

Wochenumfrage: Was ist das perfekte Geschenk für Sie?

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen **Gutschein** von Media Markt.

VON JANINE KOKOSKA

Wolfsburg. In wenigen Tagen starten in der Region die Weihnachtsmärkte. Ein Vorbote, dass das Fest nicht mehr lange auf sich warten lässt. In einem Monat ist schon wieder der 24. Dezember. Für viele geht deshalb jetzt der Stress los – was wünschen sich Familie und Freunde unter dem Weihnachtsbaum?

Dabei kann die Auswahl schnell überfordern: Sollen es eher praktische Geschenke sein oder doch etwas Teures, das

sich die Beschenkten nicht selbst kaufen würden? Ist ein Gutschein zu unpersönlich oder doch genau das Richtige? Dürfen nur Kinder etwas Selbstgemachtes schenken? Oder sind gemeinsame Erlebnisse ein Evergreen unter den Weihnachtsgeschenken?

Andere wiederum finden den Konsum rund um das Weihnachtsfest zu viel und haben sich auf die Fahne geschrieben, nur nachhaltige Geschenke zu machen. Manch einer findet Geschenke generell unnötig und beschenkt Familie und Freunde stattdessen mit einem Besuch.

Ihre Meinung ist gefragt

Deshalb wollen wir gerne von Ihnen wissen: Was ist für Sie das perfekte Weihnachtsgeschenk? Worüber würden Sie sich unter dem Weihnachts-

baum freuen? Wer an unserer WAZ-Umfrage teilnimmt, kann einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt gewinnen.

Auswertung der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, wann Sie mit Ihrer Weihnachtsdeko beginnen. Das sind die Ergebnisse der Umfrage:

- 68,5 Prozent warten die Gedenktage im November ab, um den respektvollen Übergang in die Adventszeit zu wahren
- 16,2 Prozent dekorieren erst kurz vor Weihnachten, um die festliche Stimmung in der letzten Phase der Adventszeit zu genießen
- 15,3 Prozent beginnen früh mit der Dekoration, weil sie sich schon ab Oktober auf die Weihnachtszeit freuen



Die Teilnahme ist ganz einfach: Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone.

FOTO: WAZ



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

ANZEIGE

Thema der Woche: **Harter Stuhl**

„Abführmittel waren keine Option für mich.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine rein pflanzliche Lösung aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle

Umstellung in den Wechseljahren. „Früher hatte ich maximal auf Reisen einen trägen Darm. Während und nach dem Wechsel trat die Verstopfung aber immer häufiger auf. Auch bei meinen Blutdruckmedikamenten ist harter Stuhl eine der häufigsten Nebenwirkungen“, erzählt Barbara H. (59)*.

Abführmittel? Keine Option!

Der Toilettengang wird immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. „Man weiß ja auch, dass man auf keinen Fall zu stark pressen darf, weil dadurch Hämorrhoiden entstehen können“, ergänzt Barbara H. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht grei-

fen: „Ich habe schon öfter gelesen, dass diese synthetischen Mittel einen Gewöhnungseffekt haben und der Darm dann irgendwann gar nicht mehr von allein arbeitet.“

Pflanzliche Innovation

Vor Kurzem fand Barbara H. dann das neue Dr. Böhm® Darm aktiv in der Apotheke – ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen. Insbesondere durch den Quelleffekt des enthaltenen Flohsamens fördert es eine normale Darmtätigkeit, verbessert die Stuhlkonsistenz und erleichtert die Darmentleerung.

Einfach einzunehmen

„Das Mittel ist pflanzlich und wirkt völlig natürlich. Und dank des fruchtigen Geschmacks trinke ich es auch wirklich gerne. Schon nach zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Barbara H.

*Name und Alter geändert

Empfehlung aus der Apotheke



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

Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

- ☑ Angenehm weicher Stuhl¹
- ☑ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ☑ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.