

HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Für ein Vorhaben werden Sie viel Fingerspitzengefühl brauchen. Auch ein kleiner Zwist in der Familie ließe sich dadurch schnell wieder bereinigen.

**STIER 21.4.–20.5.**

Wenn Sie auf die Erfolge anderer schielen, statt sich der eigenen Qualitäten klar zu werden, führt das in eine Sackgasse. Ihre Kräfte reichen aus.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Es muss nicht jede freie Minute mit dem Partner verbracht werden. Eine gute Beziehung lebt auch davon, dass man sich gegenseitigen Freiraum lässt.

**KREBS 22.6.–22.7.**

Sie beurteilen einen Menschen falsch und lassen ihn Ihr Misstrauen auch fühlen. Gehen Sie nicht zu weit, Sie könnten es sonst später sehr bereuen.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

Man überrascht Sie mit einer Reaktion, auf die Sie nicht gefasst sind. Beweisen Sie, dass Sie wirklich so tolerant sind, wie Sie zu sein vorgeben.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

Starten Sie neue Projekte und halten Sie Ihre Ideen nicht länger zurück. Noch nicht einmal das kleinste Wölkchen ist am Liebeshimmel zu entdecken.

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Gehen Sie völlig entspannt an eine neue Herausforderung am Arbeitsplatz heran, dann fällt es auch leichter, entsprechende gute Lösungen zu finden.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

Eine Ausgabe könnte Sie dazu bringen, einem lang gehegten Wunsch entsagen zu müssen. Nicht traurig sein, Sie können es nachholen!

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**

Man erwartet von Ihnen Großzügigkeit und Toleranz. Überlegen Sie es sich gut, ob Sie auf diese Weise Ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken wollen.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Die schnellste und einfachste Methode, jemandem den Wind aus den Segeln zu nehmen, ist, ihn anzulächeln. Sie werden sehen, dass Ihnen das gelingt.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

Sehr stetig arbeiten Sie sich jetzt an Ihre gesteckten Ziele heran und erhalten dabei auch die erforderliche Unterstützung vonseiten der Gestirne.

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Lassen Sie sich für anstehende Beschlüsse ein bisschen Spielraum. Um nicht auf die Nase zu fallen, brauchen Sie Ruhe und viel Zeit zum Nachdenken.


GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	Beruf in der Metallindustrie	tropisches Rindengewürz		Lichtkranz		Hautfalte zum Schutz d. Auges		japanischer Politiker 1909	Segelkommando: wendet!	am Tage		biblischer Priester	dt. Volksmusiker (Volker)		Ziffern-kennung (engl.)			
										bayrisch: nein			eine Zitatensammlung					
Schaumwein		ein Vorname Simmels			2			Teil Großbritanniens										
			1		Fremdwortteil: zu, nach		Mietkauf				6				kampfunfähig (Abk.)			
															4			
germanische Gottheit		röm. Zahlzeichen: 950										Arktisvogel	Weissager					
spanischer Artikel												Kummer		ein Kleidungsstück				
Körperglied	Grenzschutz-einheit (Abk.)	poetisch: flaches Wiesengelände		Gabel-deichsel	Brett-fuge	englisch: eins	iranisch-kaukas. Spieß-laute		harter Innen-teil	Fremdwortteil: doppelt		Jazzkonzert-auftritt	vertraute Anrede					
Geldschein						3			kostbarer Kopfschmuck					8				
eurasischer Staatenbund			5		ungezogen (Kind)							Norme der Vergangenheit						
Meeresstachelhäuter (Mz.)						7												
											1	2	3	4	5	6	7	8

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Die zwei beliebtesten Gallier sind zurück – „Asterix & Obelix im Reich der Mitte“ / Eine berührende Parabel über die Liebe – „Der Fuchs“. Auf eifrige Rätselfreunde 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, 28. September, 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	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

Thema sensible Blase:
Wenn die Slipeinlage zum täglichen Begleiter wird

Niemand spricht gerne darüber – und doch leidet ein Viertel aller Frauen an einer leichten Form von Inkontinenz. Wie so oft bietet die Natur einen Lösungsansatz.



Selbst in jüngeren Jahren sind viele Frauen von leichter Inkontinenz betroffen. Die Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden, durch Schwangerschaften, Geburten oder die hormonelle Umstellung im Wechsel. In vielen Fällen wird die Slipeinlage zum täglichen Begleiter und die Blase bestimmt letztendlich auch die Kleidungswahl. Beim Gedanken, darüber zu sprechen, fühlen sich viele unwohl und thematisieren es aus diesem Grund weder bei ihrem Partner noch beim Arzt. Das ist vor allem deshalb schade, weil

viele aus diesem Grund gar nicht erst von einem natürlichen Lösungsansatz erfahren.

WAS PASSIERT IM BECKENBODEN?

Aber sehen wir uns zunächst einmal an, was genau im weiblichen Körper passiert. Der Beckenboden schließt den Bauchraum wie eine Hängematte nach unten ab. Ist er geschwächt, senken sich die inneren Organe und üben Druck auf die Blase aus. Eine kleine körperliche Belastung – zum Beispiel ein herzhaftes

Lachen, ein Niesen oder das Aufheben der schweren Einkaufstasche – kann dann schon ausreichen und es ist passiert. Nicht zuletzt deshalb empfehlen Experten Betroffenen, den Beckenboden zu trainieren. Das geht ganz einfach und ohne zusätzliche Hilfsmittel (siehe Infobox).

KÜRBIS ÜBERZEUGT FORSCHER UND ANWENDERINNEN

Ein österreichisches Forschungsteam hat zudem herausgefunden, dass es eine

sehr einfache und rein pflanzliche Möglichkeit bei leichter Inkontinenz gibt: und zwar den Kürbis, der schon seit jeher

in der Pflanzenheilkunde zur Stärkung von Blase und Beckenboden verwendet wird. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen, dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.¹

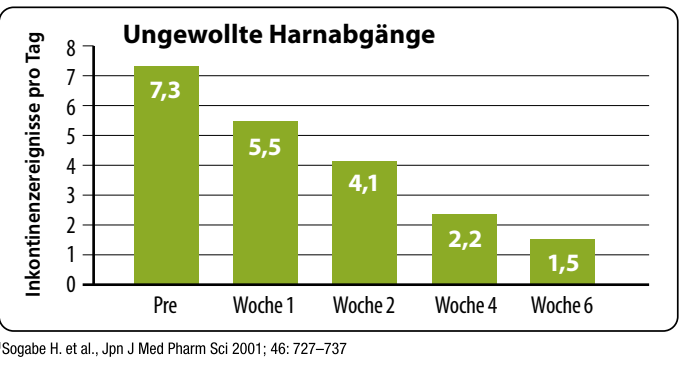
HÖCHSTE QUALITÄT AUS DER APOTHEKE

Diese Erkenntnis haben erfahrene Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau mit einem besonders hochdosierten Kürbiskern-Extrakt (400 mg). Das Produkt ist exklusiv in der Apotheke erhältlich und wird nach höchsten pharmazeutischen Standards sowie mit mehrfach kontrollierten Rohstoffen hergestellt.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert.

WICHTIG

Bestehen Sie auf das Original, um sich der ausreichend hohen Dosierung und Qualität sicher sein zu können! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihr Apotheker sicher gerne für Sie.





Beckenbodentraining für Zuhause

Sitzen Sie aufrecht und versuchen Sie, die Beckenbodenmuskeln jeweils sechs bis acht Sekunden lang anzuspannen.

Dabei handelt es sich um jene Muskeln, die Sie auch auf der Toilette anspannen müssten, um den Harnstrahl kurzfristig zu unterbrechen.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehn Mal.

Achtung: Führen Sie diese Übung nicht während dem Harnlassen aus, da sie ansonsten den Reflex, der dem Entleeren der Blase dient, stören kann.

Weitere Beckenbodenübungen finden Sie unter drboehm-info.de/ratgeber/beckenbodenuebungen



APOTHEKEN-TIPP FÜR DIE BLASE

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

- Hochdosierter Kürbiskern-Extrakt
- Rein pflanzlich
- Längerfristige Anwendung empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. 60 Stk.; **PZN: 15390969**