



SuDoku

Spezial

Bezahlt von
deiner Apotheke

Januar 2026

Dry January

**Ohne Promille
ins Jahr**

Wohltuend

**Wärme wirkt
Wunder**

Im Interview

Checker Tobi

**Mit
Gewinn-
spiel**



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

TZ3

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

Themen

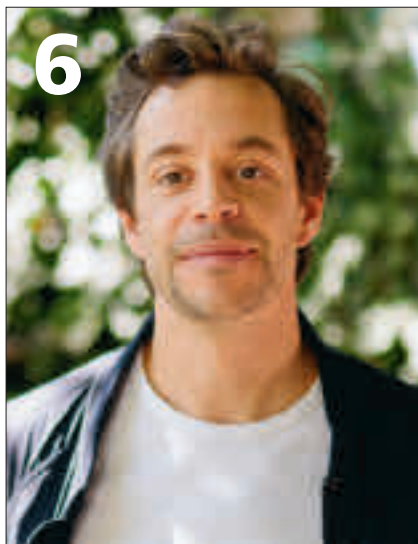


Foto: Hans-Florian Hopfner



Foto: detailblick-foto - stock.adobe.com



Foto: khosrork - stock.adobe.com

3 **Joggen im Winter**
Bleib fit – trotz Frost

6 **Ich bin, wie ich bin!**
Checker Tobi
im Interview 

10 **Gewinnspiel**
Fitness-Stepper
zu gewinnen

12 **Sudokus**
Extra für Kinder

14 **Wärme wirkt Wunder**
Wohltuend für
Körper und Seele

24 **Dry January**
Alkoholfrei ins neue Jahr

28 **Auflösungen**

30 **Impressum**

31 **Was deine Lunge liebt**
Neue Serie: Happy Body!

Besuch uns auch auf Social Media:

 www.facebook.com/SuDverlag

 www.instagram.com/sudverlaggmbh

Joggen im Winter

Zu kalt draußen, um zu joggen? Nix da. Laufen ist im Winter besonders effektiv und gesund – ein echter Run für Körper und Seele. Vier Gründe, um jetzt die Lafschuhe zu schnüren. von STEFANIE HAPP

Auf die Plätze, Abwehrkräfte

Wer denkt, dass die Erkältungsgefahr beim Sport im Winter steigt, ist auf dem Holzweg. Denn die Kälte bringt unser Immunsystem erst richtig in Fahrt. Reizt die eisige Luft die Schleimhäute, werden enorm viele Abwehrzellen gebildet, die uns stark machen, falls demnächst Schnupfenviren um die Ecke kommen. Joggen im Winter härtet also ab und kann helfen, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Tipp: Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Halstuch tragen, um Auskühlen zu vermeiden. Bei Frost lieber langsam starten, damit sich die Atemwege an die Kälte gewöhnen.

Pfunde purzeln

Laufen bei Kälte hilft beim Abnehmen. Wie das? Der Körper braucht jetzt viel Energie, um seine Temperatur konstant zu halten. Dabei verbrennt er bis zu 15 Prozent mehr Kalorien als beim Sommertraining. Ideal also, um Weihnachts-Hüftgold loszuwerden. Also rein in die Joggingschuhe, auch wenn's draußen noch so usselig ist.

Frieren? Frierenanz!

Joggen ist pures Ausdauertraining, das die Durchblutung fördert und den Stoffwechsel ankurbelt – nicht nur während der Laufrunde, sondern auch danach,

wenn wir längst beim Frühstück sitzen. Läufer, sagt man, sind widerstandsfähiger gegenüber Kälte und können sich Wetterwechseln besser anpassen. Couch-Potatoes frieren deutlich schneller.

Wichtig: Vor dem Lauf gut aufwärmen, damit Muskeln und Gelenke auf Betriebstemperatur kommen. Und beim Outfit gilt das Zwiebelprinzip. Mehrere dünne Schichten halten dich wärmer als eine dicke. Funktionswäsche als Basis, die direkt auf der Haut liegt und Schweiß absorbiert, dann eine isolierende Mittelschicht und darüber ein wind- und wasserdichter Dress. So trotzt du Wind und Wetter.

Laufen und lachen

Die klare Januarluft pustet den Kopf frei und den Geist wach. Daher ist Laufen in der kalten Jahreszeit das beste Mittel gegen saisonale Trägheit und Antriebschwäche. Auch die Stimmung erhebt sich, wenn wir »trabend« Wintersonne tanken. Denn dabei lassen wir Serotonin sprudeln, also Hormone, die happy machen. Noch ein Fakt also, warum Joggen glücklich macht und gesund sowieso. ■



In deiner Apotheke:
Latschenkiefen zum
Aufwärmen der Muskeln.



SPIELANLEITUNG

Sudoku: Kurz und bündig erklärt

Das große Zahlenfeld besteht aus einem Quadrat, das in 3×3 Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in 3×3 Felder eingeteilt. Das Gesamtquadrat besitzt somit 81 ($= 9 \times 9$) Felder. In einigen Feldern befinden sich zu Beginn Ziffern von eins bis neun. Die Kästchen müssen nun so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Unterquadrate jede Ziffer von eins bis neun einmal auftritt.

Je mehr Ziffern vorgegeben sind, desto einfacher ist das Lösen des Sudoku.

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

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

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

★ Sudoku leicht

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

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

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

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



Ich bin, wie ich bin



Checker Tobi alias **Tobias Krell** bringt Wissen mit Witz und Verstand auf den Bildschirm. Zum Start seines dritten Kinofilms »Die heimliche Herrscherin der Erde« verrät er, was sein Erfolgsgeheimnis ist.

von GABRIELE HELLWIG

Lieber Tobi, seit mehr als zehn Jahren bist du bekannt als Checker Tobi. Kinder lieben deine Sendung – was glaubst du, warum?

Tobias Krell: Ich glaube, das hat mit der so viel beschworenen Authentizität und mit Augenhöhe zu tun: Kinder spüren, dass wir sie ernst nehmen, nicht unterschätzen, sondern auch mal fordern. Gleichzeitig verstelle ich mich nicht – ich bin, wie ich bin.

Ursprünglich hast du Soziologie, Politik und Medienwissenschaft studiert – und standest dann plötzlich als »Checker« vor der Kamera. Wie kam es dazu?

Tobias Krell: Ich wollte schon immer Journalist werden, am liebsten beim Fernsehen. Neben dem Studium habe ich für verschiedene Redaktionen gearbeitet – Zeitung, Radio, TV. Irgendwann durfte ich als Reporter vor die Kamera,

um von Musikfestivals zu berichten. Die Reportagen sind meinem heutigen Team aufgefallen, ich wurde zum Casting eingeladen – und plötzlich war ich Checker Tobi.

Ob Weltraum, Knochen oder Müll – inzwischen hast du rund 180 Themen »gecheckt«. Was checkst du am liebsten?

Tobias Krell: Lieblingsthemen habe ich nicht, ich mag die Abwechslung. Dass ich mich immer wieder auf neue Themen einlassen darf und immer wieder Neues lerne. Das ist das Schöne am Journalisten-Dasein!

Kinder gelten als das ehrlichste Publikum überhaupt. Was begeistert dich am Kinderfernsehen?

Tobias Krell: Ich liebe die Ehrlichkeit des jungen Publikums – wenn Kinder etwas toll finden, feiern sie es richtig!

Und wenn nicht, wird eben gegähnt, laut geredet oder herumgelaufen. Ich finde das sehr erfrischend. Außerdem macht es mir Spaß, immer wieder neue Erzählweisen zu erfinden.

Gab es in deiner »Checker«-Karriere ein Erlebnis, das dich besonders beeindruckt hat?

Tobias Krell: Viele! Von lustigen Funfacts über unser Verdauungssystem und unser Poloch bis hin zu eindrucksvollen Begegnungen mit schwer kranken Kindern.

Viele deiner Filme drehen sich um Umwelt- und Naturschutz. Warum liegt dir das Thema so am Herzen?

Tobias Krell: Die Klimakrise ist DAS Zukunftsthema. Es wird immer wieder von anderen Krisen überschattet, aber gerade die Jüngsten werden mit den Folgen der Erderwärmung leben müs-

sen. Deshalb beschäftigt mich das sehr. Ich versuche, im Alltag bewusst zu handeln – und nutze meine Reichweite, um darüber zu sprechen.

Für den Film warst du in Madagaskar, Spitzbergen und Mexiko unterwegs. Was hat dich besonders fasziniert?

Tobias Krell: In Madagaskar war es die endemische Tier- und Pflanzenwelt, aber auch die extreme Armut, die ich bisher an wenigen Orten der Welt so stark erlebt habe. In Spitzbergen waren wir in den Tiefen eines Kohlebergwerks, ein irres Erlebnis! Und in Mexiko auf einer echten Maya-Pyramide zu stehen und über den Urwald zu blicken – das werde ich sicher auch niemals vergessen.

Und zum Schluss: Gibt es ein Thema, das du unbedingt noch »checken« möchtest?

Tobias Krell: Etliche! Es gibt noch keinen Autismus-Check, keinen ADHS-Check, aber auch noch keinen Pipi-Check. Ich liebe die Vielfalt meines Jobs und finde immer neue Dinge, die ich gerne checken möchte.

*„Ich freue mich
auf alles, was kommt!“*

»Checker Tobi 3 – Die heimliche Herrscherin der Erde«

Ein altes Video führt Checker Tobi auf eine neue Mission: Wer ist die »heimliche Herrscherin der Erde«? Gemeinsam mit seinem jüngeren Ich begibt er sich auf eine abenteuerliche Reise – nach Madagaskar, Spitzbergen und Mexiko. Dort entdeckt er, welche unglaubliche Macht der Boden unter unseren Füßen besitzt – und warum er unser Leben auf der Erde überhaupt möglich macht.

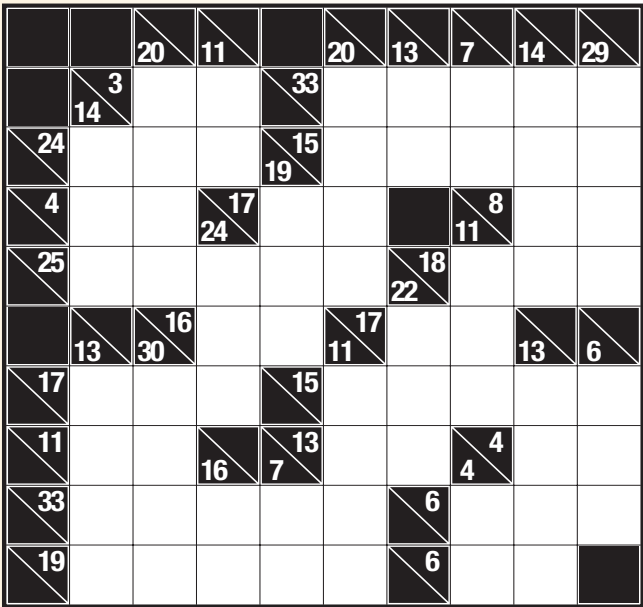
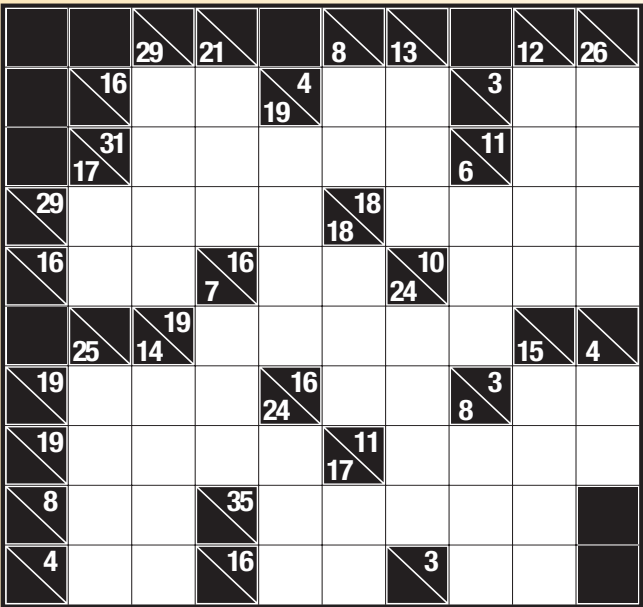
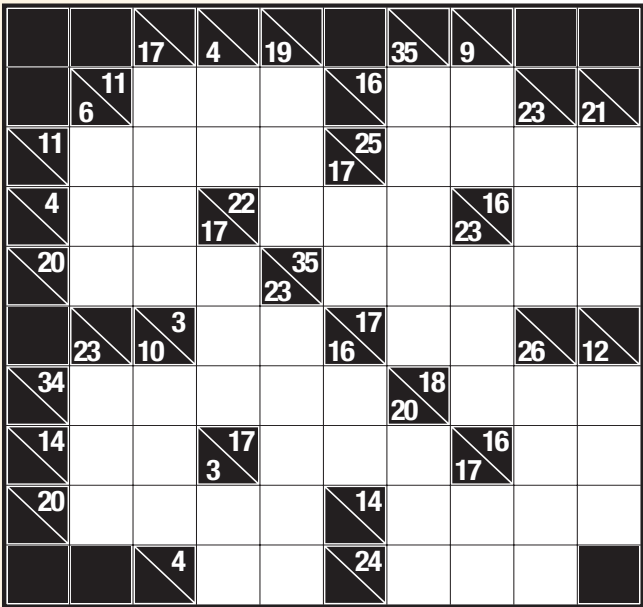
Kinostart: 8. Januar 2026

Kakuro mittel ★★

Kakuro: Kurz und bündig erklärt

Anstelle von Wortdefinitionen sind Summenangaben vorgegeben, anstatt Buchstaben sind Zahlen zu platzieren. Dabei dürfen nur die Zahlen von 1 bis 9 verwendet werden und in jeder zu bildenden Summe darf jede Zahl nur einmal vorkommen. In jedes weiße Kästchen ist jeweils nur eine Zahl einzutragen. Die diagonalen Striche sind nur zur besseren Übersicht gedacht: Eine rechts oben im schwarzen Kästchen enthaltene Zahl gibt an, welche Summe in den freien Kästchen rechts davon zu bilden ist. Die links unter dem Diagonalstrich enthaltene Zahl gibt an, welche Summe sich in den direkt darunter angeordneten weißen Feldern ergeben soll.

Ein Lösungstipp: Man sollte zuerst mit kleineren Summen anfangen und sich durch bereits sicher eingetragene Zahlen zu den größeren Summen vorarbeiten.



★ Sudoku leicht

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

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

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

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

Gewinne

10 x 1

FITNESS-STEPPER

STEP BY STEP

Neues Jahr, neue Vorsätze – und gleich der passende Start dazu! Mit dem Fitness-Stepper von Schildkröt ist ein effektives Training auch zu Hause möglich. Ob morgens zum Wachwerden oder abends zum Abschalten. Ein paar Trainingsminuten genügen.

Die Höhe lässt sich in drei Stufen (10, 15 oder 20 cm) variieren, je nach gewünschter Trainingsintensität. Die rutschfeste Fläche sorgt für sicheren Halt, und die Gummifüße machen das Ganze besonders gelenkschonend. So lassen sich Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern – ganz ohne großen Aufwand.



Wenn du gewinnen möchtest, sende das Stichwort **»Neustart«** bis zum 31.01.2026 auf einer ausreichend frankierten Postkarte an:

S & D Verlag GmbH, Gewinnspiel Sudoku-spezial,
Otto-Hahn-Straße 16, 47608 Geldern

Oder nimm online teil unter:
www.sud-verlag.de/verlosung



Teilnahmebedingungen: Einsendungen per Fax können nicht berücksichtigt werden. Mehrfacheinsendungen von Teilnehmern führen zum Ausschluss. Mitarbeiter des S & D Verlages und deren Angehörige dürfen an der Verlosung nicht teilnehmen. Unter allen Einsendungen entscheidet das Los. Einsendeschluss ist der Monatsultimo. Bei postalischer Teilnahme gilt der Poststempel, bei der Onlineteilnahme ist das Absendedatum des Formulars entscheidend. Gewinne sind nicht übertragbar und werden nicht in bar ausgezahlt. Die Teilnehmer akzeptieren, dass ihre Daten (Vor- und Nachname, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail) im Gewinnfall für die Zusendung des Gewinns an den Gewinnspielpartner weitergegeben werden dürfen. Die Angabe von Telefonnummer und E-Mail ist freiwillig. Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO – Vertragserfüllung, um deine Teilnahme am Gewinnspiel abzubilden, mit dir hierzu zu kommunizieren, dich im Gewinnfall zu benachrichtigen und deinen Gewinn zur Verfügung zu stellen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Die Preise wurden gestiftet von: **Schildkröt, einer Marke der MTS Sportartikel Vertriebs GmbH.**

Unsere Datenschutzhinweise mit Informationen zu deinen Rechten findest du hier: <https://www.sud-verlag.de/datenschutzerklaerung-gewinnspiel>

★★ Multi-Sudoku

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

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

		2			9			7
	1	9	5				2	8
		3			5			4

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

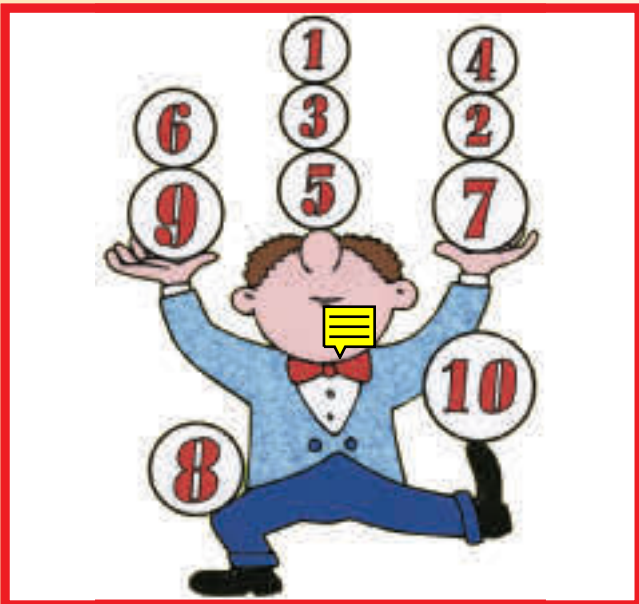
							9	
								8
			2	6	9			
		1	6				8	
	9			8	7	2		
8			5		3		4	
	6			3				5
2							9	
		3		4		1		

Was ist ein Sudoku?

Viel Knobelspaß!

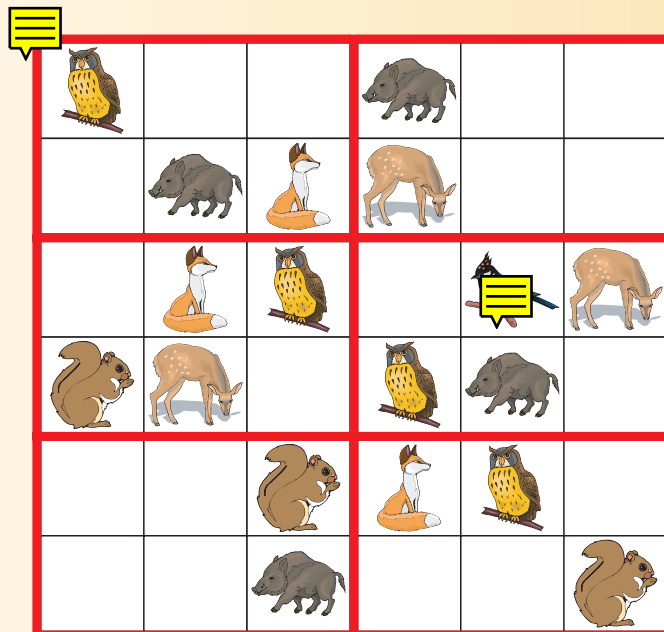
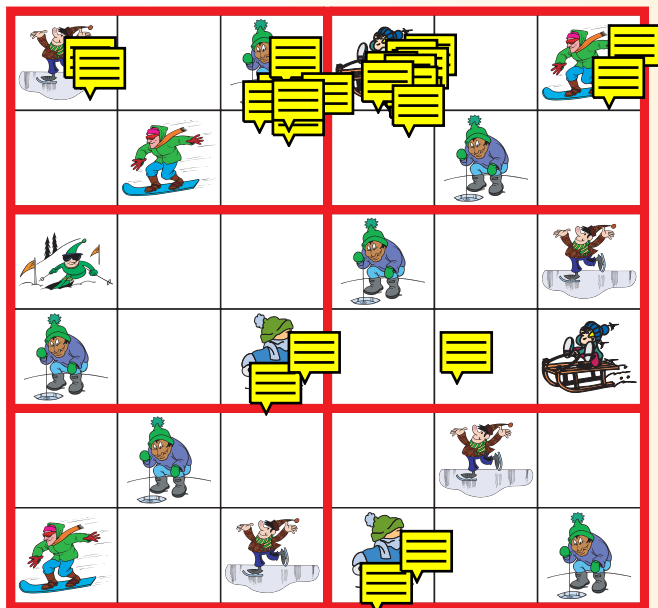
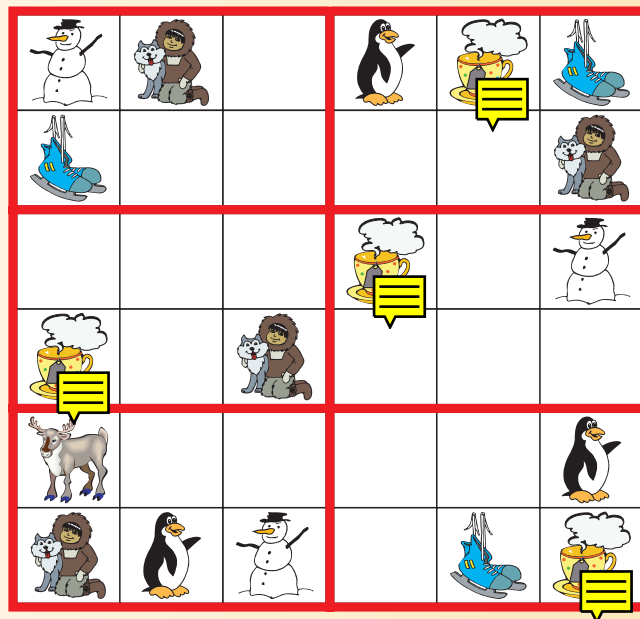
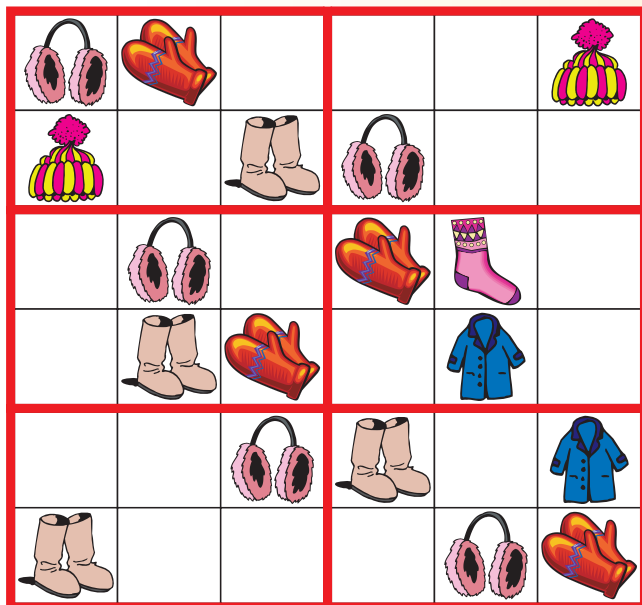
Diese Sudokus werden auf einem 6-mal 6 Felder großen Gitter gespielt, das wiederum in 3-mal 2 Felder große Rechtecke unterteilt ist. Je mehr Zahlen oder Bilder vorhanden sind, desto einfacher ist das Sudoku zu lösen. Die Aufgabe besteht darin, die leeren Felder mit Ziffern von 1 bis 6 oder mit entsprechenden Bildern aufzufüllen. Dabei gilt eine einzige einfache Regel: In jeder Zeile (waagrecht), in jeder Spalte (senkrecht) und in jedem 3-mal 2 Felder großen Rechteck darf jede Ziffer bzw. jedes Bild nur einmal vorkommen!

Wenn du alle Zahlen addierst, erhältst du das Alter des Artisten.



				6	1
		6	3		2
	4		6	1	
	6	3		2	
4		2	1		
6	5				

3	6		1	5	4
5					3
		6			5
2			6		
4					6
6	1	5		4	2



Wärme

wirkt Wunder

Brrr, kalt – an frostigen Januartagen spüren wir die Kälte bis in die Knochen. Wärme schenkt Geborgenheit, lindert Beschwerden und stärkt die Gesundheit – für Groß und Klein.

von GABRIELE HELLWIG

Wärme ist mehr als ein angenehmes Gefühl. Sie lockert verspannte Muskeln, lindert Schmerzen, regt die Durchblutung an und unterstützt den Körper dabei, sich zu erholen. Gleichzeitig beruhigt sie das Nervensystem, senkt Stress und fördert den erholsamen Schlaf. Von dieser Kraft profitiert die ganze Familie.

Wärmflasche – der Klassiker

Ob bei kalten Füßen, Bauchschmerzen oder einfach zum Wohlfühlen – die Wärmflasche gehört seit Generationen in jede Hausapotheke. Für die sichere Anwendung gilt: Die Flasche nur mit heißem, nicht kochendem Wasser füllen. Zum Schutz vor Verbrennungen ein Handtuch zwischen Haut und Wärmflasche legen.

Fango & Moor – Wärme aus der Natur

Fango- und Moorpackungen bestehen aus Mineralschlamm oder Moor, die mit Paraffin vermischt werden. Sie speichern Hitze besonders lange und lassen die Wärme bis tief ins Gewebe dringen. Allerdings sollten die Packungen nicht zu heiß sein, sie dürfen aber 20 bis 30 Minuten wirken.

Baden – Entspannung pur

Ein wohliges Vollbad bei 36 bis 38 Grad wirkt wie Balsam für Körper und Seele. Mit Badezusätzen verstärkt sich der Effekt: Rosmarin regt die Durchblutung an, Arnika entspannt, Thymian unterstützt bei Erkältung. Die ideale Badedauer liegt bei 15 bis 20 Minuten.

Tee – heißer Genuss

Eine Tasse Tee wärmt von innen und kann sogar kleine Beschwerden lindern. Kamille beruhigt den Magen, Spitzwegerich stillt Reizhusten und Fenchel-Anis-Kümmel bringt den Bauch ins Gleichgewicht. Praktisch: In der Apotheke gibt es Arzneitees mit geprüften Pflanzenstoffen – genau richtig dosiert.

Achtung: Wann Wärme nicht guttut

So wohltuend Wärme ist – manchmal kann sie Beschwerden verschlimmern. Bei frischen Verletzungen wie Schwellungen oder akuten Entzündungen ist Kühlen die bessere Wahl. Vorsicht gilt bei Herzschwäche und Bluthochdruck, da Wärme den Kreislauf zusätzlich belastet. Bei Sensibilitätsstörungen wie Diabetes oder Polyneuropathie drohen womöglich unbemerkte Verbrennungen.



Sauna – Schwitzen stärkt

Ein Saunagang ist wie ein Kurzurlaub für den Körper: Die Mischung aus Hitze und Abkühlung bringt Kreislauf und Gefäße in Schwung. Faustregel: Acht bis zwölf Minuten schwitzen, dann raus an die frische Luft, anschließend kalt abduschen oder ins Tauchbecken – und danach unbedingt eine Ruhepause einlegen. Zwei bis drei Saunarunden genügen.

Wärmepflaster – Hilfe zum Aufkleben

Bei Rücken- oder Muskelschmerzen sind Wärmepflaster eine einfache Lösung. Man unterscheidet zwei Arten: Pflaster mit dem Chili-Wirkstoff Capsaicin, die die Durchblutung kräftig

anregen, aber manchmal die Haut reizen. Und arzneifreie Varianten, die sich durch Kontakt mit Sauerstoff erwärmen und über Stunden gleichmäßig Wärme abgeben. ■

SuDoku EINKAUFSZETTEL

Spezial

Für wohlige Wärme:

- doc® THERMA WÄRME-GÜRTEL RÜCKEN
- ThermaCare® WÄRMEUMSCHLÄGE
- WUNDmed®
Natürliches Wärme-Pflaster XXL

Erhältlich in
deiner Apotheke!



Mojidoku mittel ★★



Spielanleitung

Mojidoku: ein Buchstabenrätsel

Eine Sonderform des Sudoku ist das Mojidoku. Im Gegensatz zum Sudoku werden jedoch die Buchstaben A bis I anstelle der Zahlen 1 bis 9 verwendet. Es gibt auch hierbei die drei Bereiche Zeile, Spalte und Block. Dreimal drei Blöcke sind in dreimal drei Felder unterteilt. Nun müssen die Felder so ausgefüllt werden, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block die Buchstaben A bis I nur je einmal vorkommen.

A		E		B	F			H
	B			I				
D					H	F		
					C	A		F
C	I			E			D	B
H		A	G					
		F	H					G
				F			H	
G			B	A		E		I

E		B	C		G			H
		A		I			B	
H	I	G						
C				E				G
	A		D		C		H	
F				H				A
						H	A	B
	G			B		C		
B			A		I	F		D

A				D			C	
	G	C		E				D
	F		G					
		E		A	G			
D	C		E	H	B		F	G
			D	C		E		
					A		G	
F				I		H	A	
	I			G				F

★★ Sudoku mittel

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

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

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

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

Sudoku mittel ★★

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

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

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

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

★★ Sudoku mittel

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

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

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

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

Sudoku mittel ★★

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

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

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

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

★★ Sudoku mittel

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

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

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

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

Sudoku schwer ★★★

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

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

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

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

★★★ Sudoku schwer

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

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

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

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



Dry January

Prosit Neujahr – aber ohne Alkohol. Super! Damit liegst du voll im Trend. Noch dazu tust du mit diesem Vorsatz deiner Gesundheit viel Gutes. Welche positiven Langzeiteffekte hat dein »trockener Januar«? von VERENA MUNDE

Wir alle wissen es: Alkohol ist ein Nerven- und Zellgift, eine Droge und zugleich ein beliebtes Genuss- und Entspannungsmittel. Eine fatale Kombi und viele von uns trinken zu oft und zu viel. Das galt vor allem für die Fest- und Feiertage im Dezember. Da kommt uns der Dry January doch gerade richtig! Dahinter steckt die gleichnamige Initiative, die vor rund zehn Jahren in Großbritannien entstand und auch bei uns immer mehr Fans findet. So halbierte sich der Alkoholumsatz im Januar 2024 im Vergleich zum Dezember 2023.

Besser schlafen, mehr Energie

Über einen promillefreien Monat freut sich in erster Linie die Leber – unsere Entgiftungszentrale, die im Dezember unter Dauerstress stand. Kürzlich

noch musste sie womöglich nicht nur jede Menge Alkohol, sondern vielfach auch die vielen fetten und süßen Speisen verstoffwechseln. Eine Erholungsphase kann sie jetzt gut gebrauchen. Aber auch Herz und Kreislauf profitieren und bereits nach vier Wochen reguliert sich der Blutdruck. Darüber hinaus sinken das Krebsrisiko und die Gefahr, Depressionen zu entwickeln. Das Immunsystem regeneriert sich, wir schlafen besser, nehmen leichter ab und haben insgesamt mehr Energie.

Reset für Geist und Seele

Alkoholverzicht bedeutet auch ein Plus für das seelische Wohlbefinden. In einer Studie der University of Sussex berichteten 42 Prozent der Dry-January-Probanden, dass sie sich auch mental fitter fühlen. 57 Prozent geben an, sich besser konzentrieren zu können. Außerdem bietet eine »trockene« Zeit die Möglichkeit, Konsum und Gewohnheiten zu hinterfragen: Wann, warum und wie viel trinke ich eigentlich? Brauche ich Alkohol, um Stress abzubauen oder Spaß zu haben? Wer übrigens glaubt, ohne Alkohol ist Schluss mit lustig, der irrt: 71 Prozent der Studienteilnehmer haben festgestellt, dass sie keine

Drinks brauchen, um sich zu amüsieren. Für deinen Dry January sprechen also viele gute Gründe!

Challenge mit anderen teilen

31 Tage ohne Alkohol scheinen erst mal überschaubar. Dennoch ist Durchhaltevermögen gefragt und es macht Sinn, die Challenge mit Freunden und Familie zu teilen. Auch wenn nicht alle mitmachen, so sind sie informiert und versuchen (hoffentlich!) nicht, dich zum »Gläschen in Ehren« zu überreden. Schließlich gibt es reichlich Alternativen: Wasser, Tees, Limonaden und eine enorme Auswahl an alkoholfreien

Bieren, Weinen und Sekt. Apropos »Gläschen in Ehren«: Während ein Glas Rotwein am Tag lange als herzgesund galt, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mittlerweile strikt zu »Null Promille«.

Verzicht lohnt sich immer

Noch ein halbes Jahr nach dem Dry January geben 49 Prozent der britischen Studienteilnehmer an, mehr Kontrolle über ihr Trinkverhalten zu haben. Durch das Experiment trinken 59 Prozent insgesamt weniger Alkohol als zuvor. Und auch in Deutschland geht der Durchschnittsverbrauch jährlich zurück. Dry ist Trend und du tust vor allem dir etwas Gutes! Und wenn es im Januar nicht klappen sollte – das Jahr hat noch elf weitere Monate ...



Sudoku schwer ★★★

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

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

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

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

★★★ Sudoku schwer

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

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

keine ~~Eine Frage des~~ Alters!

Kopf fit Jahresbuch 1

Alle 2023er Kopf-fit-Aufgaben in einem einzigen Buch! Fast 400 Seiten, gebundene Ausgabe, durchgehend bebildert.

Nur 34,95 € (zzgl. Porto und Verpackung). ISBN 978-3-00-078424-8

Kopf fit Jahresbuch 2

Alle 2024er Kopf-fit-Aufgaben in einem einzigen Buch! Fast 400 Seiten, gebundene Ausgabe, durchgehend bebildert.

Nur 34,95 € (zzgl. Porto und Verpackung). ISBN 978-3-00-081565-2

Kopf fit DAS BUCH

Rund 200 Übungen zu allen Bereichen des Gehirn-Trainings. 284 Seiten, Hardcover, durchgehend bebildert.

Nur 29,95 € (zzgl. Porto und Verpackung). ISBN 978-3-9817-3791-2



Fit im Kopf

ein Leben lang



Bestelle dein persönliches Exemplar unter:

www.shop.sud-verlag.de

Oder über unsere

kostenlose

Bestell-Hotline:

0800 2831000

**Training und
Spaß für
jedes Alter!**



Seite 18:

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

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

Seite 21:

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

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

Seite 26:

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

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

Seite 19:

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

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

Seite 22:

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

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

Seite 27:

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

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

Seite 20:

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

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

Seite 23:

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

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

Jeden Monat neu!

Frag in deiner Apotheke auch nach:

Naturheilkunde & Gesundheit: Sanfte Hilfe aus der Natur mit Themen-»Extra«.

Rätsel-aktuell: Spaß und Unterhaltung für alle Rätselfreund*innen.

Dazu aktuelle Gesundheitsthemen.

Kopf-fit: Gedächtnistraining und Wissenswertes aus der Hirnforschung.



Impressum

Herausgeber/Verlag:

S & D Verlag GmbH
Otto-Hahn-Straße 16
47608 Geldern

Telefon: 02831 1300-0
Fax: 02831 1300-20
E-Mail: info@sud-verlag.de
www.sud-verlag.de

Kostenlose Hotline: 0800 2831000

Geschäftsführerin:
Petra Wresch (V. i. S. d. P.)

Reihe: Sudoku-spezial

Chefredakteurin:
Stefanie Happ



Redaktionelle Mitarbeit:

Gaby Hellwig, Verena Munde

Redaktionsassistentz:

Jil Kutzner

Grafikdesign:

Thomas Happ, Susanne Küch

Rätsel:

Pressebüro von Berg GmbH

Mediaberatung:

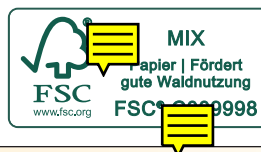
Benjamin Joosten, Telefon: 02831 1300-0
E-Mail: b.joosten@sud-verlag.de

Anzeigentarife:

Mediadaten 2026 (gültig ab 01.01.2026)

Copyright: 2026 by S & D Verlag GmbH
Nachdrucke sind – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet und honorarpflichtig.

»Die im Magazin dargestellten Informationen dienen ausschließlich zur allgemeinen Information und sind keinesfalls als Ersatz für eine persönliche Beratung, Untersuchung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker gedacht. Alle Angaben sind ohne Gewähr.«



Bezug: Nur über Apotheken; Sudoku-spezial erscheint jeweils am Monatsanfang. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen oder die Beantwortung sonstiger Zuschriften können nur erfolgen, wenn ausreichendes Porto beiliegt.

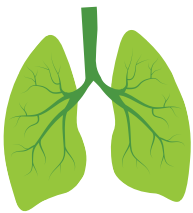
Druck: Westend Druckereibetriebe GmbH
Westendstraße 1
45143 Essen



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

TZ3



Sie lässt uns atmen und versorgt den ganzen Körper mit Sauerstoff. Grund genug, der lebenswichtigen Lunge etwas mehr Liebe zu schenken.

Fünf Dinge, die ihr guttun. von STEFANIE HAPP



Was deine **LUNGE** liebt

1 DAS MEER

An der Nord- und Ostsee fühlt sich deine Lunge pudelwohl. Das salzige Reizklima mit seinen winzigen Wassertropfchen in der Seeluft reinigt die Atemwege, fördert den natürlichen Schleimfluss und erleichtert das Abhusten. Und überhaupt: Das Auf und Ab der Wellen entspricht ganz unserem Ein- und Ausatmen. Nirgendwo sonst lässt sich so gut durchatmen.

2 FETTER FISCH

Zum Beispiel Lachs, Makrele und Hering. Oder auch Nüsse – Hauptsache reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken entzündlich und schützen so deine Lunge. Studien zeigen: Wer mediterran isst, hat oft die bessere Lungenfunktion. Also: Mehr Fisch auf den Tisch, dazu Gemüse und gute Pflanzenöle – für eine starke Lunge.

3 SPITZWEGERICH

Eines der besten Heilkräuter für die Lunge! Spitzwegerich lindert nicht nur Erkältungshusten, sondern stärkt auch die Lungenfunktion – selbst bei Rauchern. Ein Tipp aus der Homöopathie lautet: 20 Tropfen Spitzwegerich-Urtinktur täglich – in einem Liter Wasser über den Tag verteilt trinken – sollen helfen, vom Qualmen loszukommen. Andere Nikotinersatzprodukte bekommst du in einer Apotheke.

4 SEUFZEN

Befreiend für die Seele – für die Lunge auch. Denn Forscher der Technischen Hochschule Zürich haben entdeckt: Diese tiefen Atemzüge verändern die Struktur der Lungenflüssigkeit und bringen sie in ihren Idealzustand zurück. Dadurch fällt das Ein- und Ausatmen leichter. Seufzen, ebenso wie Singen, ist also pures Lungentraining.

5 KIPPE AUS

Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Blutdruck und Puls. Etwa ein Monat später nimmt die Lungenfunktion zu, Raucherhusten und Kurzatmigkeit lassen nach. Die Flimmerhärchen in den Bronchien, die deine Lunge reinigen, brauchen zwar rund neun Monate zur Erholung – doch jeder rauchfreie Tag zählt. »Kippe aus« ist daher mehr als ein guter Vorsatz fürs neue Jahr. Es ist ein Geschenk an deine Lunge und dein Leben.



Rauchstopp – deiner Lunge zuliebe. Deine Vor-Ort-Apotheke hilft dabei!



Überreicht durch die Apotheke Ihres Vertrauens:



Ich vertraue
MEINER
Apotheke



Weil Top-Beratung
an erster Stelle steht.

Karola O., Leipzig

