

Rätselzeit statt Hustenzeit

Ihr Rätselheft für entspannte Pausen

Krank zuhause – und was nun?

Wenn Sie von Husten, Schnupfen oder Heiserkeit geplagt sind, haben die Erkältungsviren wohl auch bei Ihnen zugeschlagen. Doch keine Sorge, wir sind hier, um Ihnen mit fachkundigen Tipps und Rätselspaß zur Seite zu stehen.

Als Ihre Gesundheitsexperten möchten wir Ihnen helfen, die Symptome zu lindern und Ihre Genesung zu unterstützen.

Wissenswertes zur Erkältungszeit und Knobelfreude während der Genesung.

In diesem Heft finden Sie wertvolle Informationen darüber, wie Sie am besten mit Erkältungen und Atemwegsinfekten umgehen. Erfahren Sie, welche Hausmittel effektiv unterstützen und wie Sie Ihr Immunsystem stärken können.

Um Ihnen die Genesungszeit kurzweilig und unterhaltsam zu gestalten, haben wir eine Auswahl an kniffligen Rätseln und kreativen Herausforderungen zusammengestellt. Diese Übungen sollen Ihnen eine willkommene Ablenkung bieten. Ob Kreuzworträtsel, Sudoku oder kreative Denksportaufgaben – unser Prospan® Rätselheft ist Ihr idealer Begleiter in der Erkältungszeit.

Wir wünschen Ihnen gute und schnelle Besserung – und auf dem Weg dahin viel Spaß beim Rätseln und Knobeln!

Sie brauchen dazu nicht viel mehr als einen Stift!

Sudoku

Das Spielfeld besteht aus 9 großen Quadraten. Jedes dieser Quadrate ist in 9 kleine Kästchen aufgeteilt. Insgesamt gibt es also 81 Felder.

Manche Kästchen sind schon mit Zahlen ausgefüllt. Die Aufgabe ist es, die leeren Felder so zu ergänzen, dass überall die Zahlen von 1 bis 9 vorkommen.

Dabei gelten drei einfache Regeln:

1. Jede Zahl (1 bis 9) darf in jeder Reihe (waagerecht) nur einmal stehen.
2. Jede Zahl (1 bis 9) darf in jeder Spalte (senkrecht) nur einmal stehen.
3. Jede Zahl darf in jedem 3x3-Quadrat nur einmal stehen.

Wenn man diese Regeln beachtet, hat das Rätsel am Ende immer genau eine richtige Lösung.

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

Schwierigkeitsgrad: Leicht

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

Schwierigkeitsgrad: Mittel

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

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

Schwierigkeitsgrad: Mittel

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

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

Schwierigkeitsgrad: Schwer

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

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

Schwierigkeitsgrad: Schwer

					2			
3		6			5			
	5							
			2			7	5	
		5						
	3			5	6		9	
		3			4	5		
		9						
								4

Erkältung, Grippe oder COVID?



Erkältung (grippaler Infekt)

Beginn	Langsam, schleichend
mögliche Symptome	Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, leichtes Fieber und Abgeschlagenheit
Krankheitsgefühl	Mild bis mäßig
Dauer	5 bis 10 Tage

Grippe (Influenza)

Beginn	Meist sehr plötzlich
mögliche Symptome	Hohes Fieber, Schüttelfrost, Kopf- & Gliederschmerzen, Husten, Halsschmerzen starke Müdigkeit
Krankheitsgefühl	Sehr stark
Dauer	Ca. 14 Tage

COVID 19 (Coronavirus-Infektion)

Beginn	Oft schleichend, teilweise aber auch plötzlich
mögliche Symptome	Fieber, Husten, Halsschmerzen, Geruchs- und Geschmacksverlust, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen, Atemnot
Krankheitsgefühl	Sehr unterschiedlich: von mild bis sehr stark
Dauer	Leichte Fälle: 7-14 Tage Schwere Fälle: mehrere Wochen bis Monate

Das Leben ist zu schön zum Husten.

Buchstabensalat – leicht

Können Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen?

MSICLHE

ATRZ

FUEE

SHLA

SUTHEN

BOTS

EET

NAES

RKUÄTRE

BDA

Buchstabensalat – mittel

TVIANIME

ZIMNIED

GEEMSÜ

SHAEWLH

LURGEHON

GTUNAM

LUGHNIE

FLHCAS

GBNEEWE

PRHTEAIE

Buchstabensalat – schwer

SUTAHNFETS

NEUÄNGRHR

RAYSNEAPSN

NBEIHLDOFENW

MIDNZEURTIAN

PUCHNSFEN

CHNORBIEN

TRCEUFEBLHTEU

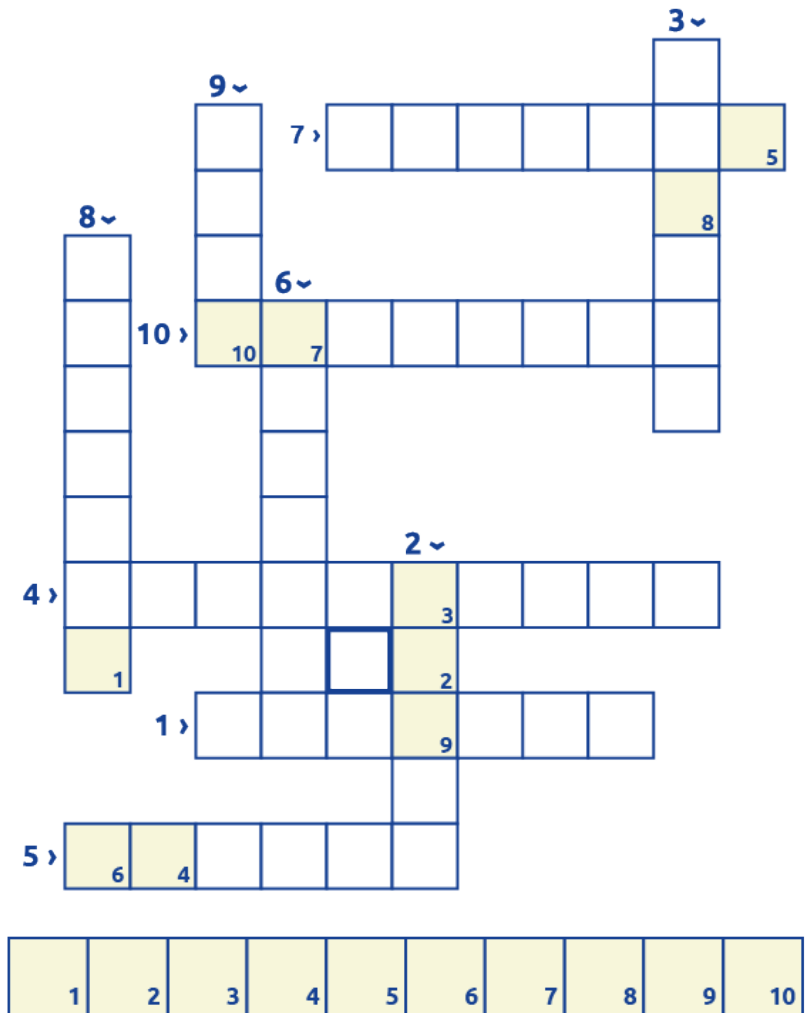
TRPNEHFOSTUEN

DRNEIHUKATNUEL

Kreuzworträtsel

Hygiene und Gesundheit

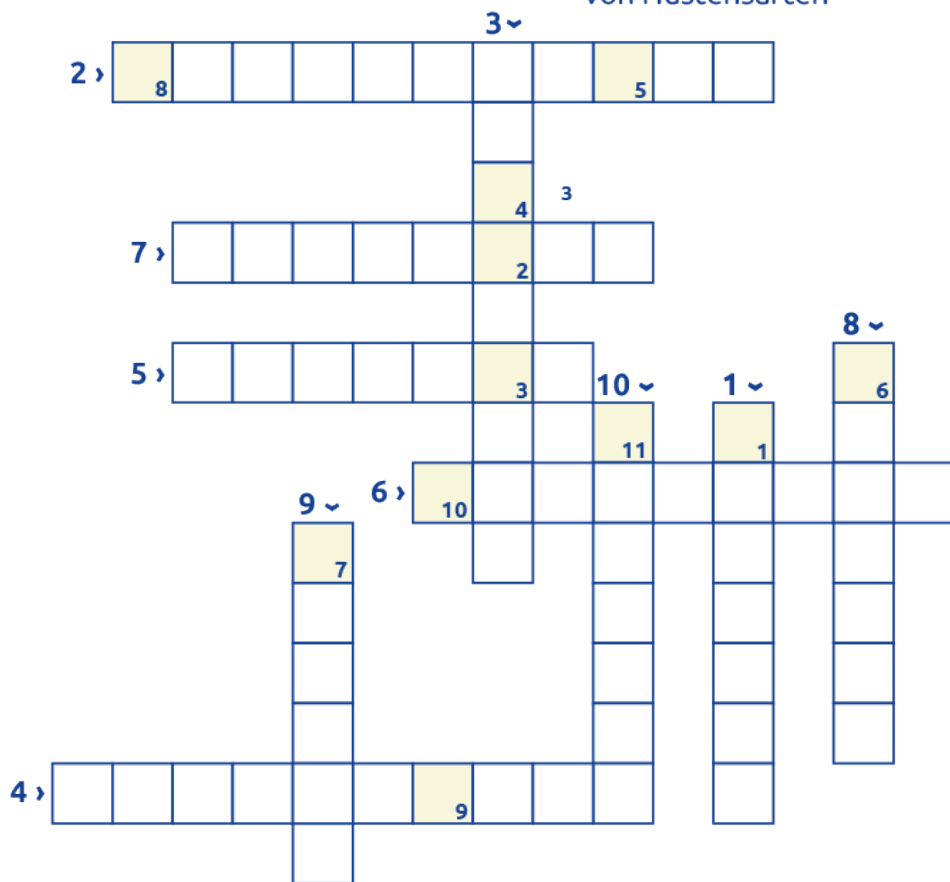
- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| 1. muss regelmäßig gewaschen werden | 6. Sauberkeit |
| 2. Händehygiene | 7. Nährstoff |
| 3. Symptom bei Krankheit | 8. Schutz |
| 4. hilft bei Schnupfen | 9. behandelt Kranke |
| 5. tägliche Körperpflege | 10. Behandlung |



Kreuzworträtsel

Pflanzen/Heilpflanzen

1. klassische Heilpflanze (Tee, Magen-Darm-Beschwerden)
2. Blüten für Salben
3. Wildkraut mit Knoblauchduft
4. Hustenpflanze mit gelben Blüten
5. ätherisches Öl (Erkältung)
6. auch Sonnenhut genannt
7. anregend, z. B. in Bädern
8. Öl mit typischem Geruch
9. Bitterstoffpflanze aus den Alpen
10. Schleimpflanze; Bestandteil von Hustensäften

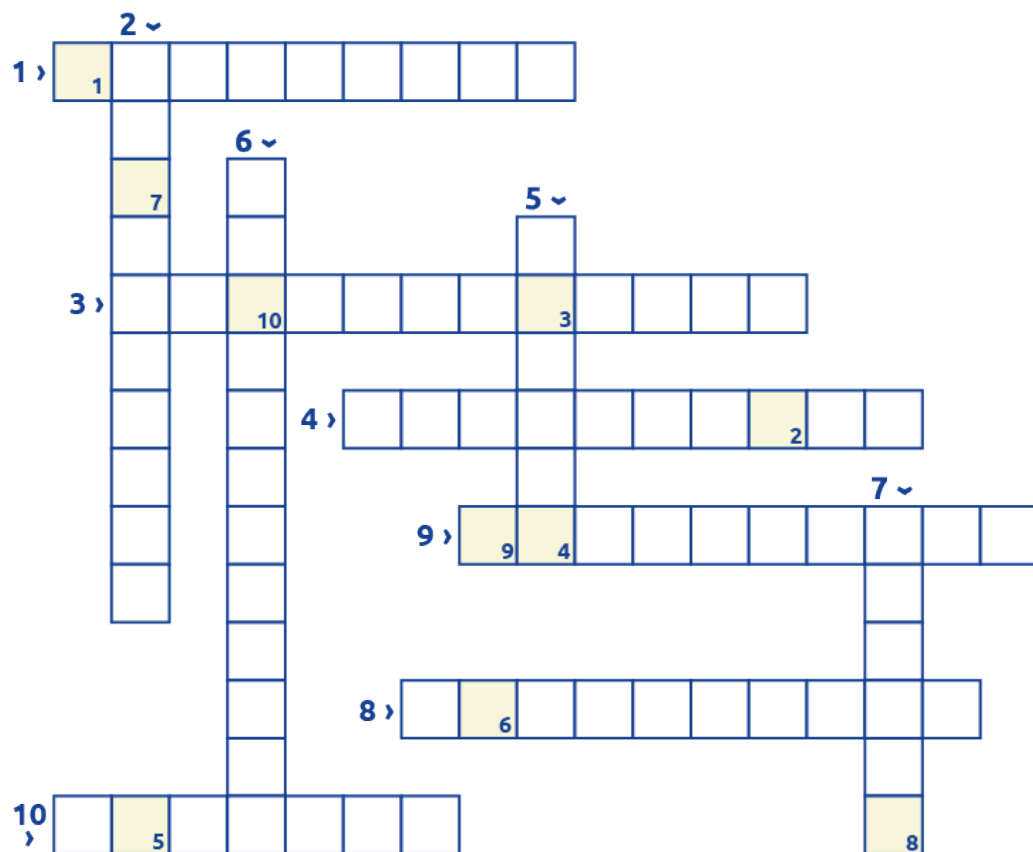


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Kreuzworträtsel

Erkältung

1. Luftwege in der Lunge (Pl.)
2. trockener Husten ohne Auswurf
3. verflüssigt Schleim
4. befreit die Nase bei Infekt
5. Wirkstoff gegen starken Husten
6. plötzliches, anhaltendes Husten
7. z. B. virale Erkältung
8. bewährtes Hausmittel bei Husten
9. Dampf/Vernebler zur Befeuchtung der Atemwege
10. zäher Auswurf der Atemwege



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Richtig oder Falsch

Erkältungsmythen

Rund um die Erkältung kursieren jede Menge kuriose Mythen – doch nicht alles davon ist wahr. Kreuze an.

Mythos 1 – Erkältung kommt von Kälte

Richtig. Wenn wir frieren erkälten wir uns, weil wir dann kalter Luft ausgesetzt sind.

Falsch. Wir erkälten uns nicht wegen kalter Luft. Viren sind der Auslöser.

Mythos 2 – Ausschwitzen in der Sauna

Richtig. Wenn wir in der Sauna sind, schwitzen wir die Erkältungsviren einfach weg.

Falsch. Die krankmachenden Viren können mit dem Schweiß nicht weggespült werden.

Mythos 3 – Antibiotika hilft nicht bei Erkältung

Richtig. Der größte Teil der Erkältungen wird durch Viren ausgelöst. Auf Viren haben Antibiotika keine Wirkung.

Falsch. Antibiotika hilft, weil es das Immunsystem stärkt und so die Erkältung schneller verschwinden lässt.

Mythos 4 – Vitamin C beugt Erkältungen vor

Richtig. Mit genügend Vitamin C im Körper kann man komplett verhindern eine Erkältung zu bekommen.

Falsch. Wir brauchen zwar Vitamin C für unser Immunsystem, eine präventive Wirkung hat es aber nicht.

Mythos 5 – Sport schadet bei Erkältung nicht

Richtig. Bei einer Erkältung sollte man unbedingt Sport machen, weil Bewegung das Immunsystem sofort stärkt.

Falsch. Sport schwächt bei einer Erkältung den Körper weiter und es drohen Folgeerkrankungen.

Wörtersuche – Gesundheit

Die Wörter verstecken sich waagerecht und senkrecht.

H	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	E	Z	K	C
J	R	E	G	E	N	E	R	A	T	I	O	N	I	N
W	O	S	S	I	B	I	H	A	E	Y	P	I	I	U
B	A	T	D	Z	W	S	A	U	P	V	G	K	K	T
K	A	O	G	U	D	O	R	D	Z	P	X	Z	E	R
T	L	V	H	Y	G	A	M	P	W	L	U	G	V	H
W	L	T	J	B	R	K	O	A	S	O	P	R	X	U
J	E	O	U	A	P	I	N	F	E	K	T	Z	I	S
G	R	M	X	C	L	X	I	A	O	T	H	N	G	T
V	G	W	O	H	L	B	E	F	I	N	D	E	N	E
T	I	H	D	T	V	V	S	F	Z	E	E	E	V	N
E	E	Q	F	S	P	Q	G	E	A	F	N	B	Y	S
S	W	J	O	A	H	X	A	H	L	T	M	R	Q	A
U	U	K	A	M	B	E	O	M	Y	A	U	B	U	F
L	C	R	T	K	L	N	A	Y	U	I	H	N	Q	T
H	T	O	I	E	I	E	U	U	O	P	U	B	E	W
D	P	V	Z	I	E	R	K	A	E	L	T	U	N	G
V	F	E	P	T	G	G	N	Y	X	U	Q	W	M	A
A	A	W	R	P	F	I	Y	P	I	S	X	X	N	T
M	X	W	S	Q	B	E	F	K	K	E	A	A	N	R
H	F	J	F	L	T	D	N	G	Q	A	E	I	O	F

Diese 10 Wörter sind versteckt:

Allergie - Infekt - Wohlbefinden - Regeneration - Harmonie - Gesundheit
Hustensaft - Achtsamkeit - Erkältung - Energie

Wörtersuche – Musik

D	T	S	V	B	K	M	E	L	O	D	I	E	S	U
G	E	Y	O	F	F	I	F	F	I	E	R	K	C	X
R	K	M	R	M	P	L	A	B	C	H	Y	O	H	O
G	M	P	C	U	K	M	N	A	W	W	V	M	L	B
E	V	H	H	O	N	O	O	Z	N	C	M	P	A	H
S	J	O	E	P	L	L	N	I	F	P	P	O	G	U
A	P	N	S	E	L	K	J	Z	V	D	N	N	Z	Y
N	S	I	T	R	I	J	T	K	E	A	C	I	E	C
G	D	E	E	Y	L	L	H	N	T	R	Q	S	U	R
P	N	B	R	U	I	N	Q	X	P	I	T	T	G	V
N	O	T	E	N	S	C	H	L	U	E	S	S	E	L
L	N	H	I	D	R	M	U	B	C	E	R	S	L	S
U	I	W	N	B	Z	C	F	J	X	P	K	R	W	P
U	W	S	S	X	R	K	L	O	M	C	W	C	F	X
Q	R	C	T	J	S	G	I	T	A	R	R	E	Z	I
R	K	E	R	N	I	E	Q	D	H	U	K	H	L	W
S	C	L	U	R	X	M	R	X	N	N	F	B	U	V
H	S	L	M	N	Z	U	D	I	R	I	G	E	N	T
C	L	O	E	T	R	H	Y	T	H	M	U	S	C	S
I	L	Q	N	U	B	R	T	J	W	R	N	J	B	G
S	H	S	T	Z	W	Z	B	A	L	L	A	D	E	Y

Diese 15 Wörter sind versteckt:

Rhythmus - Oper - Ballade - Schlagzeug - Gitarre - Komponist
Melodie - Symphonie - Cello - Gesang - Dirigent - Konzert
Instrument - Orchester - Notenschlüssel

Wörtersuche – Natur

Die Wörter verstecken sich waagerecht, senkrecht und diagonal.

S	Y	D	K	I	R	S	C	H	B	L	U	E	T	E
P	V	A	D	F	U	N	T	M	W	I	Q	C	J	I
A	S	N	S	U	F	Q	P	F	A	J	D	L	T	W
P	W	A	S	S	E	R	F	A	L	L	C	B	O	O
A	I	E	Z	B	C	M	U	I	D	U	M	N	M	Z
G	I	W	B	F	Z	H	X	B	A	Q	I	A	U	E
E	N	T	M	N	G	B	R	M	R	U	E	Q	E	S
I	S	W	W	G	R	E	G	E	N	W	A	L	D	D
E	E	X	T	I	E	F	S	E	E	D	K	T	D	L
T	K	H	W	W	I	J	O	Q	P	O	K	D	K	S
O	T	A	U	Y	F	A	V	P	A	C	S	O	F	C
S	E	C	Z	Q	V	W	W	I	U	F	Q	J	B	U
L	N	I	B	B	O	Q	A	T	A	W	M	W	A	E
T	O	F	R	K	G	G	I	L	H	I	U	I	J	K
Y	K	H	O	T	E	U	F	Y	N	F	B	E	Y	E
H	C	S	I	R	L	S	V	A	F	U	O	S	H	E
A	I	D	Z	M	E	N	E	H	H	T	S	E	N	W
C	D	H	S	A	M	L	Z	S	J	H	T	S	C	J
E	D	K	U	W	N	E	L	H	V	G	H	U	S	N
J	C	C	F	M	H	R	L	E	I	F	R	H	C	Y
X	S	L	G	T	R	B	E	X	L	O	N	M	B	F

Diese 12 Wörter sind versteckt:

Wiese - Tiefsee - Wald - Greifvogel - Insekten - Papagei - Regenwald
Wasserfall - Kirschblüte - Himmel - Walnuss - Forelle

Husten besser verstehen

Vorbeugen & schneller wieder fit werden!



Ruhe und Schlaf

Ruhe und genügend Schlaf stärken körpereigene Abwehr und beschleunigen den Genesungsprozess.



Vitamin- und Nährstoffkick

Obst, Gemüse, leichte Mahlzeiten und besonders Vitamin C und Zink können den Genesungsprozess fördern.



Inhalation mit Salz oder Kräutern

Inhalationen wirken beruhigend auf die Schleimhäute und befeuchten diese zusätzlich.



Ausreichend trinken

Zwei Liter täglich, idealerweise Wasser, ungesüßte Tees oder Brühen, halten die Schleimhäute feucht und helfen bei der Ausspülung von Erregern.



Frische Luft und Bewegung

Regelmäßiges Lüften verbessert das Raumklima und beugt trockenen Schleimhäuten vor. Bewegung an der frischen Luft verbessert den Kreislauf und stärkt das Immunsystem.



Bei Husten

Prospan® ist ein pflanzliches Hustenmittel und lindert effektiv den Hustenreiz. Es löst den festsitzenden Schleim, befreit die Bronchien und unterstützt das Abhusten.

Brückenrätsel

So geht's: Sie finden ein Brückenwort, das sowohl an das Ende des vorgegebenen Wortes als auch an den Anfang des anderen Wortes angefügt werden kann, um sinnvolle Wörter zu bilden.

Beispiel: Gegeben sind die Wörter „Uhr“ und „Plan“.

Sie suchen das Wort „Zeit“.

Es ergeben sich dann die Wörter „Uhrzeit“ und „Zeitplan“.

KINDER				8			ZWERG	
LAGER						2	WERK	
TISCH						7	BALL	
FEIER				6			STERN	
WINTER						1	ZIMMER	
BRETT				4			PLATZ	
GEDANKEN						5	LICHT	
WEIN						3	RAUM	
	1	2	3	4	5	6	7	8

Brückenrätsel

HUSTEN		11		BEUTEL
HAUT			10	SET
VIRUS		1		ERGEBNIS
KNIE		5		SCHMERZ
KRANKEN		7		BEZUG
HEIL		4		TEE
ARZT		2		RAUM
PFLEGE			12	PLAN
BLUT		8		WERT
SCHMERZ			6	TUBE
HAAR		9		WURM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Zahlenketten

Welche Zahlen sind gesucht, um die Reihe sinnvoll fortzusetzen?

2	3	5	7	11			19
---	---	---	---	----	--	--	----

1	4	9	16			49	
---	---	---	----	--	--	----	--

85	13	26	8	16			5	
----	----	----	---	----	--	--	---	--

4	3	6	8	13			
---	---	---	---	----	--	--	--

21	3	24	6		3			
----	---	----	---	--	---	--	--	--

1	1	2	3	5	8		
---	---	---	---	---	---	--	--

	4	8	10	20	22			
--	---	---	----	----	----	--	--	--

Gedankenspiele

Welche Antwort wird gesucht?

Ich bin immer vor Ihnen, aber nie hinter Ihnen. Was bin ich?

Lösung: _____

Ich habe Städte, aber keine Häuser. Ich habe Berge, aber keine Bäume. Ich habe Wasser, aber keine Fische. Was bin ich?

Lösung: _____

Ich habe zwei Flügel und kann nicht fliegen. Was bin ich?

Lösung: _____

Ich bin stets an zweiter Stelle, doch immer als Erstes fertig. Was bin ich?

Lösung: _____

Ich habe fünf Finger – doch lebe nicht. Was bin ich?

Lösung: _____

Ich bin unsichtbar, aber Sie können mich fühlen. Ich komme und gehe wann ich will. Was bin ich?

Lösung: _____

Ich habe einen Hals, aber keinen Kopf. Was bin ich?

Lösung: _____

Ich habe Wurzeln, doch stehe nicht in der Erde. Was bin ich?

Lösung: _____

Was gehört Ihnen, wird aber meistens von anderen verwendet? Was bin ich?

Lösung: _____

Je mehr Sie wegnehmen, desto größer wird es. Was ist es?

Lösung: _____

Je mehr von mir da ist, desto weniger sieht man mich. Was bin ich?

Lösung: _____

Lösungen

Schwierigkeitsgrad: Leicht

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

Schwierigkeitsgrad: Mittel

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

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

Schwierigkeitsgrad: Mittel

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

Schwierigkeitsgrad: Schwer

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

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

Schwierigkeitsgrad: Schwer

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

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

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

Buchstabensalat – Leicht

MSICLHE = Schleim
 ATZL = Arzt
 FUEE = Efeu
 SHLA = Hals
 SUTHEN = Husten
 BOTS = Obst
 EET = Tee
 NAES = Nase
 RKÜATRE = Kräuter
 BDA = Bad

Buchstabensalat – Mittel

TVIANIME = Vitamine
 ZIMNIED = Medizin
 GEEMSÜ = Gemüse
 SHAEWLH = Halsweh
 LURGEHON = Erholung
 GTUNAM = Atmung
 LUGHNIE = Heilung
 FLHCAS = Schlaf
 GBNEEWE = Bewegen
 PRHTEAIE = Therapie

Buchstabensalat – schwer

SUTAHNFETS = Hustensaft
 NEUÄNGRHR = Ernährung
 RAYSNEAPSN = Nasenspray
 NBEIHLDOFENW = Wohlbefinden
 MIDNZEURTIAN = Naturmedizin
 PUCHNSFEN = Schnupfen
 CHNORBIEN = Bronchien
 TRCEUFEBLHTEU = Luftbefeuchter
 TRPNEHFOSTUEN = Hustentropfen
 DRNEIHUKATNUEL = Naturheilkunde

Kreuzworträtsel
 Hygiene und Gesundheit

1: Gesicht; 2: Seife
 3: Fieber; 4: Nasenspray
 5: Dusche; 6: Hygiene
 7: Vitamin; 8: Impfung
 9: Arzt; 10: Therapie

Kreuzworträtsel
 Pflanzen/Heilpflanzen

1: Kamille; 2: Ringelblume
 3: Baerlauch; 4: Huflattich
 5: Thymian; 6: Echinacea
 7: Rosmarin; 8: Teebaum
 9: Enzian; 10: Eibisch

Kreuzworträtsel
 Erkältung

1: Bronchien; 2: Reizhusten
 3: Hustenloeser; 4: Nasenspray
 5: Codein; 6: Hustenanfall
 7: Infekt; 8: Thymiantee
 9: Inhalation; 10: Schleim

Richtig oder Falsch – Erkältungsmythen: 1: Falsch; 2: Falsch; 3: Richtig; 4: Richtig; 5: Falsch

Wörteruche – Gesundheit

H	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	E	Z	K	C
J	R	E	G	E	N	E	R	A	T	I	O	N	I	N
W	O	S	S	I	B	I	H	A	E	Y	P	I	I	U
B	A	T	D	Z	W	S	A	U	P	V	G	K	K	T
K	A	O	G	U	D	O	R	D	Z	P	X	Z	E	R
T	L	V	H	Y	G	A	M	P	W	L	U	G	V	H
W	L	T	J	B	R	K	O	A	S	O	P	R	X	U
J	E	O	U	A	P	I	N	F	E	K	T	Z	I	S
G	R	M	X	C	L	X	I	A	O	T	H	N	G	T
V	G	W	O	H	L	B	E	F	I	N	D	E	N	E
T	I	H	D	T	V	S	F	Z	E	E	E	V	N	
E	E	Q	F	S	P	Q	G	E	A	F	N	B	Y	S
S	W	J	O	A	H	X	A	H	L	T	M	R	Q	A
U	U	K	A	M	B	E	O	M	Y	A	U	B	U	F
L	C	R	T	K	L	N	A	Y	U	I	H	N	Q	T
H	T	O	I	E	I	E	U	O	P	U	B	E	W	
D	P	V	Z	I	E	R	K	A	E	L	T	U	N	G
V	F	E	P	T	G	G	N	Y	X	U	Q	W	M	A
A	A	W	R	P	F	I	Y	P	I	S	X	X	N	T
M	X	W	S	Q	B	E	F	K	K	E	A	A	N	R
H	F	J	F	L	T	D	N	G	Q	A	E	I	O	F

Wörteruche – Musik

D	T	S	V	B	K	M	E	L	O	D	I	E	S	U
G	E	Y	O	F	F	I	F	F	I	E	R	K	C	X
R	K	M	R	M	P	L	A	B	C	H	Y	O	H	O
G	M	P	C	U	K	M	N	A	W	V	M	L	B	
E	V	H	H	O	N	O	O	Z	N	C	M	P	A	H
S	J	O	E	P	L	L	N	I	F	P	P	O	G	U
A	P	N	S	E	L	K	J	Z	V	D	N	N	Z	Y
N	S	I	T	R	I	J	T	K	E	A	C	I	E	C
G	D	E	E	Y	L	L	H	N	T	R	Q	S	U	R
P	N	B	R	U	I	N	Q	X	P	I	T	T	G	V
N	O	T	E	N	S	C	H	L	U	E	S	S	E	L
L	N	H	I	D	R	M	U	B	C	E	R	S	S	L
U	I	W	N	B	Z	C	F	J	X	P	K	R	W	P
U	W	S	S	X	R	K	L	O	M	C	W	C	F	X
Q	R	C	T	J	S	G	I	T	A	R	R	E	Z	I
R	K	E	R	N	I	E	Q	D	H	U	K	H	L	W
S	C	L	U	R	X	M	R	X	N	N	F	B	U	V
H	S	L	M	N	Z	U	D	I	R	I	G	E	N	T
C	L	O	E	T	R	H	Y	T	H	M	U	S	C	S
I	L	Q	N	U	B	R	T	J	W	R	N	J	B	G
S	H	S	T	Z	W	Z	B	A	L	L	A	D	E	Y

Wörteruche – Natur

S	Y	D	K	I	R	S	C	H	B	L	U	E	T	E
P	V	A	D	F	U	N	T	M	W	I	Q	C	J	I
A	S	N	S	U	F	Q	P	F	A	J	D	L	A	W
P	W	A	S	S	E	R	F	A	L	L	C	B	O	O
A	I	E	Z	B	C	M	U	I	D	U	M	N	M	Z
G	I	W	B	F	Z	H	X	B	A	Q	I	A	U	E
E	N	T	M	N	G	B	R	M	R	U	E	Q	E	S
I	S	W	W	G	R	E	G	E	N	W	A	L	D	D
E	E	X	T	I	E	F	S	E	E	D	K	T	D	L
T	K	H	W	W	I	J	O	Q	P	O	K	D	K	S
O	T	A	U	Y	F	A	V	P	A	C	S	O	F	C
S	E	C	Z	Q	V	W	W	I	U	F	Q	J	B	U
L	N	I	B	B	O	Q	A	T	A	W	M	W	A	E
T	O	F	R	K	G	G	I	L	H	I	U	I	J	K
Y	K	H	O	T	E	U	F	Y	N	F	B	E	Y	E
H	C	S	I	R	L	S	V	A	F	U	O	S	H	E
A	I	D	Z	M	E	N	E	H	T	S	E	N	W	
C	D	H	S	A	M	L	Z	S	J	H	T	S	C	J
E	D	K	U	W	N	E	L	H	V	G	H	U	S	N
J	C	C	F	M	H	R	L	E	I	F	R	H	C	Y
X	S	L	G	T	R	B	E	X	L	O	N	M	B	F

Brückenrätsel

KINDER**GARTEN**ZWERG
 LAGER**FEUER**WERK
 TISCH**TENNIS**BALL
 FEIER**ABEND**STERN
 WINTER**SCHLAF**ZIMMER
 BRETT**SPIEL**PLATZ
 GEDANKEN**BLITZ**LICHT
 WEIN**KELLER**RAUM

LÖSUNG: FREIZEIT

Zahlenkette

2 – 3 – 5 – 7 – 11 – **13** – **17** – 19
 1 – 4 – 9 – 16 – **25** – **36** – 49 – **64**
 85 – 13 – – 26 – 8 – 16 – **7** – **14** – 5 – 10
 4 – 3 – 6 – 8 – 13 – **20** – **32** – **51</**

Husten besser verstehen

Über die Entstehung und den Verlauf von Husten



Was ist eigentlich Husten?

Husten ist ein Schutz- und Reinigungsreflex, der die Atemwege durch explosionsartiges Ausstoßen von Luft von irritierenden Substanzen befreit.

Er begleitet häufig akute und chronische Atemwegserkrankungen, oft verursacht durch virale Infektionen wie Erkältungen oder akute Bronchitis. Bei anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, um eine Chronifizierung zu verhindern.

Welchen Husten habe ich?

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen produktivem und unproduktivem Husten.

Unproduktiver Husten: trocken & bellend, oft am Anfang einer Erkältung oder bei Reizungen (Rauch, Allergie)

Produktiver Husten: mit Auswurf, typisch bei Infekten mit Schleimbildung oder bei chronischen Lungenerkrankungen

Verlauf von Husten (klassisch bei Infekten)

1. Frühphase: trockener Reizhusten, oft belastend, da Schleimhaut gereizt ist.
2. Hauptphase (Dauer: typischerweise 1–2 Wochen): Husten wird produktiv, Schleim wird gebildet und abgehustet.
3. Abklingphase: Schleimproduktion nimmt ab – oft bleibt noch ein trockener Reizhusten bis zu mehreren Wochen bestehen.

Wenn die Erkältung zuschlägt...

Die Nase läuft, der Hals kratzt – und dann kommt auch noch der Husten. Gerade in der Erkältungssaison ist das eine echte Belastung. Prospan® steht Ihnen bei Husten und Bronchitis zur Seite und sorgt für Erleichterung!



Prospan® Hustenliquid
in der Flasche

- **Spürbar stark & nachgewiesen schnell bei Husten¹**
- **Pflanzlich stark**
- **Mit erfrischendem Mentholgeschmack**
- **Keine Wechselwirkungen bekannt**

Herausgeber Rätselheft: Rheinwält GmbH | Grubenhof 5 | 67433 Neustadt an der Weinstraße | info@rheinwaelt.eu | Auflage 01/2025 | Artikel Nr. RWPR01

¹ Schaefer A. et al., Pharmazie 2016; 71(9): 504–509. Prospan® Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit zum Einnehmen Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündung der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten. Enthält Levomenthol, Sorbitol und Natriumsulfat. 5 ml enthalten 2,55 mg Alkohol (Ethanol als Bestandteil des Aromas), entsprechend 0,05 % Alkohol (w/v). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 03/2025; Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, 61138 Niederdorfelden. www.engelhard.de; www.prospan.de; e-mail: info@engelhard.de



Ein Service von **PROSPAN®**

