

HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Sie sind ein Workaholic und bleiben es auch. Sie haben einiges zu tun und dürfen nicht ungeduldig werden. Überschätzen Sie aber Ihre Kräfte nicht.

**STIER 21.4.–20.5.**

Die Durchsetzungskraft der Stier-Geborenen ist bemerkenswert. Sie wissen genau, wem Vertrauen geschenkt und wie Ihr Ziel erreicht werden kann.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Mancher wirkt etwas zerstört und scheint mit seinen Gedanken ständig über den Wolken zu schweben. Urlaub antreten oder auf die Erde zurückkehren!

**KREBS 22.6.–22.7.**

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

**LÖWE 23.7.–23.8.**

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

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

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

**WAAGE 24.9.–23.10.**

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

**SKORPION 24.10.–22.11.**

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.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**

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

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

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

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

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

**FISCHE 20.2.–20.3.**

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

GEWINNRÄTSEL

Sternkunde	kurzes allg. chinesisches Trinklied	Fremdwortteil: vor	Teil des Beins	Schmierstoff	australischer Strauß	biblischer König	ein Bindewort	Filmpartner des Patachon 1	japanischer Kaisertitel	chem. Zeichen für Beryllium
ein Lautstärkemaß	Ab-schiedsgruß	frühe semit. Bez. für Gott	Tiere fett füttern	italienisches Nudelgericht	ein Umlaut	Erbfaktor	franz., span. Fürwort: du			
Hochgebirgsweide	Abk.: Fachabteilung									
englisch: von, aus										
Feuerland-indianer	ungarischer Würdenträger	Amts-sprache in Laos	Kerbtier	Wall-fahrtort auf Kreta	Stamm-mutter der jüd. Könige	Witz-figur, Gauner	Weberkamm	Kfz-Z. Mettmann	breiige, erdige Flüssigkeit	Kose-wort für Mutter
Benzin-sorte							kleine bunte Glas-kugel			
Wappen-tier			Wasser-sportler							
altägyptische Königin										

Länger im Blick bleiben:

Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Provokant verdorbenes Musical von Comedy-Legende Larry Charles – „Dicks: Das Musical“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet 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, 19. 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						

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:	
Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Retungsleitstelle	
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

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

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Auf der Toilette

geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Auch Hämorrhoiden können die Folge sein (siehe Infobox). Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich? Wir haben nachgeforscht.

URSACHEN KAUM ZU VERMEIDEN

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs. Bei Frauen kommen hormonelle Schwankungen während des Zyklus oder in den Wechsel-

jahren hinzu. Sämtliche Auslöser zu vermeiden ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können. Dabei sollte die Verwendung von Abführmitteln immer die Ausnahme sein. Schließlich kann eine häufige Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen.

Meistens lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Me-

thode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

WIE FUNKTIONIEREN BALLASTSTOFFE?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung ausschlaggebend. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.¹ Empfehlenswert sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel.

NEU AM MARKT

Ein innovatives Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination der oben genannten Ballaststoffe plus wohltuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird bei Bedarf mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser pflanzlichen Formulierung auch Gewöhnungseffekte aus.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.



FRAGE an den Experten

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mraz-Caamaña, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?

Was viele nicht wissen: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch können sich die Hämorrhoiden vergrößern und zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, solchen Problemen vorzubeugen.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv



NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)