

Großer Fotowettbewerb des neuen Magazins „Gartenträume“

Endspurt: Lieblingsmotive können noch **bis 26. Februar** eingereicht werden

Zier- oder Nutzgarten, Wiese, Balkon, Terrasse oder Fensterbank. Mal riesig, mal klein - ein Fleckchen Grün in unserem Leben ist gut für die Gesundheit, bringt Erholung und Menschen zusammen, macht glücklich und kreativ. Gärten gibt es in vielen Varianten, doch allen ist gemein: Irgendetwas ist immer zu tun. Das soll gezeigt und belohnt werden. Der große gemeinsame Fotowettbewerb der PAZ, AZ und WAZ ruft Sie, liebe Leserinnen und Leser auf, uns ihr Lieblingsfoto in Sachen grüner Daumen zu schicken.

Unter dem Motto „Mein grünes Paradies zuhause“, können Sie uns ab sofort Ihr Lieblingsmotiv aus Ihrer persönlichen Naturroase senden. Ihre Fotos haben die Chance, im neuen verlageigenen Magazin „Gartenträume – Mein Paradies in

Garten, Balkon und Terrasse“ zu erscheinen, das PAZ, AZ und WAZ am 29. März herausbringen. Themen, Wissen, Praxis, Gestaltung, Pflanzen, gepaart mit Tipps, Tricks und Ideen rund um die Gartenarbeit und was die Region dazu an Aktuellem und Kreativen bietet, stehen im Fokus des neuen Magazins.

Schnappschüsse aller Jahreszeiten

Machen Sie mit und senden Sie uns Ihren Gartenschnappschuss bis zum 26. Februar zu. Schaufeln, pflanzen, säen, ernten, spielen oder entspannen – an Motiven rund um Blumen, Bäume, Gemüse, Gestaltungsideen, Kinder, Großeltern, Sonntag, Garten im Regen, Indian Summer oder Wintergrillen mangelt es nicht. Senden Sie



Mit etwas Glück erscheint Ihr Gartenfoto im neuen Gartenmagazin von AZ, WAZ und PAZ.

FOTO: PHOTOWERK

uns Ihr Lieblingsmotiv an: www.waz-online.de/gartenmagazin

Alle Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass ihre eingesendeten Fotos in der gedruckten PAZ, AZ und WAZ, dem Gartenmagazin, auf der Homepage www.paz-online.de und waz-online.de veröffentlicht werden. Hierbei kann auch der Name und Vorname des Bild-Erstellers genannt werden.

Tolle Preise zu gewinnen

Eine Jury ermittelt die 20 besten Bilder. Diese werden dann im neuen PAZ/AZ/WAZ-Gartenmagazin „Gartenträume – Mein Paradies in Garten, Balkon und Terrasse“ abgedruckt. Die Leserinnen und Leser können anschließend online über ihren Favoriten abstimmen. Auf die Sieger warten tolle Preise!

Mit einer Druckauflage von über 30.000 Exemplaren findet der Wettbewerb in der Region große Beachtung. Zusätzlich steht den mehr als 8.000 E-Paper-Abonnenten der PAZ, AZ und WAZ das Magazin eine Woche als Blätter-PDF zur Verfügung.

Die Online-Reichweite ohne Mehrkosten ist zudem ein besonderer Service für Anzeigenkunden, die sich Leserinnen und Lesern als kompetenter Ansprechpartner, zum Beispiel mit einer Imageanzeige oder ihren Dienstleistungen empfehlen wollen.

Kontaktieren Sie dafür Ihren Mediaberater oder senden Sie eine Mail an: azwaz-anzeigen@mmo-niedersachsen.de oder paz-anzeigen@mmo-niedersachsen.de

Anzeige

Sechs Heilpflanzen für einen entspannten Bauch Immer nach dem Essen dick und aufgebläht?

EIN GEFÜHL WIE AUFGEBLASEN

Immer nach dem Essen stellt es sich ein: Dieses Gefühl, als hätten sich plötzlich massenhaft Kilos in der Bauchregion angesammelt. Der Gürtel spannt – Rock oder Hose erscheinen zwei Nummern zu klein, sogar das Durchatmen fällt schwer. Dabei sind es keine zusätzlichen Pfunde, die den Umfang wachsen lassen, sondern ein geblähter Bauch. Schnelle Hilfe leisten jetzt GASTEO Magen-Tropfen.

Nach dem Essen oder bei Bedarf eingenommen, sorgen sie rasch für wohltuende Linderung.

HEILPFLANZEN-KOMBINATION AKTIVIERT UND ENTSPANNT SCHNELL

Sofort nach dem Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitrostoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.^{1,2} Krampflösendes Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und

Kamillenblüten entspannen den gesamten Magen-Darm-Trakt. Der Blähbauch verschwindet, Rock oder Hose passen wieder – was für ein Gefühl!

IMMER DABEI, FÜR ALLE FÄLLE

Blähbauch und Völlegefühl können jederzeit auftreten. Oft reichen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, oder ein Burger unterwegs. Deshalb: Keine Handtasche ohne GASTEO Magen-Tropfen. Die cleveren Magen- und Verdau-



Es sind nicht immer die Kalorien. Oft ist es einfach Luft im Bauch

ungshelfer bleiben nach dem ersten Gebrauch sogar noch zwölf Monate verwendbar.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO® hilft Deiner Verdauung über den Berg



Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

¹ Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; ² Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden