



6 **Sensibler mit den Jahren**
Hautpflege im Alter

18 **Intervallfasten**
Können Nahrungspausen
heilen?



24 **Gesünder sauber**
Übertriebene Hygiene
geht auf die Gesundheit

29 **Gut zu wissen**
Produktnamen
verraten viel



34 **Herzrasen**
Gefährlicher als gedacht

38 **Gewinnspiel**

43 **Jede Sekunde zählt!**
Schlaganfall
rechtzeitig erkennen

 Besuchen Sie uns auf Facebook unter:
www.facebook.com/SuDVerlag

www.raetsel-aktuell.com

- 4 Schwede mit Zahlen ★★★
- 5 Ratetausch ★★
- 8 Multi-Sudoku ★★★
- 9 Do-it-yourself-Kreuzworträtsel ★★★
- 10 Brückenrätsel ★★
Zitat zwischen Zahlen ★★
- 11 Doppeldecker ★★★
- 12 Französisches Kreuzworträtsel ★★
- 13 Endlos-Kreuzworträtsel ★
- 14 Farbquadrat ★★★
- 15 Kreuzwort-Mosaik ★★★
- 16 Sudoku ★★★
- 17 Kreuzworträtsel ★
- 20 Symbol-Kreuzworträtsel ★★
- 21 Gitter-Kreuzworträtsel ★
- 22 Achterbahn ★★★ Logical ★★
- 23 Kreuzwort-Chaos ★★
- 26 Fehler-Suchbild ★★ Brain-Jogging ★★★
- 27 Rätsel mit Eselsbrücken ★★★
- 28 Zahlen-Kreuzworträtsel ★★
- 30 Silbenrätsel ★
- 31 Einer muss weg ★★
- 32 Amerikanisches Kreuzworträtsel ★★
- 33 Kombi-Rätsel ★★★
- 36 Kinder-Rätsel ★
- 37 Bunt gemischt ★★
- 39 Preis-Rätsel

- 40 Brain-Jogging ★★★
- 41 Kreuzworträtsel ★
- 42 Wissens-Quiz ★★
- 44 Kreuzworträtsel ★
- 45 Auflösungen
- 46 Auflösungen
- 47 Auflösungen und Impressum



Werde Lebensretter!

Bei plötzlichem Herzstillstand zählt jede Minute. Die Überlebenschancen steigen auf das Doppelte, wenn Augenzeugen vor dem Eintreffen eines professionellen Rettungsteams einen automatisierten externen Defibrillator (AED) nutzen. Diese Geräte an öffentlichen Plätzen sind extra für Laien gemacht und unterstützen den Helfer mit einfacher Software und klaren Anweisungen. Übrigens: »Falsche« Erste Hilfe ist keine Straftat. Bitte trauen Sie sich!

