



GESUND&VITAL RÄTSEL

Deutschlands beliebtester Rätselspass aus Ihrer Apotheke



MEDIZIN

Der richtige
Umgang mit
Schmerzen

Wird es im
Arzeigersinn

Keinen Buchstabe ersetzt werden, so

Personliches Fürwort (4, Fall)

Staat in Süd-
amerika

Stadt an der
Ems

franzö-
sisch
Gold

Staat in
Brasilien
(Kw.)

Naga-
kete

- hinnehmen
- Geistesblitz
- arabischer Fürstentitel
- ringförmige Koralleninsel
- letzter Tag des Monats

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



Tipps der Apothekerin

Salz – gesund oder schädlich?

Für Sie zum Mitnehmen
Ein Service Ihrer Apotheke

GESUNDE BITTERSTOFFE

Viele Menschen empfinden einen bitteren Geschmack als eher unangenehm und assoziieren damit sogar Negatives wie Gift oder Medizin. Dabei tun Bitterstoffe dem Körper gut: Sie können sich positiv auf die Verdauung auswirken, die Abwehrkräfte stärken und den Heißhunger auf Süßigkeiten dämpfen. Ein bitterer Geschmack im Mund sorgt dafür, dass mehr Verdauungssäfte gebildet werden, was wiederum Magen, Darm und Galle aktiviert. Greifen Sie also öfter zu Chicorée, Rucola oder Fenchel. Vorsicht ist hingegen geboten, wenn Gurken, Zucchini oder Kürbis bitter schmecken, da sie dann nicht mehr genießbar sind. ab/DEIKE

Um sich an Bitterstoffe zu gewöhnen, tasten Sie sich langsam heran, indem Sie beispielsweise zuerst nur einige wenige Streifen Radicchio in den Salat geben.



Foto: © Zimmer/DEIKE

AUGENPFLEGE IM WINTER

Bei entzündeten Augen oder Lidern hilft es, sich warme Umschläge oder ein mit warmem Wasser getränktes Wattepad auf die geschlossenen Augen zu legen.



Kälte und trockene Heizungsluft machen unseren Augen zu schaffen. Wer sich oft drinnen aufhält, sollte für möglichst viel Frischluft sorgen. Auch in der Wintersonne brauchen die Augen UV-Schutz durch eine Sonnenbrille, besonders im Skiurlaub ist diese unerlässlich. Wählen Sie am besten ein Modell, das auch seitlich gegen Wind schützt. Bei trockenen Augen hilft es, bewusst öfter zu blinzeln. Auch Tränenersatzmittel kann hier Abhilfe schaffen. Die besonders dünne Hautschicht unter den Augen wird optimal mit einer Creme gepflegt, die frei von Duftstoffen ist und feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure enthält. ab/DEIKE

Foto: © Beasteiaer/Manü/DEIKE

Zug um Zug

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

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

Schwedenrätsel

alt-römischer hoher Beamter	biblischer Ort im A. T.	dauern	zerstörerisch	Volksgruppe auf Sumatra	Körperbauspezialist	Fechtnieb	
Ergebnis							
Tochter des Ödipus					8		
biblische Bez. für das Paradies			Schanktisch indische Laute				
Vorstufe des Drucks	6						
		Balkenträger (Figur)		Fersen		helle englische Biere	
bestimmter Artikel	Anfälle von Atemnot			3			
gewollte Handlung			Kursabstand (Börse)		Roman von Max Frisch (2 W.)		
gebratene Fleischschnitte	Halteband an Kleidern	Singvogel		2			
Gaststättenbesitzer	das Unsterbliche		Schmierstoff			Kinderkrankheit	
	5						
Riese im franz. Märchen		ein Fleischgericht		Abk.: Fachabteilung			
			Erdzeitalter	L I A S			
Schaffensfreude	4		kräftiger Schubs	Funktionsüberprüfung			
algerische Geröllwüste			Holzraummaß	T			
Soja-Produkt	chirurgisch	ein christliches Fest		E			
			Auslandsbleibe (Flucht)	S	ein Terrier	Fremdwortteil: drei	
englischer Männername	Bescheinigung			1			
		über längere Zeit bestehen			sehr bejahrt		
türk. Anisbranntwein			schweizerischer Urkanton				
Lebenshauch		hoher engl. Adelstitel				Nutztier der Lappen	
			Vorname der Derek	poetisch: Adler			
kleine Pflaume		Windrichtung					
1	2	3	4	5	6	7	8

Hier treffen Sie Profis für Ihren guten Schlaf.

16. – 18. Februar 2024
Messe „besser schlafen“

Patientenforum am 18. Februar 2024

Ausstellung, Vorträge, Workshops rund um:

- gesunden Schlaf in jedem Alter
- Betten, Kissen und Decken
- Entspannung & Fitness
- Einschlaftechniken & Hilfen
- Schlaf fördernde Ernährung
- medizinische Angebote
- Beratung bei Schlafproblemen, Schnarchen, Restless Legs-Syndrom u.a.

Jetzt Early Bird Ticket sichern!

Räumgerät im Winter	nordamerik. Indianerstamm	gelbrauner Uniformstoff	dt. Philosoph, † 1831	6	nordisches Göttergeschlecht	abgeilaichter Hering	Atemwegserkrankung	gefrorene Nässe
					5			
	1		Honigwein		Frauenname Frauenkurzname			chemischer Ausgleich
kurz für: an der Reihe sein		mehrgängiges Gedeck				kalte Jahreszeit	Abk.: Orts- teil	
linksrhein. Mittelgebirge					Winterjacke mit Kapuze	russ. Längenmaß (rd. 1 km)		
Anordnung des Zaren	arab. Viertel in nordafr. Städten	Wassergeist im MA.	Roman von Gustave Flaubert	10	Hochgebirge betreffend		soziales Umfeld	
			Feuerlandindianer			Wintersport-einrichtung	Bergstämme Vietnams	
Wandteppich		9			unteres Rumpfende			4
Winterfutterlager			Teilhaber		Schlagwaffe			2
dt. Kurienkardinal, † 1968			'Dach der Welt'				Kfz-Z. Waiblingen	Kfz-Z. Heilbronn
					Wintersportart	Schneeanhäufung		
Ammoniakverbindung	Delikatesse	nordspan. Weinsorte	weibliches Haustier		Verwendbarkeit			
Minustemperatur				3	Produkt aus Kalk, Sand u. Soda			
organischer Hausabfall			Furcht					Initialen Brechts
	11							
Schopf mit Kopfhaut		mitteldeutsch: Biergefäß	dt. TV-Moderator (Stefan)		8			
					7	Wortteil: unter englisch: Meer		
Gepflogenheit	zu dem Zeitpunkt					Kfz-Z. Friedrichshafen		Initialen Ecos
			Wintergrün					
Giessgefäß für ein Heißgetränk								



DEIKE 1420-0117

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

Foto: © Clipdealer/Wavebreak Media LTD/DEIKE

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

- 4 ECHO
ELAN
ELCH
EUER
FAKT
LAST
- 5 ANRUF
AROSA
EITEL
ERNTE
FRANK
KORAN
LEFZE
MINNA
NANDU
NONNE
RASUR
WITWE
- 6 ACHATE
AIRBUS
ALADIN
ARMADA
FRAGIL
GENICK
PAROLE
RIESIG
SIGNET
UMWELT
- 7 ABLESER
ANGETAN
ARALSEE
ERRATEN
KNOCHEN
LEERGUT
PFLERGER
SERBIEN
STAUFER
THEOREM
TONNAGE
TOURIST
TRESTER
- 8 AUFTRITT
ERFASSEN
ERFINDEN
ETIKETTE
GEZEITEN
RARITAET
TONWAREN
VALLETTA
- 9 ALMHUETTE
LACKSCHUH
SITUATION
- 10 ABSTOTTERN
GRAUENHAFT

Schmerzen: Der richtige Umgang ist wichtig

Mit Schmerzen verbinden wir üblicherweise etwas Negatives. Doch bei genauerer Überlegung sollten wir einsehen, dass ein Schmerz sogar etwas Positives ist: Er gibt uns Rückmeldung über aktuelle Verletzungen und warnt uns frühzeitig vor möglichen Beschädigungen in unserem Körper, auf die wir dann reagieren können.

Anatomie: Wie entsteht der Schmerz?

Fast überall in unserem Körper befinden sich Schmerzrezeptoren. Sowohl oberflächlich auf unserer Haut als auch in unserem Körperinneren. Es gibt verschiedene Arten von Rezeptoren, die auf verschiedene Reize reagieren:

- Thermische Reize: Hitze und Kälte
- Mechanische Reize: Druck und Verletzungen
- Chemische Reize: Entzündungen, Säuren und Gifte

Ist ein Schmerz sensorisch aufgenommen, wird er durch bestimmte Nervenfasern weitergeleitet, welche sich in schnelle und langsame Fasern einstufen lassen. Wenn die Schmerzinformation durch langsame Nervenfasern weitergeleitet wird, bemerken wir den Schmerz leicht verzögert und können auch den Schmerz nur schwer lokalisieren. Typische Aussagen sind dann: „Der Schmerz ist irgendwo am Rücken.“

Die Schmerzinformation läuft nun durch den Nerv in unser Rückenmark. Dort kann schon ggf. ein Reflex entstehen. Das heißt, es folgt schon eine erste körperliche Reaktion, ohne dass wir uns dem bewusst sind und der Schmerz im Gehirn schon registriert wurde. Die Reaktionen sind sehr instinktiv und äußern sich überwiegend in Flucht oder eher selten als Angriff. Ein Beispiel ist das Wegziehen der Hand auf einer heißen Herdplatte. Im Rückenmark können auch körpereigene Stoffe wie Endorphine die Weiterleitung der Schmerzinformation hemmen und den Schmerz abschwächen bzw. lindern. Manche Schmerzmittel wie beispielsweise Opiate setzen genau an der Stelle im Rückenmark an. Vom Rückenmark wird die Schmerzinformation an das Gehirn weitergeleitet und gleichzeitig an verschiedenen Stellen verarbeitet. In der Hirnrinde wird der Schmerz erstmals bewusst: Wir spüren den Schmerz. In unserem limbischen System des Gehirns findet eine emotionale Interpretation statt, die dann als Erinnerung und Erfahrung abgespeichert wird.

Körperlicher und seelischer Schmerz nahe beieinander

Körperlicher und seelischer bzw. emotionaler Schmerz hängen nahe beieinander. So kann auch körperlicher Schmerz einen seelischen Schmerz – und insbesondere ein „Leiden“ auslösen – und umgekehrt. Das klingt erst mal etwas abstrakt, doch die besten Beispiele dafür sind Gefühle wie Liebeskummer, Hass, Neid und Eifersucht.

Diese Nähe zueinander ist evolutionär bedingt und hat uns gewisse Vorteile beim Überleben gebracht. Gemeint ist damit die bereits beschriebene emotionale Interpretation des Schmerzes im Gehirn. Es hilft uns, sich an vergangene Situationen zu erinnern und um zu entscheiden, ob sich ein Risiko oder eine anstehende Gefahrensituation lohnt. Unsere Vorfahren konnten leichter die Erfolgsquoten abwägen.

Schmerzen nicht ignorieren

Studien haben gezeigt, dass langfristig ungeklärte oder unbehandelte Schmerzen sich verschlimmern und die Wahrnehmung steigt. Der Leidensdruck erhöht sich, obwohl es aus körperlichen Gründen unbegründet ist. Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal und teilen uns bereits vorhandene oder bevorstehende Beschädigungen mit. Sie zu ignorieren, erhöht den Leidensdruck und erschwert später eine passende Behandlung.

Schmerzen richtig beschreiben

Schmerzen sind sehr vielfältig und sehr komplex. Manchmal ist es sehr schwer, sie in Worte zu fassen. Doch wenn Sie sich einem Arzt vorstellen, ist eine Beschreibung des Schmerzes sehr entscheidend. Nur so kann eine genaue Diagnose hergeleitet und eine richtige Behandlung empfohlen werden.

Versuchen Sie den Schmerz nach folgenden Kriterien zu beschreiben:

- Häufigkeit: permanent, nicht permanent, zu bestimmten Zeiten
- Art: stechend, drückend, brennend, klopfend, bohrend, dumpf, ziehend
- Umstand: bei Ruhe, bei Bewegung/ Belastung, bei Nacht/Tag
- Intensität: Skala 0 (kein Schmerz) – 10 (schlimmstmögliche Schmerzen)
- Lokalität: exakte Stelle oder Bereich, oberflächlich oder innen

Legen Sie bei länger anhaltenden Schmerzen ein Schmerztagebuch an. Dokumentieren Sie Datum und Uhrzeit bzw. Zeitraum sowie die oben genannten Parameter – auch, ob Sie ggf. Schmerzmittel eingenommen haben, wann und welches Medikament und welche Dosierung.

Wann soll ich reagieren?

Auf sein eigenes Gefühl zu hören, ist meistens richtig. Bei einer minimalen Schnittverletzung, einer kleinen Verbrennung oder einer nicht nennenswerten Schürfwunde können Sie sich selbst mit Schmerzmitteln behandeln. Auch wenn die Schmerzen problemlos

aushaltbar sind und diese Sie nicht besonders im Alltag stören, sollten die Schmerzen jedoch nicht mehr als drei Tage andauern. Halten sie länger an, können Sie als ersten Schritt Rat in einer Apotheke einholen. Dort kann man Ihnen rezeptfreie Medikamente geben. In der Regel können so die meisten Ursachen für den Schmerz schnell behandelt werden. Wenn der Schmerz jedoch noch weitere drei Tage anhält, sich nicht bessert oder sich gar verschlimmert, sollten Sie sich einem Arzt vorstellen. Zeigen Sie ihm das oben genannte Schmerzprotokoll. Schmerzen, die Sie im Alltag sehr beeinträchtigen und die sehr stark sind, sollten zeitnah einem Arzt vorgestellt werden.

Schmerzmittel in der Hausapotheke

In jedem Haushalt sollte eine kleine Hausapotheke vorhanden sein. Damit können leichte bis mittelstarke Schmerzen behandelt werden. Bekannte rezeptfreie Schmerzmittel sind:

- Acetylsalicylsäure (ASS), bis zu 500 mg
- Diclofenac, bis zu 25 mg
- Ibuprofen, bis zu 400 mg
- Naproxen, bis zu 250 mg
- Paracetamol, bis zu 500 mg

Höhere Dosierungen müssen von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Für jedes Medikament gibt es eine Höchstdosis pro Einnahme sowie eine tägliche Höchstdosis. Lesen Sie sorgfältig die Packungsbeilage oder lassen Sie sich in einer Apotheke beraten.

gesund-vital-online.de/schmerzen-der-richtige-umgang-ist-wichtig/



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

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

A - AHN - BE - BER - BES - CHE - DI - EIG
- GE - GO - HE - IN - LI - NAR - NER - PA
- PLU - SEL - SES - TAU - TE - TEIL - TO -
UM - UR - UR - WAL

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten und die vierten Buchstaben - jeweils von oben nach unten gelesen - ein Zitat von William Shakespeare aus *Öthello*.

1. _____
Siegerin
2. _____
Inhaber
3. _____
chemisches Element, Gas
4. _____
nordamerikanischer Indianer
5. _____
Vorfahr
6. _____
Hund bei Walt Disney
7. _____
Symbol des Friedens, Vogel
8. _____
Gerichtsentcheid
9. _____
Tier im Eismeer
10. _____
Überreichender
11. _____
blauer Naturfarbstoff
12. _____
bequemes Sitzmöbel

Behauptung ist nicht Beweis

Auf Lösung:
1. BESTE, 2. EIGNER, 3. HELIUM, 4. APACHE, 5. URAHN, 6. PLUTO, 7. TAUBE, 8. URTEIL, 9. NARWAL, 10. GEBER, 11. INDIGO, 12. SESSSEL

Das Ende einer Geburtstagsparty

Kommissar Lux von der Kripo Köln muss klären, wer für den Tod von Partysänger Willy Wolf verantwortlich ist. Wolf liegt tot am Pool seiner Villa in Hahnwald, wo er gestern mit seinem Zwillingenbruder Billy in den gemeinsamen 34. Geburtstag hinein gefeiert hatte. Wolf, wegen seiner 1,95 Meter auch „Der Große Wolf“ genannt, hat einen Schlag auf den Scheitel erhalten und sich beim Sturz auf die Fliesen das Genick gebrochen. Der Täter muss einer der letzten Partygäste gewesen sein – also entweder Willys zweieiger Zwilling Billy oder Eventveranstalter Marco Muck, wegen seiner gerade einmal 1,65 Meter der „Kleine Muck“ genannt. Er war seit einem Prozess um unterschlagene Gagen Willys Intimfeind. „Willy wollte sich endlich aussöhnen, deshalb hat er Marco zu unserer Geburtstagsfeier eingeladen“, erzählt Bruder Billy – mit 1,95 Meter ebenso groß, aber sieben Minuten jünger als sein Zwilling. Brüderliche Eintracht hatte zwischen den beiden nicht geherrscht, denn Billy behauptet, er habe die meisten von Willys erfolgreichen Partyschlagern komponiert. Inzwischen hat Chefforensiker Karl Albrecht den Tatort untersucht. „Der Schlag auf Willys Kopf wurde mit einer leeren Sektflasche ausgeführt“, sagt er. „An der Flasche habe ich Willys Blut gefunden. Und Fingerabdrücke von Billy und von Muck.“ Beide bestreiten nicht, die Flasche in der Hand gehabt zu haben. Doch zugeschlagen haben will keiner. Aber Kommissar Lux weiß längst, wer der Täter war. Wen verdächtigt der Kommissar?



Manfred Mainau/DEIKE

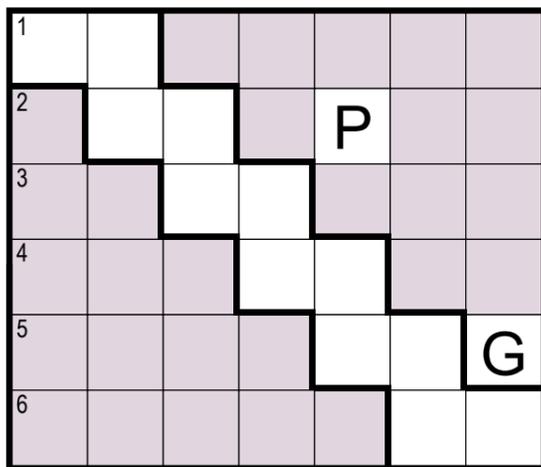
Illustration: © Hermenau/DEIKE

Treppenrätsel

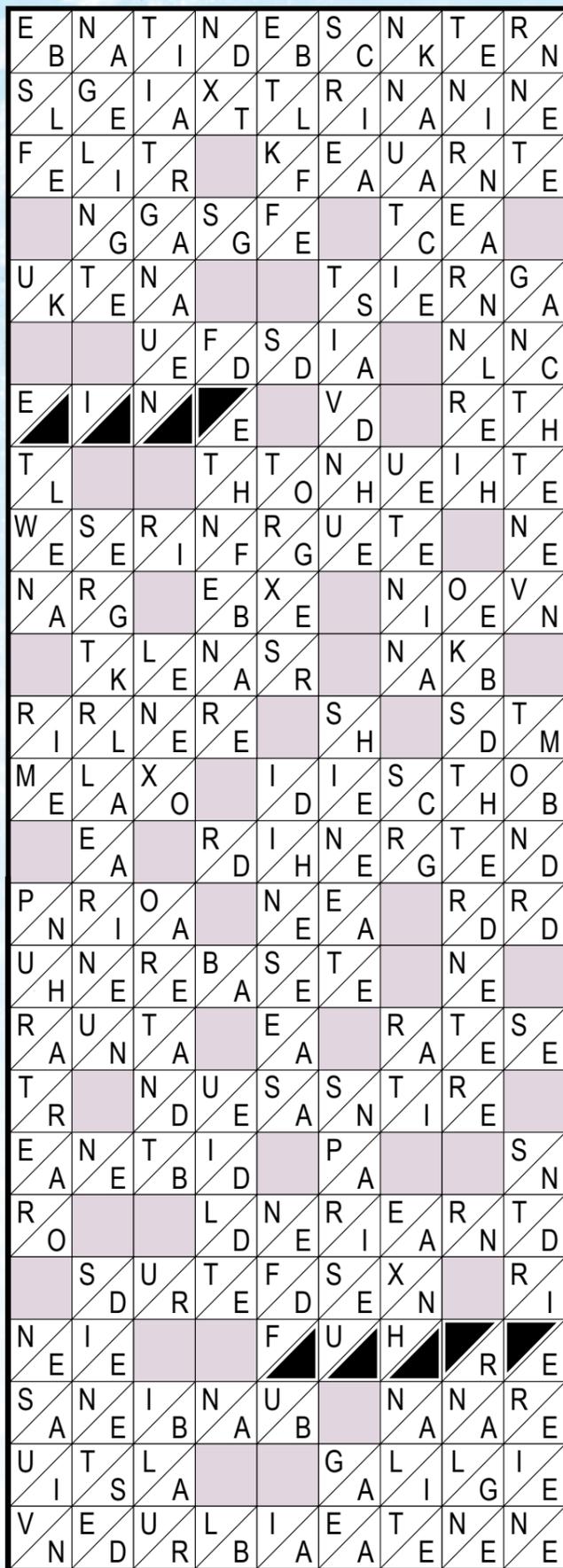
Die Fragetexte sind zu lösen und unter der jeweiligen Zahl waagrecht in der Grafik einzutragen. Aus den farbigen oder weiß unterlegten Feldern ergibt sich zeilenweise von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Wasserfall in Nordamerika, 2. Bildungsveranstaltung,
3. Klavierspieler, 4. Nebenmeer des Atlantiks,
5. geistlicher Würdenträger, 6. Distanz

Die Buchstaben auf den Treppenstufen ergeben das Lösungswort.



Einer zu viel



Türkisches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Wintersalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose Kichererbsen, 1 Fenchelknolle, 100 g Rucola
- 4 Orangen, 1 rote Zwiebel, 4 Stiele Minze
- 300 g Sucuk (türkische Wurst), 1–2 EL Weißweinessig
- 1 EL dunkler Honig, 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, 120 g Feta



Zubereitung

Kichererbsen abspülen, Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden, Rucola putzen. Eine Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die restlichen Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Orangen quer zu den Spalten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Von der Minze die Blättchen abzupfen. Die Sucuk in Scheiben schneiden und in einem Esslöffel heißen Öl unter Wenden braten. Abtropfen lassen. Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer mit Honig verrühren. Mit vier Esslöffel Öl zu einer Vinaigrette verschlagen. Vorbereitete Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen, auf Tellern anrichten und den Feta darüberbröckeln. Schorten/DEIKE

Foto: © Zimmer/DEIKE



Deutsches Rezept
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Deftige Bierkutscherpfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Bratwürstchen, 4 Eier, 200 g Brechbohnen (TK), 200 ml Sahne
- 800 g Pellkartoffeln, 1 Dose weiße Bohnen, 2 EL Butterschmalz
- 2 Zwiebeln (gewürfelt), 4 Stiele Bohnenkraut (fein gehackt)
- Salz, Pfeffer, 0,5 TL gemahlener Kümmel
- 0,5 TL Majoran, 80 g Speckwürfel



Zubereitung

Salzwasser aufkochen, Brechbohnen darin 10 Minuten garen. Würste in einem Esslöffel Fett anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Eine Zwiebel in der Pfanne anschmoren, mit Sahne ablöschen. Brech- und weiße Bohnen mit dazugeben, erhitzen. Mit Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen, warm halten. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Speck in einer Pfanne auslassen, herausnehmen und beiseite stellen. Einen Esslöffel Butterschmalz in die Pfanne geben, die Kartoffelscheiben portionsweise darin braten. Bei der letzten Portion die restlichen Zwiebelwürfel und den Speck dazugeben. Mit den übrigen Kartoffeln vermengen. Dazu noch ein Spiegelei pro Person braten. Mit Gemüse und Würstchen anrichten. Schorten/DEIKE

Foto: © Pohl/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!

G&V ONLINE 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



Anzeige

Besser schlafen, besser Leben –

Alles für den erholsamen Schlaf auf der neuen Messe in Hannover



(Lars Reimann von mysheepi mit Besucherinnen und Besuchern der besser schlafen 2023, Bildrechte: Deutsche Messe)

Ein erfülltes und aktives Leben bis ins hohe Alter - das ist wohl das Ziel eines jeden Menschen. Ein Schlüssel dazu ist ein gesunder und tiefer Schlaf. Leider nehmen Schlafprobleme in unserer Gesellschaft in allen Altersgruppen zu. Deshalb widmet sich die Deutsche Messe vom 16. bis 18. Februar in Hannover mit einem vielfältigen Programm ganz dem Thema Schlafgesundheit.

Im Rahmen der „besser schlafen“ Konferenz informiert die renommierte Medizinjournalistin Vera Cordes in einem Vortrag über Tipps und Tricks für erholsamen Schlaf, die sie in ihrer langjährigen Tätigkeit als Moderatorin der Sendung "Visite!" gesammelt hat und Schlafcoach Markus Kamps wird in einem weiteren Vortrag den unterschätzten Wert des Betts für die Rückengesundheit beleuchten und aufzeigen, wie eine ergonomische Schlafumgebung zu einem gesunden Rücken bei-

tragen kann. Reinhard Wagner vom Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersachsen informiert in seinem Vortrag über das oft unterschätzte Thema "Schlafapnoe und Sekundenschlaf". Ebenso wird Dr. Claus Klingenberg in einem separaten Vortrag über Therapiemöglichkeiten bei Schlafapnoe aufklären.

Im Rahmen des ganzheitlichen Konzepts sorgt Fitnesscoach Nico Airone für Bewegung unter den Messebesucherinnen und - Besuchern. Er wird eine effektive Morgen- und Abendroutinen vorstellen und diese gemeinsam einüben. Denn körperliche Aktivität und Entspannung gehen Hand in Hand, um einen gesunden Schlaf zu fördern.

Die Firma Dormiente, bekannt für ihre natürlichen Schlafprodukte, bietet den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit in einer Kissenbefüllung, mehr über die Eigenschaften und Vorteile

von Materialien wie Zirbe und Hanf zu erfahren.

Darüber hinaus wird die Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) am Sonntag, dem 18. Februar 2024 ein Patientenforum anbieten. Hier werden schlafsuchende Besucher:innen über die neuesten Erkenntnisse im Bereich der Schlafmedizin informiert und Fragen werden hier ausführlich beantwortet. Moderiert wird die Veranstaltung von Journalist und Fernsehmoderator Holger Wienpahl.

Die „besser schlafen“ in Hannover verspricht somit nicht nur ein umfassendes Angebot an Informationen und Produkten für einen besseren Schlaf, sondern auch die Chance, sich direkt von Experten beraten zu lassen und aktiv an Workshops teilzunehmen. Ein Event, das somit nachhaltig zu einer besseren Lebensqualität beitragen kann.

Tipps aus der Apotheke für die Erkältungssaison

Gelee Royale Aufbaukur von IMOPharm



Bei Halsschmerzen mit isla gewappnet!



VIGANTOLVIT Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin D3



VIGANTOLVIT® 2000 I.E. ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D für Erwachsene. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Außerdem unterstützt es die normale Funktion des Immunsystems und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Mit BoxaGrippal Erkältungssymptome behandeln!



BoxaGrippal® forte Erkältungstabletten 400 mg/60 mg Filmtabletten.
Zur Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren. Wirkstoffe: Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid. Kurzzeitige symptomatische Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen. Sie sollten dieses Kombinationsarzneimittel nur dann anwenden, wenn Sie sowohl eine verstopfte Nase als auch Schmerzen oder Fieber haben. Wenn bei Ihnen nur eine dieser Beschwerden vorliegt, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker über eine Behandlung nur mit Einzelsubstanzen. Wenn Sie sich nach 4 Tagen (Erwachsene) bzw. 3 Tagen (Jugendliche ab 15 Jahren) nicht besser oder gar schlechter fühlen, müssen Sie sich an Ihren Arzt wenden. Erkältungstabletten: Enthält Lactose. Erkältungssaft: Enthält Maltitol, Natriummethyl- und Natriumpropyl-4-hydroxybenzoat. Aziende Chimiche Riunite Angeli Francesco – A.C.R.A.F. S.p.A., 00181 Rom, Italien. Stand: Februar 2023 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Eigentümer	Fremdwortteil: Holz	Gespräch mit Gott	englisch: klein	US-Schauspieler (Meryl)	Karotte	Schlamm	vornehmer Hausdiener	gelassen, beherrscht	ein Körperteil	Abk.: und andere
Forschungsreise		P				aufrollbare Sichtblende				
Wasser-vogel		franz. Philosoph † 1916	schwerfällig			englisch: Hut	Elektronik-Konzern (Abk.)	ital. Klosterbruder (Kw.)		US-Bundesstaat
				franz., lateinisch: und	die Gesundheit fördernd				enthaltene Menschen	gewissenhaft
dunkles englisches Bier	Kurort in Graubünden		Stück für sieben Musiker				Schiene-weg			
biblische Bez. für das Paradies										
			Kerzenrohstoff							
süd-deutsch: Straßenbahn	pingelig, übergenau	von kurzer Dauer								
Lyriker										
Zitterpappel										
Nagetier	Kfz-Z. Hagen									
individuelle Eigenart	Insel vor Thailand									
			ein Längenmaß							
unge-trübt	ein Ballspiel	vor Hitze leuchten								
Ein-kerbung										
Dringlichkeitsvermerk										
Aus-händigung	Initialen Ecos		Rand-leiste	lateinisch: Kunst	seitliche Aus-dehnung	engl. geistlicher Titel		Ein-schnitt im Vers	FIFA-Präsi-dent	Ritter der Artus-runde
						griechischer Gott der Künste				Frauen-kurz-name
Papier ab-trennen	Chemie-faser	richtig vermuten						Frauen-name	rotes Stier-kämpfer-tuch	eine Bakte-rie
			wegge-brochen (ugs.)	Berg-bach	Fecht-hieb	franz., span.: was	jede Menge, viele			
Irrsinn	Frei-zeit-sportler							Frauen-nacht-gewand	E	chem. Zeichen Gado-linium
Utensil der Heim-werker						kleine Herings-fische				en vogue

Sibyllenbad – tut einfach gut!

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

Informationen und Prospekte:
Kurmittelhaus Sibyllenbad
 Kurallee 1 · 95698 Bad Neualbenreuth
Tel. 09638 933
info@sibyllenbad.de

Sibyllenbad
 in Bad Neualbenreuth
 Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Straße 14
 93051 Regensburg · Tel. 0941 9100-0

www.sibyllenbad.de

Alle Informationen zur Messe: <https://www.besser-schlafen-hannover.de/>



Marianne Porsche-Rohrer
Apothekerin, Heilpraktikerin und Autorin

Kochsalz

Kochsalz auf die Tomaten,
Auf Röhrei und Braten,
Denn ohne geht 's nicht.
Doch im Fertiggericht
Ist davon meist zu viel.
Rechten Blutdruck als Ziel,
Diesen kann es nur geben,
Spart man Salz ein im Leben.

Lösung zum Inhalieren
Gegen Atemwegsviren,
Auch Meerwasser ist fein,
Schnupft man 's einfach nur ein.
Ohne Salz gibt 's kein Leben.
Nur die Dosis macht 's eben,
Rechtes Maß soll es sein.
Das sieht jeder gern ein.

Aus dem Buch
„Gewürzkunde in aller Munde - Ein lyrisches
Lexikon der Gewürze“
von Marianne Porsche-Rohrer



Gewürzkunde in aller Munde
Autorin: Marianne Porsche-Rohrer
ISBN: 978-3-00-060735-6
Ausgabe: Taschenbuch
Seitenzahl: 118, Sprache: deutsch
Zu beziehen über den Buchhandel
oder die Verfasserin:
porsche-rohrer.praxis@t-online.de

Salz – gesund oder schädlich?

Nicht nur bei Arzneimitteln kommt es auf die richtige Dosierung an, auch bei ganz alltäglichen Produkten, wie zum Beispiel Kochsalz, liegen Giftwirkung und Nutzen ganz eng beieinander: 100 Gramm gelten als tödliche Dosis für den Erwachsenen. Dennoch können und dürfen wir nicht auf dieses wichtige Mineral verzichten.

Kochsalz wird seit Jahrtausenden durch bergmännischen Abbau oder durch Verdunstung von Meerwasser gewonnen. Beide Verfahren und auch der Transport waren in früherer Zeit mühsam. Daher war Salz ein wertvolles Handelsgut. Man schätzte es hoch und ging sparsam damit um. Aus finanziellen Gründen muss heute niemand mehr am Salz sparen, aber ein bescheidener Konsum wäre sehr sinnvoll und wünschenswert. Der menschliche Körper enthält etwa 130 Gramm Salz. Dieses ist in den Körperflüssigkeiten Blut, Urin, Magensaft, Schweiß, Tränen und Lymphe gelöst und regelt z.B. den Wasserhaushalt, den Blutdruck, verschiedene Stoffwechselfvorgänge und die Körpertemperatur. Die durch Ausscheidung und Schwitzen täglich abgegebene Menge muss immer wieder ergänzt werden.

Deshalb sollten wir über die Nahrung pro Tag 3-7 Gramm Salz aufnehmen. Der durchschnittliche Konsum liegt aber bei 15 Gramm, also mehr als dem Doppelten der notwendigen Menge. Dadurch kann der Blutdruck ansteigen, die Nieren leiden, das Gewebe ist aufgeschwemmt und die Kalziumausscheidung ist erhöht (Osteoporose). Viele Menschen sind sich ihres gesundheitsgefährdenden Salzkonsums nicht bewusst, denn die Hauptmenge nehmen wir über Fertigprodukte, Knabberzeug, Wurst, Käse und Brot, also unbewusst und unkontrolliert auf. Dies ist wieder mal ein Grund mehr, so gut es geht auf industriell vorgefertigte Nahrung zu verzichten und selbst was Gutes zu kochen. Da weiß man, wie viel Salz und was sonst noch drin ist.

Die in den Fragekästchen der Rätselgrafik stehenden Texte müssen gelöst d. h. die geschüttelten Begriffe müssen durch Neuordnung zu sinnvollen Begriffen gemacht - und in Pfeilrichtung eingetragen werden. Die Rätselziegel an die richtige Stelle zu setzen, so dass sich daraus wieder ein "normales" Kreuzworträtsel ergibt.

EEFHL LORS	AEIKR	AHI	EEG LRR	▼	▼	ERT	ALOP	DSU
▶	▶	▶					▶	▶
▶						AADRU	○2	
AEG NOR		EILNN				ADR	▶	
AELRS		AEGLL	▶					EGLOR
▶						AIMPR		ABEG NOT
EEGGI NRRU	ACEF HIN	EGINS				AAPR	▶	
▶	▶	○5						
▶						AAMMN		EG
▶						▶		
INNS			AELMP	▶				
AFIMR	▶						AEPRT	EEL NNU
▶								▶
▶	○3					EKNOR		LOP
								P
ASW		AAE KRT	▶					A
								T
HNOR	▶					BEORV		EERST
						▶		▶
AEEGI NRRU	AIKNT	EINNR				BEGR		○6
▶	▶	▶						R
▶								
▶						BEELR		AELLR
						▶		▶
EIKN			ELNOR	▶				
▶								
AEN RST	▶							DEE HNR
▶								▶
▶						EIRRT		EILMS
						▶		BEERS
								▶
EIK	BEEN	EEL LRT	▶					
▶	▶							
ABEE IRRR	▶							
▶								
EEEE RSST		TU				AR		BH
▶		▶				▶		▶
▶								○1
AEEI NRSU	▶							

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

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



© Clipdealer/Volodymyr Burdyak/DEIKE

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



© Clipdealer/DEIKE



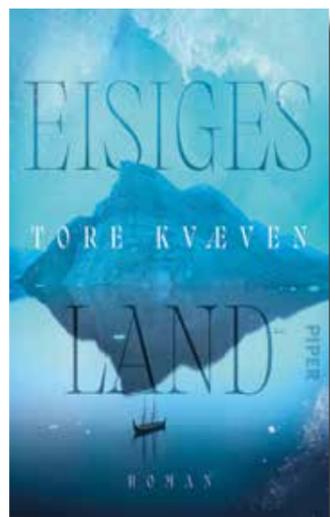
Bauchfett – wir alle kennen es und haben immer mal wieder damit zu kämpfen. Da insbesondere das viszerale Fett nicht nur sehr hartnäckig ist, sondern auch Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes begünstigen kann, sollten wir stets auf unseren Fettanteil achten. Spiegels Bestseller-Autor Prof. Dr. Ingo Froböse hat in seinem Buch "Anti-Bauchfett-Formel" ein 30-Tages-Fitness-



programm parat, dass den Stoffwechsel ankurbelt, Muskelmasse auf- und Fettmasse abbaut. Er erklärt die Hintergründe zum hartnäckigen Bauchfett und wie man es erfolgreich loswerden kann. Denn eigentlich ist es ganz einfach – schon durch ein paar Minuten Training am Tag und das Weglassen ein paar weniger Nahrungsmittel kann man einiges bewirken.



Der preisgekrönte Roman aus Norwegen – kraftvoll, mitreißend, authentisch! Grönland, 1293: Der junge Wikinger Arnar Vilhjalmsson darf an seiner ersten Walrossjagd teilnehmen. Doch an Bord trifft er auf den gefürchteten Stammesführer Himin-Gorm und seinen Sohn Hünvarg, die ihn trotz erfolgreicher Jagd

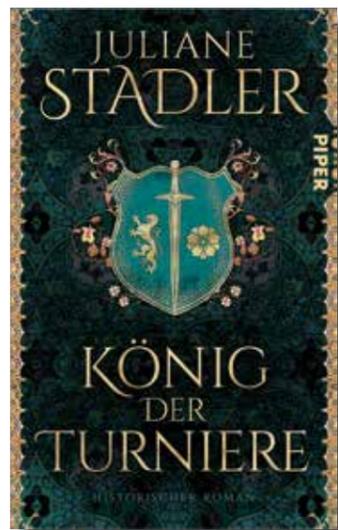


fortan ihre Missgunst spüren lassen. Immer wieder kreuzen sich ihre Wege, immer wieder muss Arnar kämpfen: gegen die strengen Verbote der verschiedenen Stämme, aber auch gegen die karge, unerbittliche Landschaft, gegen die Götter und nicht zuletzt auch um das Herz einer Frau.

Atmosphärisch erzählt und historisch fundiert



Frankreich, 1181: Der junge und außergewöhnlich talentierte Ritter Erec hat eine Truppe mittelloser Lanzenreiter um sich versammelt. Mit halsbrecherischem Wagemut gelingt es ihnen, in die erfolgreichste Turniermannschaft ihrer Zeit aufgenommen zu werden. Bei Hofe trifft Erec die faszinierende Genovefa, der er schon einmal unter mysteriösen Umständen begegnet ist. Eine schicksal-



hafte Liebe bahnt sich an, die unbedingt geheim bleiben muss, denn Genovefa ist verheiratet. Eigentlich sollte Erec am Ziel seiner Träume sein, aber mit seinen treuen Weggefährten gerät er mitten in eine lebensgefährliche Intrige und wird zum Spielball der Mächtigen ...

verdickter Wurzelteil			Kapitalmittel	Südende von Amerika (Kap ...)	Sauberkeit	kurz für: in das	Richtungsanzeiger	vorbei	Lederflicken (Schuh)
Betrag nach Abzug		3			Import		1		
				Kohleprodukt, Goudron	jedoch, während			innig mögen	
gefüllt			Fremdwortteil: jenseits (lat.)			6	Domstadt in Polen	engl. Abk.: Limited Edition	
Existenz, Dasein					Flachsgarn-gewebe	Fahrspur von Zügen			7
			Hunnenkönig (5. Jh.)	südeurop. Männername			Düsenflugzeug		
lateinisch: Luft	slawischer Volksangehöriger	dem Beruf nachgehen						ausreichend	
zusammengehörende Teile				elektr. Informationseinheit		allenorts	germanischer Wurfspieß		
			10	Zimmer (Mz.)	trainieren				Strom durch Ägypten
feindselige Schar	histor. Reich in Frankreich		eigenes Tun bedauern		5		Fremdwortteil: zwei	deutsche Vorsilbe	
Gebirgszug in Südosteuropa					Angeh. eines Bettlerordens	Rufname des Boxers Scholz †			
			eine Grillparty	stacheliges Meerestier			4		
Zeitalter	Bodenerhebung	jüd. Religionsphilosoph †							
Stadtburg von Granada					2	sehr betagt			
ugs.: Gewehr		Gemüsepflanze		kirgisischer Fluss zum Aralsee					
franz. Weinanbaugebiet	militärischer Wendebefehl					ein weiches Metall			
				Fremdwortteil: aus (griech.)	verwunderte Frage: wirklich?	8			
Spiegel, Rückstrahler	Teil der Patrone	9							

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

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

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

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Sudoku schwer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sudoku leicht

Sudoku mittel

Sudoku schwer

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

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

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

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

WIDDER 21.03.–20.04.



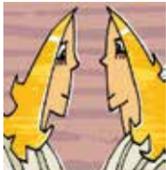
Zu Beginn des Monats können Konflikte in der Beziehung das Zusammenleben beeinträchtigen. Gehen Sie der Sache auf den Grund. Auch wenn es Ihnen gelegentlich schwerfällt, manchmal ist es notwendig, Kompromisse einzugehen, um die Harmonie wiederherzustellen. So sind Sie bald wieder ein Herz und eine Seele.

STIER 21.04.–20.05.



Sie haben Ihr Ziel anvisiert und Sie wissen ganz genau, was Sie wollen. Unterstützung erhalten Sie in diesem Monat von den Planeten, die Sie mit dem nötigen Durch- und Überblick versorgen. Redegewandt überzeugen Sie sowohl Ihre Kollegen als auch Ihre Vorgesetzten mit stichhaltigen Argumenten – Druck ist gar nicht nötig.

ZWILLINGE 21.05.–21.06.



Lassen Sie nicht vorschnell den Kopf hängen, wenn Ihre Mitmenschen nicht so auf Ihre Ideen reagieren, wie Sie es sich wünschen. Oft braucht es etwas länger, bis der zündende Funke überspringt. Haben Sie Geduld und geben Sie den anderen mehr Zeit. Bereiten Sie sich gut auf den Moment vor, wenn Sie durchstarten können.

KREBS 22.06.–22.07.



Ihr Motto des Monats lautet: Es lebe die Liebe! Liebesgöttin Venus schüttet Sternstaub über Ihrem Sternzeichen aus, und das bedeutet, dass dieser Monat ein wahres Fest der Sinne wird: berauschend, leidenschaftlich, aber auch berührend und voller ergreifender Emotionen. Singles flirtieren, als gäbe es kein Morgen.

LÖWE 23.07.–23.08.



In diesem Monat sind Ihre Empathie und Ihr Fingerspitzengefühl gefragt. Es stehen privat wie beruflich Entscheidungen an, die Ihr Leben komplett auf den Kopf stellen könnten. Brechen Sie nichts übers Knie, sondern gehen Sie mit Bedacht vor – Schnellschüsse könnten Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, verletzen.

JUNGFRAU 24.08.–23.09.



Für Sie heißt es in diesem Monat: Legen Sie den inneren Schweinehund an die Kette und kümmern Sie sich um Ihre Fitness und Gesundheit. Das Sportoutfit drückt sich schon viel zu lange im Kleiderschrank platt. Bewegungseinheiten und eine Ernährung, die dazu passt, sollten in Ihrem Monatsplan fest verankert sein.

WAAGE 24.09.–23.10.



Waagen in fester Beziehung haben in diesem Monat ein erhebliches Bedürfnis nach Freiheit. Reden Sie mit Ihrem Augenstern, bevor Sie aus dem Alltagstrott ausbrechen, und bitten Sie um Verständnis für die eine oder andere Extratour. Mit den richtigen Worten wird Ihr Partner die nötige Geduld aufbringen.

SKORPION 24.10.–22.11.



Ein interessanter Monat erwartet Sie: Die Weichen für Ihr Sternzeichen könnten neu gestellt werden. Die Sterne sind auf Kurs Richtung Neuorientierung und Veränderung. Falls Sie auf der Suche nach einer Ausbildung, einem neuen Job, einer Wohnung oder einem Auto sind – dieser Monat ist ideal, diese Dinge anzugehen.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.



Im Job läuft es nicht rund, ein Kollege nervt fortlaufend und es bedarf viel Geduld und einer klugen Strategie, um die Situation in den Griff zu bekommen. Aber als optimistischer Schütze lieben Sie es, Herausforderungen zu meistern, und werden die Situation schon ab Monatsmitte zu Ihrer Zufriedenheit lösen.

STEINBOCK 22.12.–20.01.



Auch wenn dieser Monat Sie beruflich extrem fordert, schenken Sie Ihrer Beziehung mehr Aufmerksamkeit. Wo möglich entdecken Sie dabei ganz neue Seiten, die sich beflügelnd auf Ihre Partnerschaft auswirken. Zum Monatsende sorgt der Kosmos dafür, dass Sie ein gesteigertes Bedürfnis nach körperlicher Aktivität haben.

WASSERMANN 21.01.–19.02.



Bei Ihren Vorgesetzten haben Sie gleich mehrere Steine im Brett. Sie schwimmen momentan auf derselben Wellenlänge. Egal, was Sie anpacken, es ist von Erfolg gekrönt. Da lassen die Aufstiegschancen nicht lange auf sich warten. Ab Monatsmitte beginnt zudem eine gute Phase für Ihre finanziellen Angelegenheiten.

FISCHE 20.02.–20.03.



Zu Beginn des Monats haben Sie das Gefühl, sich privat wie beruflich in eine Sackgasse zu manövrieren. Nicht verzagen – wenn Sie genau hinschauen, werden Sie entdecken, dass der Kosmos bereits einen Ausweg für Sie bereithält. Vertrauen Sie den Sternen und gehen Sie voran – es werden sich Ihnen neue Perspektiven eröffnen.

Saugströmung	▼	Kleidungshalter
Honigwein	▶	kostspielig
Kfz-Z. Neuss	▶	
Wohlfahrtsverband	▼	Salz-, Pfeffergefäß
Frauenkurzname	▶	Ortunggerät
Jacke ohne Ärmel		ein Mainzelmännchen
wohliehender Strauch	▼	röm. Zahlzeichen: sechs
Anrede und Titel in England	▶	das Ich (latein.)
		Westeuropäer
		spanischer Ausruf

DEIKE A6-0215-1-2

Foto: © Begsteiger/Imagebroker/Fellow/DEIKE

GESUND&VITAL RÄTSEL

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
Janina Heger (Bachelor of Arts in Fitnessökonomie)
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: Adobe Stock
Druckverfahren: Offset
Papier: FSC® 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. Hauptsächlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlags wieder. Bei Nichterscheinen durch höhere Gewalt oder Streik kein Entschuldigungsanspruch.

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



Gewinnspiel

TERRA PAD 1162

3x zu gewinnen!

- Intel® Celeron® Prozessor N510
- (4 MB Cache, bis zu 2.80 GHz)
- Windows 11 Pro
- Displaygröße 29.5 cm (11.6")
- 1920 x 1080 Pixel,
- Multi Touch FHD Display
- Cardreader (micro SD)
- Bluetooth, WLAN

Gewinnspielhotline: 01379-967895
Stichwort: TERRA PAD

im Wert von 389 €

XLSWEB.DE
MAIK DOLLAR E.K.
COMPUTER & TECHNIK • DESIGN & DRUCK • INTERNET

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.

Maik Dollar e.K.
MD VERLAG

Medienberater
Print & Online (m/w/d)

SCAN ME!

BEWIRB DICH JETZT!

Seite 3

ERBGUT
ALTBAU
EARRR
AUSSATZ
BEI SE
E LE I
PRODUKT
D L A
MAEKELN
DU MOB N N I
AJAX ANRECHT
AR DREHPIANO
UNGAR UNO L
BIO EB B MAHL
DIESES URUK
BAI R D T ET U
R RIGID AH AE
KEN N LIEBLICH
LEISTE RUEGEN
GUTES NEUES JAHR

Seite 4

Lösungsspruch:

Man sollte lieber etwas Irdisches als das Blaue vom Himmel versprechen.

Seite 5

RESULTAT
ANTIGONE
EDEN BAR
FOTOSATZ
DER E I O
KASTHMA
TAT A A L
LERCHE
STEAK KOS
R N A E M
GASTRONOM
E E T E F A
OGER L I A S
ELAN B E
REGISTER
OSTERN
TOFU OS
PTESTAT
NED XS I R
RAKI URI
AU LORD
ATEM AAR
MIRABELLE
V N OSTEN
SCHLAFEN

Seite 6

K H A I H G
SCHNEESCHAUFEL
DRAN GE LISA A
EK MENUE T OT
EIFEL AL WERST
T ALPIN ME
UKAS ONA N MOI
ARAZZO STEISS
SILO R KEULE
BEA PAMIR I W
SALMI AK L WEHE
B R E I GNUNG
FROST IF
EI ANGST
BIOMUELL
NJ RAAB
SKALP SUB
O ALS F
USUS EFEU
TEEKANNE

RUTSCHPARTIE

Seite 7

ABSTOTTERN PFLERGER
E R R O R A
PAROLE N N A R
B S TONNAGE I
ETIKETTE E I T
E E VALLETTA
TONWAREN R E
O B AIRBUS FAKT
UMWELT N R I
R I E D A GENICK
I T SITUATION D N
S W E E ECHO
THEOREM ANGETAN C H
L C E R H E
LACKSCHUH Z M E
E O H A ERFASSEN
F R T I D
Z ALMHUETTE AROSA U
ELAN I E
N FRANK ANRUF
EUER N I L T
I ARALSEE STAUFER
T S A S D I T
E U S I I T
LEERGUT GRAUENHAFT

Seite 10

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

HALB
LAND
SAGEN
GEWICHT
JAHR
KRAFT
WEIN
HAUS
FREI
SITZ
RING

Seite 11

F T S S E A F
STRAHL RECHTS STREIT
SHACHE AMEISE O EPI
ABC GUS NT LAMM ON
LEE E S P E R B E R E C H T
MINN E L I E D A B I T U R E
A T V K H A N
P A U I L
TEIG R E I M
EKZEM V E
SZ I A R E A L
STARR A N D
A B O H R A
S S J E H E R
G N U A A A
E G G E H R E
ALPE A X U
M I L A N A L T E R
D S D E Y D
P A S S A T G O E R T U
C R E G A L E I N F U H R
H A I T I M A I S R E C I D
I P S A U E P L A U F R A
R U T T E D D A A N A B E R
A L E M A N N E L E N K E N M A
M A R I N A D E T I D E O F E N
THERAPIEBECKEN

Seite 12

Lösung „Das Ende einer Geburtstagsparty“:

Bruder Billy.
Er war wie Willy, 1,95 Meter groß und konnte ihn mit der Flasche auf den Scheitel treffen. Marco Muck war viel zu klein, um den Schlag auf den Kopf auszuführen.

MONSTER
SHAMPOO
SUMMAND
FRIEDEN
SEEGANG
FREMDER

Seite 13

ENTDECKER
LEITLINIE
FIT FAUNE
GAGETE
KEN SERA
EDDA LC
EINE D EH
T HOHEIT
WEINGUT E
AR BE NON
KLAR AB
ILLER S SM
MAX DESTO
ERINGEN
PRO EAR D
HERBST N
ANA E ATE
R NESSIE
ANTI P S
O DERART
SUEDEN I
NE FUHRE
ANBAU AAR
ISA ALGE
VERBIETEN

Seite 15

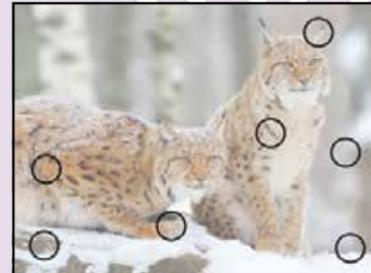
B G L S M A B G
EXPEDITION ROULEAU
SYB TRAE G G T FRA
WILDENTE HEHEILSAM
STOUT LEERTASTE S V
Z H S E P T E T T T R A S S E
EDEN STOR
TRAM K R M
V S G E R G O
POET T S N
ESPE ZERAT
N H A N O M
B I B E R O T
B M I A S T R A
WESEN E S E L
KLAR K L O
M M D R A I S
FUGE E K
EILT S T E T S
D U E D Z B B E R E C
UEBERGABE APOLL H H
R H E R R A T E N A A C A P A
A B R E I S S E N S E T L I C H E
WAHN I I Q U A R T L A L
L O A M A T E U R N E G L I G E
L A U B S A E G E S A R D I N E N
BADETEMPEL

Seite 16/17

I U P O P A P T
KLINKE RABBI SEIDENRAUPE
WEISNER E E AUSFUHRVERBOT
BA ANSAGERIN YES D FAUNA
LASCH EG WOVON N TIEFS CG
N BRINGEN L ADLIG E CHE
GASTA DI R BAMB I M I N T R O
Y R A K T E C S O U N D A A
D O R A L N A E H N A D E L I W A N S E
U H R A B G A S G E N O R E P O R T
A E A V L R E I T R O G E R B I J
L I E A R D T R E I B E N N A S C H E
D A T E I S U U T E G V W E I N O U T
I D E S T A H A M O D E A L M L
H E F N E R H A L L F U E L L I G E F A D
L R S R E L F T Y S E G E L E
G E I S T E I G E R T E Z E R S T R E U N G
H O F I D O L U N I U W E R R E E
G I N S E N G L O S A C H T U N G N
E D G P U N F E R N E
S T E T S U R D S I
T E I G O C E
R R B U N K E R
V A L U T A R
E N E H R E N M A L
F R A N C R A O L E
K U E R Z E N B
W A S K E T L E R F A N
G C N E S R A
K A H L N I E T E I N
L A U G E W A E S C H E
E N E T W A S K L O
R F A R H O N E E
E S E G O A U L
P A R A T M I N I E
I M E T A P H E R
B R U T T O S P I N
LEBENSRAUM

Seite 19

RT
FEHLERLOS
ORANGE LPU
I I L R A D
K L E G A L
LASER D D O
N P A A R
REGIERUNG
S I N N I G E
N E A M P E L
F I R M A B B
W A S M P O L
C K A R A T E
H O R N T U
O B E R B E R G
G A R N I E R E N
K N I E V S E
T N L O R E N
I N S E R A T
I K E B L L D
T E L L E R
B A R R I E R E
E I M B H
I N T E R E S S E
E U R A S I E N
SPANGE



Seite 21

K G H R P A
NETTO EINFUHR
VOLL O INDES I
LD TRANS I LEI
LEBEN H GLEIS
AER E LEON JET
ARBEITEN BE
SET BIT S GER
ROTTE N UEBEN
R I REUEN N N
BALKAN B BUBI
AERA E SEEIGEL
E BUBER
ALHAMBRA
KNARRE VL
HT B UIL
O KEHRT
MEDOC A C
H HUELSE
REFLEKTOR
FREIE SICHT

Seite 22

FD
UMWERBEN
GEOLOGIE
RUGGI
ASKESE
ENTE UNE
O SI

Wortrad:
LECKEREI
MISEREOR

Seite 23

MO P I S R A A A
BAGATELLE SCHEINBAR
TROMT EOS ODEM EIS
M COUP AY I H M E
M A J A R E D E W E I S E S A N
N R A A G E N T E N R O L F
I R A K O E
A B T O R T E R
G A R B E A I M
N A I A M T I
E W I G M I S T
U K A S T T
R A G E W A R T E
A F T E R A R E A L
I I N C N
E R G O M I C K
I H R E K E W
N O U S A U R A
G B B L L R
W A G E N P F F A W P I K E N
A B S E M I N E N T E D D A T S
E G N N U R P O T T D E I
P A R A U K T S P A G
T A X I S E L I G K E I T V A N
E M A S T A R U R E I K A
E R M A T T E T K E N N E R S O L
SPRUDELHOF THERME

Seite 24

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

Sudoku leicht	Sudoku mittel
---------------	---------------

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

Seite 25

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

Sudoku schwer

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

Seite 26

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

Sudoku leicht Sudoku mittel

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

Seite 27

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

Sudoku schwer

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

Seite 29

H
SOG
S
MET
NE
C S M T U
A S T A R E
R R A D A R
G I L E T E
T U E G O
L A V E N D E L
S I R I R E

Gewinnspielteilnahme per Telefon
Gewinnspielhotline: 01379-967895
Erwähnung des jeweiligen "Stichwortes"
Teilnahmeschluss: 31.01.24
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



Langanhaltende Schmerzlinderung durch Radontherapie im Sibyllenbad

Seit mehr als 30 Jahren werden die radon- und kohlendioxidhaltigen Heilquellen zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder bei Nervenschädigungen im Sibyllenbad eingesetzt.



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

für die Buchung des Aufenthaltes wichtig. Die Anzahl der Bäder bestimmt die Dauer des Kuraufenthaltes.

Radontherapie für Kassenpatienten
Als gesetzlich Versicherter haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Ambulante Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur)

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

Patienten sollten vor Kurantritt mit ihrer Kasse klären, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe bezahlt wird.

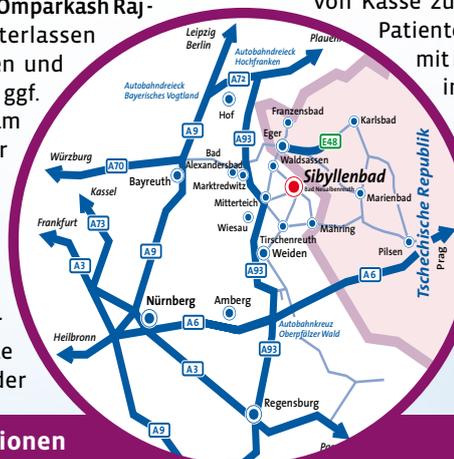
2. Selbstzahler-Angebot

Als Selbstzahler gesetzlicher Krankenkassen können Sie auf eigene Kosten eine Ra-

dontherapie machen. Sie erhalten als gesetzlich Versicherter den Sonderpreis von 19,50 € je Einzelwannenbad. Für das Badearztgespräch reicht die Versichertenkarte. Für Patienten, die ihre Radonrezepte selbst von zuhause mitbringen, ist das Badearztgespräch vor Ort nicht obligatorisch. Selbstzahler-Angebote können NICHT über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Der Vorteil beim Selbstzahler-Angebot besteht darin, dass die Dauer auf die Anzahl der Tage mit Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad bzw. auf die Anwendungstage beschränkt ist. Zusätzlich zu den Einzelwannenbädern können die Patienten Kassenrezepte für Krankengymnastik, Bewegungstherapie etc. mitbringen. Eine vorherige Terminvereinbarung für alle Anwendungen ist notwendig. Tagesgäste können die Bäder zwei- bis dreimal pro Woche nehmen.

Radontherapie für Privatpatienten

Privatpatienten mit Privatverordnungen über Radonbäder bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern können Ihre Rezeptleistungen sowie die Einzelwannenbäder zum Privatpreis von 25,70 € bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Beratungsgespräche beim Badearzt werden nach GÖÄ abgerechnet. Im Rahmen des Badearztgespräches erhält der Privatpatient sein Rezept oder bringt sein/e Rezept/e bereits von zuhause mit. Selbstzahler-Angebote werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet. Eine Terminvereinbarung für alle Anwendungen bzw. Anmeldung im Vorfeld der Privatkur ist ebenfalls notwendig.



Weitere Informationen und Prospektbestellung

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Sibyllenbad

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

Kurallee 1
95698 BAD NEUALBENREUTH

Beratung und Terminvereinbarung
unter Tel. 09638 933-0

info@sibyllenbad.de

www.sibyllenbad.de

