

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Eine eher passive Zeit geht nun ihrem Ende entgegen. Unvermittelt haben Sie die breite Palette Ihrer Möglichkeiten wieder ganz klar vor Augen.

STIER 21.4.–20.5.
Eine Meinungsverschiedenheit wird am Ende nicht so schlimm sein, wie sie Ihnen im Moment erscheint. Quälen Sie sich nicht mit Selbstvorwürfen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Klammern Sie sich nicht an überholten Dingen fest. Manchmal ist es besser, ein kleines Wagnis einzugehen, als immer dem alten Trost zu folgen.

KREBS 22.6.–22.7.
Eine private Beziehung entwickelt sich nicht gerade in die Richtung, in der Sie es gern gesehen hätten. Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten.

LOWE 23.7.–23.8.
In beruflicher Hinsicht kann es leider zu Missverständnissen kommen. Nicht gleich aufgeben! Versuchen Sie, die Situation weitgehend zu klären.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Gefühlsregungen könnten Sie in eine falsche Richtung lenken. Bei der Beurteilung einer Angelegenheit sollten Sie den Verstand sprechen lassen.

WAAGE 24.9.–23.10.
Eine Nachricht sollte Sie nicht zu sehr verwirren. Lassen Sie sich vor allen Dingen nicht durch die Meinung einiger Besserwisser beeinflussen.

SKORPION 24.10.–22.11.
Halten Sie sich mit spontanen Versprechungen zurück. Sie könnten unter Umständen in die Situation kommen, diese wieder zurücknehmen zu müssen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Wenn Ihre Erwartungen nicht erfüllt werden, dann reagieren Sie ungeduldig. Üben Sie sich etwas mehr in Gelassenheit, das beugt dem Stress vor.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Manchmal ist es besser, den Rückzug anzutreten, vor allem dann, wenn Sie das Gefühl beschleicht, dass der gewählte Weg nicht der richtige ist.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Klares und zielgerichtetes Denken ist das geeignete Mittel zur Bewältigung eines Problems. Handeln Sie in dieser Sache nicht zu gefühlsbetont.

FISCHE 20.2.–20.3.
Uneinigkeiten in der Partnerschaft könnten dazu führen, dass Sie sich innerlich zurückziehen. Versuchen Sie, die Sache gelassen zu betrachten.

APOTHEKEN

SONNABEND 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

- Apotheke zur Kugel,** Tel. 669944, Bödekerstr. 69
- Burg-Apotheke,** Tel. 580900, Waldstr. 1
- Helios-Apotheke,** Tel. 407363, Geveker Kamp 58
- Rosen-Apotheke,** Tel. 327274, Lavesstr. 6

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

- Apotheke am Heidering,** Tel. 76835601, Am Heidering 2
- Luisen-Apotheke am Opernhaus,** Tel. 12370790, Theaterstr. 14
- Löwen-Apotheke,** Tel. 485558, Richard-Lattorf-Str. 19

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	Eisregen-korn	Spiel-einsatz	weißer Süd-afrikaner	rumä-nische Währung	Vorname der Lemper	subark-tischer Hirsch	kleiner Junge (Kose-wort)	kurz für: heran	Erfinder einer Speise-würze	Frage nach einem Ort
beinlose Insek-ten-larve	Fluss durch Berlin		Keim-zelle	unter-schied-licher Meinung	Aus-fuhr-verbot		Abk.: Mach-einheit	Bohr-insel-typ		
<h3>STARKE MARKEN STARKER SERVICE!</h3>  <p>Verkauf: Wunstorfer Landstr. 86 Service: Am Bahndamm 50 30453 Hannover-Ahlem Telefon 0511/400090 www.autohaus-raupers.de</p>										
jetzt, in diesem Moment	Stadt in Kali-formien (Abk.)							Jazz-konzert-auftritt	nord. Göttin d. ewigen Jugend	
spani-scher Artikel								dt. Schau-spieler ↑ (Erik)	Schaf-fens-freude	
im Stil von (franz.)	span. Mehr-zahl-artikel	und so weiter (Abk.)	Haus-tiere	englisch: Zeh	Kanton der Schweiz	Taxi in Eng-land	ab-züglich	ein Umlaut	eng-lischer Gasthof	kurz für: in dem
Wäsche-stück							Rachen-entzün-dung			
griechi-sche Unheils-göttin			niederl. Fürsten-ge-schlecht						unbe-stimmtes Fürwort	
Grund-schul-fach										

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Ein nervenaufreibender Survival-Thriller – „Die Yacht“ / Ein Film, der den ultimativen Adrenalinkick liefert – „Meg 2: Die Tiefe“. Auf eifrige Rätselreue warten jeweils 3 mal 1 DVD als Gewinn.

ACHTUNG: Jetzt QR-Code scannen und gewinnen! So können Sie gewinnen: Scannen Sie einfach diesen QR-Code, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 9. November, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



LEBENSHILFE

Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgetelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

Medizin

- Anzeige -

Schlechter Schlaf – Unruhe & Anspannung

Das Wunder der Passionsblume

Viele Menschen fragen sich, wie sie in dieser Zeit endlich zur Ruhe kommen können. Unser Tipp: Die schöne Passionsblume. Die Heilpflanze verlängert die gesamte Schlafdauer, weil sie uns endlich gut durchschlafen lässt. Am Tag sorgt die Passionsblume für innere Ausgeglichenheit und schenkt uns damit ein Stück Lebensqualität. Das zeigen aktuelle Studien.²

Im Moment erleben wir die Krise in der Krise. Das beeinflusst unseren Schlaf erheblich. Denn um gut zu schlafen, muss man sich entspannt fühlen. Das ist bei allen Menschen gleich. Fragen Sie in der Apotheke nach dem neuen Lioran classic für Nacht und Tag mit der einzigartigen Wirkung der Passionsblume, mit der man spürbar zur Ruhe kommt.

Lioran classic hilft ganz natürlich im Einklang mit dem Körper. Der Wirkstoff der Passionsblume



„... ich bin ausgeglichener, ich kann besser schlafen und sehe jetzt alles gelassener. Ich bin sehr zufrieden mit Lioran classic für Nacht und Tag“, schreibt eine zufriedene Apotheken-Kundin¹

regt unseren Körper zur ausreichenden GABA-Versorgung an. Mediziner sprechen von der Gamma-Aminobuttersäure, dem wichtigsten Stoff des Körpers für den Schlaf.³ Zwei Lioran classic-Kapseln werden

eine halbe Stunde, bevor man ins Bett geht, eingenommen. In kurzer Zeit spürt man, wie sich der Passionsblumen-Wirkstoff im Körper entfaltet. Das entspannt maximal und unterstützt die natürlichen Schlafphasen.

Sanft abschalten und erholsam schlafen

Die kreisenden Gedanken ziehen davon und man kann zügig ein- und gut durchschlafen. Am Tag stärkt Lioran classic

das Nervenkostüm. Das lässt ausgeglichen und gelassen durch diese Zeit gehen. Selbstverständlich ohne Abhängigkeit, ohne Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und bei guter Verträglichkeit.

Sorgen überfallen in der Nacht ...



... Am schlimmsten ist es in der Nacht. Man wälzt sich in den Kissen hin und her, liegt stundenlang wach und grübelt über das Leben nach. Das Kopfkinno läuft, die Gedanken rasen und an erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken. Exakt hier setzt die Wirkung des neuen Lioran classic an.



Rezeptfrei in Apotheken
9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)
PZN 18 45 32 45

¹ www.medpex.de/beruhigung-nervenstaerkung/lioran-classic-tuer-nacht-und-tag-die-passionsblume-p18435738#reviews; ² Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35, Gibbert et al. (2017), Compl med res; 24(2), 83-89; ³ https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Insomnie-Forscher-haben-den-Botenstoff-GABA-im-Fokus-361452.html
Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden
2279302_00203