Es gehört Charakter dazu,  
sich keinen Selbsttaeu-  
schungen hinzugeben.

Seite 7

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

APRIKOSE

Seite 10

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

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

Seite 11

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

WEIHRAUCH

Seite 12

Lösung

„Gespenster“:

Wenn Lukas, wie er sagt, helfen will, die Stadt zu sichern, müsste er zumin- dest irgendetwas als Waffe dabeiha- ben. Der Dieb rennt schnell weg, bückt sich. Wahr- schein- lich hat er seine Beute an der nahen Böschung abgelegt.

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

Seite 15

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

INSEL MAINAU

Seite 16/17

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

MEDITERRANE QUINTESSENZ

Seite 19

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

FEMININUM

Seite 19



Seite 20

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

LINGUISTIK

Seite 21

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

TROPFEN

Seite 22

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

Wortrad:

FLUGZEUG  
FUEHRUNG

Seite 23

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

Seite 24

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

Sudoku leicht      Sudoku mittel

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

Seite 25

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

Sudoku schwer

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

Seite 26

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

Sudoku leicht      Sudoku mittel

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

Seite 27

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

Sudoku schwer

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

Seite 29

N E  
 O M I N O E S  
 E N E B R A  
 K R I T T E L N  
 E G A R T E  
 E I I S T  
 L E T Z T E R  
 N U T A N I

**Gewinnspielteilnahme per Telefon**  
**Gewinnspielhotline: 01379-967895**

Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes"

Teilnahmeschluss: 30.06.24

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.

Viele Rätsel  
auch online unter:  
[www.apotheken-raetsel.de](http://www.apotheken-raetsel.de)

Tierfreunde aufgepasst!

Ratgeber von A-Z

# TIERISCH GESUND&VITAL



Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen ähnlich.

## JETZT VORBESTELLEN!

Sichern Sie sich Ihr Exemplar  
des neuen "Ratgebers von A-Z  
**TIERISCH GESUND&VITAL**!"

**Der Ratgeber über Pferd, Hund, Katze & Co.**

Dieses umfassende Nachschlagewerk bietet Ihnen  
wertvolle Tipps und fundierte Informationen zur  
Gesundheit und Vitalität Ihrer Haustiere.

Bezug über:

**Apotheken,**

**Tierarztpraxen**

oder direkt zu Ihnen **nach Hause.**

**Senden Sie einfach eine Mail  
mit dem Betreff „INTERESSE“ und Ihren Kontaktdaten an:  
[vorbestellung@tierisch-gesund-vital.de](mailto:vorbestellung@tierisch-gesund-vital.de)**

Alle Details erhalten Sie als Antwort auf Ihre Mail.



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

**MD VERLAG & XL SERVICE Maik Dollar e.K.**

Braugasse 4 • D-63695 Glauburg

Telefon: 06041 82251-00 • Telefax: 06041 82251-01



TIERISCH GESUND&VITAL ist ein Ratgeber des MD VERLAGES Maik Dollar e. K.  
Sitz des Verlages: Glauburg, Inhaber: Maik Dollar, RG Friedberg | HRA 4588 | Amtsgericht Büdingen

