

Welche Weihnachtsrituale sind Ihnen wichtig?

50-Euro-Gutschein von Media Markt zu gewinnen

VON JANINE KOKOSKA

Wolfsburg. In etwas mehr als zwei Wochen ist es so weit und Heiligabend steht bevor. Für viele gehen mit den Feiertagen auch Traditionen einher, ohne die Weihnachten einfach nicht geht. Dabei gehen die Rituale über den Weihnachtsbaum und den Kirchenbesuch hinaus.

Denn einige fahren jedes Jahr zu ihrer Familie – egal wie weit weg oder wie viel Stress der Besuch auch beinhaltet. Die Familie kommt zusammen und es wird sich richtig schick gemacht. Andere wiederum lieben

es ihre Geschenke zu besorgen oder auch welche zu bekommen.

Für andere zählt nur das gute und besondere Essen: Gänsebraten, Rotkohl, Klöße und Süßigkeiten – ohne geht Weihnachten für viele einfach nicht. Viel wichtiger kann aber auch die Zeit vor den Festtagen sein, wie zum Beispiel der Weihnachtsmarkt-Besuch oder die -feiern.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Deshalb wollen wir gerne von Ihnen wissen: Welche Traditionen und Rituale sind Ihnen an Weihnachten am wichtigsten? Machen Sie mit bei unserer Umfrage. Scannen Sie dazu den QR-Code. Wer an unserer WAZ-Umfrage teilnimmt, kann einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt gewinnen.

Auswertung der letzten Wochenumfrage



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



Der Weihnachtsmarkt in der Autostadt. Für viele ist er fast schon Tradition.

FOTO: TIM SCHULZE

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen: Welchen Adventskalender haben Sie in diesem Jahr? Verzichteten Sie ganz oder haben Sie jedes Jahr einen

selbstgemachten? Das sind die Ergebnisse der Umfrage:

61 Prozent verzichteten auf einen Adventskalender
23,5 Prozent kaufen sich je-

des Jahr einen Adventskalender
15,6 Prozent freuen sich am meisten über einen selbstgebastelten Kalender

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)

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.