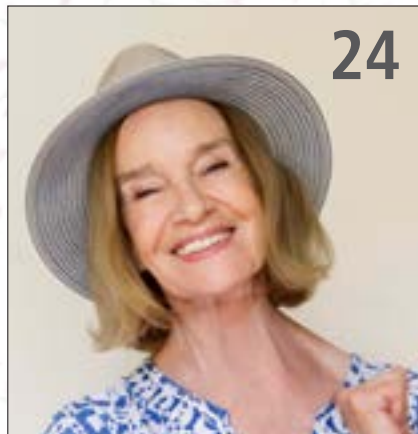


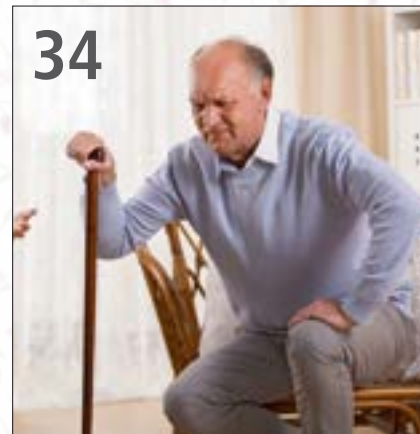
6

- 6 **Im Takt der Natur**  
Achten Sie auf  
Ihren Biorhythmus
- 18 **Checken Sie Ihre  
Medikamente**  
mit der FORTA-Liste



24

- 24 **Kult-Oma  
Gudrun Gundelach:**  
»Ein Neubeginn ist  
keine Frage des Alters«
- 29 **Der heimliche Trost?**  
Riskantes Trinkverhalten



34

- 34 **Arthrose kann  
jeden treffen**
- 38 **Gewinnspiel**
- 43 **Medientipp**  
Ratgeber Pflegefall

 Besuchen Sie uns auf Facebook unter:  
[www.facebook.com/SuDVerlag](https://www.facebook.com/SuDVerlag)

[www.raetsel-aktuell.com](http://www.raetsel-aktuell.com)

- 4 Französisches Kreuzworträtsel ★★
- 5 Doppel-Kreuzworträtsel ★★★
- 8 Kreuzworträtsel ★
- 9 Multi-Sudoku ★★★
- 10 Gitter-Kreuzworträtsel ★
- 11 Doppeldecker ★★★
- 12 Zahlen-Kreuzworträtsel ★★
- 13 Endlos-Kreuzworträtsel ★
- 14 Sudoku ★★★
- 15 Kreuzworträtsel mit Sprichwort ★★★
- 16 Zitat zwischen Zahlen ★★  
Brückenrätsel ★★
- 17 Kreuzworträtsel ★
- 20 Kinder-Rätsel ★
- 21 Bunt gemischt ★★
- 22 Amerikanisches Kreuzworträtsel ★★
- 23 Kreuzwort-Mosaik ★★★
- 26 Achterbahn ★★★ Logical ★★★
- 27 Farbquadrat ★★★
- 28 Kreuzwort-Chaos ★★
- 30 Silbenrätsel ★
- 31 Kreuzworträtsel ★
- 32 Fehler-Suchbild ★★ Brain-Jogging ★★★
- 33 Wissens-Quiz ★★
- 36 Symbol-Kreuzworträtsel ★★
- 37 Brain-Jogging ★★★ Scrabble ★★★
- 39 Preis-Rätsel
- 40 Schwede mit Zahlen ★★
- 41 Do-it-yourself-Kreuzworträtsel ★★★
- 42 Kombi-Rätsel ★★★
- 44 Großes Wabenrätsel ★★
- 45 Auflösungen
- 46 Auflösungen
- 47 Auflösungen und Impressum

Ach was:

## Zeit für Frühlingsgefühle

Mit dem Beginn der Sommerzeit spüren wir wieder neue Energie in uns, mehr Fröhlichkeit, mehr Tatendrang. Ein Grund dafür: die lang vermisste Sonne. Denn ihr Licht steigert die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin. Die machen wach und aktiv. Gleichzeitig sinkt das Melatonin im Körper und wir brauchen weniger Schlaf als in der dunklen Jahreszeit.



### Nicht vergessen:

In der Nacht zum 25. März wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt.

Die Sternchen geben den Schwierigkeitsgrad der Rätsel an: ★ leicht ★★ mittel ★★★ schwer