

Haben Sie gute Vorsätze für 2024 gefasst?

Mitmachen und Chance auf einen **50-Euro-Gutschein von Expert** sichern

VON NORMEN SCHOLZ

Gifhorn. Alle Jahre wieder: An Silvester setzen sich viele Menschen ambitionierte Ziele. Mehr Sport treiben, Geld sparen, gesünder essen – die Liste ist oft lang und gleicht sich jedes Jahr aufs Neue. Der Januar entwickelt sich dann für viele zu einer echten Herausforderung, wenn die gefassten Vorsätze umgesetzt werden sollen. In den ersten Wochen des Jahres kämpfen viele von uns hartnäckig gegen überflüssige Pfunde, wollen das Rauchen aufgeben oder weniger Fast Food verzehren. Schließlich könnte mit dem neuen Jahr auch direkt ein neuer Lebensabschnitt beginnen, in dem wir uns vielleicht gesünder ernähren, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, weniger Alkohol trinken oder auf das Fluchen verzichten.

Doch bei den meisten Menschen bleiben die guten Vorsätze



Gehen Sie mit guten Vorsätzen in das Jahr 2024?

FOTO: BRITTA SCHULZE

nicht lange bestehen: Laut einer 2019 von Statista durchgeführten Umfrage scheiterten nahezu 40 Prozent der Befragten bereits innerhalb des ersten Monats an deren Umsetzung. Etwas mehr als ein Viertel der Teilnehmer

(27 Prozent) hielt länger als zwei Monate an ihren Vorhaben fest und etwa ein Fünftel gab an, noch nie gute Vorsätze gebrochen zu haben. Wir würden gerne von Ihnen wissen, ob Sie sich für das neue Jahr auch etwas vor-

genommen haben. Wollen Sie ungesunde Gewohnheiten aufgeben oder haben Sie sich Ziele gesetzt? Kurz: Haben Sie gute Vorsätze für 2024 gefasst? Machen Sie mit bei unserer Umfrage und sichern Sie sich die Chan-

ce auf einen 50-Euro-Gutschein von Expert. Scannen Sie zur Teilnahme einfach den QR-Code.

In der vergangenen Woche wollten wir von Ihnen wissen, wie Sie zu einem Böllerverbot an Silvester stehen. Das sind die Antworten:

- 37,1 %: Ich bin für ein privates Verbot. Die Stadt oder Gemeinde sollte ein Feuerwerk für die Bevölkerung organisieren dürfen.
- 31,5 %: Ich bin für ein allgemeines Böller- und Feuerwerksverbot an Silvester.
- 31,4 %: Ich bin gegen ein Verbot.



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

Gesundheit

ANZEIGE

Spezialcreme lässt Gesichtsrötungen verschwinden!

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.



„Es kaschiert wirklich sehr gut die roten Flecken und ich fühle mich endlich wieder normal.“

Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikroverkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff α -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar.

Schutz-Effekt: Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Für Ihre Apotheke:
Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

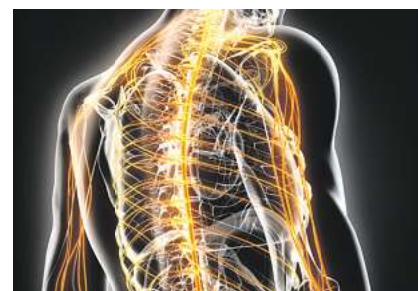


Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken, Nacken, Kopf?

Diese natürliche Schmerztablette hilft!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Eine spezielle Schmerztablette bietet wirksame Hilfe: Dorisol (Apotheke, rezeptfrei).



Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopf-

schmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Für Ihre Apotheke:

Dorisol
(PZN 16792925)

www.dorisol.de



DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing