



# GESUND&VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke



Was ist das Wort? Wird es im Uhrzeigersinn

gezeichnet durch einen Buchstabe ersetzt werden, so

1. hinnehmen

2. Geistesblitz

3. arabischer Fürstentitel

4. ringförmige Koralleninsel

5. letzter Tag des Monats

6. Teil des ...

**Medizin**

## Reiseapotheke Was gehört ins Gepäck?



### Tipp der Apothekerin

Haselnüsse - Wertvolle Nervennahrung und Zellschutz

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





### HILFE GEGEN SODBRENNEN



Um Sodbrennen vorzubeugen, hilft es, mit erhöhtem Oberkörper oder auf der Seite zu schlafen und vor der Nacht nichts Schweres zu essen.

Wer nach dem Essen häufig unter einer gereizten Magenschleimhaut leidet, sollte viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Dadurch wird der Magensaft, der sich in der Speiseröhre befindet, heruntergespült. Von Pfefferminztee wird allerdings abgeraten, da er Sodbrennen fördert. Es kann außerdem helfen, einige Teelöffel Haferflocken langsam zu zerkauen. Auch Leinsamen oder Heilerde sind wohltuend, beides sollte jedoch zuvor mit Wasser aufgegossen werden. Die Leinsamen etwa 20 Minuten quellen lassen. Mandeln und Nüsse, die Sie lange und gut zerkauen sollten, neutralisieren ebenfalls die Magensäure.

ab/DEIKE

Foto: © Begsteiger/DEIKE

### SPROSSEN UND MICROGREENS



Sprossen und Microgreens können Sie mit wenig Aufwand selbst zu Hause ziehen. Sie brauchen dazu Samen, passende Gefäße, ggfls. Anzuchterde und Wasser.

Klein, aber oho! Sprossen und Microgreens sehen in und auf unserem Essen nicht nur toll aus, sondern sind noch dazu richtig gesund. So beinhalten sie neben wertvollen Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen auch Eiweiß und Mineralien. Doch wie unterscheiden sich die beiden Superfoods voneinander? Während Sprossen bereits nach rund einer Woche geerntet werden, wachsen Microgreens etwa acht bis 20 Tage. Die kleineren Sprossen verzehrt man komplett: mit Samen, Wurzel, Stiel und Blättern. Microgreens hingegen werden bodennah abgeschnitten, sodass nur Stiel und Blätter gegessen werden.

amc/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE

Wenn Sie den richtigen Anfang finden und den Linien folgen ergibt sich ein Zitat von Johann Heinrich Pestalozzi.

☀	C	E	T	R	H	A	W	☀
E								E
R								A
W								D
E								H
C								T
D								S
N								I
E								E
K								S
C								R
A								H
W								T
S								A
C								E
I								H
E								D
R								N
N								H
I								I
C								N
N								H
T								E
W								S
☀	N	H	K	I	E	R	T	☀

verfahrene Situation		Pelztier	anständig, ernsthaft		zeitliche Verschiebung (engl.)	Fakultätsvorsteher (Mz.)			italienisch: drei	Augenkrankheit	Kautabak		englischer Gasthof
									indisches Frauengewand				
kleinstes Lebewesen			Pflanzenklettertrieb				5		hierher		Landhaus in Spanien		
						franz. Komponist † 1962		Schiffsanlegplatz		2			
markig			Vorname v. Sagenheld Hood		Übergangslösung								ohne Bedeutung
Kurort in Graubünden		Küchengerät						slaw. Männername (Georg)	germanischer Volksstamm			Sechseck	
					Fluss in Hamburg		flüssiger Dünger			U		1	
Königin von Thailand	Halbinsel in der Adria	Spielleitung		großes Raubtier						B			
							kristalliner Schiefer	Getränkereist		I	erster Personal Computer		
	8		Messer der Schuster		höchster militärischer Rang					E			
nordisches Göttergeschlecht			ugs.: Edelsteine				3			R	Siegerin im Wettkampf		
Abflussgraben					Palast in Florenz			als letztes, last but not ...		griech. Name der Aurora			
			italien. Provinzhauptstadt	wallfahren									Berater-telefon (engl.)
förmliche Anrede		süddt. Moränenstausee								türkische Industriestadt		wörtliche Belegstellen	
französisch: neun			6		Fortsetzungsreihe	japanische Hafenstadt		veraltet: jetzt					
Freidenker	englisch: Landstraße	Laubbaum		Hochbetrieb, Hauptverkehr			7						
									zusammengehörende Teile		Abk. der Türkischen Währung	T	L
				vertraute Anrede		Kfz-Z. Steinfurt		ägyptische Halbinsel					
Substanz der Haare			unauffällig								int. Kfz-K. Tunesien		
Anfänger	4									Windschattenseite			
	1	2	3	4	5	6	7	8					



## Reiseapotheke und Sonnenschutz: Was gehört ins Gepäck?

Plagen uns in fremden Gefilden unangenehme Beschwerden wie Übelkeit, Ohrenschmerzen oder ein leichter grippaler Infekt, trübt das die Urlaubsfreuden – vor allem, wenn man keine Reiseapotheke im Gepäck hat. An passende Medikamente zu kommen, kann im Ausland mitunter schwierig sein. Hat man außerdem gerade mit heftigen Beschwerden zu kämpfen, ist der Handlungsspielraum eingeschränkt.

Weshalb eine Reiseapotheke wichtig ist, was unbedingt hineingehört und was beim Reisen mit Medikamenten allgemein zu beachten ist, verraten wir Ihnen im folgenden Artikel. Darüber hinaus legen wir den Fokus auf einen bedeutenden Reisebegleiter: den passenden Sonnenschutz.

### Warum ist eine Reiseapotheke wichtig?

Erkrankt man im Urlaub im Ausland, sorgt das häufig für Überforderung. Wo findet man nun eine Apotheke und kann man überhaupt davon ausgehen, dass die benötigten Medikamente lagernd und qualitativ hochwertig sind? Darüber hinaus ist es angenehmer, Hilfe griffbereit zu haben, wenn uns Bauchkrämpfe oder Fieberschübe plagen. Eine Reiseapothe-

ke gehört also unbedingt ins Gepäck. Die Frage ist: Wie wird sie gefüllt?

### Was gehört in die Reiseapotheke?

Der Inhalt der Reiseapotheke kann ein wenig variieren, je nach persönlichen Voraussetzungen. So sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- Wer reist alles mit?
- In welchem Land/welchen Ländern wird der Urlaub verbracht?
- Um welche Art des Urlaubs handelt es sich (Städtetrip, Wanderurlaub, Strandurlaub ...)?
- Sind Kinder oder Schwangere unter den Reisenden?
- Gibt es bestehende Vorerkrankungen?

Grundsätzlich hilft es, sich bezüglich der Ausstattung der Reiseapotheke an die allgemeinen Empfehlungen zu halten und individuelle Bedürfnisse im Vorfeld ärztlich abzuklären. Sie können sich auch vom Fachpersonal in der Apotheke Ihrer Wahl beraten lassen. So sind Sie in jedem Fall auf der sicheren Seite.



### Checkliste für die Reiseapotheke

Es ist sinnvoll, auf eine Basisausstattung zu setzen und diese an den persönlichen Bedarf anzupassen. Die Reiseapotheke sollte die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden abdecken.

Mit folgendem Inhalt machen Sie nichts falsch:

- Medikamente gegen Fieber, Entzündungen und Schmerzzustände
- Medikamente gegen Durchfall sowie eine Elektrolytlösung
- Medikamente gegen allgemeine Verdauungsbeschwerden (Krämpfe, Verstopfung, Sodbrennen)
- Medikamente gegen Übelkeit beziehungsweise Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Erkältungskrankheiten
- Augentropfen
- Medikamente gegen Ohrenschmerzen beziehungsweise Ohrentzündungen
- Antiallergische Medikamente und solche gegen Juckreiz
- Medikamente gegen Prellungen/Zerrungen sowie Kühlkompressen
- Verbandsmaterial, Pflaster (auch Blasenpflaster)
- Wunddesinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe
- Hand- und Flächendesinfektion, Fieberthermometer, Verbandsschere, Einmalhandschuhe, Pinzette
- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutz

### Was ist beim Reisen mit Medikamenten zu beachten?

Unter Hitzeeinwirkung können Medikamente ihre Wirkung einbüßen. Transportieren und lagern Sie die Reiseapotheke also möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt. Bei Flugreisen verstauen Sie wichtige Arzneien am besten im Handgepäck, damit sie nicht verloren gehen. Sollten Sie eine Dauermedikation einnehmen müssen, ist ein ärztliches Attest auf Reisen sinnvoll.

### Bitte auch Sonnenschutz einpacken

Ob Strandurlaub, Städtetrip oder Aktivurlaub am Berg – der passende Sonnenschutz darf nicht fehlen. Ungeschützt

haben UV-Strahlen leichtes Spiel und können die Haut dauerhaft schädigen. So verursacht die kurzwellige UVB-Strahlung Sonnenbrand, was das Risiko für Hautkrebs deutlich erhöht. Die langwellige UVA-Strahlung hingegen trägt zur vorzeitigen Hautalterung bei und kann eine unangenehme Sonnenallergie auslösen.

### Welcher Sonnenschutz gehört in die Reiseapotheke?

Bei der Wahl des richtigen Sonnenschutzes ist der Hauttyp relevant, denn er bestimmt den Lichtschutzfaktor.

- Hauttyp I: Dieser zeichnet sich durch sehr helle Haut, helle Augen und rötliche Haare sowie Sommersprossen aus. Es kommt zu keiner oder kaum einer Bräunung. Der benötigte Lichtschutzfaktor liegt bei 50+.
- Hauttyp II: Er zeichnet sich durch helle Haut und blonde Haare aus. Es kommt zu einer geringen Bräunung. Der benötigte Lichtschutzfaktor liegt bei 30 bis 40.
- Hauttyp III: Er zeichnet sich durch einen hellbraunen Hautton und brünette Haare aus. Es kommt zu einer raschen Bräunung. Der benötigte Lichtschutzfaktor liegt bei 20 bis 30.
- Hauttyp IV: Dieser zeichnet sich durch einen dunkelbraunen Hautton, braune Augen und dunkle Haare aus. Es kommt zu einer sehr raschen und intensiven Bräunung. Der benötigte Lichtschutzfaktor liegt bei 15 bis 20.

Bei sensibler Haut empfehlen sich hypoallergene Präparate. Mit der Menge des Sonnenschutzes sollte nicht gespart werden. Als Faustregel gilt hier: Etwa vier Esslöffel voll für den gesamten Körper sind ausreichend. Ob der Schutz sofort eintritt oder sich die Wirkung erst nach einiger Zeit entfaltet, ist vom Präparat abhängig. Während reflektorische Mittel sofort wirken, müssen Sie absorbierenden Sonnenschutz etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen. Damit der Schutz aufrecht bleibt, cremen Sie am besten alle zwei bis drei Stunden nach.

### Cetaphil® Daylong Sensitive Gel-Creme SPF 50+



### IBU-ratiopharm® 400 mg akut



ibu-ratiopharm® 400 mg akut Schmerztabletten Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Arzt oder in Ihrer Apotheke. 10/19.

### Bepanthen® Wund- und Heilsalbe



Bepanthen® Wund- und Heilsalbe Wirkstoff: Dexpanthenol Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen. Hinweis: Enthält Wollwachs, Stearylalkohol und Cetylalkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland, Stand: 09/2020

### Anti Brumm® Insektenschutzmittel



Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

ABERGLAUBEN, ABITURIENT, AUSGUSS, ELEND, FEHLGRIFF, GERAET, GREIS, ISOLATION, KIRCHENSTEUER, KLEBER, RALF, RITZ, SPRUDEL, STILBLUETE, SUEDFRUECHTE

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

Hirschart	Hamburger Zentralbahnhof	dicker Wollstoff	spanischer Sänger (Julio)	englisch, spanisch: Idee	griechische Insel	südamerikanisches Pfeilgift	med.: Ohrentzündung	Symbolfigur Schwedens	beste Schulnote (ugs.)	Zeitgeschmack	Pralinenfüllung
					tourist. Jahresabschnitt		10				
9					Kimono-gürtel	Aufgussgetränk	russischer Männername			Krankenbahre	
flugfähig (Vögel)	getrocknete Weinbeere		Hauptschlagader		6		spanisch: ja		Brücke über einen Bach		
			Börsenspekulant						7	Nierenabsonderung	
gedrehte Schnur		kaltes Dessert					8	Metallstrang			
italienischer Weinort									Getöse	Warnsignalruf	tropische Küstenpflanze
Sondergut-schrift	Blasinstrument	Stimmzettelbehälter									
									weiblicher franz. Artikel	bayrisch: nein	
										vor-dringlich	Kfz-Z. Neuß
Einwand	kleiner Tropenvogel			rutschig							
Ab-scheu-gefühl										1	
längliche Verdickung	besitzanzei-gendes Fürwort	asia-tische Holzart									Schnee-hütte der Eskimos
doppel-köpfiger Haltebolzen				3							
4											Qua-drille-figur
Buch-register-zeichen (Abk.)		loyal, ergeben									
Fortbe-wegung zu Pferd											
Fremd-wortteil: vor	Staats-oberhaupt	Freizeit-fischer									
			englisch: nach, zu	Schnell-zug	Einfüh-rung (franz.)	latei-nisch: sei begrüßt	sehr förmlich		optisch hohl wirkend	Honig-wein	ein-farbig
											11
gebrau-chen, ver-wenden	höchster Vulkan Hawaiis		Hoch-gebirgs-weide		persön-liches Fürwort (3. Fall)	Autor von ‚Momo‘ †				babyloni-sche Gottheit	scheues Waldtier
12		Leib-wache									
kanadi-scher Wapiti-hirsch									franzö-sisches Adels-prädikat	spani-scher Artikel	Fremd-wortteil: doppelt
Wasser-strudel	5	Hawaii-Blumen-kranz				Weg, Fuhr		2	Strom zur Nordsee		
Ver-sonnen-heit								zeit-weise Über-lassung			

**REGIONALER GENUSS UND HANDWERKLICHE TRADITION AUS DER REGION FRANCHE-COMTÉ**

Unser Rätsel: **Wo gibt es COMTÉ?**  
Die Lösung: **An jeder guten Käsetheke**

*Komm genießen-Comté*

Brückenrätsel

Beim Brückenrätsel müssen Brückenwörter gefunden werden, die die Begriffe in der linken Spalte ergänzen und neue sinnvolle Wörter ergeben und gleichzeitig den Begriffen in der rechten Spalte vorangestellt werden und diese ebenfalls zu neuen sinnvollen Begriffen machen.

OBER											DARSTELLER
FEHLER											ZEICHEN
LANG											KUPPE
SAND											PILZ
FLIEGEN											HEBER
WOHL											PUNKT
HOCH											GENOSSE
BRAND											ZIEGEL
NUDEL											WURM
GERNE											AUFNAHME
NIEDRIG											HOSE

**Erpressung und Mord**

Kommissar Lux von der Kripo Köln ermittelt im Mordfall Gerry Stiller. Der Besitzer einer kleinen Brauerei wurde am Mittwoch um 17.39 Uhr in seinem Büro erschlagen – das zeigen die Daten seiner Gesundheitsuhr. Ein anonymer Brief auf seinem Schreibtisch liefert Lux eine erste Spur. „10 000 Euro oder ich vergifte Ihr Kölsch!“, droht der Schreiber. „Warten Sie am Mittwoch um 17.30 Uhr im Büro auf Anweisungen zur Übergabe.“ E-Mails sind zur fraglichen Zeit nicht eingegangen, ein Handy hat Stiller nicht besessen. Aber das Festnetztelefon auf seinem Schreibtisch hat zwei Anrufe registriert – um 17.31 Uhr von Braumeister Andy Breuer und um 17.36 Uhr von Fuhrparkleiter Steffen Hoff. Von Stillers Sekretärin erfährt Lux, dass der Brauereichef am Mittwoch tatsächlich 10 000 Euro von der Bank geholt und in seinem Schreibtisch eingeschlossen hat – doch dort findet Lux das Geld nicht. Hat es also eine Geldübergabe gegeben und dann den Mord? Verdächtig sind Braumeister Breuer und Fuhrparkleiter Hoff. Den Braumeister spürt Lux in seiner Stammkneipe auf, die eine halbe Autostunde von Stillers Brauerei entfernt liegt. „Den Mittwochabend habe ich hier verbracht und mit Freunden geknobbelt“, sagt Breuer. „Und ja, ich habe um 17.31 Uhr mit Stiller telefoniert – um ihm zu sagen, dass ich kündige.“ Fuhrparkleiter Steffen Hoff war in der Tatnacht zu Hause. Den Anruf bei Stiller um 17.36 Uhr gibt er nach einigem Zögern zu. „Es ging um eine Kleinigkeit!“ Für Lux ist der Fall damit klar. Manfred Mainau/DEIKE



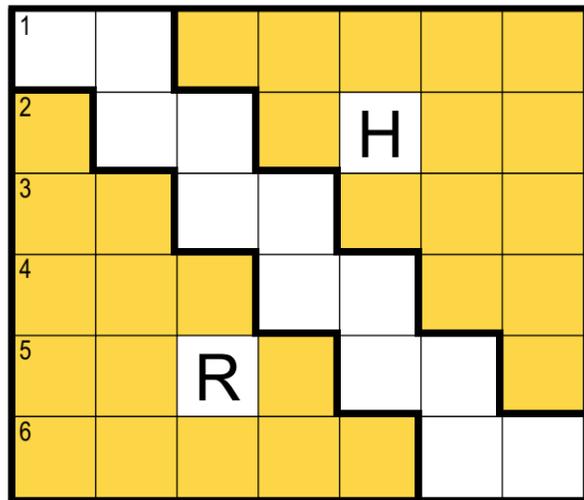
Illustration: © Hermenau/DEIKE

**Treppenrätsel**

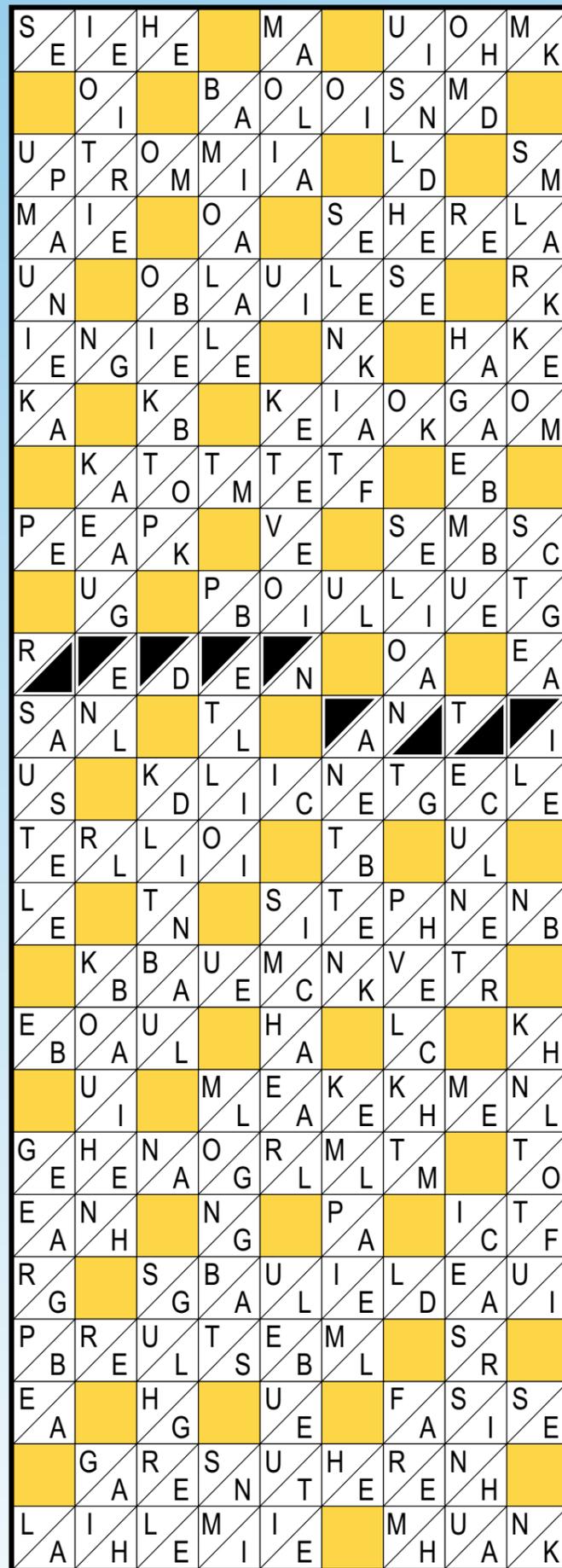
Die Fragetexte sind zu lösen und unter der jeweiligen Zahl waagrecht in der Grafik einzutragen. Aus den farbig oder weiß unterlegten Feldern ergibt sich zeilenweise von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. frisieren, 2. Kaktusdorn, 3. wertvoll, 4. ein Gebäck, 5. Teil eines Gedichts, 6. geringfügig, niedrigst

Die Buchstaben auf den Treppenstufen ergeben das Lösungswort.



**Einer zu viel**



Thailändisches Rezept  
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

**Asiatischer Glasnudelsalat**

**Zutaten für 4 Personen**

- 8 geschälte Garnelen, ohne Kopf (mit Schwanz), 100 g Glasnudeln
- 1 Gurke, je 1 halbe rote und gelbe Paprika, 1–2 Karotten (geraspelt)
- Salz, Pfeffer, 2 Schalotten, 100 g Erdnüsse (geröstet), 6 EL Sojasoße
- Zucker, 3 Stg. Basilikum, Saft von 2 Limetten, 1 TL Sambal Oelek
- 2 EL Sesamöl, 2–3 EL Sonnenblumenöl, 2 EL gehackte Petersilie

**Zubereitung**

Gemüse und Schalotten würfeln. Garnelen waschen, trocken tupfen. Nüsse hacken. Glasnudeln in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und in ein Sieb geben. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Limettensaft mit Zucker, Sojasoße, Sambal Oelek und Sesamöl verrühren. Nudeln und Gemüse mit Marinade vermengen. 40 Minuten ziehen lassen. Garnelen am Rücken längs einschneiden und den dunklen Darm ziehen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen etwa 4 Minuten braten, dabei wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Salat auf vier Schälchen verteilen, Garnelen darauflegen und mit Petersilie bestreut servieren. Schorten/DEIKE



Foto: © Usbeck/DEIKE



Arabisches Rezept  
Reine Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

**Auberginen mit Couscous**

**Zutaten für 4 Personen**

- 2 mittelgroße Auberginen, 1 Bund Basilikum, 2 Knoblauchzehen
- 60 g Pinienkerne, geröstet, 50 g Pecorino, gerieben
- 60 ml Olivenöl, 140 g Couscous, 2 Schalotten
- 2–3 EL Granatapfelkerne, 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Salz
- 2 EL Koriandergrün, gehackt

**Zubereitung**

Auberginen waschen und längs in Viertel schneiden. Fruchtfleisch mehrfach einschneiden. Auf Küchenpapier legen, salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln lösen. Mit geschälten Knoblauchzehen, Pinienkernen, Käse und Olivenöl mit dem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten, abschmecken. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden. Auberginen trocken tupfen und in der Grillpfanne etwa 15 Minuten braten, mehrmals wenden. Couscous mit Schalotten, Granatapfelkernen, Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengen, abschmecken. Auf vier Teller verteilen. Pesto mit den Auberginen zum Couscous geben, mit Koriander bestreuen. Schorten/DEIKE



Foto: © Zimmer/DEIKE

**Rote Beete Power**  
**ANTHOZYM®**  
**PETRASCH**  
alkoholfrei

**Nahrungsergänzungsmittel ...**

- ... aufbauend bei und nach einer Erkrankung
- ... ist ein hervorragender Energielieferant in Zeiten erhöhter körperlicher Beanspruchung, macht leistungsfähiger
- ... bei Müdigkeit
- ... kann das Immunsystem und die Abwehrkräfte stärken
- ... in Stressphasen
- ... enthält Rote Beete, Rechtsdrehende Milchsäure, Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium
- ... ist alkoholfrei

Mr. Petrasch GmbH & Co KG  
6850 Dornbirn, Austria  
www.anthozym.at  
PZN: 3712439

**GESUND&VITAL**  
IHR ONLINE GESUNDHEITSRATGEBER

**Gewinnspiele**  
Mitmachen und gewinnen!

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

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 Büdingen

CHLRU			ACEHR		AENTT	BEE INT		ENNO
ABEL RRUU	3							
ACEH NSTT			AEK NTZ		INO	6		
	1							AEKO RSS
				ALLOP		DEEI NRT		
EEHKT	AFKNU	AEHL LNOO TTZ		AAER				
EKML MNPR								
NNO			EEINR		NO			
	2				EERT			
AEL STT			IILST					
					EET		5	
EFOPT	BEEG LNU		EN		BEER			EKNT
ABE NNR						EEIRS		
				EEMRT		IN		
EHRU			EEIMS					
EEGHR						BIIS		
	7		ERST		EIR			
ENR		BEEIR						GIIM MNR
EENR					AAELR		8	EK
OPST	ADLOR	EOSSS		AENS				
		S		AEMT		GK		
CDS		O	AEH			AIM		
		S	AILMT					
AELSS		4				AM		
EILM		E			IKM			

Treppe		höchster Berg Istriens		fehlerfrei, richtig		griechischer Buchstabe		diskreditieren		Tierfuß		Gefrierschutzmittel				griechische Mondgöttin		das Wesentliche		Fremdwortteil: eigen, sonder		englisch: eins	
							1					Buchgemeinschaft									13		
Hauptbestandteil der Luft		ugs.: sehr viele				Fremdwortteil: selbst						schlecht				Vortrag, Ansprache						großer Staudamm	
					4			Titelfigur bei Milne (Bär)		kurze Filmein-stellung						röm. Zahlzeichen: zwei		Fürst im Orient			Figur in ‚Land des Lächels‘		
sehr selten				Kurzmitteilung (Kw.)		scharfe Paprikaschote			3								tiefe Ohnmacht						
												in Kürze		9					französisch: er				
Metallgemisch	Wildpflege	‚Grautier‘														kurz für: an dem						Grenzpfahl, Grenzstein	
Kladde																							
							6	nicht diese, sondern ...															
argentinische Währung						Radiozubehör																	
Schaffensfreude																							
geäußertes Wunsch	älteste lat. Bibelübersetzung	engl. Zahlwort: zehn							14														
Asphaltgrundstoff																							
ein Nadelbaum		Nierensekret, Harn				Geldschein																	
schlagen	vor 24 Stunden					körperliche Bestform																	
schädlicher Stoff									2														
						Segelkommando: wendet!		Viehfutter		kurze Zeitspanne		Bau-steine				chem. Zeichen für Aluminium		liturgisches Kelchtuch			8	sächliches Fürwort	
höchste Begabung		arabisch: Sohn			Wortteil: innerhalb	Zitterpappel						Tarnfarbe					niederländisch: eins						
Frauenkurzname						Federmappe						schwäbischer Höhenzug		lateinisch: Sache		Heldengedicht						Vorname der Lemper	
flaches Land								schottischer Namens-teil		US-Filmkomiker (Stan) †								Abk.: Berufsakademie				Zustimmung (Abk.)	
						Sauerkirsche										E	Unterwasser-gefährt						
Verkniffenheit		derartige									Rekord												

# 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)

*Tierfreunde aufgepasst!*  
**JETZT VORBESTELLEN!**

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

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

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.  
Braigasse 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

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





Marianne Porsche-Rohrer  
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

### Nüsse

Zum Popcorn sprach die Haselnuss,  
Gib Acht, weil ich was sagen muss:  
„Ich wiege zwar viel mehr als du,  
Hab recht viel Fett auch noch dazu,  
Doch meine Werte, sag ich dir,  
Sind bestes Lebenselixier.“

Mein Fett schützt Herz und Blutgefäße.  
Gut wär' s, wenn man mich täglich äße,  
Im Müsli morgens ein paar Stück.  
Mehr braucht man nicht, das ist ein Glück.  
Dazu mein Faserstoffgehalt!  
So wird man hundert Jahre alt.“

Die Walnuss rollte grad' vorbei  
Und sprach, dass das ganz richtig sei,  
Ihr Wertgehalt sei ebenso,  
Darüber wäre sie sehr froh,  
Und auch die Paranuss, sehr hart,  
Die wäre von der gleichen Art.

Trotz reichlich Fett, wärmstens empfohlen,  
Gleich morgen geh ich Nüsse holen.  
Am Fett zu sparen ist zwar wichtig,  
Doch nur bei Tierprodukten richtig.  
Mag' s auch mal taube Nüsse geben,  
Nussöl verlängert unser Leben.

Aus dem Buch „Gute Gerüche aus der Naturheilküche - Ein lyrisches Lexikon der gesunden Lebensmittel“ von Marianne Porsche-Rohrer



#### Gute Gerüche aus der Naturheilküche

Autorin: Marianne Porsche-Rohrer  
ISBN: 978-3-00-038278-9  
Ausgabe: Taschenbuch  
Seitenzahl: 134, Sprache: deutsch  
Zu beziehen über den Buchhandel  
oder die Verfasserin:  
porsche-rohrer.praxis@t-online.de



## Haselnuss

Der Haselnussstrauch gehört zur Familie der Birkengewächse. Die Nüsse enthalten 60% Fett und 14% Eiweiß, außerdem beachtliche Mengen an Kalzium, Phosphor, Eisen und Kalium sowie reichlich B-Vitamine und Vitamin E.

Hildegard von Bingen schreibt darüber: „Haselnüsse sind mehr kalt als warm und taugen nicht sehr in der Heilkunst. Gesunden schaden sie nicht sehr, nützen aber auch nicht, aber den Kranken schaden sie, weil sie ihn dämpfig machen.“ Heute weiß man allerdings, dass die Haselnüsse ein äußerst wertvolles Lebensmittel sind.

tration in den Nüssen schützt unsere Zellen darüber hinaus vor einer Schädigung durch freie Radikale. Sparsam dosiert, kombiniert mit feiner Milkschokolade sind sie eine Freude für den Gaumen und erfreuen die Seele. Auch in der Weihnachtsbäckerei sind die Haselnüsse nahezu unverzichtbar.

Sie sind nicht umsonst als typische Nervennahrung bekannt, denn der regelmäßige Verzehr der Nüsse wirkt sich aufgrund ihres hohen Lezithin-Gehaltes positiv auf unsere Nervenfunktion und das Gedächtnis aus. Neben den bereits erwähnten Mineralstoffen sind in Haselnüssen zudem jede Menge Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Die hohe Vitamin E-Konzen-

Allergiker sollten beim Verzehr von Haselnüssen allerdings vorsichtig sein, denn diese können – genau wie andere Nüsse auch – Allergien auslösen. Besonders aufpassen sollten Menschen, die auf Birkenpollen empfindlich reagieren: Da in Haselnüssen und Birkenpollen ähnliche allergieauslösende Substanzen enthalten sind, kann es leicht zu einer Kreuzallergie kommen.

## Schüttelschwede

AAA FRT	INN OPP	AAIRT	BEEG HRU	EIN		
EEGI INNR						
AAHLP			EEGGN	1		
AABE GOST	BER TTU	EERU				
						AIOW
NTU		BORT	GHI			
EORRT	AAM RTU	BEORU		5		
			BEHL STUW		ILN	
AAE KRT		ABO	4	AN		
7	6			IOT	AELTU	
MNOS STU	ST	BILL				
					EFGU	
		DDE GLU	FOTU			
ART	OORST	GNU		AEL SSS		
EET			EEGH			
AMRTU	DEELL				AENNW	
			3	ABEL RST	ACEG HILT	
AADFG LNOS	ELNO	AABT	B	2	T	A
AELO	AELRS	EENSS				
			EET	EG		
				EER	EHS	
AEH LNT	CM	EIRS				
ACEHR		CEFHR				
			EEH			

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

## Finde die Fehler

### Original & Fälschung

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



© Clipdealer/Figurniy Sergey/DEIKE

### Original & Fälschung

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



© Clipdealer/DEIKE



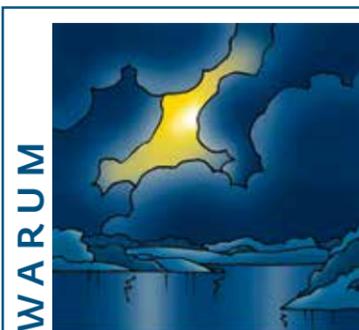


**Warum kribbelt es beim Achterbahnfahren im Bauch?**

Sicher weißt du, dass Achterbahnfahren durch die Abfahrten und Loopings ganz schön aufregend ist. Fährt der Wagen steil nach unten, spürst du oft ein starkes Kribbeln im Bauch. Das entsteht, weil dein Magen kurz „schwebt“ und viele Nerven darauf reagieren. Das ist ungefährlich, weil die Organe im Körper gut geschützt sind. Es gibt aber auch Menschen, die die Veränderungen sehr stark wahrnehmen. Dann kann es passieren, dass ihnen schwindelig oder schlecht wird. Es geht ihnen schnell besser, wenn sie wieder auf festem Boden stehen. Für alle, die das nicht so intensiv spüren, ist Achterbahnfahren ein Heidenspaß!

Wagemann/DEIKE

Illustration: © Hermenau/DEIKE



**Warum gibt es Wetterleuchten?**

Wenn es grau und wolkig ist, flackert manchmal am Horizont eine richtige Lichtshow. Das Naturschauspiel wird Wetterleuchten genannt. Es tritt auf, wenn ein Gewitter weit weg ist. Wir erkennen dann durch die Entfernung nur die Luftschichten und Wolken, die von Blitzen erhellt werden. Anders ist es, wenn das Gewitter in der Nähe ist. Dann donnert es und wir sehen statt eines Flackerns die klar abgegrenzten Blitze, die Richtung Erde zucken. Diese Blitze werden Erdblitze genannt. Es gibt noch eine andere Art, die nur innerhalb von Wolken auftritt, die sogenannten Wolkenblitze. Auch deren grelles Licht nehmen wir als Wetterleuchten wahr.

Wagemann/DEIKE

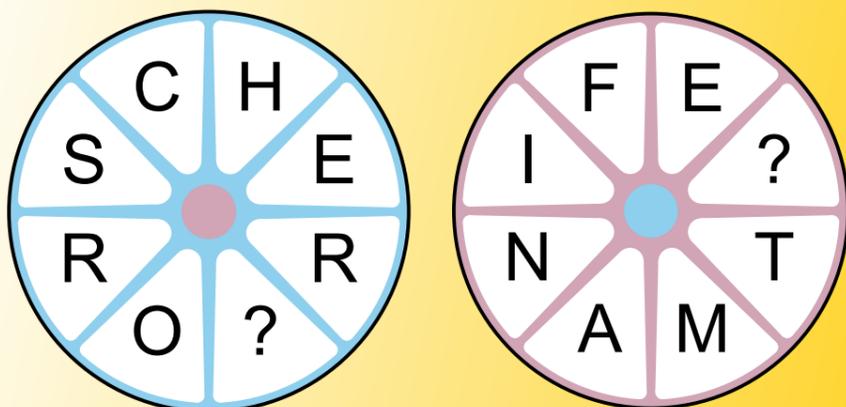
Gespräch		dt. Hochschulreife (Kw.)					
Glaslichtbild (Kw.)							
Gewandtheit im Benehmen		Blutarmut					
Brennstoff			Hirt auf der Alm	Normen			Heilverfahren
Südeuropäer	deutsche Landschaft		Bankansturm				
							Blattrippe
			Fehler beim Tennis (engl.)		französisch: Insel		
Backstelle		Missgunst					
Raubinsekt							
Gewichtseinheit							

DEIKE 1024-A6-1

Illustration: © von Poblitzki/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.



Die Wörter sind so in die Rätselgrafik einzutragen, dass alle Begriffe ihren richtigen Platz erhalten.

- 4 Buchstaben:** GERE, SONE
- 5 Buchstaben:** EVITA, FLINT, HEISS, LUNAR, SINAI
- 6 Buchstaben:** AKZENT, FILTER, HAUSSE, KAEPPY, MUSTER, NAEHEN, SCHOTE, SOPHIA, SUMMEN, TARZAN
- 7 Buchstaben:** BLUETEN, GLAETTE, INTEGER, REVOLTE, STATIST
- 8 Buchstaben:** FERNGLAS, HEILBUTT, SEDIMENT, SPRINTER, URSPRUNG, WUCHERER
- 9 Buchstaben:** FANATISCH

- 4 Buchstaben:** ABEL, ERBE, GRAF, ISAR, NERO, NEUN, SPUR
- 5 Buchstaben:** ALEPH, EBERT, FLOSS, LORDS, LOTEN, REIFE, STEIN
- 6 Buchstaben:** TINNEF, TRESSE
- 7 Buchstaben:** BEATRIX, GESTELL, RIVIERA, SOFTEIS, STAETTE, TORONTO
- 8 Buchstaben:** SANDALEN, SCHNEISE
- 9 Buchstaben:** EINRAHMEN, ERREICHEN, HITZEFREI, SURFBRETT
- 10 Buchstaben:** FERIEHAUS, XENOPHANES
- 11 Buchstaben:** BACHFORELLE

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

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

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

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

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

Sudoku leicht

Sudoku mittel

Sudoku schwer

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

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

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

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



## Leckere Rezepte mit COMTÉ

z.B. Kürbis-Salat mit COMTÉ zum Brunch



Unser Rätsel: **Wo gibt es COMTÉ?**  
Die Lösung: **An jeder guten Käsetheke**

*Komm genießen-Comté*

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

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

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

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

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

Sudoku leicht

Sudoku mittel

Sudoku schwer

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

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

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

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



**WIDDER 21.03.–20.04.**



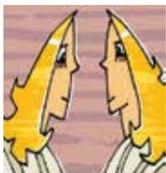
In diesem Monat sind die Sterne auf Veränderung eingestellt. Daher kann es passieren, dass in Beziehungen jeglicher Art oder auch im Job die Weichen für Sie neu gestellt werden. Freuen Sie sich darauf: Der Kurs, den Sie einschlagen, ist nicht nur positiv, sondern bringt auch viele aufregende Neuerungen in Ihr Leben.

**STIER 21.04.–20.05.**



Zu Beginn des Monats könnte eine schwierige Entscheidung im Raum stehen, die Ihnen viel Kopfzerbrechen bereitet. Lassen Sie sich nicht von einem Problem überrollen. Ruhige Aktivitäten wie lange Spaziergänge an der frischen Luft können helfen, die Gedanken zu sortieren und den Kopf wieder frei zu kriegen.

**ZWILLING 21.05.–21.06.**



Zwillinge in einer Partnerschaft möchten ihren Partner auf Händen tragen, das kommt gut an und fällt doppelt und dreifach auf sie zurück. Sie genießen eine intensive Zeit der Vertrautheit und Leidenschaft. Für Singles könnten die Sterne den Blick auf einen Menschen lenken, der die Schmetterlinge in ihnen flattern lässt.

**KREBS 22.06.–22.07.**



Sie tragen schon lange einen Herzenswunsch mit sich herum – in diesem Monat stehen die Planeten günstig, um Ihren Traum zu realisieren. Sie versorgen Sie mit Mut, Entschlossenheit und Selbstvertrauen, da staunen nicht nur die Kollegen und Angehörigen, sondern auch der gesamte Familienkreis zeigt sich überrascht.

**LÖWE 23.07.–23.08.**



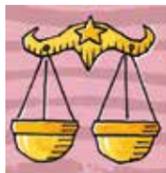
Singles Ohren spitzen! Gleich zu Beginn des Monats wird der Kosmos für jede Menge Herzklopfen sorgen. Eine romantische Begegnung könnte Ihr Leben von Grund auf ändern. Ihr Liebesleben wird mehr als aufregend, das gilt auch für Löwen in einer festen Partnerschaft. Der Kosmos legt zusätzliche Kohlen ins Liebesfeuer.

**JUNGFRAU 24.08.–23.09.**



Gelegentlich tut es einfach gut, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich aufzuräumen und für Klarheit zu sorgen. Platz für Neues schaffen bedeutet, Altlasten loszulassen. Denn das bietet Ihnen die Möglichkeit, sich neu aufzustellen. Der Kosmos versorgt Sie in diesem Monat mit einer Extraportion Energie und Mut.

**WAAGE 24.09.–23.10.**



Zu Beginn des Monats möchte Ihnen jemand ordentlich Konkurrenz machen. Jetzt heißt es nicht die Bodenhaftung verlieren und ganz bei sich bleiben. So können Sie Ihr Ziel im Auge behalten und brauchen Ihre Kräfte nicht überstrapazieren. Schon im letzten Monatsdrittel haben Ihre Kontrahenten das Handtuch geworfen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**



In diesem Monat ist Vorsicht geboten: Der Kosmos will Sie zu Ausgaben verführen, die eventuell nicht in Ihr Budget passen. Etwas mehr Bescheidenheit und die regelmäßige Kontrolle des Kontostands verhindern, dass es am Monatsende eng wird. Besser, Sie schieben das eine oder andere Vorhaben nach hinten.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**



In diesem Monat werden die Ärmel hochgekrepelt. Sie verfügen über genügend Energie, um so richtig loszulegen. Damit Sie auch in der zweiten Monatshälfte mit der gleichen Effektivität vorankommen, sollten Sie aber Übertreibungen vermeiden und sich Ihre Reserven mit Bedacht einteilen. Gönnen Sie sich Pausen!

**STEINBOCK 22.12.–20.01.**



Sie sind glücklich in einer festen Beziehung? Dann wird der Kosmos dafür sorgen, dass Sie sich besonders geborgen fühlen. Genießen Sie die Harmonie – es zeigen sich nicht die kleinsten dunklen Wolken am rosaroten Liebeshimmel. Und auch im Job sind Sie bestens aufgestellt. Sie profitieren von Ihrem Durchsetzungsvermögen.

**WASSERMANN 21.01.–19.02.**



Sie verspüren zu Monatsbeginn den Drang, privat und beruflich ganze Berge zu versetzen. Nehmen Sie besser etwas Geschwindigkeit aus Ihrem Schwung, um den Überblick zu bewahren und Ihr Wohlbefinden nicht überstrapazieren. Halten Sie Balance, dann werden Ihnen gleich mehrere große Würfe gelingen.

**FISCHE 20.02.–20.03.**



Dieser Monat startet relativ unmotiviert. Ausgehen mit Freunden, sportliche Aktivitäten oder ein Familienausflug – was man Ihnen auch vorschlägt, Sie finden immer einen Grund, um zu Hause auf der Couch zu bleiben. Finden Sie heraus, ob nicht vielleicht mehr dahintersteckt als ein vorübergehendes Phlegma.

persönliche Ausstrahlung	Vorname v. Schauspieler Jaenicke	▼	körperlich, stofflich	norwegische Hauptstadt	▼	permanent, unaufhörlich	▼
▶	▼						
▶				deutsches Suffix		starker Schiffsflaschenzug	
Baby-mund-tuch			Freimaurervereinigung	▶		▼	
Kaffeegebäck			männlicher franz. Artikel		Abk.: Hauptuntersuchung		
▶			▶		▶		
Robbenart	▶						
Meeres-säugetier	Fluss durch Florenz						
▶	▼						
Binde-wort			Internet-kürzel für Deutschland				
▶			▶				
Umlaut	▶						

DEIKE 1024-A6-2

Foto: © von Poblitzki/DEIKE

BUCHTIPPS

Jens Wittenberger:  
Im Schatten des Imperiums,  
Verlag: Piper, 704 Seiten, Broschur,  
EAN 978-3-492-31951-5,  
Preis: 14,- €

Der Limes in Gefahr: Ein packender Abenteuerroman an der Grenze zwischen Rom und Germanien  
Für Fans von Simon Scarrow, Robert Fabbri und Ben Kane

Rachel Gillig: One Dark Window - Die Schatten zwischen uns  
Verlag: LYX, 490 Seiten, Paperback  
ISBN: 978-3-7363-2216-5,  
Preis: 16,90 €

»Eine Geschichte mit Zähnen und Klauen, die ganz und gar verzaubert. Gilligs Sprache wird euch in ihren Bann ziehen.« ALLISON SAFT



**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  
www.apotheken-raetsel.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

Teilaufgabe mit individuellem Umschlag:  
Ausbüttels Apotheken  
c/o AS Apotheken Service oHG  
Wißstr. 11  
44137 Dortmund

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

**Medienberater**  
Print & Online (m/w/d)

SCAN ME!

BEWIRB DICH JETZT!

Seite 3

ANSAGNE BOGNA MILANA TRENDE URZEIT GRATCN DAKHA TRIKOT AUCCG ANSEHEN SU TALON PLI AHNE DLIKOER LUECKE DTEER NEER R BAD M G LPAKET FLA PSALM L NATURE DIE U SE OUL MT NEMS I G BLUME KLAPPE LASSEN

SONNENSCHUTZ

Seite 5

PLA O HBU S REDI BANANEN SPLIT WIRT ENTENTE I NU MC MUERBER O HEUTE AHNEN SEITEN WEG ET ASE I STILETT LEHRE R S FLUT U A RRARE STERN RADAR NOTAR EGEL U PU LB A KROPP I O I A SARG OENG TETE ASCHE H F A AAR FIRMA FASAN GNEIS KLUG FURE I A FEGIL S IDEBOARD FUEHLER EMS G M O R KAN W S SAVANNE L ROSINE TEFLON ITALIENERIN HEBER RETUSCHIEREN

SAUNALANDSCHAFT

Seite 6

Lösungsspruch:

Ihr werdet die Schwachen nicht staerken, wenn ihr die Starken schwachet.

Seite 7

D S D T P EINZELLER SARI LE RANKE T IN KERNIG A HAFEN MZ O I NTERIM MREIBE R N W DAVOS E JAUCHE B BRAUNBAER SIRIKIT R I X T ASEN L GENERAL T G KLUNKER GO RINNE E I EOS SIE P I LGERN E T I T I SEE S H NEUF T A I TZO R R STOSSZEIT FREIGEIST M TL HORN R A SINA I ALDISKRET TN DEBUETANT LEE

HANDKUSS

Seite 10

FNCESUDTEAFERRAOIUG UOLDLMAELLFDLPRDR EIRBEHBAAHETZESTKR KTTLSKIRCHENSFEUER SAEKUUTELSERGRIFOL RLEFSSUSUALEDREI LOAETRTPABBEDUIRC SSLUFFILRLDZFGBEIB EADPNEDALGREBABB ETXFIIONEDHLKLEBER DUCREHJOETHTNBNIITS SRTSGELFLNIEBTNDAS

HAUPT FREI FINGER STEIN GEWICHT STAND ZEIT MAUER HOLZ GROSS WASSER

Seite 11

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

KAESEREIFUNG

Seite 12

Lösung

„Erpressung und Mord“:

Fuhrparkleiter Hoff lügt – er war in der Firma, um das er-presste Geld zu ho-len. Dabei kam es zum Streit. Brau-meister Breuer kommt nicht infra-ge: Seine Stamm-kneipe liegt eine halbe Autostun-de entfernt, und er war dort mit Freun-den, die ihm ein Alibi geben können. Un-möglich für ihn, um 17.39 Uhr in der Brauerei zu sein.

Seite 12

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

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

Seite 14

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

HAUSTIER

Seite 15

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

TIERISCH GESUND

Seite 16/17

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

WASSERRATTEN

Seite 19

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

BAUWERK

Seite 19



Seite 20

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

MIKROBE

Seite 21

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

Seite 22

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

Wortrad: FORSCHER MANIFEST

Seite 23

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

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

Seite 24

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

Sudoku leicht, Sudoku mittel

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

Seite 25

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

Sudoku schwer

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

Seite 26

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

Sudoku leicht, Sudoku mittel

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

Seite 27

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

Sudoku schwer

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

Seite 29

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

Gewinnspielteilnahme per Telefon Gewinnspielhotline: 01379-967895 Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes" Teilnahmeschluss: 31.07.24

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

# NATURERLEBNISSE

... einfach heilsam.



BAD NEUALBENREUTH  
SIBYLLENBAD

Achtsamkeitswanderungen | Entdeckertouren |  
Geh- und Sitzmeditationen | Gesundheitswandern |  
Grenzübergreifende Radltouren |  
Heilkräuter-Kunde | NATURpur-Touren |  
Waldführungen | Waldschnuppern |  
Waldgesundheit | Wald-Erlebnis-Tage |  
Wildpflanzen-Exkursionen | Yoga für Körper&Seele



Hier können Sie unsere Erlebnisse  
rund um die Uhr von überall aus buchen.



**Gäste-Information Bad Neualbenreuth / Sibyllenbad**

Marktplatz 10, 95698 Bad Neualbenreuth

09638 933-250 [badneualbnereuth@sibyllenbad.de](mailto:badneualbnereuth@sibyllenbad.de)

Infos & Termine unter [www.badneualbenreuth.de](http://www.badneualbenreuth.de)

