


# Rätselspaß am Wochenende

|   |                                      |                                     |                                    |                                      |  |                             |                           |                             |                    |                                   |                |                                       |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| Stern-<br>deutung   | Autor<br>von<br>Maigret<br>† 1989    | Lehns-<br>arbeit                    | unge-<br>trübt                     | Kose-<br>wort für<br>Groß-<br>mutter | türk.<br>Groß-<br>grund-<br>herr               | bibli-<br>scher<br>Priester | Papier-<br>zählmaß        | nicht<br>selten             | Vogel-<br>kraut    | Rufname<br>von<br>Capone          |                |                                       |
| ein<br>Emirat   | US-<br>Präsi-<br>dent,<br>Barack ... | ägypti-<br>scher<br>Sonnen-<br>gott | Strauch<br>mit<br>gelben<br>Blüten | Teil des<br>Bestecks                 | englisch:<br>einges-<br>chaltet                | franzö-<br>sisch:<br>Eisen  | 5                         | 3                           | Moment             |                                   |                |                                       |
|  |                                      |                                     |                                    |                                      |  |                             |                           |                             |                    |                                   |                |                                       |
| orienta-<br>lische<br>Rohr-<br>flöte  | deutsche<br>Vorsilbe                 | subar-<br>kischer<br>Hirsch         | Thema<br>eines<br>Werkes           | Kopf-<br>bedeckung                   | Vorname<br>der<br>Turner                       | 2                           |                           |                             |                    |                                   |                |                                       |
| franzö-<br>sisch:<br>oder   | 6                                    | engli-<br>scher<br>Gasthof          | Rhein-<br>last-<br>kahn            | griechi-<br>scher<br>Buch-<br>stabe  | Ent-<br>zün-<br>dung<br>der<br>Talg-<br>drüsen | kaufm.:<br>Bestand          | franzö-<br>sisch:<br>Salz | franzö-<br>sisch:<br>Schrei | modisch<br>elegant | chem.<br>Zeichen<br>für<br>Helium | Frage-<br>wort | Titel-<br>figur bei<br>Milne<br>(Bär) |
| polar   | 1                                    | an-<br>ständig,<br>ernst-<br>haft   | 4                                  | kleiner<br>Bissen                    | Naum-<br>burger<br>Dom-<br>figur               |                             |                           |                             |                    |                                   |                |                                       |
| Vorfahr   | 1                                    | delikat,<br>lecker                  | 4                                  | 1                                    | 2  | 3                           | 4                         | 5                           | 6                  |                                   |                |                                       |

**Machen Sie einen lebensverändernden Unterschied für Lakota-Kinder!**

**Fordern Sie heute Ihr GRATIS-Magazin an!**

**GRATIS: VERMÄCHTNIS-MAGAZIN**



Rufen Sie 069 / 8383 8742 an oder besuchen Sie [stjosefs.de/nachlass](http://stjosefs.de/nachlass)

**Immer informiert mit der UMSCHAU**

**UMSCHAU**

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG  
August-Madsack-Strasse 1  
30559 Hannover  
E-Mail: [anzeigen@umschau-online.de](mailto:anzeigen@umschau-online.de)

Verantwortlich i. S. d. P.:  
Patrick Bludau  
Redaktionsleitung:  
Christian Käufer

Fließtextanzeigen - Annahme:  
Tel.: 0800/1 544 233\*  
\*kostenlose Servicenummer

Zustellung:  
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH,  
August-Madsack-Strasse 1, 30559 Hannover,  
Unter [www.umschau-garbsen.de](http://www.umschau-garbsen.de) können Sie  
uns ganz einfach mit zwei Klicks melden,  
wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

Druck:  
Druckzentrum Niedersachsen  
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:  
Anonyme Zuschriften werden nicht veröffent-  
licht. Jeder Leserbrief muss mit voller  
Adresse versehen und vom Einsender un-  
terschieden sein. Die Redaktion behält  
sich Kürzungen unter Berücksichtigung  
der presserechtlichen Verantwortung vor.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und  
Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte  
und Fotos sind urheberrechtlich ge-  
schützt. Die Übernahme und Verwendung  
bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Erscheinungsweise: wöchentlich sonnabends  
gemeldete verteilte Auflage lt. ADA:  
48.565 Exemplare  
Es gilt die Preisinformation 31  
vom 01.01.2024.

**ADA**  
Aufgabendruck  
des Anzeigen-  
Verbands  
BVA

**BVDA**  
Bundesverband Deutscher  
Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr  
erhalten möchten, bitten wir Sie,  
einen Werbeverbotsaufkleber mit  
dem Zusatzhinweis: „bitte keine  
kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem  
Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie  
auf dem Verbraucherprotal  
[www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

Mein Personal Trainer ist hier.  
**Mein Job gleich nebenan.**

Jetzt Job finden unter:  
[www.jobfuerniedersachsen.de](http://www.jobfuerniedersachsen.de)



**Jobs für NIEDERSACHSEN**

**PRIVATE KLEINANZEIGEN**

Haben Sie etwas zu verkaufen  
oder sind Sie auf der Suche?  
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Tel.: 0800 - 154 42 33 \*kostenlose Servicenummer  
E-Mail: [kleinanzeigen@wochenblaetter.de](mailto:kleinanzeigen@wochenblaetter.de)

## Harter Stuhl: Früh handeln! Warum ist das gerade bei Hämorrhoiden so wichtig?



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft

Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. In vielen Fällen muss das aber gar nicht sein! Lesen Sie, was Sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

**WARUM SALBEN UND ZÄPFCHEN NICHT REICHEN**

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die

Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome bekämpft, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

**HARTER STUHL WIRKSAM ENTGEGENSTEUERN**

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten. Hinzu kommt, dass viele Abführmittel auch zu Durchfall führen können. Dadurch wird der ohnehin bereits empfindliche Darmausgang weiter gereizt, was die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen bei Hämorrhoiden verstärken kann.

**BALLASTSTOFFE: SANFT UND WIRKSAM**

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quellereffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoff-Präparaten haben.<sup>1</sup>

**INNOVATION AUS ÖSTERREICH**

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach-Kombination aus Ballaststoffen (Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwurzel). Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt<sup>2</sup>
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Anwender loben darüber hinaus den leckeren Geschmack, wodurch sich das Präparat gut trinken lässt und auch problemlos regelmäßig eingenommen werden kann – z. B. als Ergänzung zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

**GUT ZU WISSEN:**

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

<sup>1</sup>Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116. <sup>2</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung. <sup>3</sup>PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

**FRAGE an den Experten**



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

**Wie hängen harter Stuhl und Hämorrhoiden zusammen?**

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.

**Wirkt sanft bei hartem Stuhl**



**Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen**

**Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen**

**Spürbarer Effekt schon nach einem Tag<sup>3</sup>**

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