



6

- 6 **Rücken**  
Fünf Fakten zu Schmerzen
- 18 **Wunden**  
Tipps zur richtigen  
Behandlung



18

- 24 **Küchen-Extras**  
Herbst, ab in die Pilze!
- 25 **Rezept**  
Gnocchi mit  
Käse-Pilz-Sauße
- 29 **Sodbrennen**  
Ein Schrittmacher  
kann helfen



34

- 34 **Hautpflege**  
Speziell nach dem  
Sommer wichtig
- 38 **Gewinnspiel**
- 43 **Apothekenservice**  
Hilfe für pflegende  
Angehörige

 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 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

Ach was:

## Fit für den Herbst

Mit dem astronomischen Herbstanfang am 23. September überschreitet die Sonne den Himmelsäquator von Norden nach Süden und wechselt von der Nord- auf die Südhalbkugel der Erde. In unseren Breiten beginnt damit die Zeit der sinkenden Temperaturen und der Infektanfälligkeit. Wie die Natur können auch wir uns auf den bevorstehenden Winter vorbereiten. Spaziergänge im Freien, Wechselduschen und Saunagänge beleben und helfen dabei, die Abwehrkräfte zu stärken. Weniger Sonnenlicht bedeutet außerdem weniger selbst produziertes Vitamin D: Achten Sie auf Ihren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. Ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems ist unsere Darmflora, sie können wir mit gesunder Ernährung, Homöopathie und probiotischen Kuren aus der Apotheke unterstützen. SF

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