

# Umfrage: Sind Streiks ein legitimes Druckmittel?

Gewinnen Sie einen **50-Euro-Gutschein** von Media Markt

**Peine.** Das Kräftemessen geht in die vierte Runde: Mit einem sechstägigen Streik auf der Schiene erhöht die Lokführergewerkschaft GDL im Tarifstreit mit der Deutschen Bahn erneut den Druck. Seit Mittwochmorgen und noch bis Montagabend sorgt der Ausstand im Personenverkehr für erhebliche Einschränkungen im Fern-, Regional- und Güterverkehr. Auch der Regionalverkehr in Niedersachsen und Bremen werde nach Angaben der Bahn „massiv beeinträchtigt sein“. Viele Regionalbahnbetreiber teilten mit, dass ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zwar nicht zum Streik aufgerufen seien, es aber dennoch Einschränkungen geben könne.



Tarifstreit eskaliert: Die Lokführergewerkschaft GDL bestreikt derzeit den Güter- und Personenverkehr auf der Schiene.

FOTO: RALF BÜCHLER ARCHIV

In unserer Wochenumfrage möchten wir gerne wissen, wie Sie zu dem Streik stehen. Halten Sie es für legitim, mit solchen Mitteln die Tarifforderungen durchzusetzen? Machen Sie mit bei unserer Wochenumfrage

und gewinnen Sie einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt.

In der vergangenen Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie sich am „Dry Holiday“ beteiligen, also im Urlaub bewusst auf Alkohol verzichten. In Peine stimmten 40,7 Prozent der Teilnehmenden für einen Alkoholverzicht, für 59,3 Prozent gehört

ein Cocktail mit Alkohol unbedingt zum Urlaub dazu.



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen

## HEINEKE

### Bauunternehmen GmbH

- Hoch- und Stahlbetonbau
- Innen- und Außendämmung
- Altbausanierung
- Fliesenarbeiten

- Trockenausbau
- An- und Umbauten
- Bauwerksabdichtung
- Zimmerarbeiten

**An den Rotten 4 • 31249 Hohenhameln-Ohlum**  
☎ 0 51 28 - 6 93 • [www.bauunternehmen-heineke.de](http://www.bauunternehmen-heineke.de)

## Tanzen in Lengede

**TSM Club**  
e.V.  
Tanzen · Sport · Musik  
Grubenweg 4a, 38268 Lengede

**Räumlichkeiten von 20 bis 140 Pers.**

Info unter 05344 / 802 444  
[info@tsmclub.de](mailto:info@tsmclub.de)  
[www.tsmclub.de](http://www.tsmclub.de)

**Unser Angebot:**

- Grundkurse bis Tanzkreis
- Kindertanzen 3 bis 6 Jahre
- Video Clip Dance 7 bis 18+ Jahre in Unterschiedlichen Gruppen

**Bei uns werden Sie von ausgebildeten Tanzlehrern unterrichtet.**

ANZEIGE

# Thema nächtlicher Harndrang: „Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



**Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.**

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächtlichen

Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53):

„Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zunächst nur am Tag, dann aber auch in der Nacht.

Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

#### SENSIBLE BLASENWAND

Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in

der Regel sind es hormonelle Umstellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in der Folge oft schon bei kleinsten Urin-

mengen das Signal zur „Entleerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

#### ACHTUNG, TRUGSCHLUSS!

„Zuerst habe ich versucht, weniger zu trinken“, erinnert sich Eva R. „Das hat das Problem allerdings nur verschlimmert.“

Tatsächlich warnen auch Experten vor dem Trugschluss, dass weniger Flüssigkeitsaufnahme automatisch zu weniger (nächtlichen) Toilettengängen führen. Denn dadurch wird der Urin besonders stark konzentriert, wodurch er die Blasenwand nur noch mehr reizt. Auch Blasenentzündungen können bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr vermehrt auftreten.

#### GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckt Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden.

Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen.

„Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

#### DURCH STUDIEN BELEGT UNSER TIPP:

Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup> Besonders schön für die Betroffene: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“

Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

<sup>1</sup> Name und Alter geändert.  
<sup>2</sup> Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

## APOTHEKEN-TIPP

### Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Nahrungsergänzungsmittel

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau  
60 Stk.; PZN 15390969