HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Ihre Verhandlungsführung ist jetzt derart geschickt, dass Sie ohne Weiteres imstande sind, aus jeder Situation den maximalen Nutzen zu ziehen.

STIER 21.4.–20.5.
Gegenüber Konkurrenten dürften Sie sich im Vorteil befinden. Nun nicht leichtsinnig werden! Ein klarer Kopf ist die Voraussetzung für Erfolge.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Hervorragende Sternenkonstellation für Ihre Erwartungen. Sie brauchen gar nicht mehr so viel selbst zu tun, es fällt Ihnen alles in den Schoß.

KREBS 22.6.–22.7.
Eine Angelegenheit dreht sich im Kreis. Fassen Sie einen anderen Zeitpunkt ins Auge, dann wird sich eher ein gemeinsamer Nenner finden lassen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Denken Sie ernsthaft daran, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie sollten zurückhaltender mit Genussmitteln sein und sportlich aktiver werden.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Bei einem Vertragsabschluss sollte das Kleingedruckte besonders beachtet werden. Lassen Sie sich auf keine Nebenabsprachen mündlicher Art ein.

WAAGE 24.9.–23.10.
Wenn Sie bei einem Projekt weiter gut im Rennen bleiben wollen, gibt es jetzt keinen Augenblick der Muße für Sie. Aber der Einsatz lohnt sich.

SKORPION 24.10.–22.11.
Eine Diskussion bringt Klarheit in eine etwas festgefahrene Situation. Es ist gut, dass Sie Ihre Argumente noch einmal gründlich hinterfragen.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Heimliches Seufzen hilft nun nichts, Sie haben Ihre Finanzkraft überschätzt. Die gute Laune kann Ihnen trotzdem niemand nehmen. Nur weiter so!

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Ihr Ehrgeiz ist allgemein bekannt und verleitet andere schnell, Ihnen mehr aufzutragen, als Sie gut bewältigen können. Setzen Sie die Grenzen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Sie müssen sich jetzt ganz intensiv mit einer Aufgabenstellung vertraut machen und sich gewissenhaft in eine für Sie neue Materie einarbeiten.

FISCHE 20.2.–20.3.
In einer bestimmten Angelegenheit ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Man schätzt Ihre Hilfe sehr und möchte ungern auf Sie verzichten.

APOTHEKEN

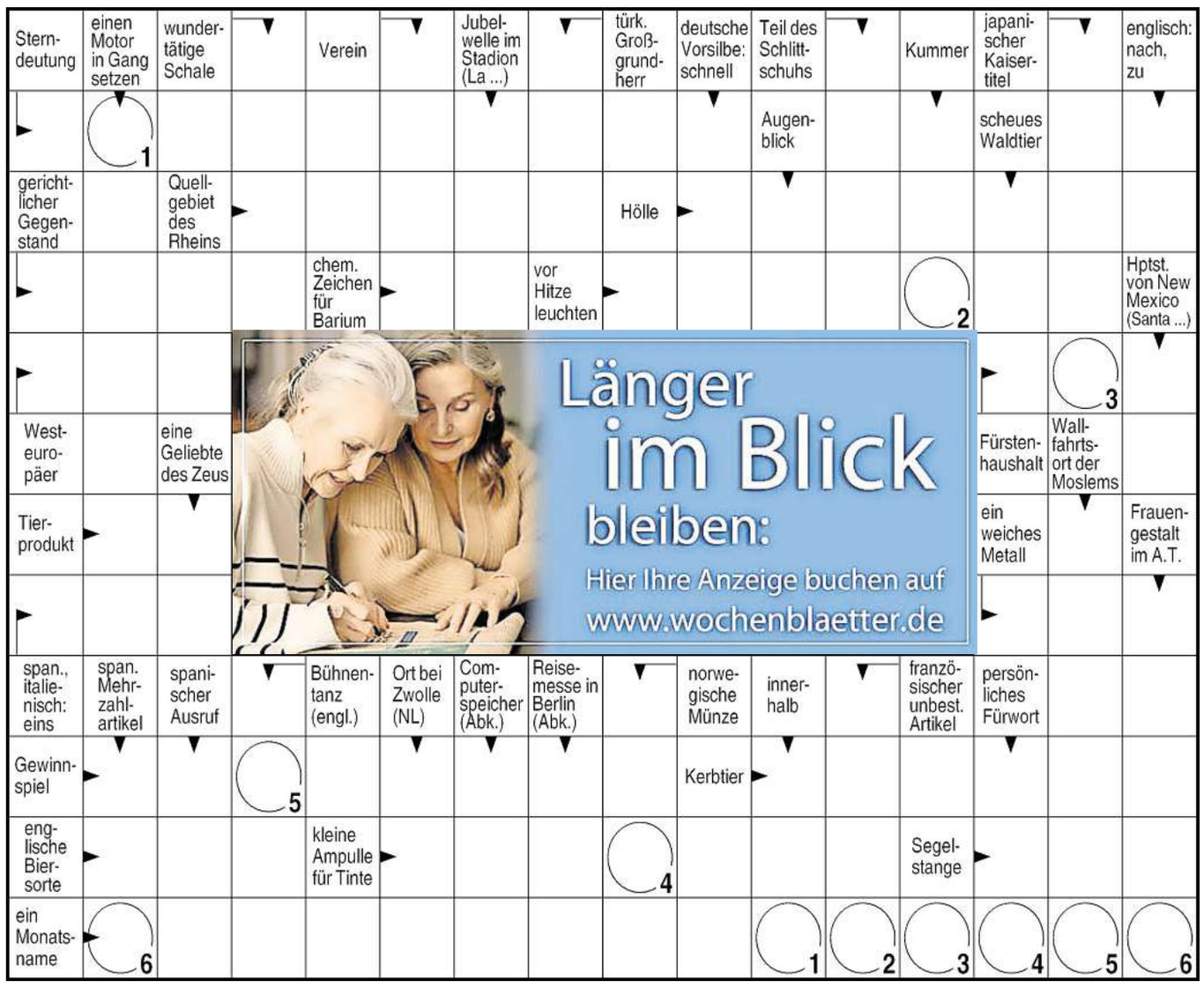
SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Leine-Apotheke Friedenstal, Tel. 9562035, Hannoversche Str. 102
Stadtweg-Apotheke, Tel. 420148, Ricklinger Stadtweg 41
Torhaus Apotheke, Tel. 76086115, Aegidientorplatz 2b

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR

Alpha-Apotheke, Tel. 435588, Mühlenbergzentrum 3d
City Apotheke OHG, Tel. 307766, Karmarschstr. 33-35
Leine-Apotheke Kronsrode, Tel. 22017984, Kattenbrookstrift 163

Rätselspaß am Wochenende



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	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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale	(05 51) 1 92 40
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
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

TECHNISCHE NOTDIENSTE

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

Medizin ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

40 Minuten länger! Wer schläft wie lang und **was hilft, wenn man kaum zur Ruhe kommt?**

Der Baldriparan Schlaf-Atlas deckt große Unterschiede zwischen den Bundesländern auf. Doch bei Schlafproblemen hilft überall das Gleiche.

Deutschland schläft nicht in allen Bundesländern gleich. Unser Schlaf-Atlas enthüllt große regionale Unterschiede bei der Schlafdauer. Doch unabhängig vom Wohnort gilt: Wenn nervös bedingte Schlafstörungen die nächtliche Erholung stören, kann ein pflanzlich wirkendes Präparat beim Ein- und Durchschlafen helfen.

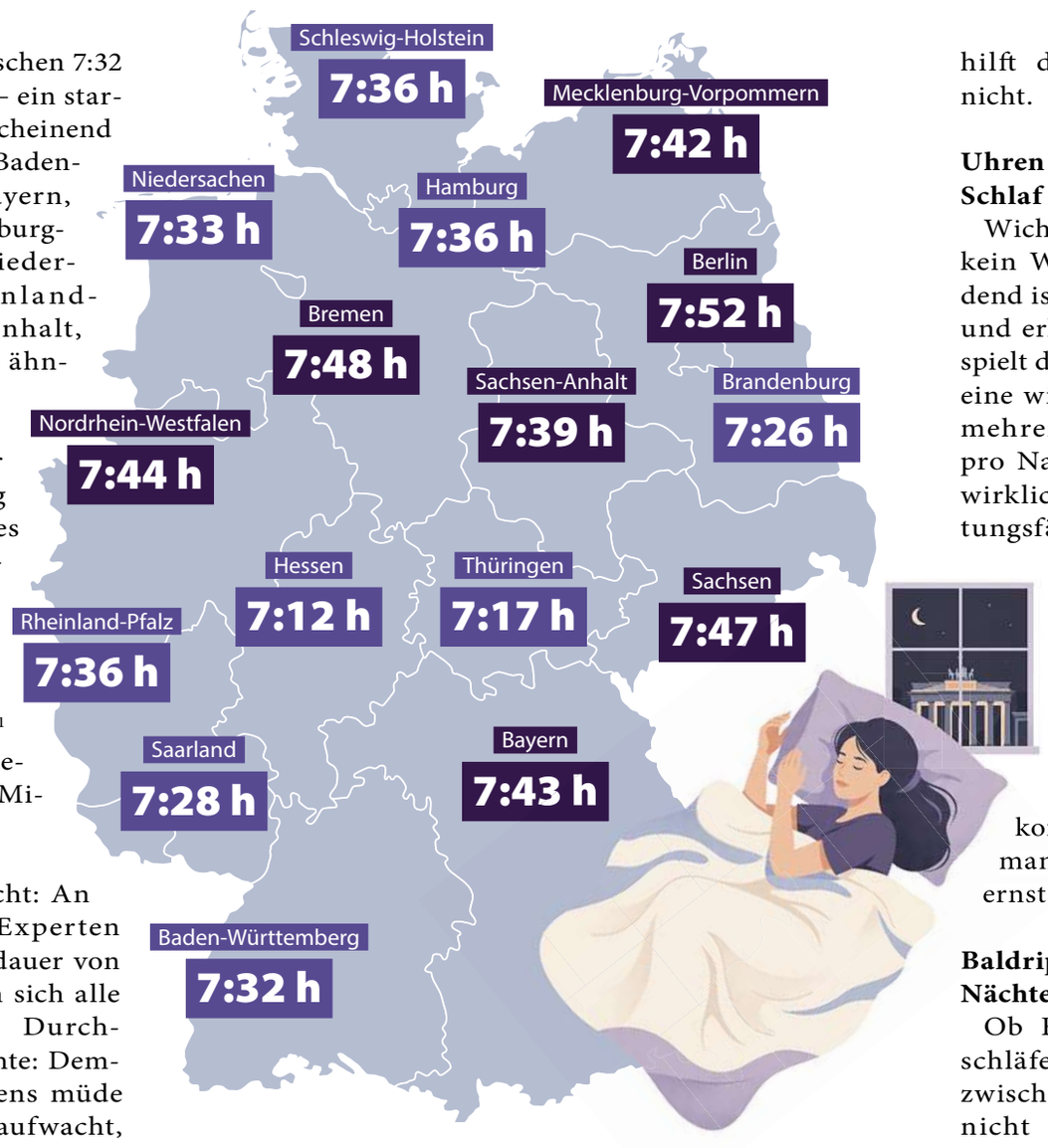
Sind Hessen Frühaufsteher oder Langschäfer? Und bedeutet eine lange Nacht in Berlin auch mehr Erholung? Das und viele weitere überraschende Fakten aus der Welt des Schlafens deckt der große Schlaf-Atlas für Deutschland auf. Wir haben die spannendsten Einblicke zusammengefasst.

Solides Mittelfeld, Streuung an den Rändern

Werktags schlafen die Menschen in Deutschland im Durchschnitt 7 Stunden und 36 Minuten. Besonders auffällig: Acht Bundesländer liegen dicht beieinander und kommen auf Werte zwischen 7:32 und 7:43 Stunden[1] – ein starkes Mittelfeld. Anscheinend sind die Betten in Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein ähnlich bequem.

Deutlich größer ist die Streuung an den Rändern des Rankings. Berlin führt mit 7:52 Stunden Schlafdauer, Hessen bildet mit 7:12 Stunden das Schlusslicht.[1] Zwischen beiden liegen beachtliche 40 Minuten pro Werktag.

Die gute Nachricht: An die von Schlaf-Experten empfohlene Schlafdauer von 7-9 Stunden halten sich alle Bundesländer im Durchschnitt. Die schlechte: Demjenigen, der morgens müde und unausgeruht aufwacht, hilft diese Statistik leider nicht.



Uhren ticken anders – guter Schlaf kennt keine Grenzen

Wichtig ist: Schlafdauer ist kein Wettbewerb. Entscheidend ist, ob man ausreichend und erholsam schläft. Dabei spielt die Qualität des Schlafs eine wichtige Rolle. Nur wer mehrere Tiefschlafphasen pro Nacht durchläuft, kann wirklich ausgeruht und leistungsfähig in den Tag starten. Zwar ist nicht jede schlechte Nacht ein Grund zur Sorge. Wenn Ein- oder Durchschlafprobleme jedoch anhalten und man sich dauerhaft müde und unkonzentriert fühlt, sollte man seine Schlafprobleme ernst nehmen.

Baldriparan: für erholsame Nächte – überall

Ob Frühaufsteher, Langschläfer oder irgendwo dazwischen: Guter Schlaf muss nicht überall gleich aussehen. Fehlt er aber, kann Baldriparan – Stark für die Nacht helfen. Seit über 70 Jahren empfehlen Experten das Arzneimittel bei nervös bedingten Schlafstörungen. Heute ist es die Nr. 1* der pflanzlichen Schlafmittel. Baldriparan hat keinen Gewöhnungseffekt. Es wirkt ganz natürlich mit Baldrianwurzeltrockenextrakt, dessen Wirksamkeit in Studien belegt ist.[2] Baldriparan fördert sowohl das Einschlafen als auch das Durchschlafen[3] und bewahrt die Tiefschlafphase. So ermöglicht Baldriparan einen erholten Start in den Tag – von Bayern bis Schleswig-Holstein.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2026 • [1]https://www.belama.de/schlafstudie/ • [2]Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • [3]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

30388701_002626