

 WIDDER 21.3.–20.4.
Denken Sie auch an die eigenen Interessen, dabei aber nicht zu egoistisch vorgehen. Für eine Angelegenheit haben Sie jetzt den richtigen Riecher.

 STIER 21.4.–20.5.
Die Sterne versorgen Sie mit einer Extraportion Lebensfreude und Humor. Wenn es irgendwo gesellig zugeht, sind Sie garantiert mit von der Partie.

 ZWILLINGE 21.5.–21.6. Sie sehen sich momentan in Ihrem Tatendrang durch Verzögerungen gebremst. Sie sollten nicht resignieren, sondern etwas anderes in Angriff nehmen.

 KREBS 22.6.–22.7.
Wohl wissend, dass Ihre Zeit knapp ist, lassen Sie sich von anderen verplanen. Nicht wundern, wenn sich Stresssymptome bemerkbar machen.

 LÖWE 23.7.–23.8.
Das Verhalten eines Menschen könnte Sie stark verunsichern. Stellen Sie sich die Frage, inwieweit Sie bereit sind, eigene Prinzipien loszulassen.

 JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Es lohnt sich, über die Worte eines nahestehenden Menschen in Ruhe nachzudenken, denn sie führen unter Umständen zur Lösung eines Ihrer Probleme.

**SAMSTAG 8:30 BIS
SONNTAG 8:30 UHR**

Merkur-Apotheke Vinnhorst,
Tel. 97810490, Schulenburger Land-
str. 262a
Nazareth-Apotheke,
Tel. 2123423, Schwarzer Bär 8
Tiergarten-Apotheke,
Tel. 520960, Tiergartenstr. 95
LAATZEN: Leine-Apotheke,
Tel. 826282, Marktplatz 11

 WAAGE 24.9.–23.10.
Was andere als Wagnis betrachten dürften, ist für Sie nichts anderes als eine Herausforderung, die genau Ihre Kragenweite hat und willkommen ist.

 SKORPION 24.10.–22.11.
Sie zeigen selbst in ungewöhnlichen Situationen ein gutes Reaktionsvermögen. Das kommt Ihnen zugute. In Herzensdingen gehen Wünsche in Erfüllung.

 SCHUTZE 23.11.–21.12. Sie sollten mehr Rücksicht auf Ihre Gesundheit nehmen. Auf dieser Ebene stabilisiert, werden Sie auch Ihre Probleme besser in den Griff bekommen.

 STEINBOCK 22.12.–20.1
Auf eine Provokation reagieren Sie am besten mit einem Lächeln, oder noch besser: gar nicht. Streitigkeiten sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.

 WASSERMANN 21.1.–19.2.
Erstaunlich, was Sie jetzt an
Energien freisetzen! Während
andere sich noch mit gesund-
heitlichen Problemen herum-
schlagen, fühlen Sie sich topfit.

 FISCHE 20.2.–20.3.
Ihr Organisationstalent wird sich wieder einmal großartig bewähren. Sie sprühen nur so vor Tatendrang und übertreffen sich damit geradezu selbst.

**SONNTAG 8:30 BIS
MONTAG 8:30 UHR**

Ernst-August-Apotheke,
Tel. 363440,
Niki-de-Saint-Phalle-Promenade 2B

Kronen-Apotheke,
Tel. 714268, Gerhardtstr. 2

Südstadt Apotheke,
Tel. 8074100, An der Weide 23-25

minus	Lebe- wesen- forscher	Andrang (engl.)	▼	Wortteil: Land- wirt- schaft	▼	alba- nische Währung	▼	niemals	hier, ... und da	▼	ein Balte	▼	ein weiches Metall	▼	Ballast- stoff	▼	Presse- arbeit (engl. Abk.)
▶	▼					▼			▼		chem. Zeichen für Neodym	▼			Halbton unter G	▼	
bislang		Fluss durch Berlin	▶					unbe- scholten	▶			○ ₁					
▶			○ ₂	Zustim- mung (Abk.)	▶		Tratsch	▶							○ ₃		Augen- blick
▶																	▼
Jubel- welle im Stadion (La ...)		Umlaut													japa- nische Münze	Mit- wirkung	
altjapa- nisches Brett- spiel	▶														franzö- sisch: Straße	▼	mund- artlich: Ameise
▶			○ ₆														▼
weib- liche Märchen- gestalt	algeri- sche Geröll- wüste	Naum- burger Dom- figur	▼	Jugend- licher (Kw.)	Heiß- getränk	Berg- stock bei Sankt Moritz	Kiz-Z. Lands- berg/ Lech	▼	Kose- name e. span. Königin	west- sibiri- scher Strom	▼	Kloster- vor- steher	italie- nischer Artikel		○ ₅		
schütteln	▶								kleine Geld- spende	▶							
Qua- drille- figur	▶			legal, zulässig	▶			○ ₄					englisch: eins	▶			
Gänse- rich	▶					○ ₇	1	2	3	4	5	6	7				

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	Sorgentelefon 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

Stadt Hannover:	
Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle	
Krankentransport	1 92 22 00
Gift-Notrufzentrale (05 51)	1 92 40 00
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst*	1 92 57 00
Privatärztl. Akutdienst* (0 18 05)	30 45 05
Privatzahnärztl. Notdienst*	8 38 73 03
Zahnschmerz-Notdienst	2 61 42 10
Schwangere in Not (08 00)	6 05 00 40
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21
*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen	

Pannenhilfe des ADAC	(0 18 02) 22 22 22
Pannenhilfe des ACE	(0 18 02) 34 35 36
Pannenhilfe des AvD	(08 00) 9 90 99 09
Deutsche Telekom	(08 00) 3 30 20 00
Stadtwerke (Gas)	4 30 41 11
Stadtwerke (Strom)	4 30 31 11
Stadtwerke (Wasser)	4 30 51 11
Stadtwerke (Fernwärme)	4 30 32 11
Stadtwerke (Straßenbeleuchtung)	4 30 31 12
Installateure, Heizung, Sanitär	84 10 10
Elektro-Notdienst	1 31 66 91

ANZEIGE

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen:
Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking³ ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die **den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt**. Der neue Schlafrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen



**Voll im Trend: Neue
Einschlafhilfe von
Baldriparan startet in
Deutschland durch.**

Baldr



dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im

menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des

Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies

zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1 Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel • Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen • DatamedIQ Ranking der CHC-Heroes 2025, <https://newsroom.datamediq.com/chc-heroes-2025> • OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfinden