

Karten für Grizzlys gegen Nürnberg zu gewinnen

Hallo-Wochenende verlost **3x2 Eintrittskarten**

VON NORMEN SCHOLZ

Gifhorn. Wenn die Grizzlys Wolfsburg am Freitag, 13. Dezember, die Nürnberg Ice Tigers empfangen, können Hallo-Leser wieder Tickets gewinnen.

Die Bilanz zwischen den Grizzlys Wolfsburg und den Nürnberg Ice Tigers war in der vergangenen DEL-Saison ausgeglichen. Das erste Spiel im Herbst 2023 konnte Nürnberg für sich entscheiden. In Spiel Nummer zwei und drei behielten die Grizzlys das bessere Ende für sich. Im vierten Aufeinandertreffen verloren die Grizzlys vor heimischem Publikum mit 2:4. In der aktuellen Saison 24/25 haben beide Teams bereits einmal gegeneinander gespielt. Dieses Duell haben die Grizzlys am 25. Oktober mit 1:2 in der Eis-Arena in Wolfsburg verloren. Gelingt den Grizzlys am Freitag die Revanche?



Für das Spiel der Grizzlys Wolfsburg gegen die Nürnberg Ice Tigers können Hallo-Leser Tickets gewinnen. FOTO: MORITZ EDEN

So können Sie Karten gewinnen

Sie können bei dem Duell der Grizzlys Wolfsburg gegen die Nürnberg Ice Tigers am 13. Dezember um 19.30 Uhr dabei sein. Was Sie tun müssen, um die Freikarten zu gewinnen? Gehen Sie einfach auf unsere Online-Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Scannen Sie dazu den QR-Code oder folgen Sie diesem Link: <https://az-action.waz-online.de/angebot/icetigers24>. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 3x2 Eintrittskarten. Teilnahmeschluss ist Mittwoch, 11. Dezember, um 12 Uhr. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt.



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

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Verstopfung – mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen wie hartem Stuhl – zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen.

Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Auch das Unterdrücken des Stuhlgangs zum Beispiel im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Ballaststoffprodukte aus der Apotheke können durch ihren natürlichen Quelleffekt sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat.

So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

Wirksame 5-fach Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürlichen Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen,

Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



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

NEU

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

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