

# Achtsam Sein



Das Magazin für Menschen mit und ohne MS.  
Informativ. Lebendig. Achtsam.



/////// März 2020

## Die Themen dieser Ausgabe:

- Selbstliebe: Ist das egoistisch?
- Tipps aus der MS-Community
- Achtsam durch den Tag
- Rezept:  
Linsen-Bolognese mit Nudeln
- Frage und Antwort:  
Organspende mit MS

## Inhalt

- 04** Selbstliebe: Ist das egoistisch?
- 06** Akzeptieren und aussortieren
- 08** Tipps aus der MS-Community
- 10** Sudoku-Rätsel
- 12** Zwei Minuten Achtsamkeit
- 14** Achtsam durch den Tag
- 16** Blasenfunktionsstörung bei MS
- 18** Rezept: Linsen-Bolognese mit Nudeln
- 20** Mit Ergotherapie den Alltag meistern
- 22** Frage und Antwort: Organspende mit MS
- 23** Impressum



## Hallo und willkommen im März!

Kannst Du den Frühling in der Luft erahnen? Je nach Region sind bei Dir die Schneeglöckchen auf unserer Titelseite vielleicht bereits verblüht oder Du hast noch reichlich Schnee bei Dir vor der Haustür. Egal, wie draußen das Wetter ist, im März zieht der Frühling ein.

In der aktuellen Ausgabe unseres Magazins widmen wir uns der Selbstliebe. Bitte nicht verwechseln mit Selbstverliebtheit. Wir finden nicht, dass Selbstliebe zu egoistisch ist. Wie hältst Du es mit der Selbstliebe?

Außerdem haben wir noch ein paar Tipps aus der MS-Community zusammengestellt – Tipps, wie andere MS-Betroffene mit ihrer Erkrankung umgehen, sie akzeptieren und auch Dinge aussortieren.

Wie immer findest Du im Magazin auch wieder eine Rätsel- und eine Rezeptseite.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Dir

Deine **achtsaMSein**-Redaktion



P.S.:

Übrigens findest Du diese und die bisher erschienenen Ausgaben unseres Magazins auch auf unserer Website zum Download: [www.ms-gateway.de/patienten/aktuelles/ms-magazin](http://www.ms-gateway.de/patienten/aktuelles/ms-magazin) oder einfach den QR-Code einscannen.

# Selbstliebe: Ist das egoistisch?

Hoffentlich klingt die Überschrift für Dich nicht schon zu „esoterisch“ und Du liest trotzdem weiter. Selbstliebe hört sich vielleicht egoistisch an, weil es mit Selbstverliebtheit verwechselt wird? Nein, uns geht es nicht um das Rampenlicht eines Narzissten, sondern um die Selbstliebe.

„Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze“ – das wusste schon der berühmte Autor Oscar Wilde. Zu einer gesunden Beziehung mit sich selbst gehört Selbstliebe einfach dazu.

Wer sich selbst liebt, nimmt sich selbst so an, wie er ist. Er nimmt sich wichtig, aber stellt sich nicht zur Schau. Er ist nicht auf die Bestätigung seiner Mitmenschen angewiesen, sondern genügt sich selbst. Selbstliebe ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. So kann man besser mit Kritik umgehen, ist selbstbewusster und stellt sich selbstsicher neuen Herausforderungen.

Viele Menschen haben ein negatives Selbstbild und können sich

selbst nicht (mehr?! ) lieben. So verwehren sie sich ihr eigenes Glück.

Die Diagnose „Multiple Sklerose“, die nach wie vor mit Vorurteilen behaftet ist, kann einen schon dazu bringen, an sich selbst zu zweifeln, sich und seinem Körper nicht mehr zu vertrauen. Das muss erst wieder gelernt werden. Doch wie kann Dir das gelingen?

Um sich selbst zu lieben, ist es nicht damit getan, sich jeden Morgen vor den Spiegel zu stellen und sich selbst zu sagen: „Ich liebe mich, wie ich bin.“ – Aber es wäre ein guter Anfang! Das fühlt sich anfangs bestimmt auch seltsam an, oder?

Und hast Du Dir schon einmal überlegt, wofür Du dankbar sein kannst? Auch wenn Du nicht vollkommen mit Dir zufrieden bist, kannst Du trotzdem dankbar für all die guten Dinge sein, die Dir widerfahren. Damit Du Dich an diese Dinge besser erinnern kannst, schreibe sie doch einfach mal auf. Du wirst staunen!

Oder sammle kleine Erinnerungen in einem schönen Glas voller „Glücksmomente“. In so einem Glas kannst Du auch kleine Notizen sammeln. Notizen mit dankbaren Worten an Dich selbst. Und diese Zettelchen holst Du hervor, wenn es Dir mal nicht so gut geht. Tu es für Dich!

Auch Deine Kreativität kann Dir Deinen Weg zu mehr Selbstliebe ebnet. Denn Kreativität bedeutet immer auch ein Stück von sich selbst offen zu legen. Wer sich kreativ betätigt, beschäftigt sich mit sich selbst und hört in sich hinein. Zum Thema „Kreative Auszeit“ hatten wir in der Januar-Ausgabe unseres Magazins einen längeren Artikel. Erinnerst Du Dich?

Apropos Auszeit: Auszeiten sind ebenfalls wichtig, um sich selbst lieben zu lernen. Sie geben Dir die Chance zu reflektieren, Dich nur um Dich selbst zu kümmern und auszuruhen. Gerade mit MS solltest Du Dir diese Auszeiten sowieso „gönnen“, ganz ohne schlechtes Gewissen.

Du solltest Dinge ganz bewusst einfach mal **nur für Dich** selbst tun. Was tust Du als nächstes nur für Dich? Schreibe es auf:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Akzeptieren und aussortieren

Auf unseren „MS-Mutmacher“-Kanälen auf Instagram und Facebook haben wir im Januar die MS-Community gefragt, welche persönlichen Tipps es für ein aktives und glückliches Leben mit MS gibt.

Von den Tipps waren wir ganz angetan. Deshalb möchten wir diese hier auch teilen.

Wie die Überschrift schon verrät, handelten viele Tipps davon, dass man die Diagnose bzw. die Krankheit akzeptieren muss. Das geht sicherlich nicht inner-

halb von fünf Minuten, soviel ist klar. Nimm Dir die Zeit, die Du dafür brauchst. Es ist auch völlig in Ordnung, wenn Du Dir Fragen wie „Warum ausgerechnet ich?“ stellst. Vermutlich wirst Du auch feststellen, dass Dir niemand diese Frage beantworten kann.

Erst nach der Akzeptanz kann man seinen „Frieden“ damit schließen und nach vorne schauen. Das soll natürlich nicht heißen, dass Du Dich Deinem Schicksal ergibst. Ganz im Gegenteil!

Zur Akzeptanz der Erkrankung gehört außerdem, dass Du Dich mit der Therapie „Deiner MS“ arrangierst. Nur wenn Du hinter der Therapieentscheidung stehst, wirst Du diese längere Zeit durchhalten können. Die Motivation dafür wirst Du brauchen, denn die MS ist eine chronische Erkrankung, die nach bisherigem Stand der Wissenschaft nicht heilbar ist.

Mit der Diagnose ändert sich einiges. Du überdenkst einiges, was Dir bisher „normal“ erschien. Was nicht (mehr) passt, wird im



Zweifel passend gemacht oder auch aussortiert. Das klingt vielleicht drastisch, ist aber offenbar ein guter Tipp, um sich auf sich selbst zu konzentrieren – und auf Menschen und Dinge, die einen positiv beeinflussen. Wer oder was beeinflusst Dich positiv? Versuche (vielleicht auch mit Hilfe von Meditation) Deine Gedanken auf Positives umzuleiten. Aus den positiven Gedanken kannst Du wiederum Kraft tanken. Finde diese Kraftquellen für Dich.

Du musst nicht immer stark sein. Wer ist das schon? Du darfst Schwäche zulassen, auch wenn es Dir schwer fällt. Ein oft genannter Tipp: auf den eigenen Körper hören! Wie gut kannst Du schon in Dich hineinhören bzw. auf Dich hören?

Wenn Du auf Dich und Deine Bedürfnisse hörst, solltest Du an



einigen Stellen auch mal „nein“ sagen können und dürfen – auch wenn es schwer fällt und Dein Gegenüber vielleicht enttäuscht von Dir ist.

Setze Dir ganz bewusst erreichbare Ziele, sonst bist Du schnell frustriert. Akzeptiere, was vielleicht gerade nicht geht. Die MS ist eher ein Ausdauerlauf, kein kurzer Sprint. Mit jedem erreichten Etappenziel kannst Du stolz auf Dich sein. Gönn Dir und Deinem Körper Gutes und genieße ganz bewusst die schönen Dinge.

Die Tipps aus unserer MS-Community zeigen ganz klar: Ein aktives und glückliches Leben mit MS ist möglich. Manchmal eben anders als geplant.



## Tipps aus der MS-Community

Viel positives Denken



Familie

Lebensmut



Akzeptanz

sich nicht unterkriegen lassen

Liebe



Bedürfnisse formulieren

Lernen, nein zu sagen



eine MS-Community finden

Sport, Ernährung



auf die eigene Stärke vertrauen

Achtsamkeit

Das hier sind ein paar Schlagworte aus der MS-Community. Ergänze diese Sammlung für Dich auf der leeren Seite rechts.

## Für die „grauen Zellen“: Sudoku

Hier sind wieder Sudoku-Rätsel für den Pausenvertreib. Wie immer gilt: Die Buchstaben A bis I sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jeder Buchstabe genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagerecht und einmal senkrecht befinden soll(te).

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

Und auf dieser Seite wird es etwas schwieriger, aber nun wieder wie gewohnt mit Zahlen. Hier gilt: Die Zahlen von 1 bis 9 sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jede Zahl genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagerecht und einmal senkrecht befinden soll(te).

Viel Spaß beim Rätseln!

P.S.: Die Auflösung gibt es auf Seite 23.

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





*Zwei Minuten Achtsamkeit:  
Schau Dir das Bild ganz in  
Ruhe an und halte kurz inne.*

Auch wenn jetzt im März die Wälder in unseren Breitengraden noch nicht so grün sind wie hier auf dem Foto: Freust Du Dich schon auf den Frühling? Hast Du nicht auch direkt Lust, in den nächsten Wald zu gehen und einen Baum zum umarmen? Stelle Dir vor, wie sich die

Rinde des Baumes anfühlt. Spürst Du die unterschiedliche Struktur? Spüre, fühle und atme. Und wieder: spüre, fühle und atme. Und noch ein weiteres Mal, bevor Du in Deinen Alltag zurückkehrst. Denke bei Deinem nächsten Waldspaziergang an dieses Bild.



## Achtsam durch den Tag

Mit kleinen Achtsamkeitsübungen – wie z. B. auf der Doppelseite in der Heftmitte – kannst Du lernen, Deinen Kopf abzuschalten, notwendige Ruhe zu finden und Dich zu erholen. So kannst Du Dich und Deinen Alltag entschleunigen und Stress reduzieren.

Du musst nicht gleich zum Meister der Meditation werden, um Deinen Alltag ein klein wenig achtsamer zu gestalten. Nutze Situationen, die sich Dir im Alltag bieten, um die Aufmerksamkeit

auf Deine Gefühle, Deine Gedanken, Deinen Körper oder die Außenwelt zu richten und diese bewusst wahrzunehmen.

Schaffe Dir Deine eigenen Achtsamkeitsmomente im Alltag, am besten verteilt über den Tag.

Beginne gleich am Morgen. Dazu kannst Du erst einmal im Bett liegen bleiben, mit offenen Augen. Spüre in Deinen Körper und Deine Atmung hinein. Wünsche Dir schon jetzt einen „guten Morgen!“



Genieße nach dem Aufstehen das morgendliche Ritual im Bad, lasse Dir dazu Zeit, ganz ohne Hektik. Genieße Deinen morgendlichen Kaffee oder Tee, je nachdem, was Du lieber magst. Vermeide dabei unnütze Ablenkung durch Smartphone, Fernsehen usw. So startest Du entspannter in den Tag.

Und weiter geht es in Deinem Tag. Nutze Deine Mittagspause für eine weitere Achtsamkeitsübung. Nimm Dir genug Zeit für die Pause. Je besser Du Dich erholst, desto energiegeladener kannst Du nach der Pause weitermachen, oder? Hast Du schon herausgefunden, wie Du Dich am besten erholen kannst? Wie wäre es mit einem Spaziergang? Dann kommst Du auf andere Gedanken oder hast endlich Gelegenheit, Deine Gedanken zu sortieren. Vergiss nicht Dein Mittagessen. Ohne Energie wirst Du sonst vermutlich nicht durch den Rest des Tages kommen. Mache aus Deinem Mittagessen eine genüssliche Stärkung.

Wie geht Dein Tag weiter? Du wirst nicht immer Stress vermeiden können, aber finde Deine Strategie, wie Du mit stressigen Situationen am besten umgehst.

Wenn Du es im Laufe des Tages nicht schaffen solltest, Achtsamkeit in Deinen Tag „einzubauen“, dann versuche es auf jeden Fall am Abend. Finde so einen guten Abschluss für den Tag. Lasse Revue passieren, wie Dein Tag war, was Du erlebt hast. Genieße die Ruhe, nimm Dir Zeit für eine Tasse Tee. So kannst Du die Anspannung des Tages ziehen lassen. Wenn Du magst, nutze auch gern Duftöle für den Raum oder auf Deiner Haut. Diese wirken beruhigend und entspannend. Wünsche Dir eine „gute Nacht!“ und schaffe Dir Einschlafrituale, um den notwendigen Schlaf zu bekommen.

Wir wünschen Dir mit diesen Anregungen einen achtsamen Tag, einen nach dem anderen.



## Blasenfunktionsstörung bei MS

Die Blasenstörung ist ein häufiges Symptom bei Multipler Sklerose. Dabei gibt es verschiedene Arten, die wir Dir hier erklären. Außerdem haben wir noch ein paar Tipps für Dich parat, die Dir im Alltag weiterhelfen können.

Die Nerven für die Kontrolle der Blasenfunktion sind relativ lang und bieten daher eine große Angriffsfläche für MS-bedingte Entzündungsherde. Wenn das Zusammenspiel von Gehirn, Blase und Schließmuskel der Harnröhre gestört ist, bist Du nicht mehr in der Lage, Deine Blasenfunktion wie gewohnt zu kontrollieren.

Diese Störung zählt – wie Du Dir bestimmt vorstellen kannst – zu den am stärksten einschränkenden und unangenehmsten MS-Symptomen.

Aber nicht alle Blasenfunktionsstörungen sind ausschließlich auf die Multiple Sklerose zurückzuführen. Daher sollten auch andere Ursachen in Betracht gezogen bzw. ausgeschlossen werden. Für die Diagnose ist es meist ratsam,

zusätzlich zum Neurologen auch einen Urologen aufzusuchen.

Neurogene Blasenfunktionsstörungen haben vielfältige Ursachen, je nachdem wo die Störung im Nervensystem sitzt. Es werden **drei Arten von neurogenen Blasenstörungen** unterschieden:

Die überaktive Blase kann den Urin nicht lange speichern, fühlt sich schnell voll an. Dazu gehören häufiger Harndrang und vielleicht sogar Inkontinenz. Die inaktive Blase kann Urin nur verzögert abgeben, meist auch nur wenig. Der Rest verbleibt in der Blase. Die dritte Form der Blasenstörung ist eine Kombination aus über- und inaktiver Blase, bei der das Zusammenspiel der Blasenmuskeln gestört ist. Es kann zu vermehrtem Harndrang, Inkontinenz und Restharnverhalt kommen.

Es muss Dir nicht peinlich sein, mit Deinem Arzt über Blasenprobleme zu sprechen. Je eher Du Dich darum kümmerst, um so besser! So kannst Du eventuellen Folgeerkrankungen, z. B. der Nieren, vorbeugen.



Der Erhalt und die Verbesserung Deiner Lebensqualität sind besonders wichtig und sollten das Ziel der Behandlung von Blasenproblemen sein.

Im Alltag kannst Du einige Dinge beachten.

### Tipps bei Blasenproblemen:

- Trinke ausreichend und über den Tag verteilt: Um Harnwegsinfektionen zu vermeiden, solltest Du circa zwei Liter Flüssigkeit (z. B. Wasser oder ungesüßten Früchte- oder Kräutertee) trinken.
- Vermeide es, den Harndrang zu unterdrücken und gehe auch vorbeugend zur Toilette, selbst wenn Du nicht musst.

- Regelmäßige Beckenbodengymnastik kann helfen, Blasenprobleme zu mildern. Wichtig: Das Training sollte unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten erfolgen.
- Notiere Dir Deine Trink- und Urinmenge in einem Tagebuch. So behältst Du den Überblick.
- Nutze im Bedarfsfall Hilfsmittel wie Einlagen und spezielle Slips. Sie können Dir im Alltag Sicherheit geben.

Lasse Dich von einer Blasenstörung nicht einschränken, sondern lasse diese gut behandeln.

## Rezept: Nudeln mit Linsen-Bolognese

Heute gibt es wieder ein vegetarisches Rezept. Wenn Du eine Nudelsorte ohne Ei verwendest, ist es sogar ein veganes Rezept. Mittlerweile gibt es viele Sorten von Nudeln: glutenfrei, aus Vollkorn, ja sogar aus Linsen.

Die Menge dieses Rezeptes reicht ungefähr für drei Portionen.

Ohne lange Vorrede geht es auch gleich los! Schäle und würfele die Möhren, die Zwiebeln und die Sellerieknolle. Stelle das Nudelwasser an; das braucht ja eine Weile, bis es kocht.

Jetzt wird die Linsen-Bolognese zubereitet. Gib dazu das Olivenöl in eine hohe Pfanne und erhitze es. Dünste das gewürfelte Gemüse in der Pfanne an. Füge nun die roten Linsen hinzu. Lasse alles ein paar Minuten dünsten und lösche mit der Gemüsebrühe ab.

Kocht das Salzwasser schon? Dann gib die Nudeln hinein.

Rühre das Tomatenmark in die Bolognese und schmecke alles

### Zutaten:

- 250 g Nudeln Deiner Wahl
- 2 Möhren
- 2 kleine Zwiebeln
- ein Stück Sellerieknolle
- 80 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack
- Salzwasser für die Nudeln



je nach Geschmack ab. Zum Schluss fügst Du noch die Kräuter Deiner Wahl hinzu. Es eignen sich auf jeden Fall italienische Kräuter.

Wenn alles nach Deinem Geschmack ist und die Nudeln gar sind, dann gib die Nudeln in die Linsen-Bolognese und rühre alles gut um. Wenn Du magst, kannst Du jetzt noch geriebenen Parmesan-Käse (oder eine vegane Alternative) über die Nudeln geben.

Als Beilage (hier nicht im Bild) eignet sich ein frischer Feldsalat mit einem einfachen Essig-Öl-Dressing. Dann hast Du gleich noch einen grünen, frischen Farbtupfer auf Deinem Tisch.

Und dann gilt wie immer:

Guten Appetit!



## Mit Ergotherapie den Alltag meistern

Die Multiple Sklerose kann zu vorübergehenden oder auch bleibenden körperlichen Einschränkungen führen. Damit Du möglichst lange in der Lage bist, Deinen Alltag alleine zu meistern, kann Ergotherapie sinnvoll sein.

Am Anfang Deiner „MS-Karriere“ mag Dir die Ergotherapie noch nicht notwendig erscheinen, aber Du solltest wissen, was es damit auf sich hat.

Ergotherapie trainiert individuell, symptomorientiert und zielgerichtet die Aktivitäten des täglichen Lebens. Dazu zählen ganz banale Dinge wie Waschen, Anziehen, Essen, Trinken, Kochen und Putzen.

Dabei sollte Ergotherapie ganzheitlich ansetzen. Wenn Du aktuell z. B. Einschränkungen in einem Arm hast, sollte nicht nur Dein Arm behandelt werden, sondern der gesamte Körper.

So lernst Du Bewegungsabläufe, die Dir bei Deiner Beeinträchtigung Erleichterung verschaffen, aber gleichzeitig andere Bewegungsabläufe nicht „verschlimmern“, z. B. durch Überlastung anderer Extremitäten.

Wichtig ist, dass Du diese Übungen nicht nur während der Sitzungen bei Deinem Ergotherapeuten durchführst, sondern dass Du diese in Deinem Alltag anwendest.

Von Deinem Ergotherapeuten kannst Du lernen, wie Du mit einfachen Übungen z. B. Deine Feinmotorik trainierst und verbesserst. Er wird sich Deine Bewegungs-

abläufe anschauen und Dir Tipps geben, wie Du Dich möglichst kraftsparend und auch anders bewegen kannst, wenn Dir bestimmte Bewegungen besonders schwer fallen. Ein Ergotherapeut kann Dir auch Hilfsmittel für Deinen Alltag und Arbeitsplatz zeigen und wie Du diese gezielt einsetzen kannst.

Vielleicht haben sich aber auch schon Verhaltensweisen bei Dir ganz unbewusst „eingeschlichen“, die Situationen umgehen, in denen Du nicht (mehr) alleine weiterkommst? Auch darüber solltest Du mit Deinem Arzt sprechen.

Ob und in welchem Maße eine Ergotherapie für Dich sinnvoll ist, besprichst Du am besten mit Deinem Arzt bzw. Neurologen. Wenn er Dir diese Maßnahme verordnet, kann Deine Krankenkasse die Kosten übernehmen. Bestimmt kann Dir Dein Arzt auch einen guten Ergotherapeuten in Deiner Nähe empfehlen.



## Frage und Antwort: Organspende mit MS

In den letzten Monaten wurde das Thema Organspende viel diskutiert. Wie ist das bei Dir? Vielleicht bist Du Dir auch nicht sicher, ob Du als MS-Betroffener überhaupt spenden könntest, wenn Du wolltest.

So viel sei gesagt: Du darfst! Diese Aussage bezieht sich auf Auskünfte der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Eine Organspende ist nur dann grundsätzlich ausgeschlossen, wenn bei einem potenziellen Spender eine akute Krebserkrankung oder bestimmte Infektionskrankheiten vorliegen. Bei allen anderen Erkrankungen entscheiden die Ärzte nach den erhobenen Befunden, ob eine Gewebe- und Organspende in Frage kommt.



Wie auch immer Du Dich entscheidest: Triff diese Entscheidung für Dich! Damit nimmst Du Deinen Angehörigen diese bestimmt schwere Entscheidung ab. Nutze dazu einen Organspendeausweis. Als MS-Erkrankter solltest Du diese Vorerkrankung oder auch eventuelle Allergien am besten auf dem Ausweis im Feld „Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise“ vermerken.

Übrigens kannst Du auf so einem Organspendeausweis auch ausdrücklich der Organspende widersprechen.

Weitere Informationen zum Thema Organspende findest Du auf der Internetseite der BZgA (einfach den QR-Code einscannen):



## Impressum

**achtsamSein** – Das Magazin für Menschen mit und ohne MS  
2. Jahrgang, März 2020;  
Artikel-Nr.: 87118797

### Herausgeber und Redaktionsanschrift:

Bayer Vital GmbH, Patientenkommunikation Neurologie,  
Gebäude K56, 51368 Leverkusen

Online: [www.ms-gateway.de](http://www.ms-gateway.de); E-Mail: [mutmachergosocial@bayer.com](mailto:mutmachergosocial@bayer.com)

Instagram: @msmutmacher; Facebook: MS-Mutmacher

Druck: HH Print Management Deutschland GmbH · [hhglobal.com](http://hhglobal.com)

### Weitere Informationen zum Thema Multiple Sklerose gibt es beim:

BETAPLUS-Serviceteam\*

Telefon: 0800/2 38 23 37

E-Mail: [serviceteam@betaplus.net](mailto:serviceteam@betaplus.net)

Post: Groner Landstr. 3, 37073 Göttingen

\*Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer.



Hier ist die Auflösung der Sudoku-Rätsel (s. S. 10 und 11):

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

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





Lebe.

Liebe.

Lache.

So soll es sein!