

# Umfrage: Kaufen Sie in Buchhandlungen?

Machen Sie mit bei unserer Umfrage und gewinnen Sie einen **50-Euro-Gutschein** von Media Markt

**Peine.** Herbstzeit ist Lesezeit. Gemütliche Stunden auf dem Sofa, ein warmer Tee in der einen Hand, ein fesselndes Buch in der anderen. Finden Sie sich in dieser Beschreibung wieder? Schmökern Sie gern in einem guten Buch?

Doch wie kommen Sie an Ihren Lesestoff? In dieser Woche wollen wir von Ihnen wissen, ob Sie Ihre Bücher in der Buchhandlung um die Ecke kaufen oder den Weg über den Online-Handel gehen.

Am Sonntag, 8. Oktober, ist Welttag der Buchhandlungen. Für manch einen sind diese Läden fast eine Art Zufluchtsort, in dem man die Zeit vergessen, sich in spannende Welten entführen und von Klappentext zu Klappentext schmökern kann.

In der vergangenen Wochen-



Buchhandlung: Kaufen Sie Ihre Bücher vor Ort oder online?

FOTO: CHRISTINA HINZMANN

umfrage haben wir Sie gefragt, ob Sie für eine Obergrenze von Geflüchteten sind.

Dies beantworteten 91,1 % der Teilnehmenden mit Ja, 6,7 % mit Nein und 2,2 % sind sich nicht sicher.



Direkt zur Umfrage: Dafür einfach den QR-Code scannen.



**Schnell, transparent und mit Top-Beratung: Sparkassen-Privatkredit.**

Jetzt informieren und Angebot berechnen – direkt in Ihrer Geschäftsstelle oder online unter: [sparkasse-hgp.de/privatkredit](https://sparkasse-hgp.de/privatkredit)

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH (Prinzregentenstraße 25, 10715 Berlin), einem auf Ratenkredite spezialisierten Unternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkasse wurde von der S-Kreditpartner GmbH mit der Beratung und Vermittlung von Kreditverträgen betraut und ist als Vermittler nicht ausschließlich für die S-Kreditpartner GmbH, sondern für mehrere Kreditgeber tätig.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



26637901\_002423

Die aktuelle Wochenendzeitung

**hallo**  
wochenende

Medizin

- Anzeige -

**Das hilft, wenn wir nachts nicht mehr zur Ruhe kommen**

# Schlafen Sie gut?

**Haben Sie sich auch schon schlaflos im Bett gewälzt? Von der einen Seite auf die andere geworfen? Quälende Gedanken im Kopf und die Sorgen wurden immer größer, als sie es ohnehin schon sind? Müde und antriebslos fühlen Sie sich am nächsten Tag.**

Was können Sie tun, um schnell wieder in den erholsamen Schlaf zu finden? Denn schlafen müssen Sie, um gesund zu bleiben.



## Schlafforscher haben GABA im Fokus

Wer nachts schlecht schläft, hat oft einen zu geringen GABA-Spiegel. GABA (Gamma-Aminobuttersäure) gilt als körpereigene



Jedem dritten Deutschen rauben Stress und Sorgen die Nachtruhe

ner Schutzstoff der Nerven und ist der wichtigste Stoff für den Schlaf. Im heutigen Alltagsstress und mit zunehmendem Alter wird die körpereigene GABA-

Versorgung damit immer wichtiger. Hier kommt das neue Lioran classic für Nacht und Tag ins Spiel mit dem einzigartigen Wirkstoff aus der Passionsblume.

## Natur packt das Übel an der Wurzel

Die Passionsblume verhindert den Abbau von GABA und regt den Körper an, GABA in aus-

reichender Menge zur Verfügung zu stellen. Schnell in 30 Minuten\* entfaltet die Passionsblume in Lioran classic so die entspannende, ausgleichende

und angstlösende Wirkung. Durch 2 kleine Lioran classic-Kapseln am Abend kommen die Gedanken wohlthuend zur Ruhe.<sup>5,6</sup> Das erleichtert spürbar das Einschlafen und das Durchschlafen in der ganzen Nacht.<sup>7</sup>

## Gut schlafen im Stress dieser Zeit

Am Tag stärkt Lioran classic das Nervenkostüm und schenkt innere Ausgeglichenheit.<sup>6</sup> Der Stress des Alltags landet nicht mehr im Bett, was die erholsame Nachtruhe weiter unterstützt. Natürlich ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bei guter Verträglichkeit. Die längere Lioran classic-Einnahme fühlt sich an wie eine Kur für das gesamte Lebensgefühl.

Für die Apotheke

**NEU**



9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)  
PZN 18 45 32 45

\* Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: <sup>1</sup> Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; <sup>2</sup> Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; <sup>3</sup> Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; <sup>4</sup> Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal; 22(1), e95; <sup>5</sup> hervorgerufen durch innere Unruhe; <sup>6</sup> Gibbert et al. (2017) Compl Med Res; 24(2), 83-89; <sup>7</sup> Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35\*

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden