

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Wassersport: Ab ins kühle Nass
- Den Venen Beine machen
- Fermentation: Aroma aus dem Glas





Liebe Leserinnen und Leser,

viele Versicherte haben es in den letzten Wochen bemerkt: Bei der BKK Textilgruppe Hof und vielen weiteren gesetzlichen Krankenkassen traten IT-Probleme auf, die das Tagesgeschäft und die Erreichbarkeit einschränkten und auch unsere Homepage betrafen. Der Grund: eine Cyberattacke auf den zentralen IT-Dienstleister Bitmarck (S. 4). Die gute Nachricht: Der Angriff konnte erfolgreich abgewehrt und die meisten Funktionen wiederhergestellt werden. Dennoch möchten wir uns für Unannehmlichkeiten entschuldigen und uns für Ihr Verständnis bedanken.

Die warme Jahreszeit bedeutet für unsere Venen eine Herausforderung. Denn wenn sie sich unter Wärmeeinfluss erweitern, können Beschwerden auftreten, ebenso z. B. auf längeren Reisen – von schweren Beinen und Krampfadern bis zur gefürchteten Thrombose. Mit einigen Maßnahmen lassen sich Venen lange gesund erhalten (S. 6).

Ob Meer, See oder Fluss – Gewässer bieten im Sommer nicht nur Abkühlung, sondern auch einen optimalen Aktionsraum für neue Sportarten, ob Wakeboarden, Flusssurfen, Wasserwandern, SwimRun, Wildwasser Tubing oder Mermaiding (S. 8).

Möchten Sie Ihr Gartengemüse oder leckere Waren vom Wochenmarkt haltbar machen? Dann ist Fermentation eine gesunde und beliebte Möglichkeit dafür (S. 10). Und natürlich gilt immer im Sommer: Trinken nicht vergessen. Alle Infos rund um gesunden Flüssigkeitsausgleich lesen Sie auf S. 12-14.

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen interessante Anregungen und einen gesunden Sommer.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen **3**



Bleib gesund

Vor dem Thrombus aktiv werden:
Den Venen Beine machen **6**



Lebensfreude

Cooler Wassersporttrends:
Ab ins kühle Nass **8**
Fermentation:
Aroma aus dem Glas **10**
Rätsel **15**



Besser leben

Erfrischt in den Sommer:
Trinken Sie sich fit **12**



Den Venen Beine machen



Trinken Sie sich fit

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postadresse:
Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Zentrale Telefonnummer: 09281/49-370

Fax: 09281/49-516



**UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN.
KOMM DOCH EINFACH MIT.**

Zur Unterstützung suchen wir in Vollzeit zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen
Kundenbetreuer (m/w/d) mit Schwerpunkt Leistungen / Service

Deine Aufgabeninhalte umfassen folgende Schwerpunkte:

- ✓ Persönliche und telefonische Kundenbetreuung
- ✓ Umfassende Bearbeitung von Vorgängen im Leistungsbereich

Dein Profil:

- ✓ Ausbildung zur/m Sozialversicherungsfachangestellten, Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung oder mit einer vergleichbaren Qualifikation
- ✓ Idealerweise Kenntnisse im Leistungs- und Servicebereich einer Krankenkasse
- ✓ Freude an der Beratung von Kunden
- ✓ Selbständiges und kundenorientiertes Arbeiten
- ✓ Teamfähigkeit und Flexibilität
- ✓ Zuverlässigkeit und Souveränität

Freu Dich auf:

- ✓ Ein vielseitiges und herausforderndes Aufgabengebiet
- ✓ Sicherer Arbeitsplatz mit Weiterbildungsmöglichkeiten
- ✓ Eine leistungsorientierte Vergütung mit Weihnachts- und Urlaubsgeld
- ✓ 30 Urlaubstage sowie flexible Arbeitszeit/Gleitzeit
- ✓ Ein gutes und kollegiales Betriebsklima in einer innovativen und modernen Betriebskrankenkasse mit Tradition und kurzen Entscheidungswegen

Lust auf eine neue Herausforderung?
Dann sende uns bitte Deine vollständige Bewerbung mit Angabe eines Eintrittstermins und Deiner Gehaltsvorstellung an den:

**Vorstand
BKK Textilgruppe Hof**
Herrn Peter Knöchel
Postfach 1151
95010 Hof

oder per E-Mail
(ausschließlich mit PDF-Anhang)
peter.knoechel@bkk-textilgruppe-hof.de

Wir freuen uns auf Dich!

**BKK[®]
TEXTILGRUPPE
HOF**

BKK-TEXTILGRUPPE-HOF.DE

Cyberangriff auf Krankenkassen-IT-Systeme

Wie viele Versicherte in den letzten Wochen bemerkt haben, traten bei der BKK Textilgruppe Hof und vielen weiteren gesetzlichen Krankenkassen IT-Probleme auf, die das Tagesgeschäft und die Erreichbarkeit einschränkten.

Der Grund: eine Cyberattacke auf den zentralen IT-Dienstleister Bitmark.

Dieser konnte den Angriff zwar identifizieren und erfolgreich abwehren, musste aber zur Schadensvermeidung Systeme einschränken – unter anderem auch unsere Homepage abschalten.

Die Cyberattacke wurde äußerst professionell und mit hoher krimineller Energie durchgeführt. Um dem angemessen und nicht übereilt zu begegnen, gab es über längere Zeiträume Einschränkungen. Mittlerweile ist der Großteil der Funktionen wieder uneingeschränkt angelaufen, und an einer kompletten Wiederherstellung wird mit Hochdruck gearbeitet.

Wichtig: Wie der Dienstleister mitteilt, sind nach weitreichenden Analysen und aktuellem Kenntnisstand zu keiner Zeit Kunden-, Versicherten- oder Patientendaten abgeflossen. Auch die in der elektronischen Patientenakte ePA hin-

terlegten Patientendaten waren durch den Angriff zu keiner Zeit gefährdet.

Zwar wurde in der Presse auch von anderen Sicherheitsvorfällen wie bei adesso, der AOK-Gemeinschaft und dem Medizinischen Dienst berichtet. Allerdings konnten die Bitmark-Experten in allen der genannten Fälle einen Zusammenhang mit dem aktuellen Cyberangriff ausschließen. Weitere Informationen unter www.bitmark.de.

Für Ihre Unannehmlichkeiten möchten wir uns entschuldigen und bedanken uns für Ihr Verständnis und Ihre Treue.

Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.

Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz
Anschrift: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40
Telefax: (0 92 81) 4 95 16
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
V.i.S.d.P.: Gregor Wick
Redaktion: Christian Zehenter
Texte von: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof

Art-Direction: Annabell Seifried
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.
Titel: ©DudarevMikhail- stock.adobe.com.
ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

Druck: DG Druck Weingarten

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/1205-1406-1001



Kleinkinder: Unkonzentriert durch Touchscreens



Wie sich Smartphones und Tablets im Kleinkindalter auf die Konzentrationsfähigkeit auswirken, untersuchten britische und schwedische Forscher bei 40 Kindern, die vom Kleinkindalter bis zur Vorschule sehr häufig oder selten Touchscreengeräte nutzten. Das Ergebnis: Vielnutzer waren deutlich leichter ablenkbar – und damit weniger in der Lage, adäquat auf ihre Umgebung zu reagieren (z. B. mit Neugier, Empathie oder Engagement). Sie sahen sich bei Computeraufgaben schneller neue Objekte in ihrem Sichtfeld an und konnten Ablenkungen weniger ausblenden.

„Die Nutzung von Smartphones und Tablets durch kleine Kinder hat in den letzten Jahren rapide zugenommen“, erklärte der Co-Autor der Studie, Professor Tim Smith vom Birkbeck Center for Brain and Cognitive Development der Universität London. „Die ersten Lebensjahre sind für Kinder von entscheidender Bedeutung, um zu lernen, wie sie ihre Aufmerksamkeit kontrollieren und Ablenkung ignorieren können. Dies sind früh erworbene Fähigkeiten, die bekanntermaßen beeinflussen, wie erfolgreich jemand in der Schule und im beruflichen Werdegang ist“, verdeutlichte Professor Smith.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Rezepttipp: Eiweiß-Shake mit bunten Beeren

Eiweiß-Frucht-Shake ist schnell selbst zubereitet und dann gesünder als jedes Fertigprodukt.

Zutaten (für 1 Portion)

- 100 g Himbeeren (TK oder frisch)
- 150 g Magerquark
- 200 ml Apfelsaft
- 5 EL Haferflocken



Zubereitung

1. Sofern TK-Ware, Himbeeren kurz antauen lassen, ansonsten direkt verwenden.
2. Die Beeren mit den restlichen Zutaten gut vermischen. 5 Minuten ruhen lassen.
3. Masse mit dem Stabmixer 1–2 Minuten pürieren. In ein Glas füllen und je nach Wunsch dekorieren.

Extra-Tipp: Je nach Saison kann man auch frische Erdbeeren, Heidel- oder Brombeeren verwenden.

Quelle: www.fkm-verlag.com



Drei Heilkräuter aus dem eigenen Garten

Sonne und Wasser – viel mehr brauchen Heilkräuter wie Kamille oder Pfefferminze gar nicht, um im Garten oder sogar auf dem Balkon zu gedeihen. So haben Hobbygärtner bei Verdauungsbeschwerden oder Schmerzen gleich ein wirksames Mittel zur Hand.

Salbei ist ein Multitalent: Er hilft gegen Halsweh, Husten und Zahnfleischentzündungen, desinfiziert aber auch Wunden und wirkt vermehrtem Schwitzen entgegen. Je nach Anwendungsgebiet kann man einige frische Salbeiblätter einfach

zerkauen oder mit kochendem Wasser zu Tee oder Gurgelwasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen.

Kamille lindert Magen-Darm-Probleme, Kamillendämpfe helfen bei Erkältungen und unreiner Haut, denn die ätherischen Öle haben einen entzündungshemmenden Effekt. Für einen Tee 2 TL frische oder 1 TL getrocknete Blüten mit 250 ml nicht mehr kochen-

dem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Pfefferminze regt die Verdauung an und hilft außerdem bei Übelkeit, Blähungen und Bauchschmerzen. Nach Insektenstichen einfach ein Blatt gegen den Juckreiz auflegen. Für den Tee ein paar Blätter in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Quelle: www.fkm-verlag.com



Hörminderung durch Ohrhörer

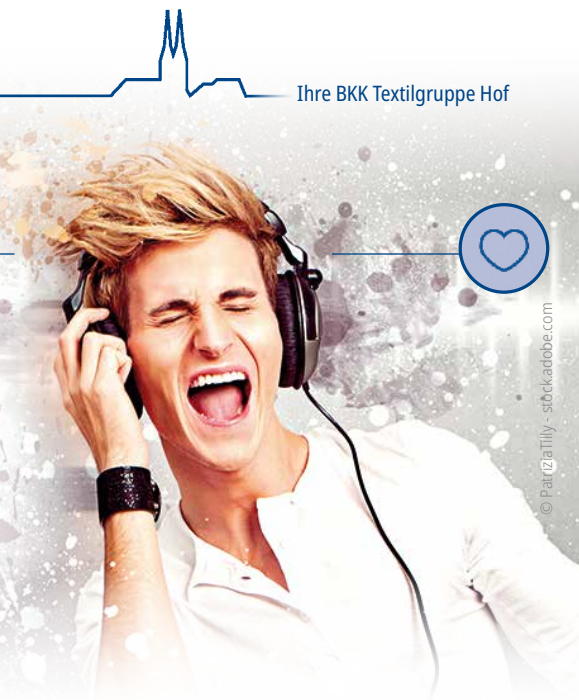
Einer Studie zufolge sind weltweit bis zu 1,35 Milliarden junge Menschen aufgrund von gehörschädigenden Gewohnheiten (Exposition gegenüber mehr als 80 dB für mindestens 40 Stunden pro Woche) von Hörverlust bedroht – eine von vier Personen im Alter von 12 bis 34 Jahren.

Zu gefährlichen Lärmpegeln führen z. B. hohe Lautstärkeinstellungen auf Smartphones. Fast die Hälfte der Men-

schen in diesem Alter halten sich zudem in Umgebungen oder Einrichtungen mit schädlichen Lärmpegeln auf.

Die amerikanische Gesundheitsbehörde CDC empfiehlt unter anderem, die Lautstärke von Ohrhörern zu verringern oder Hörpausen einzulegen, bei lautem Umgebungslärm einen Gehörschutz zu verwenden und Kinder von lauter Musik sowie lauten Geräten fernzuhalten.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



© Parizatilly - stock.adobe.com

Immer weniger Fleisch auf den Tellern

Der Trend zu „weniger Fleisch“ setzt sich fort. Die Menschen in Deutschland haben 2022 rund 2,8 kg weniger Schweinefleisch, 900 g weniger Rind- und Kalbfleisch sowie 400 g weniger Geflügelfleisch verzehrt als im Vorjahr. Einen wichtigen Grund dafür sehen Experten in der zunehmenden Akzeptanz einer pflanzenbasierten Ernährung.



Nach vorläufigen Angaben des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) betrug der Pro-Kopf-Verzehr von Fleisch 2022 noch 52 kg und lag damit 4,2 kg unter 2021 und somit auf dem niedrigsten Wert seit Beginn der Verzehrsberechnung im Jahr 1989.

Quelle: www.bzfe.de



© exclusive-design - stock.adobe.com

Lachen ist Medizin – auch fürs Herz

Lachen unterstützt das Herz. Es weitet die Blutgefäße, fördert die Atmung und setzt Glückshormone (Endorphine), Serotonin sowie Immunglobuline (verstärkte Abwehr) frei, während Stresshormone sinken. Dies ergab eine aktuelle Studie.

„Humor und Lachen reduzieren Stress, und die Konzentration des Stresshormons Cortisol kann durch ein siebenwöchiges Humortraining deutlich sinken“, berichtet der Kardiologe Prof. Dr. Peter Ong, Oberarzt der Abteilung für Kardiologie am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Ong und Kollegen testeten die Wirkung des Lachens im Rahmen einer Studie an über 30 Patienten. Ergebnis: Ein psychologisch angeleitetes Humortraining über sieben Wochen wirkte bei

den Probanden mit nicht therapierbaren Angina-pectoris-Beschwerden stressreduzierend und senkte die Cortisolkonzentration. Außerdem nahm depressive Stimmung merklich ab, während sich die Erheiterbarkeit deutlich verbesserte. „Wir sind fest davon überzeugt, dass hier ein bisher noch zu wenig genutztes Potenzial liegt (...).“ Wichtig ist Ong zufolge, dass Patienten das Humortraining, das über Techniken wie beim Lach-Yoga hinausgeht, dauerhaft betreiben, z. B. über selbst organisierte Gruppen.

Weitere Informationen im Herzstiftungs-Podcast „Lachen ist Medizin fürs Herz – wie Humortraining hilft“ unter: www.herzstiftung.de/podcast-lachen
Quelle: www.herzstiftung.de



© 184kegfire - stock.adobe.com



Vor dem Thrombus aktiv werden

Den Venen Beine machen

Ein Venengeflecht von rund 160 km Gesamtlänge transportiert das Blut aus den Körpergeweben zum Herz zurück. Ist dieser Prozess gestört, treten Schmerzen und Krampfadern auf, im ungünstigen Fall auch die berüchtigte Thrombose. Doch mit einigen Maßnahmen lassen sich Venen lange gesund erhalten und Beschwerden verbessern.

Im Gegensatz zu Arterien „dümpelt“ in den Venen das Blut mit geringem Druck in Richtung Herz. Muskeltätigkeit und Atmung funktionieren hierbei als Pumpe. Daher hält tägliche Bewegung nicht nur Herz und Stoffwechsel gesund, sondern auch das Venenblut am Fließen. Ventilartige Venenklappen verhindern dabei ein Zurücksacken des Blutes.

Jede/r Achte leidet jedoch unter Venenstörungen wie schweren Beinen, Krampfadern (Varizen) oder Thrombose (Blutgerinnselbildung). Hierbei sind die gut sichtbaren oberflächlichen Besenreiser (auffällige Gefäßzeichnungen) und Krampfadern (knotig erweiterte oberflächliche Venen) meist deutlich unproblematischer als die unsichtbaren Erkrankungen tiefer Venen.

Risiken: Übergewicht, Rauchen, „Pille“, Bewegungsmangel

Bewegungsmangel lässt das Venenblut ins Stocken kommen. Beinvenen erweitern sich unter dem Druck und bilden verstärkt Thromben (Blutgerinnsel).

Flüssigkeitsmangel verdickt seinerseits das Blut und begünstigt ebenfalls die Thrombenbildung.

Auch Übergewicht lastet auf den Venen, erhöht chemisch die Gerinnungsneigung und stört das Zusammenwirken von Gefäßen und Muskeln. Nikotin steigert außerdem die Blutgerinnung und Entzündungsneigung der Gefäße.

Die „Pille“ verstärkt ebenfalls die Krampfader- und Thrombosegefahr, denn insbesondere Östrogene schwächen durch ihren erweiternden Effekt die Venenfunktion.



Wichtige Risikofaktoren für Venenthrombose auf einen Blick

- Rauchen
- Übergewicht
- langes Sitzen über viele Stunden (Flugreisen, Autofahrten)
- stehende oder sitzende Tätigkeiten
- Hormoneinnahme (z. B. „Pille“)
- Diabetes mellitus
- Krampfadern, Besenreiser (auch in der Familie)
- Bettlägerigkeit
- Schwangerschaft oder Wochenbett
- Rechtsherzinsuffizienz
- Ruhigstellung von Armen oder Beinen, z. B. bei Verletzung oder Operationen
- familiäre Gerinnungsneigung
- Alter über 60 Jahren
- Infektionen, Entzündungen, Verletzungen
- Venenentzündungen
- bereits festgestellte Thrombosen
- Bluteindickung durch zu geringe Trinkmengen oder zu hoch dosierte harntreibende Mittel (Diuretika)
- Bewegungsmangel.

Thrombose: Leise Krankheit mit hohem Risiko

Trifft das Blut in einem Blutgefäß auf eine Engstelle oder Unregelmäßigkeit oder reißt die Strömung ab, bildet sich dort leicht ein Thrombus, meist im Bereich der Beine. Bei tiefen Venenthrombosen (TVT) spricht man auch von einer Phlebothrombose (Risiko für Lungenembolie!), bei Befall oberflächlicher Venen von einer harmloseren Thrombophlebitis, die sich als Venenentzündung mit schmerzhaft verdicktem Venenstrang zeigen kann. Fachgesellschaften gehen in Deutschland von 83.000–168.000 TVT-Fällen pro Jahr aus. Allerdings ist die tatsächliche Zahl unbekannt, da Thrombosen häufig stumm und damit unbemerkt verlaufen.

Welche Symptome sprechen für eine Thrombose?

Tiefe Thrombosen treten besonders häufig nach Immobilisation auf, z. B. langen Flugreisen, Operationen, Bettlägerigkeit Ruhigstellung von Gliedmaßen oder auch nach schweren, ungewohnten Belastungen.

Folgende Zeichen deuten darauf hin:

- Schweregefühl in einem Bein
- dumpfer, auch krampfartiger Schmerz und evtl. Empfindungsstörungen des Beins
- bläulich-rötliche und einseitige Schwellung mit glänzender Haut, evtl. Überwärmung
- angeschwollene oberflächliche Venen
- Schmerzlinderung durch Hochlegen des Beins
- Waden- und Fußsohlendruckschmerz
- Beschwerden nach vielstündigem Verharren in einer Position, z. B. Auto- oder Flugreise, Operation

Komplikation Lungenembolie

Bei Ablösung von Thromben aus tiefen Beinvenen besteht das Risiko einer Lungenembolie. Alle nachfolgenden Lungenbe- reiche sind dann von der Blutversorgung abgeschnitten. Etwa 40.000 Todesfälle jährlich gehen in Deutschland darauf zurück. Die Symptome reichen von Hustenreiz und leichtem Stechen im Brustkorb bis hin zu maximalem Schmerz mit Lungen- und Herzversagen.

Therapie: Gerinnungshemmer, Hochlagern und Kompression

Zur Thrombosevorbeugung und -behandlung eignen sich gerinnungshemmende Heparinspritzen. Diese empfehlen sich z. B. auch nach Operationen oder vor langen Reisen. Nach tiefen Thrombosen werden für mehrere Monate gerinnungshem- mende („blutverdünnende“) Medikamente verordnet – heute meist sogenannte „NOAKs“ (neue orale Antikoagulanzen). Größere Thromben können auch chirurgisch entfernt oder per Bypass (Ersatzgefäß) umgangen werden.

Krampfadern werden vorwiegend mit Kompressionsstrümpfen und -verbänden sowie Bewegung behandelt, evtl. auch durch chemische (z. B. Injektion von Sklerosemitteln), physikalische (z. B. Laser, Radiofrequenz) oder operative (z. B. Varizenstrip- ping) Verfahren. Für die oberflächliche Thrombophlebitis bieten sich unter anderem Kühlung und entzündungshem- mende Salben an. Bei allen Venenerkrankungen verschafft das Hochlegen der Beine Linderung.

Tipp: Unterbrechen Sie lange Steh- oder Sitzeinheiten immer durch kurze Bewegungseinlagen und tragen Sie bequeme Schuhe.

Übung: Wadenpumpe

Eine einfache Übung zur Förderung der Durchblutung ist die „Waden- pumpe“. Stellen Sie dazu die Beine hüftbreit auseinander und wippen Sie abwechselnd zwischen Zehenspitzen und Fersen. Beim Aufstellen Ihrer Fersen die Zehenspitzen anziehen, danach Fußspitzen aufsetzen. Ebenso können Sie in jeder Position unbe- merkt die Ober- und Unterschen- kelmuskeln abwechselnd an- und entspannen.

© Mandav | deagretz - stock.adobe.com

Vorbeugung: Langes Sitzen oder Stehen mit Venenunterstützung

Nach maximal zwei Stunden Sitzen oder Stehen sollte immer ein kurzes Bewegungsprogramm folgen: strecken, räkeln, Beine und Arme schwingen, auf- und abwippen, locker hüpfen, Ausfallschritte, Fußkreisen und -wippen (im Stehen und in Rücklage). Die Fußgelenke sollten regelmäßig durch Kreisen, Beugen und Strecken in Bewegung bleiben. Bei Reisen, schwe- ren Beinen und ansonsten nach Bedarf eignen sich Kompressi- onsstrümpfe. Ziehen Sie wann immer möglich Ihre Schuhe aus – vor allem, wenn diese die Füße oder Knöchel einengen – und legen Sie beim Sitzen wenn möglich die Beine hoch (evtl. auch nachts per Venenkissen).

Den Problemen davonlaufen

Gehen Sie mehrmals am Tag ins Freie. Legen Sie kürzere Stre- cken mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück und tragen Sie mög- lichst immer flache, bequeme Schuhe. Wer sich jeden Tag eine Stunde bewegt oder alle zwei Tage eine Stunde Sport treibt, verfügt bereits über gute Voraussetzungen. Beim Schwimmen oder Aquajogging befördern dabei nicht nur die Muskeln, son- dern auch der Wasserdruck das Blut mühelos zum Herz zurück.

Ausreichendes Trinken – etwa 1,5 l Wasser täglich – liefert dem Blut die notwendige Flüssigkeit. Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsaft und Limonade werden hierbei nicht eingerechnet. Salz sollte als Blutdrucktreiber nur sparsam Verwendung finden. Ebenso verbessern Rauchverzicht, Gewichtsnormali- sierung und eine vorwiegend vegetarische Ernährung die Venengesundheit.

Zur Verbesserung der Venenfunktion eignen sich auch Kneipp- Güsse: mehrmals täglich (z. B. mit einer Duschbrause) für 30–60 Sekunden behutsam kaltes Wasser über die Beine lau- fen lassen (am Fuß beginnen). Für Gesunde ohne Krampfadern wirken auch Wärmeanwendungen wie ansteigende Fußbäder (Zugießen heißen Wassers über ca. 15 Minuten) und Saunabe- suche heilsam.





Cooler Wassersporttrends Ab ins kühle Nass

Ob Meer, See oder Fluss – Gewässer bieten im Sommer nicht nur Abkühlung, sondern sind ein idealer „Sportplatz“, um ein neues abwechslungsreiches Hobby zu finden. Aber auch das Mitfiebern bei Meisterschaften kann schon ordentlich Laune bringen und die Lust am Ausprobieren wecken.



Die Top 10 der beliebtesten Wassersportarten

1. Schwimmen
2. Stand-Up-Paddling (SUP)
3. Schnorcheln
4. Tauchen
5. Surfen
6. Kajakfahren
7. Windsurfen
8. Wakeboarden/Wasserski
9. Segeln
10. Kitesurfen

Eintauchen ins kühle Nass, schwimmen und seine Runden ziehen – das gehört für viele Menschen jeden Alters zur Erholung im Sommer dazu. Die Freizeitbeschäftigung fördert optimal die Gesundheit, denn Schwimmen ist ein idealer Ausgleichsport zur Arbeit. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und zudem Muskelgruppen beansprucht, die im Alltag meist zu kurz kommen.

Wer ab und zu noch mehr Abwechslung möchte, findet bei den folgenden, teilweise noch recht neuen Wassersportarten Inspiration.

Wakeboarden und Flusssurfen

Rasanten Wasserspaß ganz ohne Meereswellen ermöglichen immer mehr moderne Anlagen an Seen und Flüssen bundesweit:

- Beim Flusssurfen erzeugen künstliche Wellen ordentlich Wellengang und bringen den Surfern Spaß und Herausforderungen. Allgemeine Infos unter: www.riverbreak.com.
- Beim Wakeboarden steht man seitlich auf einem Brett und wird von einer Liftanlage (oder einem Boot) übers Wasser gezogen. Die meisten Anlagen bieten Schnupper- und Anfängerkurse an und vermieten die notwendige Ausrüstung. Infos unter www.w4ke.com/wakeboardanlagen und www.dwww.de.

Surf Ski

Wer schon Erfahrungen mit Kanu oder Kajak gesammelt hat, findet sicher auch beim Surf Ski Gefallen. Das Paddeln mit diesem langen, schmalen Kajakboot wurde für starken Wellengang auf dem Meer entwickelt. Es kann aber auch im Flachwasser für schnelles Gleiten und hohe Manövrierfähigkeit verwendet werden. Neugierig geworden? Nationale und internationale Wettkampftermine gibt es unter www.kajaknord.de/termine/regattaplan.

Wasserwandern

Bei diesem Aktivurlaub in der Natur wird die Gegend statt im Laufen mit einem Boot erobert. Wasserwandern ist auf vielen Flüssen Deutschlands mit Kanadier, Kajak oder auch Ruderboot möglich. Es gibt viele Tourenvorschläge und -möglichkeiten, aber auch geführte Touren gezielt für Anfänger oder Familien mit Kindern. Ein tolles Abenteuer!

SwimRun

Laufen, schwimmen in freien Gewässern und wieder laufen – eben so, wie es der jeweilige Trail in der Natur vorsieht. Das ist die Idee von SwimRun, einem jungen Ausdauersport aus Schweden. Dabei ist ein mehrfacher Wechsel zwischen Land und Wasser vorgesehen, aber ohne Umziehen zwischendurch. Dies bedeutet, dass die Sportler in Badesachen oder Schwimmanzug an Land unterwegs sind und mit leichten Laufschuhen schwimmen. Für erfahrene Ausdauersportler eine neue Herausforderung. Infos z. B. unter: www.swimrun-germany.com

Mermaiding – Flossenschwimmen

Schwimmen wie eine Meerjungfrau – das ist Kinderkram? Von wegen: Mit einer Monoflosse abzutauchen und sich im Wasser fortzubewegen, kann richtig anspruchsvoll sein. Mit Mermai-



© fesenko | Andrea Izzotti - stock.adobe.com

Klick ins Netz

Wo gibt's was? Wo lässt sich ein Kajak mieten? Wer bietet Kanutouren oder Tauchgänge an?

- Unter www.entdecke-wassersport.de lassen sich viele Anbieter gestaffelt nach Land und Bundesland finden.
- Geordnet nach Wassersportart oder nach Bundesland finden Sie Anbieter unter www.beyondsurfing.com/wassersport-deutschland.
- Mögliche Surfschulen sind zum Beispiel verzeichnet unter www.spotnetz.de.

ding trainieren Sie Fitness und die Figur. Viele Schwimm- und Freibäder bieten Kurse an, in denen Sie das Schwimmen mit Monoflosse im Delfinstil lernen können.

Wildwasser Tubing

Dieser Funsport ist eine Alternative zum Rafting. Hier sitzt man statt in einem Boot in einem großen aufblasbaren Reifen und paddelt flussabwärts. Wildwasser-Tubing-Touren werden vor allem in Bayern und im Allgäu angeboten. Ideal für Gruppen und Familien!

Flyboard

Als Urlaubshighlight auf einer Wasserfontäne übers Wasser fliegen – das geht mit einem Flyboard. Das Wassersportgerät wird über einen Schlauchanschluss mit einem Jetski verbunden. Dank des extremen Wasserstrahls aus den Fußdüsen erhält man Auftrieb und ein unvergessliches Erlebnis. Flyboard-Anbieter gibt es an Gewässern überall dort, wo auch Jetski zugelassen sind.

Kanu oder SUP-Board im Rucksack

Neue Materialtechniken ermöglichen, das SUP-Board, Raftingboot oder Kanu einfach in Kofferraum oder Rucksacktasche mitzunehmen: Je nach Größe mit bis zu 2 bar aufgepumpt, erlangen sie hohe Stabilität, Belastbarkeit und bringen viel Wasserspaß. Wie immer gilt dabei: Die Intensität der Bewegung sollte dem Trainingszustand entsprechen. Und: Pausen und achtsamer Umgang mit der Natur sind Voraussetzung für einen genussvollen Aufenthalt am Wasser – Stichwort: Schutzgebiete beachten, Flora und Fauna kennenlernen, keine Spuren hinterlassen, Vegetation und Naturräume bewahren. Dann wird die Bewegung am und im Wasser zu einem inspirierenden Erlebnis.



Fermentation – eine alte Tradition neu entdeckt

Aroma aus dem Glas

Möchten Sie Ihr Gartengemüse dieses Jahr haltbar machen oder leckere Waren vom Wochenmarkt einmal auf neue Weise verarbeiten? Dann ist Fermentation eine gesunde und beliebte Möglichkeit dafür. Denn die traditionelle Haltbarkeitsmethode mit Milchsäurebakterien erlebt gerade einen neuen Boom.

Vegan, roh, lebendig und nachhaltig – das alles zeichnet fermentierte Lebensmittel aus. Kein Wunder, dass die fast vergessene Methode der Haltbarmachung ohne Erhitzung momentan wieder zu neuem Leben erweckt wird. Noch dazu schont es den Geldbeutel und zeichnet sich durch eine gute CO₂-Bilanz aus. Es macht Spaß, im Freundeskreis gemeinsam Obst und Gemüse zu verarbeiten und Erfahrungen oder Rezepte auszutauschen.

Traditionelle Fermentationsprodukte aus anderen Ländern

- Tempeh (ganze Sojabohnen, fermentiert aus Indonesien)
- Kimchi (fermentierter Chinakohl aus Korea)
- Miso (fermentierte Sojabohnenpaste aus Japan).

Was bedeutet Fermentieren?

Bei dieser Konservierungsmethode handelt es sich um eine Milchsäuregärung, das heißt, dem roh eingelegten Lebensmittel (zum Beispiel Gemüse) werden bei der Fermentation spezielle Bakterien zugefügt, die den Kohlenhydratgehalt in Milchsäure umwandeln. Deren Säure, also ihr saurer pH-Wert, konserviert dann das Produkt und tötet Keime ab, die das Lebensmittel ohne Kühlung verderben lassen würden.

Fermentiertes ist gesund

Durch die Fermentation behält etwa das Gemüse fast alle seine Vitamine. Obendrein fördern die Milchsäurebakterien eine gesunde Verdauung und eine ausgeglichene Darmflora. Sogar das Risiko einer Darmkrebserkrankung kann dadurch reduziert werden. Mediziner empfehlen, täglich fermentierte Lebensmittel zu essen.



Welche Lebensmittel eignen sich dafür?

Es lässt sich nahezu alles fermentieren. Am bekanntesten ist bei uns Sauerkraut, besonders geeignet sind aber generell alle festen Gemüsesorten mit eher weniger Wassergehalt wie Kohl, Karotten, rote Rüben, Rettich oder grüne Bohnen. Wer bereits Erfahrungen mit dem Fermentieren gesammelt hat, kann sich auch an Zucchini, Tomaten oder Gurken wagen.

Ebenfalls bekannt und beliebt ist Kombucha – ein Getränk, das durch die Fermentierung von gesüßtem Tee entsteht.

Übrigens: Viele Menschen essen und trinken fermentierte Produkte, ohne es zu wissen: Der Sauerteig im Brot besteht aus fermentiertem Mehl.

Sind auch Milchprodukte fermentierbar?

Einige beliebte Milchprodukte des täglichen Bedarfs entstehen sogar erst durch die Milchsäuregärung wie Joghurt, Buttermilch und Kefir. Allerdings: Wenige Produkte im Handel enthalten noch die wertvollen lebenden Kulturen, wenn wir sie kaufen. Oftmals werden sie durch eine anschließende Erhitzung (Pasteurisierung) zerstört. Wer also durch milchsauer vergorene Lebensmittel seiner Darmflora etwas Gutes tun will, sollte einen genauen Blick aufs Etikett werfen oder Joghurt einfach selbst herstellen. Auch das geht!

Warnzeichen: Gewölbter Deckel

Wölbt sich bei gekauften oder selbst eingemachten Konserven der Deckel, sollte das Lebensmittel entsorgt werden! Selbst wenn der Inhalt noch gut aussieht und riecht, weist der gewölbte Deckel auf mikrobiologische und eventuell toxische Belastungen hin (Stichwort Botulismus), die schwere gesundheitliche Risiken mit sich bringen können.

So funktioniert die Gärung mit Gemüse

- Ernten Sie Gemüse aus dem eigenen Garten oder kaufen Sie Bioware. Je unbehandelter das Lebensmittel ist, desto mehr Milchsäurebakterien hat es auf seiner Oberfläche. So müssen keine bakteriellen Starterkulturen zugefügt werden.
- Für die Salzlake 250 ml Wasser (für 250 g Gemüse) aufkochen, 5 g Salz (ideal ist naturbelassenes Salz) zufügen und wieder erkalten lassen.
- Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Dann in einen Behälter geben (traditionell am besten ein Tongefäß) und mit der Salzlake auffüllen. Nach Wunsch Gewürze wie Chili, Ingwer oder Kümmel hinzufügen.
- Decken Sie das Gefäß mit einem Teller ab und beschweren Sie den Teller mit einem Gewicht. Es soll so verhindert werden, dass aufsteigende Blasen durch die Gärung den Teller anheben.
- Wichtig zu wissen: Da es in den ersten drei Tagen zu einer gäri-gen Geruchsentwicklung kommt, stellen viele Menschen das Gefäß in den Keller oder nach draußen. Es muss jedoch an einem warmen Ort gären (mindestens 20 Grad), sonst arbeiten die Milchsäurebakterien nicht, und die Fermentation kommt nicht in Gang. Erst nach einigen Tagen kann das Gefäß kühler gelagert oder je nach Rezept sogar in den Kühlschrank gestellt werden.





Erfrischt in den Sommer

Trinken Sie sich fit

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, reagiert der Organismus automatisch und kühlt unseren Körper durch vermehrtes Schwitzen herunter. Die Folge: Wir verlieren mehr Flüssigkeit, die dann bei anderen Körperfunktionen fehlt. Um das auszugleichen, heißt es: trinken. Der beste Durstlöcher dafür ist Wasser.



Was auch immer wir trinken – der Körper benötigt nur einen Bestandteil daraus: Wasser. Gut einen Liter trinken die Menschen in Deutschland am Tag. Doch wie viel ist genug, zu wenig oder zu viel? Darüber existieren verschiedene Angaben. Ergab eine aktuelle Studie einen Bedarf von etwa 1,5 l täglich, so empfiehlt die DGE 1,5–2 l. Oft wird von 2,5 l, 3 l oder gar 5 l pro Tag gesprochen – nach heutigem Kenntnisstand deutlich zu viel. Denn der Körper wird hierdurch nicht, wie oft beschrieben, „durchgespült“, sondern muss in mühsamer Eigenleistung das überschüssige Wasser wieder über die Nieren ausscheiden, um seinen Elektrolytgehalt aufrechtzuerhalten. Umgekehrt führt eine zu geringe Trinkmenge zu Austrocknungszeichen und Stoffwechselstörungen, evtl. mit:

- Kopfschmerzen
- geminderter Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsverlust
- Verwirrtheit
- Vergesslichkeit
- Muskelkrämpfen
- Kreislaufproblemen.

Allerdings verfügen gesunde Menschen über einen sicheren Indikator für ihren Wasserbedarf: den Durst. Mit zunehmendem Alter lässt dieser jedoch nach. Wie auch bei Durchfallerkrankungen sollte man dann bewusst auf eine ausreichende Trinkmenge achten, um Austrocknungen des Körpers zu vermeiden. Gut zu wissen: Da ab dem 60. Lebensjahr der Wassergehalt des Körpers auf weniger als 50 % des Körpergewichts absinken kann, kann es schneller zu einer Austrocknung kommen.

(Un-)Geeignete Durstlöcher

Koffein- und alkoholhaltige Getränke sind keine idealen Durstlöcher. Sie fördern das Schwitzen, zudem wirkt Kaffee harntreibend. Alkohol in größeren Mengen kann zu einem Flüssigkeitsmangel führen, da er zum Abbau Wasser benötigt. Fruchtsäfte, Softdrinks und Eistee sind ebenfalls kein geeigneter Ersatz, da sie stark zuckerhaltig und kalorienreich sind. Noch dazu nimmt sie der Körper wegen der Zusätze langsamer auf. Am besten ist Leistungswasser geeignet, bedarfsweise ergänzt durch Mineralwasser und leichte Kräutertees (keine Arzneitees).

Tipp: Stellen Sie überall, wo Sie sich den Tag über aufhalten, etwa auf dem Büro-, Ess- und Couchtisch, gefüllte Gläser oder Flaschen mit Wasser auf. So werden Sie ständig erinnert und greifen automatisch öfter zu.

Wasser sollte nicht eiskalt genossen werden, da eisgekühlte Getränke Rachen, Speiseröhre und Magen reizen. Noch dazu muss der Organismus Eiskaltes erst auf Körpertemperatur erwärmen, was ihn in der Summe erwärmt statt abkühlt.

Spezieller Bedarf bei Reizmagen, Sportlern und Babys

Menschen mit Reizmagen oder -darm sowie Sportler greifen am besten zu stillem (Leitungs-)Wasser (Letztere bei Bedarf zu Mineralwasser mit 150 mg/l Kalzium und mindestens 50 mg/l Magnesium), da kohlenensäurehaltige Getränke Beschwerden bereiten können. Ein erhöhter Mineralstoffbedarf sollte

allerdings untersucht und gezielt mit Präparaten statt mit (evtl. angereicherten) Getränken behandelt werden.

Für Babys und Kleinkinder gilt: Stillkinder brauchen auch bei hohen Temperaturen keine zusätzliche Flüssigkeit. Die Muttermilch besteht zu 88 % aus Wasser und deckt den Bedarf ab. Bei Neugeborenen, die mit der Flasche gefüttert werden, sollte das Wasser immer abgekocht oder spezielles Wasser für Baby-nahrung genutzt werden. Es muss noch strengere Grenzwerte bei Keimen, Salzen und anderen Mineralstoffen einhalten. Für ältere Babys und Kleinkinder eignet sich Leitungswasser.

Voll im Trend: Aromatisiertes Wasser

Um geschmacksneutrales Wasser aufzupeppen, lässt sich die Lebensmittelindustrie einiges einfallen und versetzt Wasser mit diversen Aromen. Es gibt auch moderne Brausewürfel mit Fruchtgeschmack oder Duftlinge als Aufsatz auf der Flasche. Wasser mit Geschmack ist zwar ernährungsphysiologisch nicht notwendig, kann aber – besonders bei jungen Menschen – die Lust auf Trinken steigern und ist allen Arten von Softdrinks vorzuziehen. Bei Bedarf kann man dieses auch einfach selbst herstellen und frische Fruchtschnitze, Beeren oder Kräuter in eine Karaffe geben: Man spricht auch von Infused Water (siehe Rezeptideen).



Leckere Ideen für Ihr Wasser

Frisch eingeschickt: „Switchel“

Das Trendgetränk erfrischt nicht nur, sondern stärkt auch das Immunsystem: Für 4 Gläser ein großes Stück Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. In 1 l Wasser 2 Minuten aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und abkühlen lassen. Zum Ingwer-Wasser 5 EL Apfelessig und den Saft von zwei Zitronen geben. Mit 4 EL Honig oder Ahornsirup süßen. Nach Belieben mit Eiswürfeln und Biozitroneisen in eine Karaffe füllen.

Noch mehr Aromaideen fürs Wasser:

- Ergänzen Sie es mit Himbeer- oder Minze-Eiswürfeln.
- Kombinieren Sie es mit kaltem Blutorangente und Grapefruitscheiben.
- Probieren Sie dazu Limettenschreiben und frische, marokkanische Minze.



Glasflaschen kontra Mehrwegplastik: Wer hat die bessere Ökobilanz?

Mehrwegsysteme sind laut Naturschutzbund (NABU) umweltfreundlicher als Einwegsysteme, wenn die Flaschen vielfach gespült und wiederverwendet werden. Denn: Rohstoffgewinnung und Produktionsprozesse verbrauchen mehr Energie als das Spülen von Mehrwegflaschen.

Die echte Mehrwegflasche aus PET wird nur bis zu 25 Mal wieder befüllt, die Glasflasche 50 Mal. Allerdings sind PET-Mehrwegflaschen viel leichter im Gewicht als Glasflaschen, so verbrauchen sie weniger Energiekosten beim Transport. Tipp: Daher möglichst Mineralwasser kaufen, das aus der Region stammt. Weiterer Vorteil der Glasflasche: Glas kann beliebig oft eingeschmolzen und in den Produktionskreis zurückgeführt werden. Aber Achtung: Einwegglasflaschen verursachen doppelt so hohe CO₂-Emissionen wie Mehrwegglas!

Wichtig: Die klimafreundlichste und einfachste Option, Wasser zu trinken, ist Leitungswasser. Es ist am besten kontrolliert, gesund, immer verfügbar und muss weder abgefüllt, verpackt noch transportiert werden.

Sind PET-Mehrwegflaschen gesundheitsgefährdend?

In PET-Getränkeflaschen werden keine gesundheitsgefährdenden Weichmacher oder BPA eingesetzt. Grundsätzlich ist auch der Kunststoff an sich nicht gesundheitsgefährdend. Allerdings: In den Flaschen können bestimmte hormonell wirksame oder krebserregende Chemikalien enthalten sein, die vielen Kunststoffprodukten zugesetzt werden. Diese bewegten sich bisher aber innerhalb der erlaubten Grenzwerte. Das Bundesamt für Risikobewertung stuft daher PET-Flaschen als unbedenklich ein. Allerdings sollte man PET-Flaschen weder in die Sonne stellen noch mit warmen oder gar heißen Flüssigkeiten befüllen: denn durch Hitze und UV-Strahlung lösen sich ungesunde Stoffe aus dem Kunststoff.

Wie gut ist Leitungswasser?

Leitungswasser muss die Qualitätsanforderungen der Trinkwasserverordnung erfüllen und wird streng auf Schadstoffe und Krankheitserreger kontrolliert. Aus diesem Grund ist die zusätzliche „Aufbereitung“ durch diverse Filter im Haushalt in den meisten Fällen überflüssig – so urteilt die Verbraucherzentrale und warnt sogar: „Bei falschem Gebrauch kann eine Aufbereitung sogar die Qualität des Wassers verschlechtern.“ Der Grund: Trinkwasser kann schnell verkeimen, wenn es zu lange im Behälter steht oder mit alten Filtern in Kontakt kommt. Wer einen Tischwasserfilter verwendet, sollte auf jeden Fall die Bedienungsanleitung befolgen, die Kartusche regelmäßig wechseln und den Filter häufig reinigen. Setzen Filter und Gefäße einen unangenehmen Geschmack frei oder zeigen gar grüne, schwarze oder schleimige Beläge, sollten sie mit kochendem Wasser gereinigt oder ausgetauscht werden.

Der Härtegrad des Wassers spielt für die Gesundheit keine Rolle. Selbst bei hohen Wasserhärtegraden ist im Vergleich zum Mineralwasser nur wenig Kalzium und Magnesium im Trinkwasser enthalten.

Vereinzelt können sehr alte Leitungen, die vor 1973 verbaut wurden, Blei enthalten. Hier sollte das Wasser im Labor untersucht werden (Listen beim örtlichen Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz).

Tipp: Das erste Wasser, das man morgens die ersten 30 Sekunden aus dem Wasserhahn lässt, am besten nur zum Putzen oder Blumen gießen nutzen. Denn: Es steht lange im Rohr und kann daher eher Verkeimungen oder die Übertragung von Stoffen aus den Armaturen aufweisen.

Wasser aus der Flasche: Was ist was?

Mineralwasser entspringt unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen und bleibt naturbelassen, das heißt, seine Bestandteile dürfen nicht verändert werden. Es muss frei von Krankheitserregern sein. Bei der Abfüllung sind festgelegte Höchstgehalte an Stoffen wie Arsen, Blei, Nitrat oder Quecksilber einzuhalten.

Tafelwasser wird künstlich hergestellt. Es besteht meist aus Trinkwasser, das mit Mineralstoffen und Kohlendioxid angereichert wird. Es muss nur qualitätshygienische Anforderungen einhalten.

Heilwasser darf sich ein Mineralwasser nennen, wenn es aufgrund seiner Mineralstoffe und Spurenelemente eine heilende, lindernde und vorbeugende Wirkung besitzt, was wissenschaftlich nachgewiesen sein muss. Es sollte jedoch aufgrund seiner hohen Mineralstoffkonzentration nicht über längere Zeit als tägliches Getränk genutzt werden.

Viel Spaß mit unserer Rätselseite

Kreuzworträtsel

erschöpft		Herrscher-titel im Iran	Angel-stöcke		Kampf-platz beim Boxen		Garland-Films Der Zauberer von ...	Mausestel (lat.)
						5	Handels-gut	
Flug-zeug-kata-strophe			irisch-schotti-scher Tanz				Neben-fluss der Drau	
würdige Gedenk-stätte								
austra-lisches Beutel-tier								
			3	span. Königin (Kosen.) † 1969	latein.: Sache			
Fluss zum Rhein		Gelager-tes für später			austra-lische Lauf-vögel	würde-voll	franzö-sisch: eine	Heu-schober
Abk.: Musik-verein			früherer Kaiser-titel in Äthiopien					
Franse, Besatz								
anderer Name d. Gottes Freyr	1			Stadt in Schwe-den				
			germa-nische Gottheit				train-ieren	
Bruder von Fafnir		industri-elle Reihen-fertigung		Mineral, Titanerz	israeliti-scher König (A.T.)	franz. Schrift-steller († 1857)		6
Kuchen-belag		8						
Ver-wunde-rung		ein-rinnen			Feldherr Davids			Titel des Star Trek 10-Films
römisch: „drei“		4		flink, be-weglich		Bruch-stücke		
Krem-gebäck						2	Kletter-papagei	
junger Knecht			Kelte in Schott-land					
See in Asien (...see)			Ort der Schlacht 333 v. Chr.					
3. Fall von „wir“				trop. Getreide		Fremd-wort-vorsilbe: drei		7

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Lösung:



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE
WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.