

KASTANIEN PLATZ

Der Mittelpunkt in Altgarbsen

AVTO Geffke
Meisterbetrieb – Inh. A. Nitsch

Lackierungen aller Art mit umweltfreundlichen Wasserlacken
Unfall-Instandsetzung bei Haftpflicht + Kaskoschäden
Qualität muss nicht teuer sein – überzeugen Sie sich!

www.autolackiererei-geffke.de
Hannoversche Str. 156
30823 Garbsen · Tel. 0 51 37 - 7 17 18

TUI TRAVEL Star
Reisebüro Belwan

Das etwas andere Reisebüro

Ziegeleistraße 5 · Garbsen
Telefon 05137 / 816 31 84
E-Mail: info@reisebuero-belwan.de

Claudias Mode Eck: Der „Anziehungspunkt“ in Altgarbsen

GARBSEN (KÖ). Seit über 25 Jahren ist Claudias Mode Eck am Kastanienplatz in Altgarbsen ein Treffpunkt für Frauen, die sich modebewusst kleiden möchten.

Das kleine, aber feine Modengeschäft führt sportliche, elegante Mode in den Größen 36 bis 48 für jeden Anlass. „Wir bieten Kleidung von hoher Qualität an, die Frauen kleidet, aber nicht verkleidet“,

betont Inhaberin Claudia Wojtczak.

„Wir legen großen Wert auf eine individuelle Beratung und nehmen uns dafür die notwendige Zeit. Dabei wird die gesamte Bandbreite von sportlich-lässig bis elegant-feminin abgedeckt. So können sich die Kundinnen jeden Alters und Typs beim Shoppen rundherum wohlfühlen und ihren persönlichen Stil optimieren“. Viele Kundinnen schätzen Claudia Wojtczaks Gespür für Formen und Farben und belohnen das mit großer Treue zum Mode Eck.

Ein Trend für den kommenden Herbst und Winter zeigen die Modelabels Monari, Qui, Angels, Via Appia, Adelina, Frapp Via Appia Due, Fuchs Schmitt und Opus auf. Angesagt sind Naturtöne wie Beige, Camel, Lila und natürliche



Claudia Wojtczak deckt in ihrem Mode Eck nahezu die gesamte Palette aktueller Modetrends ab. Foto: Kögel

Gaststätte „Zur Eiche“
Hannoversche Straße 152 · 30823 Garbsen · Telefon 0 51 37 / 7 33 80

„Que viva España“ - Spanischer Abend
Am Mittwoch, dem 30.10.2024, laden wir Sie zu einem spanischen Abend mit Büffet und Musik vom DJ für 25,00 € ein.

Herbstzeit ist traditionelle Schlachtezeit
Ab Montag, dem 21.10.24 starten wir mit Ihnen in die Schlachteplatten- und Grünkohlsaison.
Wir empfehlen Ihnen eine Tischreservierung.
Marc Windhorn & Team

Lichtcheck in der Zeit vom 21.10. bis 31.10.2024 kostenlos

Fahrrad Meinhold
Hannoversche Str. 164 · 30823 Garbsen
05137-72808
www.fahrrad-meinhold.de

Claudias Mode Eck
Ihr Anziehungspunkt in Altgarbsen

Neue Ware ist eingetroffen. Wir freuen uns auf Sie!

Calenberger Str. 27, 30823 Garbsen, Tel: 05137 - 72891

Khakischattierungen, gern auch kombiniert mit kühlen Aquatönen oder einem schönen Pink.

„Auch Strick gehört zur kalten Jahreszeit. Nirgendwo lässt es sich so gut hineinkuscheln wie in eine warme Strickjacke oder einen Strickpullover.

Bei den Hosensilhouetten ist eher das weite Bein im Trend. Ob nun eine Palazzo-Hose oder die Culotte: ein Must-Have im Kleiderschrank.

Claudias Mode Eck in der Calenberger Straße 27 in Altgarbsen ist von Montag bis Freitag von 9.30 bis 12.30 und von 15 bis 18 Uhr sowie samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet. Telefonisch ist das Team in dieser Zeit unter (05137) 72891 zu erreichen.

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Um-

stellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine

Ballaststoffmischung erzielt deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff. Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Unser Tipp: Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk

Die Lösung bei hartem Stuhl Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Flohsamen Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpfekin und Yaconwurzel

Pflanzliche Ballaststoffe

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.