



Foto: goodluz/stock.adobe.com



Foto: Syda Productions/stock.adobe.com



Foto: Astrid Gast/stock.adobe.com

- 6 **Ich vertraue meiner Apotheke**
- 7 **Medikationsplan**
Er bietet Sicherheit
- 18 **Erkältung**
Das geht leider auch im Sommer

- 24 **Küchen-Extras**
Decke, Korb und ab ins Freie ...
- 25 **Rezept**
Salat Niçoise
- 29 **Fitnessstracker**
Machen sie wirklich fit?

- 34 **Vorsicht Masern**
Impfstatus prüfen
- 38 **Gewinnspiel**
- 43 **Buchtipps**
Ausmisten statt Überblick verlieren

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

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:

Augen zu – Blutdruck runter

Wie wir uns ernähren und wie häufig wir uns gezielt bewegen, davon hängt bekanntermaßen unsere Gesundheit ab, die unter anderem auch auf einem normalen Blutdruckwert basiert. Jedes Kilo Übergewicht und vor allem Dauerstress lassen den Blutdruck ansteigen, was sich negativ auf unser Herz-Kreislauf-System auswirkt. Experten empfehlen deshalb eine vollwertige Kost und pro Woche zweieinhalb Stunden Bewegung (WHO). Es kann aber auch ein täglicher zehnminütiger Spaziergang sein, der das Sterberisiko schon um fast zehn Prozent senkt. Nun fanden griechische Wissenschaftler heraus, dass auch ein Mittagsschlaf den Blutdruck senken

kann. Je länger der Schlaf, desto stärker der Effekt.

Am besten ist eine Siesta von 60 Minuten.

