

HOROSKOP

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.

WAAGE 24.9.–23.10. Was andere als Wagnis betrachten dürften, ist für Sie nichts anderes als eine Herausforderung, die genau Ihre Kräfte weitet 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 gesundheitlichen Problemen herumschlagen, 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.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8:30 BIS SONNTAG 8:30 UHR

SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR

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

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

Rätselspaß am Wochenende

minus	Lebewesenforscher	Andrang (engl.)	Wortteil: Landwirtschaft	albanische Währung	niemals	hier, ... und da	ein Balte	ein weiches Metall	Ballaststoff	Pressearbeit (engl. Abk.)
						chem. Zeichen für Neodym			Halbton unter G	
bislang	Fluss durch Berlin				unbescholten					
			Zustimmung (Abk.)		Tratsch					Augenblick
Jubiläum im Stadion (La...)	Umlaut								japanische Münze	Mitwirkung
altjapanisches Brettspiel									französisch: Straße	mundartlich: Ameise
weibliche Märchengestalt	algerische Geröllwüste	Naumburger Domfigur	Jugendlicher (Kw.)	Heißgetränk	Bergstock bei Sankt Moritz	Kiz-Z. Landsberg/Lech	Kosenname, span. Königin	westsibirischer Strom	Klostervorsteher	italienischer Artikel
schütteln							kleine Geldspende			
Quadrillefigur			legal, zulässig						englisch: eins	
Gänse- rich										

Länger im Blick bleiben:
 Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

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

*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

LEBENSILFTE

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

Gesundheit

ANZEIGE

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

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

Magnesium als Einschlafhilfer 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.



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

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.

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.

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 Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen

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

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-

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 nachempfunden