

# 200 Karten für das VfL-Heimspiel gegen Bayern zu gewinnen

AZ/WAZ verlost Tickets für den Schlager der **Fußballerinnen** Ende März

**Wolfsburg.** Die Meisterinnen zu Gast beim Vize: Der VfL Wolfsburg empfängt in wenigen Wochen den FC Bayern zum Topspiel der Frauen-Bundesliga. Mit etwas Glück können Sie bei dem Duell kostenlos dabei sein. Beim Duell am 23. März könnte mindestens die Vorentscheidung fallen, wer in diesem Jahr die Meisterschale in die Luft recken darf.

Das Spiel gehört zu den sogenannten Highlightspielen, dass bedeutet, der VfL zieht dafür vom AOK-Stadion in die große VW-Arena um. Es ist nicht nur in diesem Jahr das Topspiel der Liga, sondern DAS Prestigeduell der

vergangenen Jahre. Zwischen 2012 und 2023 machten beide Teams die Meisterschaft unter sich aus. Die Wolfsburgerinnen holten in der Zeit sieben Titel, die Münchnerinnen vier Meisterschaften. Bereits jetzt ist klar, dass das Spiel einen Rekord knacken wird.

Die AZ/WAZ verlost zu diesem Anlass insgesamt 200 Eintrittskarten. Zwischen dem 1. März (ab 0 Uhr) und 10. März (23.30 Uhr) kann jeder Teilnehmer oder jede Teilnehmerin bis zu zehn Tickets gewinnen. Das Gewinnspiel bietet also allen Freizeit-Teams, Gruppen oder Vereinen die Möglichkeit, sich gemeinsam das Topspiel live und kostenlos in der VW-Arena anzuschauen.

Die Teilnahme ist über [www.waz-online.de/FcBayern.de](http://www.waz-online.de/FcBayern.de) möglich. Gewinnspielberechtigt sind alle Personen ab einem Alter von 18 Jahren. Mitarbeitende sowie Angehörige der



Grün-Weiß gegen Rot-Weiß: Für das Topspiel zwischen dem VfL Wolfsburg und dem FC Bayern werden 200 Tickets verlost.

FOTO: BORIS BASCHIN

Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG sowie der Photowerk GmbH sind von der Teilnahme am Gewinnspiel aus-

geschlossen.

Unter allen Teilnehmenden werden die Gewinnerinnen und Gewinner per Zufallsprinzip aus-

gewählt. Die gewonnenen Tickets werden per E-Mail zugesendet. Die Barauszahlung des Gewinns ist ausgeschlossen, ebenso der Rechtsweg.

Neben der enormen sportlichen Bedeutung – die Bayern liegen derzeit einen Punkt vor dem VfL – sorgt Lena Oberdorf für zusätzliche Brisanz in dem Duell. Die Nationalspielerin, seit 2020 am Mittellandkanal, hatte vor Kurzem angekündigt, nach der Saison zum FC Bayern zu wechseln. Mit ihrem Wechsel und einer möglichen zweiten Meisterschaft in Folge für die Bayern ist auch die Frage verbunden: Haben sich die Kräfteverhältnisse in der Bundesliga zugunsten des FCB verschoben? Bei einem erneuten Titel hätten die Münchnerinnen sechs Meisterschaften gewonnen, damit nur noch eine weniger als der einstige Seriensieger VfL (zwischen 2017 und 2020 vier Titel am Stück).



Direkt zur Verlosung: Scannen Sie einfach den QR-Code mit dem Handy.

ANZEIGE

## Wenn die Blase schwächelt

Ob leichte Inkontinenz oder häufiger Harndrang – es gibt Unterstützung für die sensible Blase!



Bei vielen Frauen passiert es anfangs nur manchmal, dann immer öfter: Es gelingt nicht, die Blase zu kontrollieren – oft schon beim Lachen oder Niesen. Mindestens genauso unangenehm ist häufiger, nächtlicher Harndrang. Es gibt aber Mittel und Wege, um etwas dagegen zu tun.

Eine sensible Blase kann jeden treffen. Besonders oft tritt sie jedoch bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr auf. Häufig kommt es dann zu sogenannten „Inkontinenz-Epi-

soden“. Das bedeutet, dass es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen schwerfällt, den Harn zu halten. Die Folge: Man fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl oder hat Hemmungen, sich dem eigenen Partner zu nähern.

### WARUM SCHWÄCHELT DIE BLASE?

Die Ursache für das Problem findet sich meist im Bereich der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer

und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut und bereits kleine Beanspruchungen (z. B. Lachen, Niesen, Heben schwerer Gegenstände) können zu einem Malheur führen.

### NÄCHTLICHER HARNDRANG

Neben leichter Inkontinenz gibt es noch eine weitere Ausprägungsform der sensiblen Blase – nämlich häufigen Harndrang, der vor allem nachts besonders mühsam sein kann. Hier ist meist eine

Reizung der Blasenwand im Spiel. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand übermittelt, wodurch man plötzlich dringend auf die Toilette muss – auch wenn die Blase noch gar nicht voll ist. Zumeist treten beide Formen (Inkontinenz und nächtlicher Harndrang) in Kombination auf. Eine Frage bleibt jedoch: Was kann man dagegen tun?

### WAS EXPERTEN EMPFEHLEN

Um die Blase zu unterstützen, ist ein kräftiger Beckenboden

das A und O. Es macht also Sinn, Beckenbodentraining in den Alltag zu integrieren – siehe Infobox. Neben solchen Übungen empfehlen Experten außerdem die Einnahme eines speziellen Kürbiskern-Extraktes. Der Kürbis wird bereits seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet – heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So untermauern Studien, dass sich schon nach wenigen Wochen der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge verringerte sich von 7,3 auf 1,5 pro Tag.<sup>1</sup> Auch der nächtliche Harndrang konnte damit um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup>

### GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische Apotheker in diesem Zusammenhang bereits seit Jahren empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Bis dato kannten nur einige wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in den Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den angesprochenen Kürbis-Tabletten) mittlerweile auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit spürbaren Ergebnissen.

**WICHTIG:** Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) eingenommen und mit Beckenbodentraining kombiniert.

<sup>1</sup>Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737  
<sup>2</sup>Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

### Beckenbodentraining für Zuhause

Für einen starken Beckenboden brauchen Sie weder ein Fitness-Studio noch eine Ausrüstung.

Unter dem folgenden Link finden Sie ein umfassendes Beckenbodentraining, das Sie ohne viel Aufwand zuhause durchführen können: [www.drboehm-info.de/uebungen](http://www.drboehm-info.de/uebungen)



### Empfehlung der Woche

### Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**