

Umfrage: Lieber nochmal Schnee oder einen frühen Frühling?

Hallo Wochenende verlost einen **50-Euro-Gutschein**

VON NORMEN SCHOLZ

Gifhorn. Der Winter 2024/2025 enttäuscht in Deutschland auf ganzer Linie: Statt Schnee und Dauerfrost gibt es milde Temperaturen und frühlingshafte Werte. Laut Wetterforschern stehen die Chancen auf einen winterlichen Februar schlecht – Mitte des Monats werden sogar bis zu +13 Grad erwartet. Und auch der März könnte laut aktuellen Wettermodellen 2 bis 3 Grad wärmer ausfallen als üblich.

Für viele Winterfans ist das eine Enttäuschung. Sie vermischen verschneite Landschaften, Schlittenfahren und gemütliche Wintertage. Besonders Kinder und Wintersportler hoffen weiterhin auf Schnee. Doch nicht alle sehen das so. Wer sich nach Sonne und wärmeren Temperaturen sehnt, freut sich über den möglichen Frühstart in den Frühling. Gartenbesitzer und



Der Winter ist bislang mehr oder weniger ausgefallen. Wünschen Sie sich noch einmal Schnee in diesem Frühjahr? (Symbolbild)

FOTO: RALF BÜCHLER

Allergiker könnten jedoch mit gemischten Gefühlen auf die milde Witterung blicken, da sie eine frühe Blüte und mehr Pollenflug bedeuten könnte. Die aktuellen Entwicklungen ma-

chen deutlich, dass schneereiche Winter in Deutschland immer seltener werden.

Ihre Meinung zählt!

Doch was denken Sie? Soll der

Winter doch noch zurückkehren, oder wünschen Sie sich einen frühen Frühling? Stimmen Sie ab und gewinnen Sie mit etwas Glück einen 50-Euro-Gutschein von Expert. Einfach

den QR-Code scannen oder diesem Link folgen: <https://az-aktion.waz-online.de/umfrage/schnee>.

Auswertung der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie schon wissen, wen Sie bei der nächsten Bundestagswahl Ihre Stimme geben.

- 70,2 % sagten: Ja, ich habe meine Wahlentscheidung bereits getroffen.
- 29,8 % sagten: Nein, ich bin noch unentschieden.
- 0,0 % sagten: Ich gehe nicht wählen.



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

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden. Viele Gründe, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn sie fürchten die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht-



ten nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deut-

schen Apotheken. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.¹ Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.² Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholten Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



Baldriparan®

*Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • *bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden. BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing