

HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**

Für andere ist es gar nicht so einfach, Ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Mit etwas mehr Geduld würden Sie es Ihrem Umfeld leichter machen.

**STIER 21.4.–20.5.**

Wahrscheinlich hatten Sie in einer beruflichen Sache mehr Widerstand erwartet, aber die wird sich jetzt in bestem Einvernehmen regeln lassen.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**

Ausreden sind jetzt ein absolutes Tabu. Verschließen Sie nicht die Augen vor Ihren Schwächen, schließlich sind diese auch ein Teil von Ihnen.

**KREBS 22.6.–22.7.**

Vermeiden Sie Fehlinvestitionen. Auch kleine Summen werden Ihnen im Nachhinein in einer Situation bitter fehlen, in der Sie sie nötig hätten.

**LÖWE 23.7.–23.8.**

Eingefahrene Verhaltensmuster könnten dazu führen, dass Sie sich in einer wichtigen Sache auch nicht von den besten Freunden belehren lassen.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**

Sie haben die nötige Energie, um sich jederzeit durchzusetzen. Was Sie einmal begonnen haben, sollten Sie nun auch konsequent zu Ende führen.

**WAAGE 24.9.–23.10.**

Hören Sie auf, von Idealen zu träumen. Anspruchsvolle Ziele mit den dazugehörigen Erfolgen sind schon greifbar nahe. Sie müssen nur zupacken.

**SKORPION 24.10.–22.11.**

Versuchen Sie, kritische Situationen in den Griff zu bekommen. In der Liebe und in Freundschaftsbeziehungen sieht es ausgesprochen rosig aus.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**

Verlassen Sie sich einfach nur auf Ihr Gefühl. Sie haben die Chance, endlich den Menschen zu treffen, auf den Sie schon immer gewartet haben.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**

Ran an ein neues Zeitmanagement! Wenn es immer die gleichen Umstände sind, die uns wertvolle Zeit rauben, ist es geboten, diese zu entlarven.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**

Wassermann-Geborene sind unsicher, ob sie die Gefühle, die ihnen entgegengebracht werden, richtig deuten. Haben Sie mehr Vertrauen zu sich selbst!

**FISCHE 20.2.–20.3.**

Wer es sich leisten kann, der sollte Rücklagen bilden, denn es fällt Ihnen jetzt leichter als sonst, auf überflüssige Ausgaben zu verzichten.

GEWINNRÄTSEL

Herkunft	sich beugen	altes Maß des Luftdrucks	römischer Liebesgott	norwegischer Dichter †1882	bäuerliches Anwesen	Kaufhaus in Moskau	nicht nachgemacht	Wenduruf beim Segeln	Vogelkraut	Medienarbeit (engl. Abk.)																						
Spinnenfaden	Unterwassergefährte	Skat ausdruck	ältester Sohn Noahs (A.T.)	griech. Philosoph der Antike	helles englisches Bier	Heldengedichte	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)															
Bogenwaffe im MA.	Verwaltungsgremium	Kreatur	Gegner Luthers †1543	Hühnerprodukt	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)	ältester Sohn Noahs (A.T.)	griech. Philosoph der Antike	helles englisches Bier	Heldengedichte													
Kreatur	Gegner Luthers †1543	Hühnerprodukt	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)	ältester Sohn Noahs (A.T.)	griech. Philosoph der Antike	helles englisches Bier	Heldengedichte	einfarbig	schlecht	Fort am Großen Sklavensee	neue Handy-Norm (Abk.)	scheues Waldtier	Vorname Lindenbergers	förmliche Anrede	EDV-Begriff (Internet)	Ausruf	Bankansturm	Fernsehen (Abk.)	ältester Sohn Noahs (A.T.)	griech. Philosoph der Antike	helles englisches Bier	Heldengedichte

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Eine Welt, in der die Affen die dominierende Spezies sind – „Planet der Affen: New Kingdom“ / Spannung bis zur letzten Minute – „A Killers Memory“. Auf eifrige Rätsel Freunde 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, 10. Oktober, 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 Kinderschutzhause	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

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Apotheke am Fasanenkrug,
Tel. 905940, Burgwedeler Str. 31
Limmer Apotheke,
Tel. 6002770, Färberstr. 1
Nordstadt-Apotheke,
Tel. 1615253, Bodestr. 2-6
Wilhelm-Apotheke,
Tel. 851532, Marienstr. 70

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Damian-Apotheke,
Tel. 881688, Hildesheimer Str. 102-104
Markt-Apotheke Linden,
Tel. 448060, Lindener Marktplatz 2
Wilhelm-Raabe-Apotheke,
Tel. 694084, Raabeinstr. 4

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

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

ANZEIGE

Reden wir über harten Stuhl



hin zu Schmerzen beim Stuhlgang (aufgrund des zu starken Pressens). Zu den häufigsten Ursachen zählen eine einseitige Ernährung, Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen.

Was kann man tun?

Um gegensteuern zu können, muss man zunächst verstehen, was konkret bei einer Verstopfung im Darm passiert. In der Regel verhält es sich so: Der Speisebrei wird nicht schnell genug durch den Darm transportiert – entweder aufgrund einer zu geringen Darmbewegung oder durch das zuvor angesprochene Hinauszögern des Toilettengangs. Durch die längere Verweildauer wird dem Stuhl fortwährend Wasser entzogen und er wird hart. Die erste Empfehlung lautet also auf eine Erhöhung der Flüssigkeits- aber auch


der Ballaststoffzufuhr zu achten. Denn letztere können durch ihre hervorragenden Quelleigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen, um für ein schnelleres Passieren des Stuhls zu sorgen. Sie setzen also auf genau jenen Ebenen an, durch die die Verstopfung überhaupt erst entsteht.


Ballaststoffe richtig zuführen

Am meisten Sinn macht es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen.


Eine groß angelegte Studie zeigt: Eine Kombination mehrerer Ballaststoffe erzielt im Vergleich zu einzelnen Ballaststoffen ein deutlich besseres Ergebnis bei der Stuhlkonsistenz.² Entsprechende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke.


¹Andresen V et al. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 51–72;
²Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16;


**MEIN TIPP**

**NEU**

Dr. Böhm® Darm aktiv
enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen.
Es wirkt sanft & natürlich – bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets.

 Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen

 Leichte und regelmäßige Darmentleerung

 Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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

**Mag. Dirk Meier**
Nährstoffexperte

„Ein pflanzliches Präparat aus der Apotheke überzeugt bei hartem Stuhl und Verstopfung“