

Ausgabe Frühjahr/Sommer 2021
Kostenlos zum Mitnehmen! Nur bei Ihrem HÖREXperten.

HÖREXperten

MAGAZIN

IM-OHR-HÖRSYSTEME

Der perfekte Einstieg
in die Hörsystemversorgung

DIE SCHÖNSTEN OSTERREZEPTE

Überraschen Sie Ihre Liebsten
mit neuen Rezeptideen

LIFESTYLE & BESSER LEBEN

Geniale Produkte und Tipps
für Ihre Freizeitgestaltung

RÄTSEL- GEWINNSPIEL!

GEWINNEN SIE
EINE REISE IN DIE
SCHÖNSTEN STÄDTE
DEUTSCHLANDS!

GLÜCKLICHER UND GESÜNDER

MIT HÖRSYSTEM

Studien belegen positiven Einfluss von Hörgeräten auf Lebensqualität



Hören, wie Sie es wollen!

Eine neue Dimension personalisierter Hörerlebnisse. Radiant kombiniert zukunftsorientierte Innovationen, bewährte Technologien und benutzerfreundliche Funktionen, um exzellente Sprachverständlichkeit und ein brillantes Klangerlebnis zu erzielen.

Fragen Sie jetzt Ihren HÖREXperten!

Radiant ist ein Hörgerät Made for iPhone®, iPad® und iPod® und kompatibel zu Geräten mit iOS 13 oder höher. Für direktes Audiostreaming auf Android-Geräten ist Android 10 oder höher, Bluetooth® 5.0 und die Implementierung von Audio Streaming for Hearing Aids (ASHA) auf dem Android-Gerät erforderlich. Weitere Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter www.sonici.com/connectivity. Bluetooth ist eine eingetragene Marke der Bluetooth SIG, Inc. in den USA. Apple, das Apple-Logo und iPhone sind in den USA und in anderen Ländern eingetragene Marken der Apple Inc. Android und Google Play sind Marken der Google LLC.

Exklusiv bei den
HÖREXPERTEN
ihre-hoerexperten.de



miniRITE R mit Akku-Technologie



SONIC
Everyday Sounds Better
www.sonici.de

HÖREN UND GESUNDHEIT

- 4 Titelstory:**
Teil 1_Glücklicher und gesünder mit Hörsystem. Studien belegen positiven Einfluss von Hörgeräten auf Lebensqualität.
- 6** Smart und innovativ: Künstliche Intelligenz in Hörsystemen
- 7** So bleiben Hörgeräte mit Maske am Ohr
- 8** Im-Ohr-Hörgeräte: Hörsystem oder hippestes Lifestyle-Accessoire?

RÄTSEL

- 10-15** Rätsel-Spaß für Groß und Klein

EINFACH KÖSTLICH

- 16** Rezepte für ein leckeres Ostermenü

RÄTSEL-GEWINNSPIEL

- 19** Gewinnen Sie eine Reise in Deutschlands schönste Städte

LEBEN UND GENIESSEN

- 20** Der Frühling ist da. Genießen wir ihn zu Hause und in der näheren Umgebung.

ZUM GUTEN SCHLUSS

- 22** HÖREX Service-Verbund, Rätselauflösung

IMPRESSUM

Herausgeber (V. i. S. d. P.):
HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal, www.hoerex.de
Vorstand: Claudia Hellbach, H.-P. Weihmann, Mario Wernld

Redaktion:
Martina Ostermeier

Konzeption, Realisation, Gestaltung:
Katharina Schmidt, HÖREX

Anzeigenpartner:
Oticon, Sivantos, Sonic, TELEFUNKEN, Widex

Fotos/Illustrationen:
HÖREX Hör-Akustik eG (S. 3)
Kamila Bay - stock.adobe.com (S. 4)
Katharina Schmidt (S. 5)
Sentavio/Shutterstock (S. 6)
Bundesinnung der Hörakustiker KdöR (S. 7)
iStock.com/South_agency (S. 8)
Rainer Poppen (S. 8)
Starkey Laboratories (Germany) GmbH (S. 9)
StockFood (S. 16, 17, 18)
Robert Kneschke/Shutterstock (S. 20)
Thanamat Somwan/Shutterstock (S. 20)
höfats GmbH (S. 20)
Southern Shores GmbH (S. 20)
Land I/S (S. 21)
annanahabed - stock.adobe.com (S. 21)

Erscheinungsweise:
2x jährlich, 1. Jahrgang
Ausgabe:
Frühjahr/Sommer 2021



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wie wichtig gutes Hören für die Kommunikation ist, erfahren wir seit Monaten jeden Tag aufs Neue. Wenn Gespräche häufig auf Abstand stattfinden, wenn sich die Lippen hinter einer Maske verbergen, wenn wir häufiger per Telefon oder Videoanruf miteinander sprechen, dann macht sich Schwerhörigkeit mehr denn je bemerkbar. Gut eingestellte Hörsysteme sind in diesen Zeiten essenziell, um mit anderen in Verbindung zu bleiben.

Wussten Sie, dass es beim Hören noch um viel mehr geht? Wie wir hören, beeinflusst unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Lesen Sie im ersten Teil unserer Serie zur Hörgesundheit, warum Menschen mit Hörminderung, die Hörgeräte tragen, glücklicher und gesünder sind als Menschen mit einem unversorgten Hörverlust. Außerdem zeigen wir Ihnen in diesem Heft, wie sich Hörgeräte zu einem schicken Lifestyle-Produkt entwickelt haben, in dem jede Menge Technik steckt.

Was Sie ebenfalls in unserem Magazin finden, sind jede Menge Rätsel – natürlich auch mit der Chance auf einen Gewinn. Und damit Ostern auf jeden Fall kulinarisch ein Fest wird, haben wir Ihnen ein Ostermenü zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre

C. Hellbach

Claudia Hellbach
(Mitglied des Vorstands, HÖREX Hör-Akustik eG)

TEIL 1_GLÜCKLICHER UND GESÜNDER MIT HÖRSYSTEM

STUDIEN BELEGEN POSITIVEN EINFLUSS VON HÖRGERÄTEN AUF LEBENSQUALITÄT

Viele Menschen stehen Hörgeräten **skeptisch gegenüber**. Dabei geht aus Studien und Befragungen hervor, dass sich die Lebensqualität von Hörgeräteträgern verbessert. Denn sie fühlen sich **glücklicher und gesünder** als Schwerhörige ohne Hörversorgung.

JETZT SCHON WEITERLESEN?

TEIL 2-4 DER SERIE IN DEN
NÄCHSTEN AUSGABEN
ODER DIREKT UNTER
[www.hoerex.de/
hoergesundheit](http://www.hoerex.de/hoergesundheit)

Ein Hörverlust setzt schleichend ein, häufig bleibt er zunächst unbemerkt. Doch wenn der Fernseher ständig zu leise ist und man in Gesprächen immer wieder nachfragen muss, sollten Betroffene einen professionellen Hörtest machen lassen. Denn eine unversorgte Schwerhörigkeit wirkt sich auf viele Lebensbereiche aus. Die renommierte Forscherin und Expertin für Akustik Bridget Shield stellt fest: „Hörverlust hat einen größeren negativen Einfluss auf die Lebensqualität als viele andere chronische Erkrankungen.“ Shield hat in einer Metastudie Hunderte wissenschaftliche Studien und Artikel analysiert, die sich mit der Häufigkeit und den Folgen von Schwerhörigkeit sowie der Nutzung und den Vorteilen von Hörgeräten befassen. Die Ergebnisse sind eindeutig: Eine unversorgte Schwerhörigkeit kann zu Einsamkeit und Depression führen, sich auf persönliche und familiäre Beziehungen auswirken, die allgemeine körperliche Gesundheit und Aktivität beeinflussen sowie den kognitiven Verfall und Demenz begünstigen.

Hörgeräte: gut für die Gesundheit und soziale Beziehungen

Das Gute: Keiner muss eine Hörminderung einfach hinnehmen. Mit individuell angepassten Hörsystemen können Schwerhörige meist wieder problemlos einem Gespräch folgen. Das macht es ihnen leichter, Beziehungen innerhalb der Familie und zu Freunden zu pflegen. Sie sind eingebunden, können mitreden und sich sicher und selbstständig bewegen. Hinzu kommt: Schwerhörige, die mit Hörgeräten versorgt sind, schlafen besser, sind seltener depressiv und haben ein besseres Erinnerungsvermögen als Menschen, die ihre Schwerhörigkeit nicht behandeln lassen. Eine Umfrage bringt es auf den Punkt: 97 % der Hörgeräteträger berichten, dass Hörgeräte ihre Lebensqualität steigern.

Schwerhörigkeit im Arbeitsleben

Nicht nur Gesundheit und soziale Kontakte beeinflussen unsere Lebensqualität. Eine wichtige Rolle spielt auch, wie zufrieden wir im Beruf sind. Für Schwerhörige ist ein Arbeitstag häufig ermüdend – körperlich und mental. Kein Wunder, denn Betroffene müssen sich bei Telefonaten, Besprechungen und Gesprächen mit Kollegen stets enorm anstrengen, um dem Gesagten zu folgen. Die Erschöpfung führt zu häufigeren Krankenschreibungen im Vergleich zu Normalhörenden. Die Betroffenen selbst berichten von negativen Auswirkungen. Sie geben zum Beispiel an, dass der Hörverlust ihr Selbstvertrauen im Job mindert und dass sie Hemmungen haben,

HÖREXperten TIPP

Reagieren Sie schon bei den ersten Anzeichen und machen Sie einen Hörtest. Es gibt für jeden die passenden Hörsysteme. Welche das sind, findet Ihr HÖREXperte in einem umfassenden Beratungsgespräch gemeinsam mit Ihnen heraus.

Verantwortung zu übernehmen. Zudem fühlen sie sich am Arbeitsplatz isoliert.

Hörgeräteträger beruflich im Vorteil

Studien belegen, dass Hörgeräte sich positiv auf die Situation von Schwerhörigen im Arbeitsleben auswirken. Hörgeräteträger sind seltener arbeitslos als Menschen mit einer unbehandelten Schwerhörigkeit. Die Arbeitslosenrate bei Hörgeräteträgern ist etwa halb so hoch wie bei Menschen, die nichts gegen ihre Schwerhörigkeit unternehmen. In Umfragen haben Betroffene die positiven Auswirkungen von Hörgeräten bestätigt: 95 % der Hörgeräteträger geben an, dass Hörsysteme sie bei der Arbeit unterstützen. 60 % sagen, sie hätten sich früher für Hörgeräte entscheiden sollen.

Insgesamt kommt Bridget Shield in ihrem Report zu dem Schluss, dass „es wahrscheinlich ist, dass Hörgeräteträger glücklicher [und] gesünder ... sind und eine bessere Lebensqualität genießen als Hörgeschädigte, die keine Hörsysteme verwenden.“

Weitere Infos über den Zusammenhang zwischen gutem Hören und Ihrer Gesundheit finden Sie unter hoerex.de/hoergesundheit.de. Dort erfahren Sie zum Beispiel auch, wie eine Hörminderung das Demenzrisiko beeinflussen kann.

Quellen: Shield B., (2019): Hearing loss – Numbers and costs. Evaluation of the social and economic costs of hearing impairment. Brunel University London (www.ehima.com/documents/); EuroTrak Germany 2018 (www.ehima.com/surveys/).



**MEHR INFOS
ZU SMARTEN
HÖRSYSTEMEN**

ERHALTEN SIE BEI
IHREM LOKALEN
HÖREXPERTEN!

SMART UND INNOVATIV

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN HÖRSYSTEMEN

Künstliche Intelligenz (KI) ist in unserem Alltag allgegenwärtig: Sie hilft bei der Suche nach Informationen im Internet, **filtert Spam-Nachrichten** aus unserem E-Mail-Eingang und ermöglicht es, dass wir unser **Smartphone mithilfe der Gesichtserkennung** entsperren. Auch wer Hörgeräte trägt, profitiert immer häufiger von künstlicher Intelligenz.

Im Prinzip ist KI in Hörgeräten gar nicht so neu. Schon 2004 verwendete das Unternehmen Oticon den Begriff im Zusammenhang mit seinen Hörsystemen. Oticon nutzte damals Algorithmen, um Sprache von Störgeräuschen zu trennen. Seitdem ist eine Menge passiert. Immer mehr Hersteller von Hörsystemen setzen heute auf maschinelles Lernen, eine spezielle Methode der künstlichen Intelligenz. Mithilfe selbstlernender Algorithmen sind Hörsysteme etwa in der Lage, akustische Situationen eigenständig zu erkennen und sich automatisch an unterschiedliche Hörsituationen anzupassen. Auch die Vorlieben der Hörgeräteträger können dabei berücksichtigt werden. Das Prinzip des maschinellen Lernens kommt zum Beispiel beim Hörgerätehersteller Widex zum Einsatz. Mithilfe einer Smartphone-App haben Hörgeräteträger

ger die Möglichkeit, individuelle Klangeinstellungen über A-B-Vergleiche an ihren Hörsystemen vorzunehmen. Das Hörsystem lernt von den Eingaben und führt die Nutzer schnell und intuitiv zu einer Einstellung, die optimal auf sie abgestimmt ist.

Personalisiertes Hören per Fingertipp

Auch der sogenannte Edge-Modus in TELEFUNKEN Hörgeräten basiert auf maschinellem Lernen. Sobald Hörgeräteträger ihre Geräte zweimal antippen, scannt die darin integrierte künstliche Intelligenz die Hörumgebung und nimmt Einstellungsänderungen vor. Ein Smartphone oder eine Verbindung zum Internet ist dafür nicht notwendig. Gerade in herausfordernden Hörsituationen – zum Beispiel bei einem Gespräch mit mehreren Personen oder bei lautem

WISSEN KOMPAKT

Kurz gesagt, geht es beim Einsatz von **künstlicher Intelligenz** darum, einem Computer komplexes Denken beizubringen. Er soll aus Erfahrung lernen und so in die Lage versetzt werden, mit neuen Situationen umzugehen. Eine Methode, dieses Ziel zu erreichen, ist das **maschinelle Lernen**. Dabei lernt ein Computer, aus Daten ein Muster abzuleiten und auf neue Daten anzuwenden. **Deep Learning** wiederum ist ein Teilbereich des maschinellen Lernens und basiert auf vielschichtigen **künstlichen neuronalen Netzen (KNN)**. Das sind Algorithmen, die ähnlich wie ein Gehirn arbeiten, indem sie gewisse Verbindungen stärken und andere schwächen. Dafür werden sie zunächst von Menschen mit Daten gefüttert und trainiert. Das KNN lernt wie das menschliche Gehirn: durch Üben und Fehlermachen. Irgendwann hat es so viel gelernt, dass es sich eigenständig weiterentwickeln kann.

Hintergrundlärm – können Menschen mit Hörminderung ihre Höranstrengung so deutlich reduzieren. Die TELEFUNKEN Hörsysteme sind zudem ein Beispiel, welche Aufgaben Hörsysteme dank künstlicher Intelligenz noch übernehmen können: In Kombination mit Sensoren sind sie etwa in der Lage, Gesundheitsdaten zu erfassen. Das macht aus den Hörsystemen von TELEFUNKEN Fitness- und Aktivitätstracker, die ihre Träger dabei unterstützen, körperlich und mental fit zu bleiben. Über eine Verbindung zum Smartphone wird das Hörgerät außerdem zum Übersetzer, der bis zu 27 Sprachen beherrscht.

Reaktion in Echtzeit

Neu in Hörsystemen ist der Einsatz von tiefen neuronalen Netzwerken, sogenannten Deep Neural Networks (DNN). Das Unternehmen Oticon hat Ende 2020 ein entsprechendes Hörsystem auf den Markt gebracht. Das integrierte DNN wurde mit zwölf Millionen realen Klangszene trainiert und hat so gelernt, alle Arten von Klängen – und wie sie angenehm und natürlich klingen – zu erkennen, zu balancieren und zu priorisieren. Dank DNN können Hörsysteme auf sämtliche akustische Situationen in Echtzeit reagieren – auch auf die Kommunikation mit Mund-Nasen-Schutz.

SO BLEIBEN HÖRGERÄTE MIT MASKE AM OHR

Ob im Supermarkt, in Bus und Bahn oder beim Arzt: Die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt, in vielen Alltagssituationen einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Für Hörgeräteträger stellen Masken allerdings eine besondere Herausforderung dar.

Ein Problem ist für viele das Auf- und Absetzen der Masken, vor allem bei Masken mit Ohrschlaufen: Die Bänder verheddern sich leicht in den Hörsystemen, die so unbemerkt verloren gehen können. Unser Tipp hilft Ihnen dabei, das zu vermeiden. Mit ein bisschen Übung stellt sich schnell Routine ein.



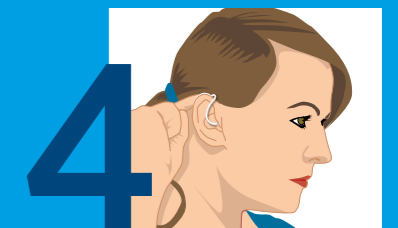
1 Die oberen Maskenbänder ein Stück nach oben ziehen.



2 Nun die Bänder nach hinten ziehen.



3 Jetzt die Maske seitwärts nach vorne ziehen und langsam absetzen.



4 Prüfen, ob die Hörsysteme noch richtig sitzen.



IM-OHR-HÖRGERÄTE

HÖRSYSTEM ODER HIPPE LIFESTYLE-ACCESSOIRE?

Was haben moderne Hörgeräte mit jenen aus Großmutter's Zeiten zu tun?

Kurz gesagt: nichts. Aktuelle Hörsysteme sind klein und stecken voller **technologischer Möglichkeiten**. Wer möchte, kann sie diskret hinter dem Ohr oder im Ohr tragen. Zurzeit angesagt sind auch **Im-Ohr-Hörsysteme im schicken Earbud-Design**.

Für die meisten Menschen mit Hörminderung gilt die Maxime: Je unauffälliger ein Hörsystem, desto besser. Im-Ohr-Hörgeräte, kurz IdOs, bieten dafür optimale Voraussetzungen. Im besten Fall sitzen sie im Gehörgang und sind von außen nicht zu sehen, die größeren Varianten schmiegen sich perfekt in die Ohrmuschel. Die technologische Entwicklung ist so weit fortgeschritten, dass Hörgerätehersteller in der Lage sind, auch auf kleinstem Raum jede Menge Technik unterzubringen. „Im-Ohr-Geräte sind heute sehr leistungsfähig. Daher kann man fast jeden Hörverlust damit ausgleichen“, erklärt HÖRExperte Rainer Poppen aus Wittmund. Ein weiterer Pluspunkt ist der Tragekomfort: Jedes Gerät wird vom Hörakustiker individuell angepasst und sitzt angenehm im Ohr.

Trend zum Knopf im Ohr

Klein und unsichtbar ist das eine. Auf der anderen Seite begegnen wir im Alltag immer mehr Menschen, die mit Knopf im Ohr unterwegs sind: den sogenannten Earbuds. Man kann mit ihnen nicht nur Musik hören, sondern immer öfter auch telefonieren. Kommen weitere Funktionen hinzu, spricht man von einem Hearable. Es kann Fitness- und Gesundheitstracker, Übersetzer und Navigationshilfe in einem sein. Erste Hörgerätehersteller haben den Trend zum Knopf im Ohr aufgegriffen und Im-Ohr-Hörgeräte auf den Markt gebracht, deren Design sich an den schicken Earbuds bzw. Hearables orientiert. „Trotz ihrer Größe fallen diese Hörsysteme dem Gegenüber kaum auf, da er vermutet, dass es sich um gängige Earbuds



„Im-Ohr-Geräte sind heute sehr leistungsfähig. Daher kann man fast jeden Hörverlust damit ausgleichen!“

Rainer Poppen, Hörakustikmeister und Inhaber von Harle Optik in Wittmund und seit 2018 HÖREX Mitglied.

HÖREN UND GESUNDHEIT

ins Ohr übertragen, und ein Sprachassistent ist ebenfalls integriert.

Praktisch beim Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes

„Ob unauffällig oder stylisch: Es gibt für jeden die passende Hörsystemlösung“, so Rainer Poppen. Für alle IdO-Varianten gilt: Der sichere Sitz im Ohr macht sie zum idealen Begleiter in Pandemiezeiten. „Da man beim Auf- und Absetzen von Masken nicht mit den Hörsystemen in Berührung kommt, gehen diese nicht so schnell verloren“, weiß Rainer Poppen. „Und auch für Brillenträger und Menschen, die sich viel bewegen, ist der gute und sichere Sitz ideal. In Verbindung mit Akku werden die Hörgeräte dann zum echten Sorglos-Paket: Ihre Besitzer müssen nicht mehr darauf achten, immer Batterien zur Hand zu haben. Sie legen die Hörsysteme einfach abends auf die Ladestation, und am nächsten Morgen sind die Geräte bereit für einen weiteren Tag voller Hörerlebnisse.“

WIE SIE AUCH BEI HINTER-DEM-OHRGERÄTEN IHRE MASKE SICHER ABNEHMEN, LESEN SIE AUF SEITE 7.



TELEFUNKEN ITC R Im-Ohr-Hörsysteme mit praktischer Akku-Technologie für ein einfaches Aufladen der Hörsysteme über Nacht



Be Brilliant™



signia



Hören auf dem nächsten Level.

Mit der neuen Motion Charge&Go X Familie stellt Signia drei besondere neue Hörgerätemodelle vor. Modernste audiologische Technologie und hoher Bedienkomfort mit Akku und Bluetooth stehen nun auch für Menschen mit leichter bis hochgradiger Hörminderung zur Verfügung.

Eine echte Weltneuheit.

Alle drei neuen Modelle setzen auf die komfortable Lithium-Ionen-Akkutechnologie. Das Motion Charge&Go SP X ist dabei sogar eine echte Weltneuheit: das erste Super-Power-Hörgerät mit Akku. Und einer Laufzeit von bis zu 61 Stunden.

Modernste Audiologie - Fortschrittlicher Bedienkomfort.

Im Inneren der Motion X Hörgeräte arbeitet der Signia Xperience Chip. Eine integrierte Akustik-Bewegungs-Sensorik und OVP, eine automatische Erkennung und Verarbeitung der eigenen Stimme, passen die Klangverarbeitung individuell an die Situation des Hörgeräteträgers an.

Mit Bluetooth-Streaming werden TV-Ton, Telefonate und Musik ganz bequem in die Hörgeräte übertragen. In Kombination mit dem Lithium-Ionen-Akku bedeutet das einen noch höheren Komfort bei der alltäglichen Nutzung.

BUCHSTABENSALAT

In diesem Buchstabensalat haben sich 20 Wörter versteckt. Gesucht werden darf in alle Richtungen. Finden Sie die Wörter und kreisen Sie sie ein, um den Buchstabensalat zu lösen.

WORTLISTE

- AUFSCHNITT
- BROETCHEN
- CHERRYTOMATEN
- CORNFLAKES
- CROISSANTS
- GRAPEFRUITSAFT
- JOGHURT
- KAFFEEKANNE
- KLEINGEBAECK
- LEBERPASTETE
- MARGARINE
- MARMELADE
- MILCHSHAKE
- NUGATCREME
- PFEFFERMUEHLE
- SALZSTREUER
- SCHINKEN
- SCHWARZBROT
- SERVIETTEN
- WEINTRAUBEN

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

SUDOKU

Das Ziel beim Sudoku ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte und in jedem 3x3-Teilquadranten jede dieser Ziffern genau einmal steht. Sonst nichts - das ist die ganze Spielanleitung.

LEICHT

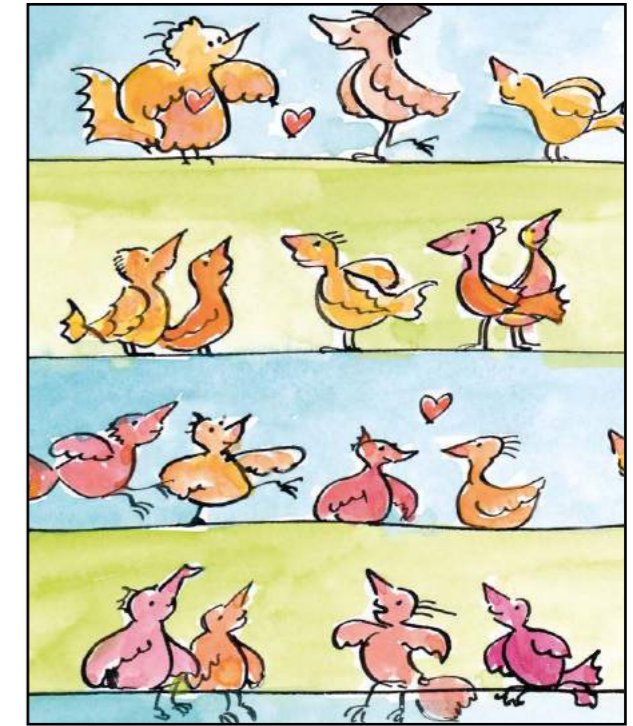
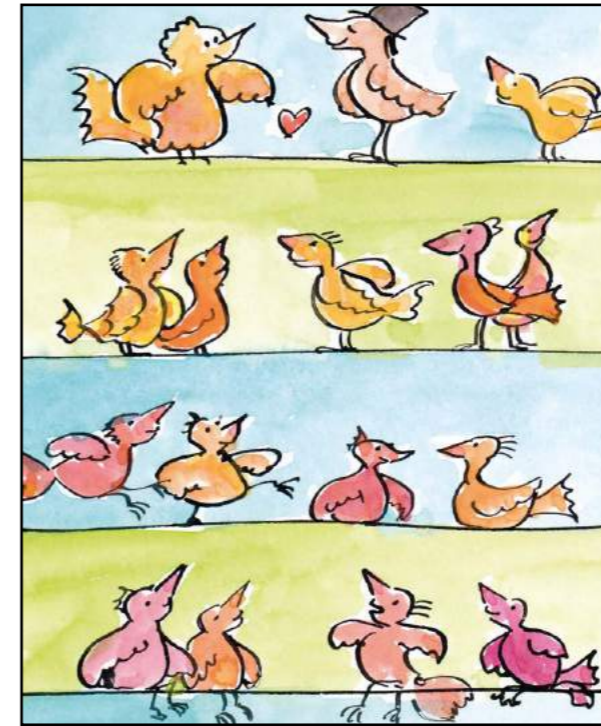
8						9	5	4
			4		3			
6				8	2		7	
5	2	8					1	
9		4		5		7		2
	1					6	9	5
	8		9	6				7
			8		7			
7	9	3						6

MITTEL

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

FEHLERTEUFEL

In der linken Abbildung haben sich zehn kleine Fehler eingeschlichen. Mit etwas Geduld kommen Sie dem Fehlerteufel auf die Schliche. Die Auflösung finden Sie auf der letzten Seite des Hefts.



OTICON | More

Weltweit einzigartig:

Erstes Hörsystem mit integrierter DNN-Technologie auf neuester Chip-Plattform.

Jetzt Oticon More™ - Hörsysteme kennenlernen

Weltweit erstes Hörsystem mit Zugang zu 12 Millionen Klang-Szenen:

- > **Einzigartig:** DNN-Technologie direkt im Hörsystem
- > **Leistungsstark:** Lithium-Ionen-Akku für einen energiereichen Tag
- > **Vernetzt:** Direktes Streaming von iPhone® und Android™-Geräten



oticon
life-changing technology

Ohren- robbe		Ski- sport- disziplin	mit Über- schrift versehen	Meer- enge der Ostsee	deutsche Vorsilbe Ergeben- heit	Ba- learen- insel	Schall- ortungs- gerät	einer der Hl. Drei Könige	span.: los!, auf!, hurra!	westsla- wische Sprache	nicht außen	Halbton unter g		
ein Baite				Mei- nungs- for- schung								Holzblas- instrument mit 23 Löchern		
ent- haaren (Kos- metik)						5	span. Autorenn- fahrer (Fernando)							
Fluss- rinne				Speisen- bestand- teil	durch die Nase sprechen							Bruder des Ro- mulus		
Verband- müll			erst				antikes Volk im Iran	römischer Kaiser (54-68)						
schnell beför- derte Fracht					Beauf- sichti- gung, Schutz	Veran- staltung am Vor- mittag								
	7		nord- russ. Halb- insel	Tonerde zur Far- benher- stellung			Spiel- gerät beim Curling		Stadt in Texas			Destil- lations- gefäß		
Staat in Vorder- asien	Kegelewurf (2 Wörter)	Haupt- heiligtum des Islams			Zurück- setzen des PCs (engl.)		das Scheren der Schafe	2						
Erdeil- bewohner der Kosmos				Funk- ortungs- ver- fahren	Klei- dungs- stück, Breeches									
		süd- amerik. Aufguss- getränk	Ver- kürder				Hühner- vogel	plötzliche Zustands- änderung (Med.)				Experte		
mehrlag. Werkstoff (Boden- belag)					gezeich- netes Rehkitz	Misser- folg; Zu- sammen- bruch								
Schwung			Berg- form	befreun- dete männl. Person										
Be- drängnis		Edel- stein- gewicht		3		kurz- ärmeliges Hemd (engl.)	Zeichen- satz (EDV, Druckw.)							
				ober- halb von	tropische Steppen- form									
griech. Göttin d. Acker- baus	vermuten	Angehör. e. asiat. Reiter- volkes	unterird. Verkehrsmittel (Kurzw.)			altes Hohl- maß für Wein	Musik- werk (lat.)					Bruder Kains (A. T.)		
Hand- arbeits- erzeugnis				ugs. Ab- schieds- gruß	Pflan- zenwelt									
			span. Provinz und Stadt	ergeben		Zu- fluchts- ort	schweiz. Stadt und Kanton							
Klage- laute	kultu- reller Verfall	Front- verlade- fahrzeug	fast immer			Fasssel- tenbrett Gesims- streifen						6		
flexibel, elastisch					Firmen-, Marken-, Drucker- zeichen	Knöchel- gegend								
	4		rechter Seine- zufluss	span. Likör- wein				ungleich				richter- liche Verfü- gung		
Funktions- leiste (EDV)	Umriss, Kontur	sizilian. Ver- brecher- syndikat			Wasser- pflanze	mild, sanft altes Holz- raummaß								
das ge- wöhnliche Eierlei			nichts Böses Vorsilbe: gleich...			Vorname des Film- regisseurs Wenders			Stadt in Nevada					
Durchsichts- bild (Kurzw.)		Acker- grenze		Gezweig	1									
aufhören			Leben, Existenz		Gipfel in den Berner Alpen									
keines- falls		Tier aus einem fernen Land		ein europ. Urein- wohner										
deutsche Vorsilbe			LÖSUNG:				1	2	3	4	5	6	7	Wasser- tiefen- messer

GITERRÄTSEL

Die aufgelisteten Wörter sind so in die Gitterfelder einzutragen, dass sich ein vollständiges Kreuzworträtsel ergibt. Ein Startwort ist bereits vorgegeben.

- 5 BUCHSTABEN**
CADIZ - DISPO - DURCH -
MULDE - RADOM -
RAUFE - STAND -
SUHLE - TONIC
- 6 BUCHSTABEN**
LIBYEN - PSEUDO -
TAMTAM
- 7 BUCHSTABEN**
AEROBIC - ANDRUCK -
AURIKEL - AUTOZUG -
BRECHER - DEMENTI -
MOORBAD - ROESTEN -
SAATGUT
- 8 BUCHSTABEN**
FONTAENE - KOMPLIZE -
UNCLESAM
- 9 BUCHSTABEN**
AGRONOMIE -
URSCHRIFT - ZWEIERBOB

BINOXXO

Füllen Sie die leeren Kästchen mit O und X. Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X oder O in einer Reihe oder Spalte erscheinen. In jeder Reihe und in jeder Spalte müssen X und O gleich oft vorkommen.

LEICHT

				O	X	O	X
X		X					X
			X			O	
X	X		O		O		O
					O	O	X
O	X	O					O
				X	O		
X							
	O				X	X	
X		O	O	X			

MITTEL

O			O				
		X					
	O	O	X				
						X	X
					X	X	
	O	O				O	O
						O	
O	O	O					
		O	O				O

ZAHLENRÄTSEL

Wandeln Sie die Zahlen in Buchstaben um. Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben im Rätsel und im Lösungstreifen. Die bereits eingetragenen Wörter erleichtern Ihnen den Beginn! Auf geht's ...

8	22	22	23		23	17	17	21		5	16	23	14	14	8		19	8	6	8
19	2	8	6	8	22		2	7	15	22	8	7	1		12	23	8	16	7	8
2	6	8	22		22	23	18	8		23	12	23	22	9	2		6	19	23	7
17	23	19	23	17	23	22		3	23	7	18		1	8	22	3	2	22	18	
	18		2	7	16	23	3	8	19		16	8	7	19	2		7	1	8	12
22	8	7	23	21		7	1	7	14	11	1	15		7	8	21	8	14		2
1		8		11	8	8	7		8		14	16	23	13		12		8	21	19
6	8	12	23	16	22		20	21	7	18	8	19		8	12	3	23	19	6	1
8	22	1	17		14	20	8	7	23	19		23	7	16	23	22	11		22	
	14		11	23	3	21		6	22	1	19	2	23		14	23	8	12	2	6
22	23	2	8		8	12	12	23		6	23	12	3	2	14	11		23		21
23		7	2	8	11	8		19	2	8	18		1		14	11	8	2	6	8
21	12	14		5	16	2	7	2	7		7	8	3	14	11		1	22	2	4
9	23	11	23	16		14	8	7	8	6	23	22		5	23	14	14	23	11	23
	9	23	22	14	8	11	11		10		3	8	6	23	3	11		7	23	19
13	2	7	17	8	22		11	21	23	19	8	6		22		2	7	18	19	23
2	1	11	23		2	22	1	7	17	23		23	20	23	22	8	8		19	
7	14		20	2	11	23		23	11	16	8	7	8		8	19	1	11	8	7
20	1	22	23		23	14	2	19		8	14	11	19	23	18	8		19		23
2		8	19	18	8		14	11	8	22	8		23		8	7	20	2	23	7
6	3	6		21	19	23	22		7		22	2	11	8	19		8	22	6	23
	19	2	11	8		19	8	2	11	13	8	6		17	7	1	22	22	8	
1	7	11	23	19	2	1		11	19	23	2	7	8	8		14	11	2	7	11
22	1	2	19	8		14	23	8	8	7		23	22	22	8	14		1	18	8
12		12	23	19	11	23		12	8	18	2	20	2	7		23	6	7	23	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26								
																	*	*	*	

FREUEN SIE SICH AUF DIE NATÜRLICHKEIT DES HÖRENS



WIDEX MOMENT

WIDEX MOMENT eröffnet mit der PureSound-Verarbeitung ein ganz neues Hörerlebnis mit Hörsystemen, das vergleichbar ist mit dem natürlichen Höreindruck, den Sie kannten, bevor Sie eine Hörminderung hatten. Das wiederaufladbare Lithium-Ionen-Hörsystem ist das kleinste seiner Art und verbirgt sich unauffällig hinter dem Ohr. **Tragen Sie WIDEX MOMENT jetzt bei Ihrem HÖRExperten kostenfrei und unverbindlich Probe.**



SOUND LIKE NO OTHER

SILBENRÄTSEL

Aus den Silben sind neun Wörter mit den unten stehenden Bedeutungen zu bilden.

acht - auf - bank - baum - ben - dreh - exe - ge - he - in - klae - ku - lin - off - play - rer - rie - seln - stamm - su - ti - ve - ver - xung

- _____ Ausscheidungssystem (Sport)
- _____ sich vorsehen
- _____ rinnen, fließen
- _____ frühneuzeitlicher Denker
- _____ Werkzeugmaschine

- _____ Bauchspeicheldrüsenhormon
- _____ vollziehende Staatsgewalt
- _____ Verwandtschaftsschema
- _____ Verzauberung
- Die ersten und fünften Buchstaben - jeweils von oben nach unten gelesen - ergeben eine Königs-Strelitzie.

WABENRÄTSEL

Die gesuchten Wörter haben sechs Buchstaben und müssen um die Waben herum im Uhrzeigersinn, beginnend beim jeweiligen Pfeil, eingetragen werden.

Film-drehbuch Nutzen, Gewinn ver-steinert amerik. Erfinder 1931
 unnach-sichtig Spiel-runde Aufruf männl. Vorname
 kleine Zier-figuren allein, verlassen Kirchen-galerie Heilbad, Ferien-platz
 gleich-förmig auftragen scheuern, raspeln Wechsel-tierchen Karten-spiel

REZEPTE FÜR EIN LECKERES OSTERMENÜ

Mit dem Osterfest endet die Fastenzeit: Ein guter Moment, um mal wieder ausgiebig zu schlemmen. Verwöhnen Sie sich und Ihre Familie oder Ihre Freunde mit einem **abwechslungsreichen Drei-Gänge-Menü**. Falls vom Hefekranz am Nachmittag tatsächlich noch etwas übrig bleiben sollte, genießen Sie die Reste doch einfach am nächsten Morgen zum Frühstück.

Hauptgang



SCHWEINEBRATEN MIT ROTKOHHL

Zutaten für 4 Personen

1 kg Schweinebauch ohne Knochen mit Schwarte, 2 Knoblauchzehen, Salz, 1 TL gemahlener Kümmel, 2 EL körniger Senf, 1 Kopf Rotkohl, 1 TL Zucker, 3 EL Apfelessig, 3 große Äpfel, 1 Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 1 TL Thymian, Pfeffer, Kresse

Zubereitung

Das Fleisch in einen Bräter legen. Den Knoblauch fein würfeln und mit 2 TL Salz im Mörser fein verreiben. Mit dem Kümmel mischen und das Fleisch damit einreiben. 30 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Etwa 500 ml Wasser zum Fleisch gießen und den Braten für ca. 45 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend die Backofentemperatur auf 160 °C reduzieren und weitere ca. 45 Minuten zu Ende garen. Rotkohl in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz und dem Zucker vermischen und durchkneten. Essig untermischen alles 30 Minuten ziehen lassen. Die Äpfel in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Den Rotkohl abgießen (dabei die ausgetretene Flüssigkeit auffangen) und in den Topf geben. Die Äpfel und den Thymian ergänzen, 2-3 Minuten mitdünsten, die Flüssigkeit dazugießen und den Kohl abgedeckt ca. 25 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den Bratensud mit dem Senf verrühren. Den Rotkohl auf einer Servierplatte verteilen und das Fleisch darauf anrichten. Die Sauce darüber gießen und alles mit Kresse garnieren.

EINFACH KÖSTLICH

Vorspeise

FEINE BÄRLAUCHSUPPE

Zutaten für 4 Personen

150 g Bärlauch, Salz, 4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 250 g Sellerie, 2 Petersilienwurzeln, 2 EL Butter, 800 ml Gemüsefond, 2 EL Mehl, Pfeffer, 150 ml Sahne, 3 Scheiben Weißbrot, 1 EL Butterschmalz, einige Bärlauchblätter zum Servieren

Zubereitung

Den Bärlauch in Salzwasser blanchieren, abschrecken und fein hacken. Mit 2 EL Öl vermengen. Zwiebel, Sellerie und Petersilienwurzeln klein schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mehl hinzufügen, kurz angehen lassen und die Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zur Suppe gießen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und im heißen Butterschmalz in einer Pfanne knusprig anrösten. Den Bärlauch (bis auf 2 EL) zur Suppe geben und anmixen. Die Suppe abschmecken, in Schüsseln verteilen und mit dem übrigen Bärlauch bestreuen.



Dessert

WEISSE SCHOKOMOUSSE

Zutaten für 4 Gläser

1 Handvoll Amarettini, 100 g weiße Schokolade, 2 Blatt weiße Gelatine, 200 ml Sahne, 1 Ei, 1 Eigelb, 2 EL Vanillezucker, 12 bunte Zuckereier

Zubereitung

Die Amarettini zerkrümeln und 2/3 in die Gläser verteilen. Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Das Ei mit dem Eigelb und dem Vanillezucker über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Von der Hitze nehmen. Die flüssige Schokolade zu der Eischaummasse geben, die Gelatine gut ausdrücken und ebenfalls unterrühren. Die Masse in einem kalten Wasserbad kalt rühren. Kurz bevor die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne unterziehen. Die Mousse in Gläser füllen und abgedeckt mindestens drei Stunden kalt stellen. Zum Servieren mit den restlichen Amarettinibröseln bestreuen und mit Zuckereiern dekorieren.





LEMON-CURD-BAISERGEBÄCK

Zutaten für 12-15 Stück

Für das Baisergebäck: 2 Eiweiße, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz, 120 g Puderzucker

Zum Servieren: 150 ml Sahne, 100 g Mascarpone, 3 EL Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, 4-5 EL Pistazienkerne, 150 g Himbeeren, 100 g Lemon Curd, bunte Zuckereier, Essblüten, z. B. Viola oder Wiesenschaumkraut

Zubereitung

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Eiweiße mit Zitronensaft und Salz steif schlagen und den Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. So lange weiterschlagen, bis er glänzt und Spitzen zieht, dann in einen Spritzbeutel füllen. 12-15 Baisertupfer auf ein Blech mit Backpapier spritzen und im Ofen ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Mascarpone mit Zucker und Vanilleextrakt glatt rühren und die Sahne unterziehen. Jeweils 1-2 EL Sahnecreme auf das Baisergebäck geben. 1 TL Lemon Curd dazu und alles mit gehackten Pistazien, Himbeeren, Zuckereiern und Essblüten verzieren.

Zum Kaffee

Süß oder herzhaft

HEFEKRANZ (vegetarisch)

Zutaten für 8 Kränze

250 g Mehl, 250 g Dinkelmehl, 1/2 Würfel Hefe (21 g) ca. 200 ml lauwarme Milch, 1 TL Zucker, 1 Ei, 80 g flüssige Butter, 1 TL Salz, 1 Eigelb zum Bestreichen, 2 EL Sesam

Zubereitung

Beide Mehle in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe hineinbröckeln. Lauwarme Milch zugießen, mit Zucker und ein wenig Mehl verrühren. Vorteig 30 Minuten gehen lassen. Anschließend das Ei mit Butter und Salz zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig verkneten. 1 Stunde gehen lassen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig durchkneten, in 16 Stücke teilen und zu Strängen formen. Jeweils 2 Stränge umeinander schlingen und zu einem Kranz formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen, nochmals 15 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren und auf den Teig pinseln. Mit dem Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben mit Frischkäse und Kresse servieren.



MITMACHEN & GEWINNEN



Deutschland beeindruckt durch einzigartige Kultur, pulsierende Städte und wunderschöne Naturerlebnisse. Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt unseres schönen Landes.

Gewinnen Sie einen Gutschein für eine Reise in Deutschland. Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen in einem von 130 Partnerhotels von Urlaubsbox® (die Auswahl des Hotels obliegt dem Gewinner) inkl. Frühstücksbuffet und 80 Euro Wertgutschein für individuelle Hotelleistungen.

Wir wünschen viel Glück!

Handwerker-titel	▼	Rhein-zufluss in der Schweiz	engl.: laufen	Hunnen-könig	▼	Gelas-senheit, Muße	Marder-art	▼	Tennis: Punkt mit dem Aufschlag	römi-scher Liebes-gott	veraltet: Helfer, Gehilfe	▼	Vorname des TV-Kochs Mälzer	Wolf in der Fabel	▼	früheres Narkose-mittel
Haupt-stadt von Aargau	▶					meteo-rog. Begriff										
aus voller Kehle	▶								Wasser-sport-requisit		Verschla-genheit, Täu-schung					Raub-katze
Feld-ertrag	▶					Schon-kost		Kraft-futter		2						
▶			schweiz. Wort der Begrü-Bung		fest-liches Mahl						Erklärer		griech. Vor-silbe: Erd...			5
Bewoh-ner der „Grünen Insel“	▶	Teil des Bahn-oberbaus						Preis-richter		große Trocken-heit						
▶					Stockung		hinweis. Fürwort skand. Münze					Licht-signal-anlage		Zeich-nung im Holz		
afrika-nisches Wild-pferd	▶	Moral-begriff		Hptst. von Südkorea Vor-zeichen						nicht jung		Nähr-mütter				
Marder-art, Fisch-marder	▶								Grund-stoff-teilchen				Welt-hilfs-sprache			orienta-lischer Männer-name
Leit-motiv	▶					Turn-übung						Stadt in der Toskana (Italien)				1
Pro-duzent, Her-steller	▶								Altwaren, Kram							
sauber	▶															
						LÖSUNG:	1	2	3	4	5	Feuch-t-nasen-affe, Halbaffe				s1712-1

Schreiben Sie einfach das Lösungswort, Ihre Anschrift und den Namen Ihres HÖREX Akustikers auf eine ausreichend frankierte Postkarte und schicken Sie diese an: HÖREX Hör-Akustik eG, Stichwort: „Preisrätsel HÖREXperten Magazin“, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2021. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung.

Gewinnspielveranstalter für alle teilnehmenden HÖREX Mitgliedsunternehmen ist die HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal. Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen ab einem Mindestalter von 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter und Berater der HÖREX Hör-Akustik eG und der HÖREX Mitgliedsunternehmen sowie deren Angehörige. Weitere Informationen unter www.hoerex.de/hoerexperten-magazin-gewinnspiel.



SAVOIR-VIVRE

Manchmal braucht es gar nicht viel für ein bisschen Urlaubsfeeling. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Partie Boule? In Frankreich ist das Spiel mit den silbrig-matt glänzenden Kugeln eine Art Volkssport. Das Gute ist, dass man Boule fast überall spielen kann. Spaß macht es vor allem auf kiesigem, sandigem Untergrund. Kompliziert ist das Spiel nicht: Es geht darum, die eigenen Kugeln möglichst nah an der Zielkugel zu platzieren, dem sogenannten Schweinchen. **Dazu eine Stange Baguette, ein Stück Käse und ein Gläschen Rotwein oder Pastis – schon fühlt man sich ein bisschen wie in Frankreich.**



SPIEL MIT DEM FEUER

Feuer strahlt Wärme und Gemütlichkeit aus. Ein Start-up aus dem Allgäu macht aus dem lodernen Element einen faszinierenden Flammenwirbel im Glaszylinder. Dank einer speziellen Konstruktion wird die Flamme um mehr als das Fünffache vergrößert. So zaubert Spin von höfats Lagerfeueratmosphäre auf den Balkon, die Terrasse oder ins Wohnzimmer. **Für seine Ästhetik und Funktionalität gab es 2019 den Red Dot Design Award.**

www.hoefats.com



FAIRE ENTSPANNUNG

Yoga liegt im Trend – zu Recht. **Es macht beweglich, baut Stress ab und geht nahezu immer und überall.** Eigentlich braucht man nur eins für die persönliche Yogapraxis: eine Matte. Mit der richtigen Wahl tut man nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch der Umwelt. Ein Beispiel sind die Yogamatten von Southern Shores. Sie bestehen unter anderem aus nachhaltig angebautem, FSC-zertifiziertem Naturkautschuk und recycelten Plastikflaschen. Die drei Brüder Hannes, Lasse und Finn Homfeld, die die Matte auf den Markt gebracht haben, legen großen Wert auf eine faire Produktion.

Das Produkt findet man unter www.southernshores.de.

FLEXIBLES GRÜN

Für viele Menschen hat es etwas Beruhigendes, in der Erde zu wühlen. Doch nicht jeder hat den passenden Garten dazu. Eine gute Lösung für den Balkon oder die Terrasse sind Hochbeete auf Rollen. Stehen sie im Weg, lassen sie sich einfach zur Seite schieben. Möchte man den Nachbarn mal nicht sehen, liefert das Hochbeet den perfekten Sichtschutz. Die Variante aus Eisen der Firma Land Hochbeet aus Dänemark ist robust, langlebig und sieht gut aus. Für das Design gab es schon einen Preis. Die Höhe lässt sich variieren, indem man einfach zwei Pflanzkübel aufeinanderstapelt. Auch Eigenkreationen mit einzelnen Elementen sind möglich – dann allerdings eher für den Garten geeignet.

www.landhochbeet.de



KLEINE AUSZEITEN

Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer, die Winterkleidung ist in der hintersten Schrankecke verstaut: Ein guter Moment, den Frühling zu genießen und den Alltag einmal hinter sich zu lassen. Fünf Ideen, um die Seele baumeln zu lassen – zu Hause oder in der nahen Umgebung.



EIN GUTER GEFÄHRTE

Sie strahlen Ruhe aus und kennen keine Eile: Esel sind die perfekten Begleiter für eine entspannte Tour durch die Natur. Geführte Wanderungen werden in vielen Regionen Deutschlands angeboten. Möglich sind kürzere Spaziergänge, Tagestouren oder mehrtägige Wanderungen. Praktisch ist, dass auf dem Rücken der Tiere immer Platz für eine Brotzeit und Getränke ist. Anbieter findet man im Internet zahlreich. Esel-Touren kann man zum Beispiel im Sauerland buchen:

www.eseley.de

ZUM GUTEN SCHLUSS

HÖREX SERVICE-VERBUND

GUT VERSORGT IN GANZ DEUTSCHLAND

Ob im Norden, Süden, Westen oder Osten: HÖREXperten gibt es fast flächendeckend in ganz Deutschland. Gemeinsam bilden sie den HÖREX Service-Verbund. Kunden sind also im Urlaub und auf Reisen genauso gut versorgt wie zu Hause.

Endlich Ferien! Jeden Tag wandern oder im See baden, abends gemütlich mit Freunden zusammensitzen. Doch nach ein paar Tagen macht das Hörgerät schlapp. Was tun? Einfach zum nächsten HÖREXperten! Den findet man ganz leicht im Internet. Das Gute: Wer bei einem HÖREXperten Kunde ist, bekommt bei anderen HÖREXperten die gleichen Leistungen wie beim Hörakustiker zu Hause. Dazu zählen unter anderem ein umfassender Hörgeräte-Funktionstest, Leihgeräte und fachgerechte Reparaturen sowie Reinigung und Wartung von Hörsystemen. Sprechen Sie Ihren HÖREXperten auf die Leistungen des HÖREX Service-Verbunds an und holen sich Ihre persönliche Service-Karte. Ab damit ins Portemonnaie, und Sie haben immer eine Internetadresse und eine kostenlose Telefonnummer zur Hand, mit deren Hilfe Sie den nächsten HÖREXperten ausfindig machen können.



TELEFUNKEN



TELEFUNKEN Im-Ohr-Hörsysteme mit smarterer Lithium-Ionen-Akku-Technologie **reduzieren Ihren ökologischen Fußabdruck.** Je nach Tragedauer und Nutzung der smarten Zusatzfunktionen können Sie jährlich bis zu 150 Hörgerätebatterien einsparen.



RÄTSELAUFLÖSUNG

Buchstabensalat I S. 10

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

Giterrätsel I S. 13

ANDRUCK AURIKEL
U N E E O I
TONIC BRADOM B
O L A O P Y
ZWEIERBOB MULDE
U S I N
G STÄND CADIZ
A M U E E F O
M A R B M
O T P C ROESTEN
O G SUHLE N A T
RAUFE C T M A
B T URSCHRIFT A
A D
DISPO AGRONOMIE

Sudoku I S. 10

leicht

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

mittel

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

Zahlenrätsel I S. 15

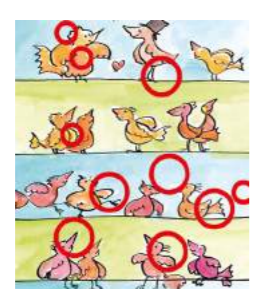
ELLA AKKU CHASSE REGG
RIEGEL INPLENO MAEHNE
IGEL LADE AMALFI GRAN
KARAKAL BAND OELBILD
DINHABER HENRI NOEM
LENAU NONSTOP NEUES I
O E TEEN ES SHAW MMEUR
GEMAHL ZUNDER EMBARGO
ELOK SZENAR ANHALT L
S TABU GLORIA SAEMIG
LA TEEMMA GAMBI STABU
A I ETERRIED O STEIGE
UMS CHIN IN NEBSTOLIV
FATAH SENEGAL CASSATA
FALSETT X BEGABT NAR
WINKEL TUAREG L INDR
I OT A I LONKA AZALEA R
NS ZITATHEN ERÖTEN
ZOLA ASIR ESTRADE RRA
I ERDE STELE A BENZIAN
GBG URAL N LITER ELGA
R I TE RE I TWEG KNOLLE
ONTARIO TRAI NE STINT
LOIRE SA EEN A I LES ODE
M MARTA MEDIZ I NAGNAT

Kreuzwort-Zahlenrätsel
1=O, 2=I, 3=B, 4=N, 5=C, 6=G, 7=N, 8=E, 9=F, 10=X, 11=T,
12=M, 13=W, 14=S, 15=P, 16=H, 17=K, 18=D, 19=R, 20=Z,
21=U, 22=L, 23=A

Schwedenrätsel I S. 12

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

Fehlerteufel I S. 11



Binoxxo I S. 13

leicht

x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

mittel

x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Wabenrätsel I S. 14

- 1. Skript, 2. Profit, 3. fossil, 4. Edison, 5. streng, 6. Partie, 7. Appell, 8. Harald, 9. Nippes, 10. einsam, 11. Empore, 12. Kurort, 13. leiern, 14. reiben, 15. Amoëbe, 16. Mau-Mau

Silberrätsel I S. 14

- 1. Play-off, 2. achtgeben, 3. rieseln, 4. Aufklaerer, 5. Drehbank, 6. Insulin, 7. Exekutive, 8. Stammbaum, 9. Verhexung - Paradiesvogelblume

TELEFUNKEN Im-Ohr-Hörsysteme. Gut für Sie – gut für die Umwelt!

TELEFUNKEN Hörsysteme mit smarterer Lithium-Ionen-Akku-Technologie begleiten Sie zuverlässig durch den Tag! Einmal aufladen und bis zu 24 Stunden* ununterbrochen gutes Hören genießen! Weitere Infos unter www.hoerex.de/telefunken.



Exklusiv bei Ihrem HÖREXperten!



* Die Laufzeit des Akkus hängt von Ihrer Hörsystemnutzung ab.
Exklusiver Vertrieb durch HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal.
TELEFUNKEN und die TELEFUNKEN Logos sind Marken der TELEFUNKEN Licenses GmbH und werden unter Lizenz genutzt.

LEISTUNGEN UND SERVICES IHRES HÖREXperten

Als HÖREXperte legen wir größten Wert darauf, unsere Kunden kompetent, freundlich und individuell vor Ort zu beraten. Regional verwurzelt und bekannt zu sein, für innovative Lösungen und engagierten Service geschätzt zu werden – all das ist für uns elementar wichtig. Deshalb bieten wir Ihnen nicht nur eine optimale Beratung und Versorgung, die genau zu Ihren Wünschen und Vorstellungen passt, sondern auch viele Serviceleistungen, die sich für Sie lohnen:

- **Qualitätsanbieter aller Marken:**
Neben dem Exklusivvertrieb von TELEFUNKEN, Sonic und HÖREX Hörsystemen führen wir stets eine attraktive Produktpalette mit den neuesten Hörgeräten aller namhaften Hersteller.
- **Großes Zubehör-Sortiment:**
Bei Ihrem HÖREXperten erhalten Sie alles, was Sie zum guten Hören benötigen: Batterien, Reinigungs- und Pflegeprodukte, Signalanlagen, Telefone, TV-Zubehör und vieles mehr.
- **Gehörschutz:**
Um Ihre Ohren und Ihren Hörsinn zu schützen, bieten wir individuellen Gehörschutz für Freizeit und Beruf oder Spritzwasserschutz zum Schwimmen.
- **Kompetente Beratung:**
Eine umfassende und verständliche Hörberatung zu allen Fragen des guten Hörens und zu den Leistungen der Krankenkassen ist für uns selbstverständlich.
- **Selbstverständlich kostenloser professioneller Hörtest:**
Unser selbstverständlich kostenloser Hörtest verschafft Klarheit, ob Ihnen eventuell feine Nuancen beim Hören entgehen.
- **Kostenloses Probetragen:**
Um ganz sicher zu sein, dass Sie die richtige Hörlösung gefunden haben, können Sie die angepassten Hörgeräte ausleihen und in aller Ruhe testen, ob sie perfekt zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passen.
- **Kostenloser Hörgeräte-Funktionstest:**
Bei einem umfassenden Funktionstest überprüfen wir kostenlos das Gehäuse, den Sitz und die Beschaffenheit – und ob Ihre Geräte einwandfrei funktionieren.
- **Kostenlose Leihgeräte:**
Falls Ihre Geräte einmal zum Service müssen, erhalten Sie für die Zeit der Reparatur kostenfrei ein gleichwertiges Ersatzgerät – bis Ihr eigenes Gerät wieder verfügbar ist.
- **Markenübergreifender Reparaturservice:**
Im Reparaturfall sind Sie bei uns in den besten Händen – denn jeder HÖREXperte bietet für Hörgeräte aller Marken den entsprechenden Reparaturservice an.
- **Reinigungs- und Wartungsservice:**
Eine fachmännische Reinigung und Wartung der Hörgeräte gewährleistet beste Funktionen – ein Service, für den Sie bei uns stets an der richtigen Adresse sind.
- **Kostenlose Garantieabwicklung:**
Bei einer Reparatur während der Garantiezeit leiten wir gerne alles Erforderliche in die Wege, um Ihre Garantieansprüche beim Hersteller zu sichern.

Wir sind

HÖREXPERTEN

ihre-hoerexperten.de