



GURKE Die Gurke in der Kosmetik

Finde die markierten Wörter im Suchgitter!

Sie sind senkrecht und waagrecht (auch gegen die Schreibrichtung) versteckt!

Gurken enthalten so viel **Wasser** wie kaum eine andere Gemüseart. Sie haben sehr wenig Kalorien, nur Blattgemüse wie Salat ist ähnlich **kalorienarm**. Reich sind Gurken an den Vitaminen C und K und den **Vitaminen** der B-Gruppe. Von den in Gurken enthaltenen **Mineralstoffen** sticht **Kalium** hervor. Die grüne Farbe von Gurken kommt vom **Chlorophyll**. Es ist ein sekundärer Pflanzenstoff, den der Körper nicht selbst bildet. Chlorophyll ist vor allem in der **Schale** enthalten. Der Stoff begünstigt die Bildung roter Blutkörperchen, fördert die Wundheilung und hat eine **antioxidative** Wirkung. Jede Gemüse-Farbe hat ihre eigenen Vorteile für die Gesundheit, daher sollte man am besten Gemüsearten aller Farben essen. Wird die Gurke in der **Kosmetik** verwendet, beruhigt sie irritierte Haut, verfeinert das Hautbild, wirkt pflegend und entzündungshemmend und gibt der Haut **Feuchtigkeit** und Elastizität zurück.

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

