



Biene, Hummel und Co. finden Nahrung an Frühblühern wie Krokus oder Märzenbecher.
Foto: Avion Eizenga / Pexels

Wenn die Natur erwacht

Frühblüher für Biene, Hummel und Co. – So helfen Sie den frühen **INSEKTEN IM GARTEN**

Nach dem grauen Winter zeigen sich im Februar die ersten Farbtupfer im Garten. Einige Frühblüher strecken bereits jetzt ihre Köpfe durch den Boden. Doch nicht nur wir erfreuen uns daran: Auch einige Insekten erwachen nun aus der Winterruhe und machen sich auf die Suche nach Nahrung, um Kraft für die neue Saison zu sammeln. So sind an sonnigen Standorten laut Naturschutzbund Deutschland (Nabu) bereits die ersten Wildbienen wie die Gehörnte Mauerbiene unterwegs.

Auch Erd- und Gartenhumeln gehören zu den Frühstartern. Wer ihnen schon im Februar Nahrungsquellen anbieten will, hat zum Beispiel diese Frühblüher im Garten:

- ▶ Schneeglöckchen
- ▶ Krokus
- ▶ Märzenbecher
- ▶ Schneeeide
- ▶ Winterlinge
- ▶ Huflattich

Viele Frühblüher kommen im September als Zwiebel oder Knolle in die Erde und verbringen den Winter im Boden. Übrigens: Auch Gehölze wie die Ha-

selnuss oder die Kornelkirsche blühen bereits ab Februar. Wer zum Frühlingsstart aktiv werden will, kann Folgendes für einen insektenfreundlichen Garten tun:

WILDE ECKE

Hier dürfen Brennnesseln, Gräser und Klee ungestört wachsen. Die Fläche wird weder gemäht noch betreten.

WILDBLUMENBEET

Ein Wildblumenbeet mit heimischen Pflanzen muss nicht

groß sein und ist pflegeleicht. Insekten überwintern in den Halmen und schlüpfen im Frühjahr. Anschließend können die Stauden zurückgeschnitten werden.

NISTHILFEN

Wer gern bastelt, kann Insektenhotels und Nisthölder selbst bauen. Als Materialien eignen sich etwa Holz, Ton, Ziegelsteine oder Bambus. Der Nabu bietet auf seiner Internetseite nabu.de Bauanleitungen für verschiedene Nisthilfen an.

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

MIX Markt

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mix Markt Hannover
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 24.02. bis Sa. 01.03.2025

Täglich gewinnen bei der Lotterie Woche Vahrenheider Markt 6

Große Putenbrühwurst, geräuchert 270 g Pack., 1 kg = 14,04	Große Brühwurst „Koniachniy“ nach Art einer Kochsalami 350 g St., 1 kg = 10,83	Lettsche Stütze mit Zunge 415 g St., 1 kg = 7,21
3.79	3.79	2.99
Leberwurst nach russischer Rezeptur, geräuchert „Retro Livernaja koptschonaja“ 350 g Pack., 1 kg = 10,00	Brühwurst „Sakarpatskaja“ Retro nach Krakauer Art, geräuchert 450 g St., 1 kg = 8,87	Schweinebauch „Karbonat“, gepökelt und geräuchert 100 g, 1 kg = 11,00
3.50	3.99	1.10
Schweinebauch „Becon Slawjanskij“ mit Fleisch-einlage, gepökelt 200 g Pack., 1 kg = 11,45	Geräucherter und gegarter Schweinebauch mit Schwarte „Boczek paski“ 100 g, 1 kg = 9,90	Schlesische Brühwurst, geräuchert „Kielbasa slaska“ 480 g Pack., 1 kg = 11,03
2.29	1.05	5.29
Schweinelendensteck geräuchert 100 g, 1 kg = 10,50	Geräucherter Speck ohne Rippen „Boczek wedzony“ 100 g, 1 kg = 10,50	Schweinebauchspeck, gepökelt, gegart und geräuchert „Wedzonka myslivska“ 100 g, 1 kg = 9,50
1.05	1.05	0.95
Brühwürstchen nach schlesischem Rezept, mittelgroß, geräuchert „Kielbasa slaska extra“ 100 g, 1 kg = 10,50	Brühwürstchen nach schlesischem Rezept, mittelgroß, geräuchert „Kielbasa slaska extra“ 100 g, 1 kg = 10,50	Brühwürstchen, fein zerkleinert und geräuchert „Parowki“ 100 g, 1 kg = 5,90
1.05	1.05	0.59
Rührkuchen mit Honiggeschmack und Erdnüssen „Medoviy“ 320 g Pack., 1 kg = 15,60	Törtchen „Kartoschka“ 290 g Pack., 1 kg = 15,83	Cremschnitte „Nareznoe po Domashnemu“ 330 g Pack., 1 kg = 15,13
4.99	4.59	4.99
Biskuitrolle „Rulet Oreh“ mit Erdnüsse oder „Rulet Dzem“ mit Aprikosen-Fruchtfüllung 300 / 350 g Pack., 1 kg = 16,64 / 14,26		
4.99		

Im Internet finden Sie uns unter: www.wochenblaetter.de

hallo wochenende

Gesundheit

ANZEIGE

Muskelkrämpfe?

Wie Krämpfe mit den Nerven zusammenhängen und wie ein neuer Magnesium-Komplex hier unterstützen kann

Plötzliche Krämpfe oder zuckende Muskeln: Diese unangenehmen Erscheinungen können mit einer Fehlfunktion von Muskeln und Nervensystem zusammenhängen. Der Nr. 1 Nervenspezialist Restaxil hat mit dem neuen Restaxil Magnesium eine spezielle Ergänzung für das Nervensystem entwickelt.

Krämpfe sind nicht nur belastend, sondern können auch auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweisen – etwa einen Magnesiummangel. Das essenzielle Mineral spielt eine Schlüsselrolle: Es hält die Muskeln in Bewegung und sorgt dafür, dass das Nervensystem präzise Signale an die Muskeln sendet. Gerät der Mineralstoffhaushalt oder das Neurotransmitter-Gleichgewicht ins Wanken, feuern Nerven unkontrolliert. Das kann Muskelkrämpfe oder Zuckungen auslösen.

Entspannt bleiben mit Restaxil Magnesium

Der Nr. 1 Nervenspezialist Restaxil hat einen speziellen Magnesium-Komplex entwickelt. Restaxil Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskulatur und des Nervensystems bei. So kann es bei Krämpfen und zuckenden Muskeln unterstützen. Eine Kapsel Restaxil Magnesium enthält 300 mg elementares Magnesium aus drei hochwertigen Magnesiumformen. Magnesium-



bisglycinat hat eine sehr gute Bioverfügbarkeit. Glycin hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Trimagnesiumdicitrat fördert durch seinen Citratanteil eine effiziente Aufnahme und ist besonders verträglich für empfindliche Mägen. Ergänzend reguliert Magnesiumoxid die Neurotransmitter, die zur Entspannung der Muskeln beitragen. Wir empfehlen Restaxil Magnesium als tägliche Ergänzung und Unterstützung. Restaxil Magnesium ist ganz neu auf dem Markt. Sollte Ihre

Vor-Ort-Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Selbstverständlich ist Restaxil Magnesium auch online erhältlich.

NEU
in der Apotheke



Für Ihre Apotheke:
Restaxil Magnesium
(PZN 19549220)
www.restaxil.de

Restaxil

Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Schluss mit Blähbauch!

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.



Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken³. Der Darm wird wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Es wirkt dabei rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme

zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)



www.kijimea.de

KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme. Absatz nach Packungen. Insight Health MAT 10/2024 • **Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, der Muskeln, des Immunsystems, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Eiweißsynthese bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden 7096101_020625

¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.